



みなさまこんにちは。2月「如月」(きさらぎ・まだまだ寒さが厳しい時期のために、更に衣を重ね着る「衣更着」という語源) 節分の季節を迎えました。

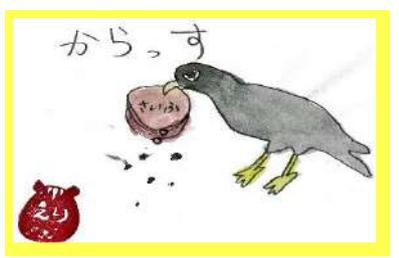
先日、福島西高の井田友貴先生と「ルワンダの教育を考える会」さんに募金をお届けに伺いました。三年生の担任の井田先生は、2学期から、このコロナ禍でクラス全員出席出来たら幸せだなと思い「幸せ貯金」を始められました。クラス全員揃った日に100円を貯金、1週間休みなしでさらに500円。生徒さん達からもらった幸せ感をお金にした貯金箱には、知らぬ間に生徒さん達からのお金も入れられていた。それを誰かの役に立ててもらおうとルワンダに決めた。募金としてマールイズさんに手渡すことが出来た。



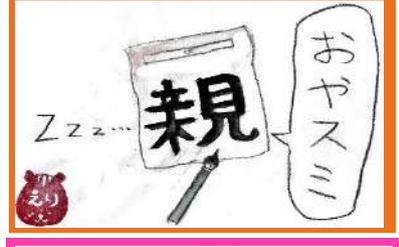
マールイズさん... コンゴに生まれたルイズさんは自らも内戦による難民生活を経験から、青年海外協力隊として日本に縁があった事かきかけで、日本語通訳者として命からがら家族と日本へ。教育を受けることが出来ないルワンダの子供達のために福島市で会を立ち上げ、2000年に日本からの支援を受け、首都キガリ市内に学校を設立。その後はルワンダと日本を行き来しながら子供たちを教育して来られたルイズさん。しかし、このコロナ禍でルワンダの学校は経営危機に陥ってしまった。地元で野菜を売って、その日暮らしで何とか学校の授業料を賄っていた親御さん達が、ロックダウンなどで仕事を失い収入を断たれてしまったのです。

そんな人々への愛と幸せが詰った素敵な幸せ募金にルイズさんとも感激されています。井田先生と生徒さんのあたたかい想いが海を越え平和な世界の架け橋になってゆきまわすように。私と私の絵手紙カインが募金も一緒に送らせていただきます。誠にありがとうございます。

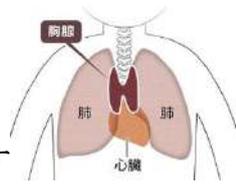
2月節分鬼は外! 福は内!! ルワンダ中の鬼も味方にして全集中!! 丑年の赤鬼の腹の斑は天然痘ウイルスの斑で刻印除けの印 そんな鬼と赤鬼がコラボしてる絵手紙で元気な春を迎えて下さい ご来院の方にもれなくプレゼントさせていただきます。



えりです。5年生です。ダジャレ絵手紙が大好きです。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。



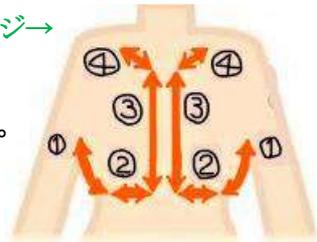
**免疫アップ大作戦！** ・ ・ 免疫を上げて病気に打ち勝ちたい方、ぜひ2月にご来院ください。  
**コロナ対策はこれだ！ 「胸腺」に注目です！** ・ ・ **胸腺マッサージ&胸腺エクササイズ**



人間の体には、両肺の中央と心臓の上辺りに「胸腺」という臓器が存在します。

この臓器は、骨髄で作られた免疫細胞のリンパ球を成熟、増殖させ、働きを強化する機能を担っています。ただ、胸腺は15歳くらいで成長を止め、そこからだんだんと衰えて青年期に入ると萎縮を始め、50歳を過ぎる頃にはその機能は半分程度にまで下がってしまいます。

**胸腺マッサージ→**



そこで、この胸腺を刺激して働きを促してあげると、免疫力の向上に高い効果を発揮します。

**胸腺マッサージ**乳房の周りを円を描くようにして縦、横、上下、左右に何回も優しくさすります。

これだけで萎縮しかけた胸腺が活発化し、リンパ球に力を与えて免疫力を高めてくれます。

回数は何回でも良いので、空いた時間に胸腺マッサージを実行してみてください。

テレビを見ながらでも、仕事や家事の合間でも簡単に行うことができるので、気が付いたときに胸の周りをさするようにすると免疫力が高まって細菌やウイルスに対する抵抗力が上がり、病気にかかりにくくなります。

**胸腺エクササイズ**もあります。布団やマットレスの上で膝立ちになり、背筋を伸ばします。

頭の後ろで両手の指を上下に組み合わせ、肘を少しずつ後ろに持って行って肩甲骨を近づける感じで胸を開いていきます。少しの間そのまま動きを止め、そしてゆっくりと力を抜きます。



立ってやるのが大変な方は、寝てする方法もあります。横向け寝で、耳に手を持って行き

肘を少しずつ後ろに持ってゆきます。この方法は猫背矯正になり肩こりが改善されます。

この動作を、深い呼吸をしながら5回ほど繰り返すことで胸腺の萎縮を食い止め、リンパ球を増やすことができます。

胸腺は敏感な臓器で、加齢だけでなくストレスや疲れによっても萎縮が進んでしまいます。日頃から意識して無理をせずストレスを溜めないような生活を送り、胸腺マッサージを行って免疫力を向上させましょう。

**「肺」に働きかけて免疫力アップ！のツボ【中府(ちゅうふ)】** ・ ・ 肩こりの緩和にも

外気を取り入れる「肺」は、常に空気中の病原菌などにさらされます。せきやくしゃみはそうした病原菌から体を守るための反応です。東洋医学では「肺」がしっかり機能していると、「衛気(えき)」といわれる防御のエネルギーが見えないバリアーのように全身を取り巻いて、病邪(病原菌など)を寄せ付けないと考え



ます。「声が小さい」「風邪をひきやすい」「微風でもスースーして寒い」「呼吸が浅い」——そんな人は、「肺」の働きが衰えて衛気が不足しているかもしれません。「肺」の働きを高めて免疫力をアップさせてくれるツボは「中府(ちゅうふ)」です。鎖骨の両端から親指1本分下にあるツボ。左右それぞれを1分間ずつ気持ちいいと感じる程度の強さで押してください。ヨガであおむけになって胸郭が開いた状態でツボを押すと、より効果的です。

**縁の免疫アッププロジェクト**

- ① 2月ご来院の方に、免疫アップ胸腺マッサージをサービス施術させていただきます。
- ② 丹田呼吸法の実践方法をお知らせします。
- ③ 免疫を上げる食事の指導をさせていただきます。

**免疫力を高める5つの食品**

- 1. 主食は白米よりも胚芽米や玄米
- 2. 良質な食物繊維、海藻とキノコ類
- 3. 煮干しや干しエビなど小魚
- 4. 味噌、納豆、キムチ、チーズ、ヨーグルトの発酵食品
- 5. 定番の緑黄色野菜



**縁の免疫アップお勧めアイテム**

① 酸素オイル ・ ・ ・ 血液は酸素と栄養を38兆個の細胞に運びます。酸欠による血行不良はすべての病気発生に関わるドイツの高濃度酸素オイルで酸素を補給して免疫を高めてください！

皮膚呼吸の働きによりオイルマッサージで毛細血管に酸素が補給されます。 30ml 3630円 100ml 8250円



② 生姜末 ・ ・ ・ 冷え改善に漢方薬にも用いられている国産粉末生姜100%

お茶として煮物、みそ汁の隠し味に活用ください。 40g 1,130円



③ 酵素ビオタックス ・ ・ ・ 摂取した栄養の消化・吸収・代謝・排泄をつかさどる酵素

加齢と共に体内の酵素生産量が減ってゆきます。7種類の穀類を発酵させて作られたビオタックスは

豊富な酵素量と共に、乳酸菌25億個(1袋3.8g当)含まれています。粉末で味はきな粉の

ようで飲みやすい。 一日1~2袋お飲みください。 60包入り 7,000円





福島犬募金箱からのご報告とお礼 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。  
 1月31日現在**22,926円**の募金をお預かりしました。  
 今回は、シリア内戦で故郷を追われた難民の方々へ衣服(福島市(株)クラロン提供)を送る支援として、  
 NPO 法人チームふくしまさんに募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。

<おもしろ川柳> ・ 何をしに ここに来たかと 考える

- ・ 円満の 秘訣 ソーシャルディスタンス
- ・ 耳鳴りも ピーシーアールと 音がする
- ・ 万歩計 半分以上 探し物
- ・ 密ですと ますます部下は 近寄らず

・ ばあさんの 手づくりマスク 息できず

- ・ 入らない 母の入歯で 騒ぐ父
- ・ 紙とペン 探している間に 句を忘れ
- ・ 抱き上げた 孫が一言 密ですよ
- ・ 体重増 リモート会議で あなた誰？

えりです。ハムスターを飼ってます。名前は”ゆきまろ”です。とってもかわいいです。夜は回転台で走るので廊下に運んで、朝になったら、食堂と一緒に連れてきてエサをあげます。



ハムスターは、むかし絶滅しそうになりました。けれど、ペットで飼う人がいたので増えました。

野生のハムスターは、西アジアの限られた場所にしかいませんが、ペットとして世界中で何億頭も飼われています。寿命が2~3年しかないので大事にして、少しでも長生きしてほしいです。

日曜日に、阿武隈川の白鳥さんにエサをあげに行きました。たくさんの白鳥とカモがいました。

お兄ちゃんは、パンの耳を直接食べさせていましたが、私はおっかないので投げました。

美味しそうに食べてくれてよかったです。最近夕方に白鳥がV字にならんで家の近くを鳴きながらとんでいます。どこまで行くのか眺めています。動物はほんとうにかわいいです。げんきでね~！



## 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

