

みなさまこんにちは。お元気でしょうか？ 禊りの秋と台風被害で心痛み被災された方々にはじりお見舞い申し上げます。地球温暖化による異常気象が未来に次の代への負の遺産にならないように心して生きてゆきたいものです。

＜私の感動体験記＞ 新一万円札の表紙を飾る。茨沢栄一さんのお孫さんで97才になる鮫島純子さまの講演をお聞きました。当日、ご一緒させていただいた福島市の運動着メーカーで日本一大切にしたい会社の田中清美子会長さん(94才)と鮫島様とご対面も素敵でした。90才超えとは思えない若さで姿勢ピンとされ生き生きとしたお二人。鮫島様のピンフォドスは30年前に自作されお元気に1時間半の講演をして下さいました。その健康元気の秋訣とは？



① 心 「永遠の生命」—私達の魂 霊的なのちは永遠であり、肉体は亡くなるも魂は生まれ変わりを繰り返して、今の人生で何を学ばなかったか問われている。よき事も悪い事も前世の出来事からの流れで起きる事だから「何かあってもおかげさう」と祈りの事を感謝の境地に変えることで試練があっても必ず乗り越えられると思えるようになったようです。

② 姿勢 現代はパソコン、スマホで前かがみ下向きの時間が長い。下向きの姿勢はガス(老廃物)をしめがスによる毒素が細胞を老化させ、体の弱い所から病気の引き金になる。だから姿勢が大事。背骨が腰の上にきちんと据わっているか 時折壁面に頭、肩、腰、かかとを当ててまっすぐにする。

「宇宙体操」のすべり—体内にガスが溜まるのを防ぎ、じり体のバランスを整い、カスを防ぐ

① ヲイルを手の平の上ののせる形で握り肩中に広げ之両手を前に突き出す。

握ったカサカサの手を内側にひねって手の平が下になるようにする。

② ヲイルを握ったまま、天高く両腕を頭上にあげ背筋を伸ばす。

この時、左右の耳に腕がつくように、腕をまっすぐに伸ばす。

③ ヲイルを左右に引っ張りながら下腹をへにませる。内股が緊張気味になり天を見あげて足指つま先立ち。このまま歩ける人は、一直線上を30秒程度歩く。終わると緊張がほぐれて血液が巡る感覚になる。



④ 食 食べたくはく時は無理に食べない—何を食うかと同時に「排泄」が大事。不規則な生活からよた食事、ストレスにより発生する老廃物カスが胃や横隔膜を圧迫し、背中肩コリ腰痛を引き起す。その改善に「酵素」をなるべく取入れた食生活。腹八分目を気をつける

⑤ 生き方 祖父・茨沢栄一から学んだじり—世界が平和でなければ、みんな幸せとはなくみんな幸せにならない。命の限り人様のお役に立ちたい。感謝の気持ちを次の代へ

<p>うなぎ</p> <p>ありがと</p>	<p>わか、たんこぶ</p>	<p>脳!</p>	<p>お股せ〜</p>	<p>なるへそ</p>
<p>ないよう</p> <p>内容が</p>	<p>粹わく</p>	<p>えりです。4年生です。ダジャレ絵手紙が大好きです。目ひょうは1000まいです。おうえんしてくたさい。よろしくおねがいします。</p>	<p>メンボウ</p>	<p>マンボウ</p>
<p>わらっ</p>	<p>さみし岩</p>	<p>すんま銭湯</p>	<p>あっカーン</p>	<p>おっ毛</p>

2020絵手紙カレンダーできました。1年の感謝をめて11月15日より先着200名様にプレゼントさせていただきます！また、追加ご希望の方には1冊700円でご提供いたします。(収益は募金に使わせていただきます。)



えりのダジャレカレンダーできました！1冊500円です。災害で大変な人に募金します。買ってください。



<近況報告> 台風被害・天皇陛下即位の礼など様々世出来事があった秋です。我家は長男が小学校特別支援学校教員採用(福徳県)試験に合格できました。生徒さんたちから「先生はたまにやさしいから気をつけてね」と言われるよう。のび太君タイプの息子ですが、これから弱い立場の子供に寄り添ってすごして欲しいと願っています。長女は部活(剣道)に看護実習に文化祭に忙しく、次男は高3サッカー最後の選手権が終わり受験生も7人、次女は中学校合唱大会のピアノ伴奏何とかなし、3女はマイペースで大学進学がぬ(現在620校)を励んでおります。私共夫婦もより効果的な治療方法の勉強にセミナーに参加したりしていました。おかげさまで、皆元気に秋をすごしております。我家の健康の素はズバリ運動と旬のおいしい調味料



天候不順による体調不良や、休んでも疲れが取れないは「気圧せい」ではありません。～ひょとくらに耳が敏感なのから～ 10月の台風時期、たまたま、疲れが取れない方が多く来院されました。「今日は頭が痛いと思えば、やはり低気圧が近づいてるみたい」と言われ、体調不良で天気セヒツと当てるような症状は「気象病」頭痛、首の痛み、めまい、耳鳴り、せんとく関節痛、神経痛、舌場のいたみ、うつ不安症など、日本で10人に1人はこの症状で苦しんでいると言われています。異常気象その数は年々増加しています。気象病の主な原因は「気圧の変動」。主に気圧が低下する時に、人間の体はストレスを感じるため、それに抵抗しようとして自律神経が活性化されます。自律神経には交感神経と副交感神経があり、交感神経は血管を収縮させ、心拍数をあげて体を興奮させる働きがあり、一方副交感神経は血管を広げて体をリラックスさせる働きがあります。この調整が上手くいかないと体調不良になります。気象病は梅雨時や春秋の季節の変わり目によく起ります。なぜ気圧が変動すると体調が影響するのか？ 日本初の「気象病外来」を開業した愛知医大の佐藤純教授は、乗り物酔いするほど耳が敏感な人がなりやすいと言います。この「耳」は鼓膜の奥にある内耳。この器官センサーからの刺激で脳が過剰に反応し、交感神経が活発になると痛みとなり、副交感神経が働くとはなるべからなり眠くなるたりします。予防方法は、適度に身体を動かし、起床時刻はなるべく毎日同じ時刻にして、朝食はしっかり食べましょう。耳の血流を良くするマッサージを(1)～(4)の順番で1日3回、痛みの出ない程度で行ってください

- (1) 耳を上下横に5秒ずつ引っ張る
- (2) 耳の横つまみ、引きながら後ろに5回まわす
- (3) 耳の下に親指、上に人指あて折りたたむ
- (4) 耳全体を手で覆い、後ろに向かって円描くように5回まわす





福島犬募金箱からのご報告とお礼 福島犬募金箱は、東日本大震災後に梁川町の浅見健一さんが作成した、犬の形をした募金箱です。みなさまからの善意と、絵手紙の売上金を入れていただいております。10月31日現在**10,100円**の募金をお預かりしました。先日の令和元年台風 19 号災害義援金として、福島県災害対策本部へ送金させていただきました。ご協力ありがとうございました。

縁おすめの**酵素**… 体の代謝に必要な酵素は生の食材(果物・生野菜)などから直接摂取し、タンパク質から体内で作られているが、現代の食生活では不足がちです。そこで**7種類**の穀類と麹菌から作られ、乳酸菌も多く含む**ビオタックスEX**をお勧めします。1日1~2包おのみ下さい。1箱60包入 **¥2000-**
玄米… 玄米の栄養が凝縮した**遠赤焙煎玄米粉**100g入 **¥1860-**
メモリザ コーヒー感覚でスプーン一杯をお湯かお茶で飲んで下さい



<おもしろ小話>・酔っ払った父が間違えて、すごく高そうな傘を持って帰ってきた。

母は急いで裁縫箱を取りだし、せっせとそれに名前を刺繍していた。

・お袋からメールが来た。「形態変えました」。

・まもなく退院。病院へしばらく入院中のおばさんから、メールが来た。

「天敵もなくなったので、明日にでも隊員になりそうです。」

・昨日、おじいちゃんがボケ防止の本を買ってきた。今日も買ってきた。

・「私、もう数え切れないほど『結婚してくれ』って頼まれたわ」 「そりゃそうだろう。君の両親は心配してるんだよ。」

・「ねえ、ママ、あの人を見てごらん。髪の毛が全然ないよ」

「静かにしなさい！聞こえるわよ」「え？ あの人、それ知らないの？」

・結婚した教え子から、年賀状が来た。「性が変わりました」と書いてあった。

整体院 縁のご案内

住所 福島市野田町 1-7-28

電話番号 024-534-0635 定休日 日曜日・祝日

営業時間 AM8:00~PM7:00 (最終受付 PM6:00)



<院長 松井国彦…1967年静岡県生まれ 明治大学工学部卒。絵手紙作家(5000枚に挑戦中)>

<副院長 松井知美…1968年福島県生まれ 管理栄養士 2男3女の子育て奮闘中>

こだわりの室内…地下に1トンの備長炭を埋設し磁場を高めマイナスイオンの豊富な環境にしています。

化学建材を全く使用していない(内壁は漆喰と杉板)建物です。

施術の特徴…体調は、**気・血・水**の流れのバランスで決まります！当院ではこの3つの条件を整えます。

① **整体**… ソフトな刺激で、体のバランスを整えます。

② **リンパマッサージ**…老廃物・免疫物質を運ぶリンパ液の流れを良くします。

酸素が高濃度に含まれた酸素オイルを使用します。

気導術… 全身の気の流れを整え、自然治癒力を高めます。

③ **脳波整体**…セロトニン(脳波α2)を活性化し体調を整えます。



料金

初診料 1,000円

・ **整体**(気導術・脳波整体・部分リンパマッサージ含む) **5,000円(高校生以下 4,000円)**

・ **整体+気導術+全身リンパマッサージ** **9,000円(1,000円お得)**

・ " **+整美颜マッサージ** "

<女性による女性専用コース>

・ **全身リンパマッサージ+気導術** **5,000円**

・ **肩・首・お顔リンパマッサージ+気導術** **5,000円**

