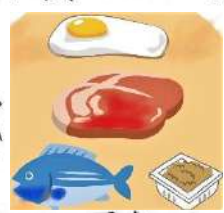


9月「長月」日が昇っている時間がどんどん短くなる。長い夜に向かう「夜長月」が、その由来と言われている。日の出も8月末の5:00から9月末には5:30と遅くなってゆきます。移りゆく自然の姿の中で「コト」に向き合い未知の世界の見えないマラソンのような日々を生きるお母さんへ。本当におつかれさまです。長丁場を元気に過ごすのに大切な事は、呼吸と運動(筋力)です。人は生まれる時オギャーと息を吐いて生まれて来ます。そして人生の最後は息を引き取り吸って終わると言われています。6秒吐いて3秒吸うイメージ。そう吐く時間を長くすると長生き(長息)出来るのです(笑)「コト」が怖い「病气」が恐ろしいといくら心配しても、所詮人間の死亡率は100%なのです(こども笑)何の心配もいりませんから、とりあえず「今」を懸命に生きましょう。朝、目が覚めて「あ、今日も生きてる!」手も足も動かし、ゆっくり起き上がる窓を開けたら昇る太陽が見えた。風といっしょに虫の声が聞こえた。「あ〜生きてるなあ〜」動く物」と書いてある私たちですから動物”として身体を動かして植物”の世話して花咲かせ実を収穫して生きる糧に。運動で良いのは止まるを少なく”する事。ゆ”歩く”事です。ゆ”呼吸、ゆ”たり運動で免疫アップしなから今日もどうぞお元気で!!

「筋肉の貯金」=「タン活」で動くカラダを維持しよう! 「タン活」とはタンパク質を十分に摂る生活の事です。厚生労働省は「成人男子1日50g 女性40g」が必要量と言いつつ50gすぎると年に5%ずつ筋肉量が減ってゆくの「高齢者は1日60g」と推奨している。それには、かなり意識して摂取する必要があります。タンパク質が足りないと運動しても筋肉がやせ細ってゆきます。その上日本人はタンパク質不足で血管が硬くなり、高血圧、脳卒中が起り易くなります。そこで大豆、肉、魚のタンパク質に卵(コレステロールは心配なし)や牛乳など摂取してゆきましょう。私は早朝1時間+ラジオ体操+背骨コンディショニング運動のあと、タンパク質吸収のゴールデンタイム(運動後30分以内)に牛乳1杯にプロテインを加えてのんでいきます。



You Tubeで **松井国彦** **検索** でNHK動画・えりのタジャレ絵手紙などご覧いただけます。よろしければ**無料登録**お願いします!

スカットした
あたま
あたま

リーゼントん
しんぼ

はなはな
かん歯無しの

こぶたちゃん

4円
あかりま

えりです。5年生です。タジャレ絵手紙が大好きです。目まようは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。



いかか?
お目ガメ

あけあけ?

行ってらっしゃい
コロナに
キーつけてね

でマスク
元気が

ドーナツ
夏
夏に食べた

背骨コンディショニング®

改善率**96%**！**30万人**以上の腰痛を改善した
通院に頼らないセルフケア



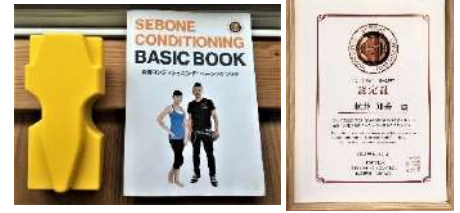
腰痛 ヘルニア 脊柱管狭窄 四十肩 ぎっくり腰 リウマチ ひざ痛 坐骨神経痛

腰痛解決講座が始まります。 この度、背骨コンディショニングインストラクター資格を取得いたしました。自分で腰痛をセルフケアできる方法を探している人に。

背骨コンディショニングの理論を理解し、正しい体操を覚えたい。

そんな方に、講座を開設いたします。詳しくはご相談くださいませ。

1回 5,500円（講座特典として仙骨枕+テキスト 3,650円付き）



仙骨枕 2,000円とテキスト 1,650円

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）

おねがします！おむたのゴロの夏のお肌のつかれ取らせて下ホリ！
肌を回復させる酸素の力。酸素オイル化粧品ミレイで若返るハリツヤ
アルコール+酸素で究極の肌作り増量ミレイエッセンスオイル 25ml 7,700円
ヒアルロン酸・コラーゲン高配合美容液ローション ミレイ ローション 90ml 5,500円
今なら限定5セット ミレイオイル40ml ローション80ml入った 25%お得な
ボーナスパック 定価 26,400円 から 19,800円（税込み）



そして何より9月中にミレイお肌のオに、おむたのお肌の
お悩解決、整美顔マッサージ 通常5,000円の半額から70%

夏の疲れに効くツボ

①中脘(ちゅうかん)

へそとみぞおちの間/全身のたるさ、倦怠感、消化不良のツボ。
 腹部の指圧は手のひらを重ねて静かに押す。

③湧泉(ゆうせん)

足の裏のくぼみ部分のツボ/循環改善、万能のツボ。
 押せば命の泉わくで有名なツボ。



②足三里(あしさんり)

ひざ下の骨から指2本分外側/胃痛、肌荒れ、気分解消のツボ。
 慢性的な疲労回復に効果。



ツボの押し方！

◎押し方:主に親指を使います。

◎押す強さは、「やや強め(ほどよい刺激を感じる程度)」。

◎押す時間と間隔は、「ひと押し3~5秒」、ゆっくり離し、数分間断続的に行う。



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。7月31日現在**10,000円**の募金をお預かりしました。コロナ対策用寄付金として子供の未来応援基金に送金させていただきました。子どもの貧困対策に用いられます。ご協力誠にありがとうございました。

一えりです。裏磐梯でウチダザリガニをつりました。竹の竿にスルメを付けてつりました。はじめてすぐに池に落ちちゃいました。でも、がんばって6時から午前中で34匹釣りました。ゆでて、家に持って帰って食べました。ザリガニを初めて食べました。エビの味がしてとっても美味しかったです。



LINE から、ご予約ができます。ぜひ、お友だち申請お願いいたします。

楽しい絵手紙動画などもお届けします。

右のQRコードを読み込んでください。



- <おもしろ話> ・非常食が一言 非常食の気持ち。 ひもちいいっ！！
- ・行方不明1 じいちゃんが帰ってこない。 じいちゃんが犬を捨てに行ったら、犬が先に帰宅した。
 - ・行方不明2 じいちゃんが見当たらない。 ご飯をお代わりに行ったじいちゃんが、未だに行方不明。
 - ・おばあちゃんに肩たたき券をプレゼントしたウチの息子が泣いている。 オークションでで転売された。
 - ・毒ヘビが青い顔をしている。「どうした?」「やばい!舌噛んだ!」
 - ・日本の官公庁の中で本気で明日の日本のこと考えてるのって、どこだと思う? 「気象庁くらいじゃね。」
 - ・求人広告で「短期アルバイト募集」を「短気アルバイト募集」と間違えて掲載。 早速面接の申し込みが来た。「自分、すぐキレル性格なんすけど、面接いいすか?」
 - ・オレさ、太ってるのは認める。でもさ、コンビニでサラダ油と醤油を買った時、これはやめて店員「ストローお付けしますか?」

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)
- ・ " **+整美顔マッサージ** "

<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**

