



卯月4月 新しい芽吹き季節を迎えました。お元気で過ごすでしょうか？  
 万葉集にはこんな句があります「ほとどぎす来鳴き響とす 卯の花の 共にや来しと問はましのを」  
 ほとどぎすかやと来て 鳴き声を響かせているよ。卯の花が咲くと共に来たのかい？と聞きたいな  
 初夏(5~6月)に白く小さい花が咲く卯の花の頃を昔の人は4月と呼んだの  
 でしょう。食用のおからを卯の花と言うのは、おからが卯の花の集まる様子か  
 おからに似ていたからでしょうか？おからを食べながら初夏の花を探しましょうか。



次男が高校卒業し4月から大学生。長男は白河市の特別支援学校勤務となり、2人共引越しので娘さん、妻私と女性にかまれた暮らしが始まります。次男の卒業式に出席して、ふと私の高校卒業の時を思い出しました。志望大学の受験に失敗し浪人生活が決まり、おまけにバイクの無免許運転で補導され、兄や両親に迷惑、心配をかけるしまいました。かなりつらい思いをさせてしまったのですが、それでも私の事を信じて励ましてくれたのでした。とても申し分ないから、ほろ苦い思い出です。あじから35年、次男は、私が不合格だった大学に合格し、私のリベンジを果たしてくれました。とても嬉しかったです。ふるりの母親に何年かぶりに逢って報告しました。とても喜んでくれました。

「卒業式の日には生徒たちが流した最後の授業」熊本県で校長先生を討った大畑誠也氏の最後の授業とは？「私が考える教育の究極の目的は「親に感謝、親を大切にする」事です。その事を伝える日が卒業式なのです。式の後、3年生全員を保護者と共に教室に集め、後ろに立っている保護者を生徒の席に座らせ、生徒をその横に正座させる。そして全員に目を瞑らせてからこの話を切り出す。

「今まで、お父さん、お母さんにいろんなことをしてもらったり、心配をかけたりしただろう。それを思い出してみよう。交通事故で入院した者もいれば、親子ゲンカをしたり、こんな飯は食えんとお母さんの弁当に文句をいいた者もおる——」そういう話をしているうちに涙を流す者が出て来ます。「おまえたちを高校へ行かせるために、ご両親は一所懸命働いて、その金は沢山使ったぞ。おまえたちを考えたことがあったか。学校の先生にお世話になりましたと言う前にはまず親に感謝しろ」として「心の底から親に迷惑を掛けた、苦勞を掛けたと思う者は、いま、お父さん、お母さんが隣におられるから、その手を握ってみよう」と言うわけですよ。すると1人2人と繋いでいって、最後には全員が手を繋ぐ。私はそれを確認した上で、この声を張り上げます。「その手がぬえ！18年間おまえたちを育ててきた手だ。分かるか……親の手をぬ、これまで握ったことがあったか？おまえたちが生まれた頃は、柔らかい手をしておられた。いま、ゴツゴツとした手をしておられるのは、お前たちを育てるために大変な苦勞をされた。いま、ゴツゴツとした手をしておられるのは、お前たちを育てるために大変な苦勞をしてこられたからだよ。それを忘れるな」その上でさらに「18年間振り返って、本当に親にすまんかった、心から感謝すると思う者は、いま一度強く手を握れ」と言いつつ、あちこちから嗚咽が聞えてくる。私は「よし目を開けろ。分かるか？私が教えたからだよ」といって、親に感謝、親を大切にする授業、終了」と言って教室を出てゆく。振り返ると親と子が抱き合って涙を流しているんです。『致知』2011年1月号刊

母の手はあったかい。冬の寒い時の手袋があったかいのと同じように！だから「お褒め」言うのかなあ。母の背中を思い出しながら今の私の姿を振り返る。そこに私の背中を見ゆる子供の姿があった。

ほんとの親孝行  
 しあわせに  
 生きてゆく事なんだ



「疲れない、痛めない」体の使い方  
 大きな力や柔軟性を引き出す。ポイントは合理的動き

肩こり、腰痛、膝痛の原因は、部分的にしか動かしにくい動作の癖から来ている。

- ポイント1 ... **下半身** ... その場でしゃかんでみて下さい。畳・和式便所がツバクリイ生活で股関節が上手く使えなくなるとしゃんとしゃかめなくなります。しゃかむトレーニングをしてみる。
- ポイント2 ... **上半身** ... 手首・肘・肩を痛めなために、腕と背中を連動させる。腕だけでのばしたり縮めたりせず、背中の肩甲骨を連動させる。
- ポイント3 ... **体幹** ... ポイント1で股関節の可動域を広げ、ポイント2で肩甲骨と腕を連動させ、その上で、股関節を上手く使って前かがみの姿勢を維持する。



(悪いしゃかみ方) 股関節が曲がり切らずお尻おとしにくい



(よいしゃかみ方) わかちが接地し腰を伸ばせる



(ポイント1のトレーニング) つま先・膝を直ぐに当てる。腕をひざの内側に当てて腰を下ろす



(ポイント2のトレーニング) 両手組み手ひらき正面に向け肘のぼし肩甲骨を広げる



(物の持ち方X) 腰から曲がり腰の一点に負担が集中



(O) 股関節から曲がり背筋がますぐ



(床拭き X) 腰から上体が曲がり負担大



(O) 片ひざを立て足の外側に向け股関節ゆるめ背骨のぼす

からだに喝! ココロに勝つ!! 免疫アップに時々**深呼吸**(腹式呼吸が良いです)

体内時計のバランスをとるために 1. 早寝早起 2. 朝日をおぼる 3. 朝体操 4. 朝食とる  
 食事のバランス - 和食はバランスがよいですが欠点2つ - ①塩分過多 ②カルシウムが少ない  
 ①には、レモン・カボスの酸味、ショウガ、ニンニク、ネギの香味、だしの旨味、みそ汁は具沢山に  
 ②には、カルシウムの多い小松菜など葉菜のおしんじにあみえびをあせて食べて下さい。

縁では4月も近赤外線レーザーを首の**星状神経節**に5分間照射し、自律神経のバランスを良くして免疫を上げる治療をサービスでさせていただきます。

風邪などのウイルス感染しやすい人は**体のどこかに偏りの運動で疲労がたまっている**。  
 触ると硬く感じ、筋肉の伸び縮みの幅が非常に狭くなっています。  
 鼻か、ノドから風邪をひく人は**胸椎5番**が硬く動きにくくなっている。  
 そして前かがみが多い人は**腰椎1番**(体を起こす時に一番大きく動く骨)の動きが悪い。  
 縁ではゆるめ、矯正する事で免疫を高めたいにける治療につとめています。どうぞ安心してご来院下さいませ。



いかんぞう  
 かんぞうに

ドアが開きました!  
 しまった!

うなぎ  
 らないよ

期待は

ふしやけんがいた

車検が高すぎ!

かい?

わし

とーり  
 ます

カラオケ

えりです。4年生です。  
 ダジャレ絵手紙がばっ  
 ています。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。

中...

シンキング

サマー

おつかれ

弱いんです

ワインには

ひんが食えん

百円玉は

つらいっす!

ライスだけでは

目がね

めがね外すと



**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。3月31日現在**7,500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。

**<面白小噺>** 「ママ、あたしこの川で泳ぎたい。いいでしょ？」 「ダメ！絶対ダメよ。危険なんだから川は」  
 「じゃあ、なぜパパは泳いでるの？」 「パパには保険がかかってるから、いいのよ」  
 ・男の子「僕なんかさあ どうやったら赤ちゃんができるか知っているんだぜ」  
 女の子「あら！私なんかさあ どうやったら赤ちゃんができないか知ってるわよ」  
 ・「おい、なんか落としたのか？なんか探してんのか？」 「うーん、ちょっと財布をね……」  
 「落としたのか？」 「いや、落ちてないかと」  
 ・娘が家の電話をとった。「うん、うん、うん、待ってて。ぱぱ、田中って人から電話ー！」  
 「田中って、バカ。田中部長じゃないか。そういうときはな、ちゃんと”様”をつけるんだ！」 「ぱぱ様、田中から電話！」

今のコロナ問題。感染に気を付けたいですが、心配しすぎないほうがいいと思います。ウイルスとの長期戦で心身が疲弊してしまうとよくないですから。新型肺炎のワクチンや治療薬もいずれはできます。感染拡大は予想以上に続くかもしれませんが、いずれどこかで収束します。それが人類の歴史です。しばらく我慢が必要ですが、その反動で消費も株価も戻ります。そう信じて笑顔で自然に触れながら体を動かしましょう！米国ミシガン大学の研究チームが行った調査によると、心配事の80%は起こらないとされています。起きるのは残りの20%ですが、そのうちの8割は、あらかじめ準備して対応すれば、心配事には至らずに解決できるそうです。つまり、そのときにならないと手の打ちようのない「本当の心配事」は全体の4%にすぎないのです。私たちは、このたった4%の発生確率にも関わらず、不安や心配という行為に、多くの時間を費やしています。脳は、事実と想像の区別がつかないので、まだ起こっていない心配事について悩んでいても、今その心配事が起こっているかのような体の反応を引き起こします。心配性な思考習慣が、実際にネガティブな結果を招いてしまうのです。先のデータが示すように、「心配事とは、ほとんど起こらないものなのだ」という正しい認識を持ち、心配事を想像するのではなく、ものごとを成し遂げた後の満たされた瞬間を想像しましょう。

**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。
- ③ **気導術**… 全身の気の流れを整え、自然治癒力を高めます。
- ④ **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又は肩・首・お顔リンパマッサージ+気導術** **5,000円**

