

人生は
大仕事

かるく
水平に
重い荷物
運ばない

使命
命の使は
あつたら

涼
今日も

肩
腰
とうとう
じ

えだまめ
まめ
えだまめ

素顔のまま
朝露

あつたの
明日は
明日は
あつたの

人は
愛
信
は

人生の
リクエスト
忘えて
生きてゆたい

健康な
200号
月刊ワカアニス令和
みままであつた
目指す総手続500枚
刊1000枚ニス500号

妖怪
一夜病が流行したら
私の手紙を早くに
人に見せよ

絶望
希望
染

川
あつた
あつた
あつた

夢
あつた

深緑の風も
あつた
あつた

あつた
あつた
あつた

あつた
あつた
あつた

ありがとうございます！おかげさまで月刊ニュース200号！！

2004年2月に開院して17年目に達成できました。今まで支え励ましていただいたみなさま方のおかげです。感謝しかありません。人生目標500号の一つの通過点。これからも皆様方に親しまれるニュース作りをしてゆきますのでどうぞよろしくお願いいたします。

<ふり返って> 結婚して26年。結婚1年目の1995年。当時大阪でサラリーマン生活をしていましたが、阪神大震災が起きました。直下型地震で多くの家々が崩れてしまったのを目の当たりにしました。3人目の子供(次男)が産まれてすぐ。2002年1月に妻の郷里福島に転勤しました。2003年。会社倒産。再就職しようか。独立して何か始めようか考えた末、幼い頃、虚弱体質だった体を元気に回復させてくれた指圧・整体の仕事をしてみたいと思い、白石市の操体治療院の故、佐藤庄一先生に師事し、小さなお整体院を2004年に始めたのでした。右も左も分からず、針の穴に糸を通すように細々と続けてゆく、その足跡を残してゆきたいと思いニュースを発刊したのでした。はじめのニュースは白黒でA4の紙1枚を表裏に印刷し30部ほど発行でした。近況報告、ちよと健康のお話からはじまり、徐々に発行部数が増えるにつれて、絵手紙、笑う小話、体験談などが加わり、おかげさまで毎月600部程作れるようになりました。毎月1回の発行ですが、今迄に月半ばに追加で3回、特別号を作りました。87号の東日本大震災の時と今回のコトで4月197号、5月199号(お店再開ご案内)です。このペースであと25年後に500号達成できる予定です。私、現在53才です。78才まではかまばって現役を続けたいと思います。どうぞその時までおつき合い下さいます様、お願いいたします。絵手紙1000枚、2000枚達成時に、びっくりする様な事が起こりましたか。今回200号で、思いがけず、びっくり現象が起きました。先週(5月末)NHKさんから電話が来、NHK福島放送局の夕番組の「はまなかあひす」(テレビ) 18:10~19:00 放送の6月3日に5分間特集として「あれからと、これからと」で震災をふり返り、絵手紙を描いて来た親子として我家を撮影していただくとの事でした。5月31日に収録にお越しいただき、えり(3女、5年生)と私が、絵手紙を描いている所や震災後、米沢へ母子避難した時の様子など取材していただきました。おかげさまで、家族の良い思い出となりました。当日、ご覧になれない方や福島県外の方でも、インターネットのNHK福島放送局のホームページで過去の放送としてご覧になる事が出来ます。どうぞよろしくお願い致します。今日6月1日から次女、3女の小中学校が、毎日の授業として再開されます。子供たちを以て社会が平穏無事は日々か送れますように祈るばかりです。今日もどうぞお元気でお過ごし下さい。



我家の井戸堀り体験記 地震、豪雨災害、コロナと自然災害が次から次へと続くこの時代、5月子供たちが休校中でしたので井戸堀りをしました。米沢から井戸堀り名人の西田さんにご指導いただき、給付金10万円予算でトライ!
【施工方法】足場組みに使われる単管パイプ、2.3.4.5.6mをホームセンターで購入し、ハンマーを改造した特製工具で打ち込んでゆきます。2m打ち込んだらジャッキで引き上げ、次に3m打ち込んで引き抜き、これを4.5.6mまで続けます。途中岩に当り止まりかけましたか何とかクリアして6m出来ました。粘土の層、石の層、砂の層と打ち込んだパイプに詰まった土の状態を地下の様子に分れました。幸い地下3.5mで水脈に当り、沢山の水(鉄分は多いようです)をくみ上げる事が出来ました。嬉しく楽しく、電動ポンプからの冷たい井戸水で庭の花壇に水まきしている毎日です。次は非常時の電源を考え太陽光パネルを考えたいと思ふる今日この頃です。生き抜く事おきらぬはい!!



上半身のインナーマッスル、前鋸筋を鍛えて首こり・肩こり解消!

肩こりが強い方は、よく肩周囲の筋肉をマッサージしていくと思うのですが、これだけでは中々肩こりは改善しないケースが多いです。それは、肩甲骨の動きが悪くなっているからです。その肩甲骨の動きにとっても関与しているのが、今回お伝えする「前鋸筋」という筋肉です。脇腹についている筋肉です。ボクシングのように腕を前方にパンチをする時に固くなります。この筋肉を働かせることで、猫背・巻き肩が解消され、肩こり首こりが解消されます。

- そこで、前鋸筋ストレッチ&筋トレがお勧め
- ①お尻に両手を当てる
 - ②お尻を前方に肘を後方に押す
 - ③ゴムチューブをわきの下に巻く
 - ④両手で持ち左右にパンチ



10秒
2回



肩甲骨を前方に



栄養たふりん

プリンを食べま

わくわく

こうきうき

おもしろい

あまいんでシユカー

このさとう

メロン

マスク

えりです。5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。おうえんしてください。よろしくおねがいします。

パン

シヨック

すぎたー!

ギターをひき

トンでもない!

交代するなんて

なんてこうたい

かまわない



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。5月31日現在**20,676円**の募金をお預かりしました。今月は、コロナ対策用寄付金として日本赤十字社に送金させていただきました。ご協力誠にありがとうございました。

6月3日NHK はまなかあづ 5分間の絵手紙ストーリー
18:10~19:00の間に院長とえりの親子えてがみ放映です。
 後日、NHK福島放送局ホームページ **はまなかあづONLINE** **検索**で見れます

LINE おともだちには是非なつて下さい。えてがみ、ニュース配信
 予約などがLINEで気軽に出来ます。ご利用下さいませ。QRコード



酸素オイルボーナスセット(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。

<おもしろ川柳> 「やせなない」腹にしみいる 医者の声

- ・やせてやる これ食べてから やせてやる
- ・ドクターが ダメというもの 全部好き
- ・いい数字 出るまで図る 血圧計
- ・子におもちゃ 捨てると言ったら「イヤ!売って!」
- ・病院へ 来ない仲間を 心配し

- ・スポーツジム 車で行って チャリをこぐ
- ・カロリーの 低いメニューを お代わりに
- ・恋の数 結論言えば 泣いた数
- ・やっと縁 切れた上司が 再雇用
- ・ちょっといい ちょっとで終わった ためしなし
- ・夕飯で 分かる明日の お弁当

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**