

待つ長感づる  
動いて短く感じる  
一年  
根を張り甘や伸ばした  
あるは今年もまた




夢の中



いよいよあな  
道のなかり  
毎日が彩  
あなとき  
えだから  
こころを感  
逢




あの時の負せ  
ふり返る  
大きく成長させて  
今更だ  
来た




ぐんぐん  
くじナナイ  
大事



転んだら  
しめしめ  
悲しむな  
さよなら



あなが今  
あなが今  
あなが今  
あなが今  
あなが今  
あなが今  
あなが今  
あなが今  
あなが今  
あなが今



大好き  
向う  
ある  
とある  
大切な  
この



夕日  
背中  
押し  
こころ




奇りなく  
花風  
吹く




健康にべし 令和元年  
月刊ワクワクニュース  
一年の感謝をめで  
ゆく年の思  
ひろかりま  
いつもありが

思い  
ハース  
一歩  
一歩






喜びを分け合  
悲しみを分け合  
心が  
つな  
何かも  
た




今日の  
あが  
とう




夕陽  
あな  
あな  
あな  
あな  
あな

やあ  
あ  
あ  
あ  
あ  
あ  
あ  
あ  
あ  
あ




時  
金  
時  
金  
時  
金  
時  
金  
時  
金




物  
不安  
見  
見  
見  
見  
見  
見  
見  
見






みなさま こんにちは、早いもので今年も師走を迎えました。どんな一年でしたか？  
 台風や地震の被害、消費税アップ、社会問題にまたあおり運転などあった一方  
 で新天皇が即位され新しい時代を迎え、ラグビーワールドカップは盛り上がりました。  
 12月12日には今年の漢字が発表されます。私の予想は「令」です。どうなりますでしょうか。  
 新元号の「令和」出典は万葉集からでした。「時に初春の令月にして気淑く風和らぎ  
 梅は鏡前の粉を披き蘭は珮後の香を薫す」現代語訳は「時は初春の何事をお  
 にも良き月、めでたい月、風は和らかで、梅は鏡の前の美人が白粉(おしろい)で装うように  
 花咲き、蘭は身を飾る衣にまじり香のように薫らせる」厳しい寒さの後に春の訪れを告げ  
 見事に咲き誇る梅の花のように、一人一人の日本人が明日への希望と共にそれぞれの花を  
 大きく咲かすことが出来る。そうした日本でありたいという願いと、日本の人々が美しく心を寄  
 せ合う中で文化が生まれ育つという意味が込められています。そんな平和な時代の夢が  
 ひろがってゆきますように願いつつゆく年をすごしたいと思います。新しい時代にみなさまの  
 すこやかな毎日がつぎきますようにこれからもお祈りしております。おかげさまで17周年を迎え  
 ます。来年もどうぞよろしくおねがいいたします。あなたの喜びがみんなのしあわせ

私は先日、JICA(海外協力隊)のグローバルセナーに長男と参加して来ました。教育、医療、  
 農業、環境、インフラなどのボランタリー支援に派遣される方の訓練所が福島県と長野  
 県にあります。派遣OBの方々の現地でのお話を聞けて、とても勉強に  
 なりました。今は、経済力と技術力のある日本がお金と人材を発展途  
 上国に支援しているのですが、それは、将来、日本の少子高齢化で若い  
 労働力が必ず必要となった時、途上国の人たちに移民などで日本に  
 来て働いてもらう、そして社会を助けて支えてもらうための先行投資なん  
 じと私なりに感じました。訓練所で左の額にある素敵な言葉と出逢  
 いました。派遣隊は子供たちがお世話になれたらと思っていましたけれど  
 まで応募出来るそうなので、チャンスがあれば自身参加したいと思いました。

井に暮らして心を通わせ  
 異文化において日本の姿を知り  
 実践のなかで世界を理解する  
 そして未来に続く高い志をもて  
 おまねく人々と平和の道を歩む

<p>胃一ね!</p>	<p>いらっシャベル</p>	<p>ま、種~</p>	<p>へこんでマウス</p>	<p>尻え</p> <p>尻え</p>
<p>ちゅー</p> <p>ちゅー</p>	<p>びっクリスマス</p>	<p>えりです。4年生です。          タグジャレ絵手紙がはま          っています。目ひょうは1000          まいです。おうえんしてく          ださい。よろしくおねが          いします。</p>		<p>ありがトマト</p>
<p>よろしくんせい</p>	<p>ふ、あ糸?</p>	<p>食べおわんない</p> <p>おわんが大き          すぎ</p>	<p>おかえリンゴリヲ</p> <p>ウホッ</p>	<p>うれし          いなり!</p>



**<私の体験談>** 数か月続いていた足のつらさ、肩の痛み吐気改善しました(0歳67才)  
 家業で果樹園を営んでいます。仕事柄前かがみの姿勢が多く、自宅で寝たきり介護  
 をしていて、数年前から腰痛がありました。数か月前から両足が重苦しくなっ  
 しまい、少しの段差もやむを得ず昇る状態で洗濯物干しすらとてもつらい  
 程でした。以前から病院等治療を受けたりしてましたがリハビリ運動が  
 足りないのかと歩いたりもしましたが一向に良くなりませんでした。娘と婿から  
 縁さんの事を聞き伺いました。一回目の治療で何とあれ程つらかった足の重苦さが  
 なくなりました。あれから3週間ほどとても楽な状態が続いています。また、以前から肩こ  
 りがひどく夜中に痛みと吐気で薬をよく服用していましたが、それもなくなりました。  
 とても助かりました。あとは腰がより良くなる様に通院したいと思っています。



**個性心理学で仕事・人間関係・子育ての悩みを解決する-ストレスフリーの社会を実現**

「個性心理学®」は、個性心理学研究所®所長 弦本将裕が、世界で初めて人間の個性を12匹の動物キャラクターに当てはめ、更に60分類キャラクターに細分化させることで、誰にでもわかるイメージ心理学として体系化した学問です。東洋最古の占学である「四柱推命」、及び密教の經典のひとつである人間関係の秘法「宿曜経」に基づき、それらに社会心理学的解釈を加えて体系化されました。個性心理学®の活用で「人間関係を良好にすること」が実現されやすくなります。



性格・適正・相性から見た、自分の「なんで？」と相手の「なんで？」を知ることで、ストレスが確実に減ります！

「個性心理学」認定講師の松井知美が優しく的確にカウンセリングいたします。

個性心理学（性格・適正・相性・人生の運気・今年の運気）などを、レポートを用いてお話いたします。

個性心理学カウンセリング 30分 3,000円（レポート1人分5枚通常6,000円が付いています）

レポートのみは1人分2,000円でお試し価格とさせていただきます。（12月30日まで）

ひざが痛い！階段の上り下りがつらい！立ち上がりや歩き始めが不安！足がつりやすい！朝起きると首が痛い！肩こり・首こりがひどい！ペットボトルのふたが開けられない！最近とても疲れやすい！100歳まで歩きたい！こんな不安のある方にお勧めです。

**関節を守る2つの筋肉を集中的に鍛える運動・・・関トレ**

首から肩のコリを治す！肩甲骨の関トレ・・・肩甲骨と肋骨をつなぐ関節の筋肉を鍛える

肩こりのひどい人はこの関節を守る筋肉が弱い。それによって首周りのほかの筋肉に負担が多くなり、首が回らなくなったり、ストレートネック（頸椎のカーブがなくなる）になりやすい。

そこで、弱くなりやすい筋肉を集中的に鍛えましょう！

・**菱形筋**・・・肩甲骨を内側に寄せる筋肉。ここが弱くなると首の横の肩甲挙筋が頑張るので腕をあげての痛みや、肩首のコリが起りやすい。

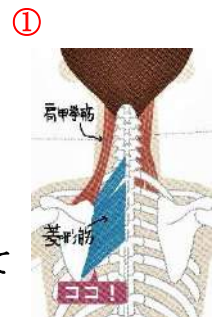
①の肩甲骨と背骨の間の菱形筋をイメージする。

②肘をまげて手のひらを後ろに向け、体は正面のまま顔を左に向けて、肘を背中に寄せるようにして後ろに引く。肩甲骨を背骨に寄せるように力を込めて10秒キープ。反対も同様に。

・**前鋸筋**・・・腕を前に突き出すときに働く「ボクサー筋」肩甲骨を安定させる上で最重要の筋肉。これが弱くなると「巻き肩」になる。腕を強く振り下ろしたときに痛みが出やすい。

①肩甲骨の外側（前側）の筋肉を鍛える。前鋸筋が弱ると小胸筋が頑張りが肩甲骨が前に引き寄せられて巻き肩になる。斜角筋にも力が入り首コリが起る。

②脇を締めて片方の肘を持ち上げるようにして、腕を高く上げ、その手の上にもう片方の手をのせて動きを止める。両手が全力で押し合ったまま10秒キープ。





**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。今月は**絵手紙カレンダー募金**に多くのご協力をいただきました。誠にありがとうございます。米沢市・鳳台寺様・福島市・原美子様・半谷窯様・大竹様・矢吹様ほか多数の方々に心から感謝申し上げます。11月30日現在**43,650円**の募金をお預かりしました。東日本大震災ふくしま子ども寄付金(福島県内の202名の震災孤児・遺児の方々への給付金等に活用されています)と、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。

**年末年始のお知らせ 12月31日(火)から1月3日(金)までお休みとさせていただきます。**

- <おもしろ小話>・じいちゃんが犬を捨てに行った。 先に犬が帰ってきた。
- ・おばあちゃんが入れ歯をはずしてゆすぐのを見た歯磨き嫌いの5歳の娘が「私も入れ歯にする」と言い出した
  - ・筋肉痛だったのでNEWアンメルツヨコヨコを買ってきたけど・・・タテに塗っちゃった！きつと効きませんよね。
  - ・ホットケーキが冷めたら、ホットケーキじゃなくなりますか？ ほっといた結果のことなのでホットケーキです
  - ・「お皿を洗うのに、何を使ってる？」 「いろいろ試したけど、夫がいちばんね。」
  - ・息子が具合悪いというので、病院に連れてった。先生「食欲はありますか？」 …… 息子「おかず次第です」
  - ・生徒「先生、何もしてない人のことを叱ったりすること、ありますか？」先生「そんな理不尽なこと、するわけないでしょ。」  
生徒「良かったー。先生、僕、宿題してません。」
  - ・『ふるさと』より 正「うさぎ追いし かの山」 誤「うさぎ美味しい かの山」
  - ・『赤い靴』より 正「異人(いじん)さんに連れられて」 誤「いい爺さんに連れられて」または「曾爺さんに連れられて」
  - ・よくある和訳問題。 問題「オールマイティの意味を答えよ」 回答「すべて俺のお茶だ」

## 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**

