





弥生3月、桃の節句の季節になりました。みなさまいかがおすごしですか？  
 我が家の1月は長女の成人式、長男の手術回避、そして2月は次男の大学入試本番と  
 気せわしく過ぎました。2月25日私の53回目の誕生日が次男の受験日。ドキドキ、  
 ハウハウしながら3月の発表を待っています。

巷では、2002年のSARS以来20~30年に一度あると言われる新型コロナウイルスの話題一色  
 の2月でした。SARSの時の収束宣言は7月でしたので一日でも早い収束をオリンピックの今年が  
 願うのみです。3月は震災9年目を東北は迎えます。目に見えないウイルスの恐怖と、あの時の  
 放射能がなぜか重く感じられます。あの時も日本全体が自粛ムードに履かれた事を思い  
 出しました。いのちの大切さ、それを守る事の大変さを見直す体験でもあります。

令和の「令」の文字の意味は「人がひざまづいて神の声を聴く」というそうです。その時どうする、どう  
 生きる？ そんな試練、困難を一つづつ克服して来たのが人類の歴史でもあります。況でも  
 被害が少なくて済むよう願うのみです。ふくしまはあの時を乗り越えてこまて来たのだから、ウイルス  
 に負けない強い心と体が備わっているから大丈夫と信じています。

今回の新型コロナウイルスは感染力が強い特徴があります。「手洗い」「うがい」として「バランス良い食事  
 と規則正しい生活でとにかく免疫力を上げておく」必要があります。免疫が低いとがん、心臓病  
 脳卒中などの病気になり易く、またバランスを崩して免疫が過剰に働くとアレルギー、アトピー  
 ぜんそく、リウマチ、花粉症などの症状が出ます。

免疫力アップに「腸活」と「肺活」を!! 呼吸器系と消化器系を良くすると免疫は簡単  
 に上がる!! 水や食物から入ってくる菌に対しては消化器系、空気から入ってくる菌には  
 呼吸器系で免疫は働く。「息をする、ご飯を食べる」といった「努力」しないで出来ることを  
 見つめ直して免疫を上げましょう!!

「肺活」(呼吸器)のすすめ... 筋肉を動かす(体内で一番大きい横隔膜を)→熱量を上げる  
 →代謝が良くなる→免疫が上がる。その方法とはズバリ... 深呼吸  
 やり方... 1. フィルターの役目の鼻から息を吸い、口から吐く=3秒吸う→1~2秒止める→6秒吐く  
 できるだけ長く息を吐くことがポイント

「腸活」(消化器)のすすめ... 腸内を守る善玉細菌のエサが食物繊維、それを色の濃い  
 野菜と摂取する。ビタミンD(シタケ、魚(サケ、いわし卵黄)と亜鉛(カキ、すめ、牛肉、アモンド)

 <p>あたららしい あたらしいものが</p>	 <p>入れ歯を 入れれば?</p>	 <p>バスが移動 バスのガイドが のる前に</p>	 <p>足打、ちまた 内股で歩いてたら</p>	 <p>冷やし中華は 冷やし中華は</p>
 <p>まじっか じっし</p>	 <p>日本が お風呂に 入った</p>	<p>えい! です。4年生です。 ダジャレ絵手紙がばっ とあります。目玉は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>かれーわ 令和のかれーは</p>
 <p>いきこのころ きのこの食べ</p>	 <p>このぶどう ひとつぶどう?</p>	 <p>ダジャレを ダレジャ? ミロウのは</p>	 <p>ある センスが</p>	 <p>オリゴどう ありがとう</p>



# コロナウイルスなんかには負けない！マスクを作ろう！

準備するもの・・・キッチンペーパー・輪ゴム（#260 折った長さ 10 cm位のもの）2本・ワイヤー（袋を結ぶ用の物）  
 ホッチキス・糊・

作り方 ①キッチンペーパー2枚を 1つとして使う。 ② 2つに折る ③ ワイヤーを真ん中に止める



④2つに折って畳む（3折り 18 cm位に） ⑤輪ゴムを切ってホッチキス止め

⑥糊でくっつける



⑦1 cm程折重ね立体的にする 完成！



耳も痛くなくフィット感あります。  
 子供用は 15 cm幅くらいが丁度いいです。

3月中にご来院の方にもれなく！

手作りマスクを2枚差し上げます。ふちに“緑”のロゴが入ってます。気のパワー入り！

みなさまの免疫を上げたく為に **レーザー(近赤外線)治療器**による  
**星状神経節** (喉の両側にある神経で、自律神経の働きを左右している) をサービスで  
 5~10分間 (症状による) 照射させていただきます。体の深いところまで届くように考え  
 られた暖かい赤い光により、血行が良くなり免疫機能が整い、痛み改善します。  
 ストレス、自律神経失調症、更年期障害、冷え症、頭痛、円形脱毛症  
 顔面神経麻痺、首の痛み、こわばり、肩こり、五十肩、腰痛等に  
 アインニック、リハビリ科をはじめ最近ではスポーツ分野、オリンピック、Jリーグ  
 プロ野球、ワールドカップサッカーなどでも使用されました。3月31日まで施術



自分を褒める事はプラス... 人は自分で自分をどれだけ褒められるかが大切。  
 自分軸をしっかりと立てる。他人に何と言われようとも自分は自分でいいんだ(自己肯定)と思  
 えば、周りの評価に振り回されず、その事で余計なエネルギーを消費しないで済みます。  
 確かに人は人との関わりの中で生きてるので自分の評価は周りからされますが自分で  
 自分を認められないと、そのストレスから自分自身や他人を責めて生きる事になります。  
 そして、常に周りからの評価に振り回されて自分を見失いかねません。実は、自分のどこ  
 を褒めて欲しいかを一番良く分かっているのは自分なのです。だから自分を褒めると  
 自分の成長させたいポイントが確認出来、人生をより豊かにする事が出来ます。  
 おおらかに ほがらかに そのまま ありのままのあなたを(ほめほめ!!)  
 このお話はトータルカウンセリングスクール(米沢)の金藤晃一先生から教えてもらいました。





**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。1月31日現在**11,010円**の募金をお預かりしました。東日本大震災ふくしまこども寄付金(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)として福島県庁に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。

(孤児遺児の方からのメッセージ) 寄付をしてくださったみなさま、いつも温かい支えんありがとうございます。みなさまからの支えんを受けて、今、夢中になっているドッチボールのチームに入って1番になれるよう、いっしょうけんめいがんばっています。来年は中学1年生になります。みなさまの支えんをりようさせていただき、中学校の準備物やまた野球をやりたいと思っているので、その道具をそろえる費用に使わせていただきます。本当に感謝します。(小学校6年生)

- <面白小噺> 若い時は、鏡の前で、はしゃいでいました。10代 鏡の前で大はしゃぎ 20代 鏡とにらめっこ 30代 鏡の前で美しく微笑んだ 40代 遠目の姿に納得した 50代 鏡を拭いた 60代 鏡の前を通り過ぎた 70代 鏡を捨てた 80代 自分を捨てた 90代 女の鏡と 言われた
- ・「指輪はなにがいいかしら」 お父さんに貰ったエメラルド、サファイア、ルビー、胆石、そして墓石。
  - ・私には主治医がおりますけれども、獣医です。
  - ・センスの悪い服ばかり買っている主人に文句を言ったら「お前を選んだのは俺だぞ」といわれ、返す言葉がなかった。
  - ・世間につながれ、会社につながれ、女房につながれ、子供につながれ、ローンにつながれ、最後は点滴につながる
  - ・気を付けましょう。勢いで孫に“高い！高〜い”をしすぎると、自分が他界します！
  - ・最近女房が葬儀屋のチラシを保存するようになった
  - ・若い頃は毎日のように女房の体を触りました。 あれから40年！ 今さわるのは手すりくらいです
  - ・すごいところですよ、老人ホームは。 何をしゃべっても反応がないのです
  - ・女房は事主の下着をしまっているつもりでも、事主からすれば、隠しているようなもの

## 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**

