

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ものを」
 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
 するので娘さん、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
 かけてしまいました。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さ
 ったぞ。そういうこと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
 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はこいた、
 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
 私の事を振り返る。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



マスクはくっつかないで作れる!!

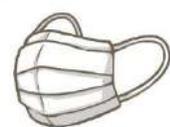
いつ入荷するかわからないお店にマスクをさがしにストアを抱えながらさまよう必要はもうありません。マスクは自分で作ればいいです。くっ下マスクの作り方

1. くっ下の両側を切る
2. 両端1センチ位の所に半分位切れ込みを入れる
3. 筒状のくっ下の中にガゼ、テッシュなどを入れる
4. 両端の切った所が耳にかかり出来上がり!



コロナ感染予防に、次亜塩素酸水をさし上げます!

アユール、ハイターの約80倍の殺菌力! 容器500mlまでをお持ち下さい。水と塩を電気分解して生成された水なので無害で手荒れしません。歯科で口内洗浄に使われている水、口臭歯周病改善にも使われています。



- (用途) ①スプレー噴霧 ... 人の手が触れる感染リスクがある手すり、トイレなど。消臭、カビ抑制、除去効果もあるので、これからの梅雨時期室内掃除に
- ②手指消毒 ... 水と同等の扱いでよいので、手指消毒は高い除菌効果
- ③加湿器に入れて空間除菌 ... 空間に散らばるウイルスを除菌できます。ただし、加熱式のものには使用不可(熱に弱い)超音波式・気化式で。
- ④マスクの除菌 ... マスクの使用前後にスプレー噴霧するとよいです。
- 花粉対策 ... スギ花粉などのアレル物質を不活性化します。
- ! 日光に当たると除菌効果を失います。冷暗所又は新聞やアルミ箔で包んで遮光すれば約1か月ほど持ちます。

運動不足解消にぜひおすすめです。座ることが多い中、1時間に1回は、立って効率的な運動をしましょう!

かかと落としで「2~3kg すぐにやせた」「血圧が下がった」「血糖値が下がった」骨粗しょう症対策に

アルツハイマー病や血管性認知症、動脈硬化、糖尿病、ガンなどの病気は、慢性炎症が関係しているといわれています。慢性炎症は、急性炎症のように、赤く腫れたり熱が出たりするような症状はありません。本人は元気なのに、体のどこかで炎症がくすぶっており、それがジワジワ進行して、突然、病気を発症します。そんな血管の慢性炎症を抑えられれば、このような病気のリスクを減らせるわけです。それを防ぐ簡単な方法が、「かかと落とし」です。

転倒を防ぐために、必ずイスやテーブルなどに手を添えてください。足は裸足でも、靴下や靴を履いたままでも構いません。

【回数】*下記②~④を10回くり返すのを1セットとし、1日に3セットを目標に行う。

【かかとを上げる高さ】2~3cmから始め、少しずつ高くする。体調や慣れに伴い、高さを調節する。

①イスの背などに手を添えて、両足を肩幅程度に開き、背すじを伸ばして立つ。

②かかとを床につけたまま、つま先をゆっくりと上げる。

*このとき、向こうずねの筋肉を意識する。また、腰を後ろへ引かないように注意する。

③つま先を下すのと同時に、かかとを少し上げる。

*腰が痛む人は、少し腰を曲げてよい。

④さらにかかとを上げて、背すじをピンと伸ばす。

*ふくらはぎの筋肉を意識して行う。

⑤かかとをストンと床に落とす。*重心をかかとにかけながら落とす



(新型コロナウイルス対策) 新型コロナウイルス感染拡大に伴う当院の対応

ご利用下さる方の不安を少なくする為に以下の取り組みを致しております。

- ・院内テーブルや椅子、ドアノブ等の消毒、機具の殺菌
- ・次亜塩素酸水による加湿での空間除菌及換気(空気清浄機)なるべく複数の患者様と接触されない様に調整致します。
- ・入り口でのアルコール消毒の徹底
- ・マスク着用の徹底
- ・施術後のお茶サービス及待合室でのマッサージ機の停止

社会状況の変化に対応すべく勢一杯注意させていただきます。
どうぞ宜しくお願い致します。

<面白小断> ・<警備員10名、至急求む>の広告を新聞に出した会社が、その夜、泥棒に入られた。

・タバコがまたまた値上がりした。税金である。業を煮やしたタバコ屋が看板を換えた。

〈当店は税金を集める店です。ご協力いただいた方にはタバコを差し上げます〉

・老いとは、人の名前を忘れ、続いて、人の顔を忘れ、次はズボンのチャックを上げるのを忘れ、続いてズボンのチャックを下げるのを忘れること。

・バーゲン品とは、人をかき分け争って買ってはみたものの、ハテ、何に使おうかと買ってから考えるもの。

・老いて、益々盛ん —— 老いて、益々アカン

・「結婚してくれ、結婚してくれて、私、激しく言われ続けているの」

「凄じやん。相手はどんな男の人？」「うーん、両親なの」

・昔は恥ずかしくてできなかったが、いまは〈できちゃった婚〉が多い。

「皆さま、盛大な拍手をお願いします。シンロウとニンプのご入場です」

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。



コロナウイルスが落ち着くまでは、免疫アップ特別メニューとさせていただきます。

料金は変わりません！

従来の施術に、レーザー(近赤外線治療器)を用いた自律神経免疫療法をプラス。

背骨矯正も、免疫を上げるためのポイント(胸椎5番・腰椎1番)を調整いたします。

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)

酸素オイルポータスセット(20セット限り)

100ml+30mlが、通常11,880円のところ 10,000円(税込み)でご提供いたします。