

健康だべに 204号
月刊ワクワクニュース
令和2年10月
みせまに支えられて
いままでも えてこれからも
目指します生涯500号
よろしくおねがいします。



10月神無月を迎えました。みぎたま こんには。10月1日は仲秋の名月です。秋の七草(ススキ、フジ、ナデシコ、オトギリシ、フジカマ、キキョウ、ハギ)とお団子でのんびり月でも眺めたいものですね。ハギ(萩)の花と言えば秋のお彼岸に食べる「おはぎ」の語源だそうで、春の彼岸は牡丹の咲く季節だから「ぼたんもち」〜「ぼたんもち」と表現されているとか。秋のおはぎは収穫したばかりの皮がやわらかい小豆を使うのでうぶあん。春の「ぼたんもち」は「しあん」。こんなところにも季節感がある10月をどうぞお元気で!!

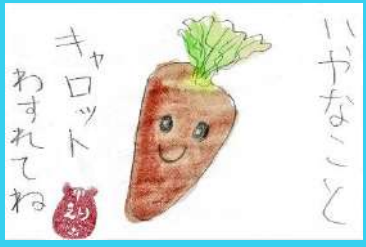
私の好きなピアニスト ラジコ・ヘミング さんが「夢」と「運命」について語っています。その言葉に感動しましたのでご紹介させていただきます。

「日本人ピアニストの母とスウェーデン人の父との間に生まれたラジコ・ヘミングさん。幼少の頃からピアニストとしての才能を発揮するも、16歳の時に中耳炎で右耳の聴力を、25歳の時ドレミでオリサイケルの直前に左耳の聴覚を失うという困難に見舞われます。それを乗り越え、感性を揺さぶる演奏で「魂のピアニスト」と呼ばれるヘミングさんが「夢」と「運命」について語った内容とは「私の人生は運命と言うしかありません。夢という、なんだかほくそくりして、ロマンチックな感じがするでは、だけど、もっと厳しいもの。自分と一体になったものを夢というなら、私は確かに夢を持ち続けた。神様はちゃんとそれを見ていて下さって、いま分岐前を予えてくれているんだと思う。この神様の思し召し、それが運命ということよ。私にとっての夢は、もちろんピアノです。食事もあかなくて、猫の餌だけは与えて自分は砂糖水だけを飲んで、それでもピアノはやめなかった。誰も聴いてくれる人がいなくても、猫しか聴いてくれなくても、私はピアノを弾いて、弾いて、弾いて来た。それはピアノが私そのものだから。ピアノがなければ私はいない。そういう意味では、ピアノを私に与えてくれたすべてに感謝の気持ちがあります。もし、私のピアノを聴いて感動してくれる人がいる。それは私がわかってもらったことです。こんなありがたいことはありませんね。夢を持つ、夢を追いかけるなんていうのは、夢と自分の間に距離があるでしょう。そうではなくて、自分と一つになっているものがある。そういうものがあると、運命が巡り巡って、神様は必ず配慮してくれている気がします。逆にいうと、自分と一つになっているものがないと、運命もまたそれだけのものではなくなってしまう、とわうことかなと思いますね”

このお話を聞いて「夢の途中も夢の中、だから夢中というんですね”こんな言葉が浮かびました。私もラジコさんように絵手紙や仕事に夢中になって生きたいと思いました。



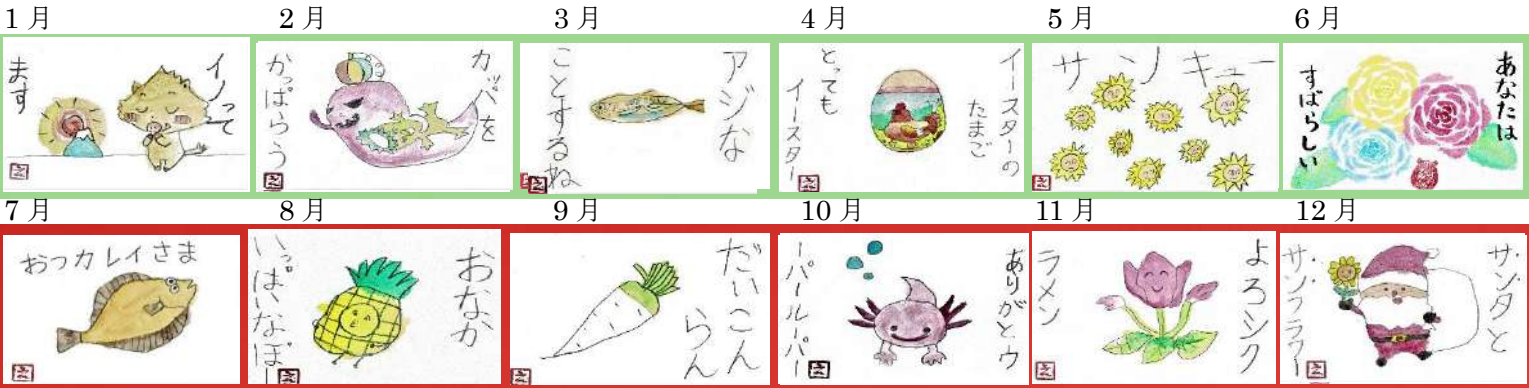
えりです。5年生です。ダジャレ絵手紙が大好きです。目まようは1000まいです。おうえんしてくださいます。よろしくおねがいします。



2021 絵手紙カレンダーできました。1年の感謝をめて11月1日より先着200名様にプレゼントさせていただきます！1冊700円で販売いたします。（収益は募金に使わせていただきます。）



えりのダジャレカレンダーできました！1冊500円です。災害で大変な人に募金します。協力して下さい。



寒さに向かう対策おススメ商品。飲む玄米 遠赤培養した玄米を微粉末にした「メモリザ」

炭化した玄米は糖質ゼロ、炭成分が血流改善・血液浄化・便秘改善
 スプーン一杯(2g)のメモリザを150ccのお湯で割る又はえんか茶で溶くと美味
 100g入 1860円

えんか茶 深山に群生繁茂する笹に、川麦、ハナ草、クサ、エンメイ草など昔からお茶代わりに飲み継がれてきた山野草を配合し、おいしく仕上げました。カフェインを含んでおりませんので24歳以上540円、84歳以上1640円
 小さなお子様からお年寄りまで安心してお飲いただけます

EM菌の腹巻き 波動エネルギーの低酸化作用で血流4倍良くなる
 うすくて比喩スリット M.L.L.L各2200円

冷え症・代謝アップ、免疫アップ、むくみ改善、吐き気、頭痛の改善に乾燥生姜末！

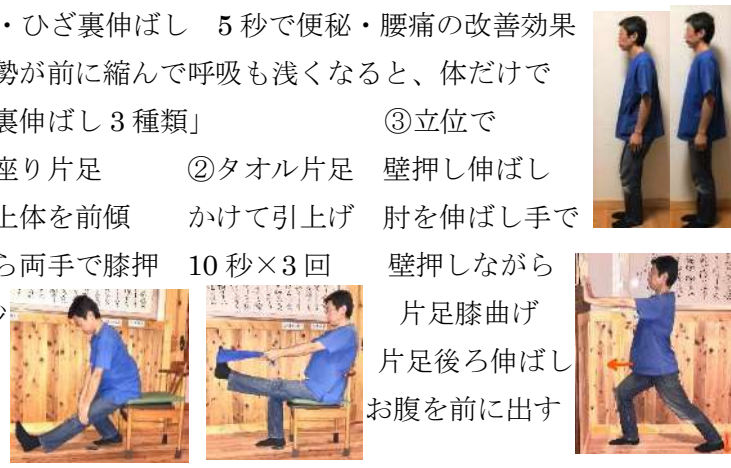
生姜の辛み成分の「ジンゲロール」は体の表面をあたため発汗に作用するので風邪のひきはじめに良いですが冷え症改善に不向きです。ところが乾燥した生姜は「ジンゲロール」が「ショウガオール」に変化し、胃腸を刺激し、体の深部から温めてくれます。生姜粉末40g 1130円

「ひざ裏」を柔軟にすれば姿勢が良くなり体も心も健康に！・・・ひざ裏伸ばし 5秒で便秘・腰痛の改善効果
 不調を訴える患者さんのほとんどは、ひざが曲がっている。姿勢が前に縮んで呼吸も浅くなると、体だけでなく心にも不調をもたらします。

【ひざ裏の硬さをチェック】
 つま先を上に向けて脚はまっすぐ、直角に座る。ひざと床にできるすき間をチェック。
 2cm以下なら 2~5cmなら 5cm以上なら
 「柔らかい」 「やや硬い」 「硬すぎ注意！」



- 「ひざ裏伸ばし3種類」
- ①いす座り片足伸ばし ②タオル片足伸ばし ③立位で壁押し伸ばし
 - ④片足膝上げ ⑤片足後ろ伸ばし
- 5秒×3回 10秒×3回 1日 3~5回





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。9月30日現在**9,700円**の募金をお預かりしました。震災孤児・遺児の基金 東日本大震災ふくしま子供寄付金として福島県庁の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。



LINE から、整体院 縁のご予約ができます。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> ・まくらにも反抗期とかあるらしい。

猛反発まくら。

・坊主がヤ○ザに絡まれた。

「おい坊主、てめえいい腕経してんじゃねえか！」

・「ケアレスミスには注意するように！」と先生に言われた友人がコソコソ聞いてきた… 「ケアレスミスって誰だっけ？」

・息子が具合悪いというので、病院に連れてった。先生「食欲はありますか？」 … 息子「おかず次第です」

<川柳コーナー> ・登録が ストレスだらけの キャッシュレス ・健康は アプリと サプリで 管理する

・できる人 昔残業 今休暇 ・セルフレジ なぜか係に 付き添われ ・60年 政権交代 しない妻

「MIREY モイストクレンジング」は、肌馴染みの良さが特長のフェイシャル用クレンジング。

お肌のことを最優先に考え、美容液割合 93%で作られています。

コメ油由来の保湿成分がメイクを浮かせ、ヤシ油由来の洗浄成分が肌に負担をかけることなく、汚れをすっきりと落とします。保湿成分でメイクを落とすので、肌に必要な皮脂まで洗い流すことがありません。また、合成乳化剤は一切配合していません。ジェルタイプで手のひらにサクランボ大に取り、メイクになじませて、水またはぬるま湯で洗い流してください。

よく落ちて、洗顔後も突っ張らず肌の乾燥が少なくなります。

1本で3~4か月持ちます

耳より裏技！パック用シートをクレンジングで溶かしお顔にぬり伸ばして10分したら洗い流す。

ツルスベ肌に生まれ変わります！

クレンジング購入の方にもれなくパック用シート4枚入り1,210円をプレゼント



350ml
4,840円



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**

