



健康な209号
月刊ワクワクニュース令和3年
3月
おはさまに支えられ17年
のいまでもこれからは
目指します生涯500号
応援よろしくおねがします。

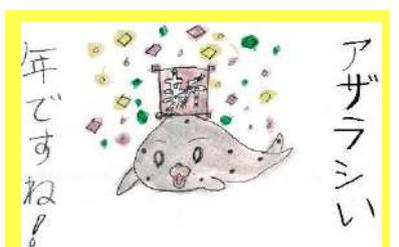


みなさまこんにちは。弥生3月桃の節句の季節を迎えました。いかがおすごしですか？
 あれから10年が経ちました。震災当時1才半だった3女絵里は地震の記憶はないと言います。あの時東北の大地が震えた時間は170秒。とても長い揺れだった。10年後の2月13日再びの地震は当時と同じ震度も。今回は17秒。東西方向の揺れで我家は2台のガスが倒れ、電子レンジが落ち、台所の電燈が割れました。26年前当時結婚1年目大阪で経験した阪神大震災は10秒。直下型だった朝、瞬時的に縦ゆれで休か宙に浮いて飛び起きた。あつという間につぶされてしまった建物が沢山あった。大きな揺れの前ではなすすべもない。今回の地震で1つ学んだことがあった。日本列島は、伊豆半島周辺を除くほとんどの地域の活断層(フォルト)は東西に圧縮され南北に伸ばされている。だから震源がその場所の北か南にきた場合には南北の揺れが東か西にきた場合には東西方向の揺れが大きくなる。それをふまえて転倒防止したいと感じました。又、右表に見られるように日本の地震発生回数は世界的に見ても多く、2011年は東日本大震災、2016年は熊本地震で回数の多い年となりました。大きなフォルトが走っていない熊本地方にも活断層はあるので(全国各地に存在)地震の予測は困難なのです。

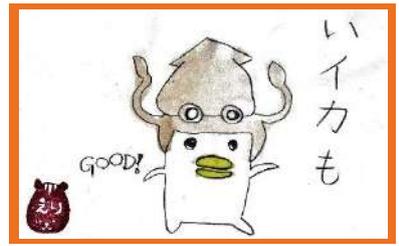


年	発生回数
2009年	1,631回
2010年	1,313回
2011年	10,680回
2012年	1,904回
2013年	2,387回
2014年	2,052回
2015年	1,841回
2016年	6,587回
2017年	2,025回
2018年	2,179回

確かに、日本は他の国と比べて自然災害が多くあります。しかしながら、様々な困難に逢いながらも、2600年という世界で最も長い皇室の歴史を紡ぎながら(次に長いのはエジプト王国約1200年)滅びる事なく守られ伝えられて来た日本人の誇りが私達の心の中に存在しますから、過度な未来への不安や心配に振り回されることなく心の平安を自分に家族に地域に保ちながら一步一步前へ進んでゆけると思っています。大きな災害が起っても、混乱して争い、略奪が起るどころか、我が事として置き人に与えようとする日本人の心が、困難に逢うたびに磨かれ輝きを増してゆくのだと思います。自然の中で与えられたいのちに感謝しつつ今日もどうぞお元気で。そして春へ！



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。



〈生き生き96才 現役会長の健康の秘訣を直撃インタビュー〉福島市(株)クラロン 田中須美子会長

運動着メーカー クラロンさん。創業1956年。高齢者・女性・障害者を経営の主役に据えた人間愛あふれる企業です。障害者の正規雇用に取り組み、現在の障害者雇用率は実雇用率75.3%と、福島県トップの実雇用率。その会長さんの田中須美子さんに健康についてインタビューしました。

「私は、仕事柄80才90才の方のお身体を見たり触れたりする事が多くある。特に90才を超えた方は入すからの立ち上がりの時は、何かを支えにやっと立ち上がる方がほとんどだ。しかし田中会長さんの立ち上がりは実にスムーズ。『ずっと坐り続けるのは体に良くはないですから』とインタビュー中に何度もスッと立ち上がり、サッと歩き始められた。立った時の凛とした姿勢はとて若々しく印象的だ。私に長生きの秘訣などはありません。この年になると病気を抱えて生きていますから、先立たれた主人に早くお迎えに来て下さいと毎日手を合わせているんです。『言われたから』会社には出勤すると社員みんなのためにも今日一日しっかりしたいと、と心にスイッチが入ります。物のお遣は自然体そのもの。心と体にしっかりと力が入っているから力みがない。 ↓ 2021年2月13日(土曜日) 福島民報新聞 掲載

「私は人と会うのが好きなんです。心がときめくんです。特に初めの方の出逢いは、前日からどんな方だろうとどんなお話が聞けるんだろうと楽しみでワクワクしながら寝床に入るんです。好きな言葉『一期一会の世界をまっすぐ生きていこう』なんだと感じた。そんな感じがしなやかで若々しさを感じない会長の運動と食生活の実践がまた素晴らしい。立位体前屈も、余裕で床に手が着く。よく、体が柔らかい人は高血圧になりにくいと言われますが、会長さんの上の血圧は、いつも100前後と低い。血管がしなやかで動脈硬化が少なく思われる。そして、驚いたのは、何と、40年以上も風邪をひいていないようだ。これは、免疫が高い証拠だが、実は免疫細胞は腸の調子で左右される。会長さんは毎日食物繊維の多いサツマイモやもずくを常食されて便秘知らず。胃腸が丈夫なのだ。また、歯が丈夫で、60年ぶりに行った歯医者に『あなたの歯は医者泣かせです』と言われたとか。食べ物は、好き嫌いは特にはなく、甘いものはほとんど召し上がらない。小浜頃、秋田の海沿いで育つめかしの硬いものを常食していた。女学校時代は米沢の内地でぶし、納豆やお豆をよく食べるようになった。今でも、豆が好きで、硬い煎り豆をボロボロ！南部せんべいをバリバリ！！汁物の干物も平気！！毎日実践されている運動は、3分間、休付きの足裏マットを踏み歩くこと。片足立ち1分間。片足で立ちながら足を前後に上げたり振ったりを姿勢よくこなされる。心技体すべてに自然な生き方をされ、そのバランスの取れた生き方は、とてもお手本になる。『私は守りの人生を生きて来ました。先う語る会長の言葉は、人との出逢いにときめきながら家庭を守り、尊敬して止まないご主人と築き上げられた会社を守り、社員さんを守るという生きがいと使命感を抱き、そのために『自分の心とからだを大切に守る』ことをつらぬいて来られた人生の思いにあふれていた。令和3年 梅咲く春に田中須美子会長は96才を迎えられる。ご健勝を願って止まない。



シヤージョーを贈った田中会長(右)と半田理事(長(右から2番目))

シリア難民へシヤージョー贈る 福島のクラロン 福島市の学校体育着メーカー「クラロン」は、NPOチームふくしまを通じて、難民キャンプで暮らすシリア人にシヤージョー約二千五百着を贈った。

田中須美子会長がNPOチームふくしまの半田真仁理事長にシヤージョーを託し、「シリアの人に役立ててもらえて良かった」と話した。シヤージョーは冬季の難民キャンプで防寒着として活用する。同NPOは難民キャンプの子どもたちに絵本を届ける活動も展開している。

クラロンは毎年二回、感謝祭として地域住民に自社製の衣類を販売しているが、昨年は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で中止となった。販売予定だった衣類を役立ててもらおうと寄贈を決めた。



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 **10,000 円**の募金をお預かりしました。
 ルワンダの教育を考える会さんに 3,500 円、震災孤児・遺児のふくしま子供寄付金へ 6,500 円お届け
 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・ストレッチ動画・ニュース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> ・ 車椅子 押してあげたら オナラ出た
- ・ 誰も撮影してくれない。「スタジオジドリ」
 - ・ 緊急事態宣言中のランニング。「除菌グ」
 - ・ 彼女ができなくなる電車おもちゃ。「フラレール」
 - ・ どこへ行く「家に帰る」と 家を出る
 - ・ ハワイ発祥の良性のウイルス。「ロコナ」
 - ・ 道路交通法違反しがちなヒーロー。「仮免ライダー」
 - ・ とっても姿勢よく泳いでる「シャチっと」

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。

服のケースを使ってパイプを付けて大きなハウスをつくりました。

三重とびに挑戦しています。8 回飛べるようになりました。もっとがんばります！



なぜか効く！花粉症対策・首こり・肩こり・睡眠不足解消・疲労が解消に小指シップがいい！

自律神経は昼の活動時に活発になる交感神経と、夜の安静時に活発になる副交感神経があり、両者のバランスが乱れると不調が現れやすいと言われている。小指には自律神経に働きかけ【脳神経の回路を活性化させる働き】【首の筋肉の緊張をを緩める働き】【体重のバランスを整える働き】などがあります。シップは保湿成分【グリセリン】配合の冷湿布が良い。寝る前に貼って 6~8 時間。



7mm×7mm くらいの大きさに切り、小指の第 1 関節と第 2 関節の間(手のひら側)に貼る。

・セラピタフィット(グリセリン湿布)10×14cm 6 枚入り l-メントール配合・ほのかなゆずの香り 500 円
 今月のプレゼント...先着 100 名様にセラピタフィット 1 袋を差し上げます。



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。

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 α 2) 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

