

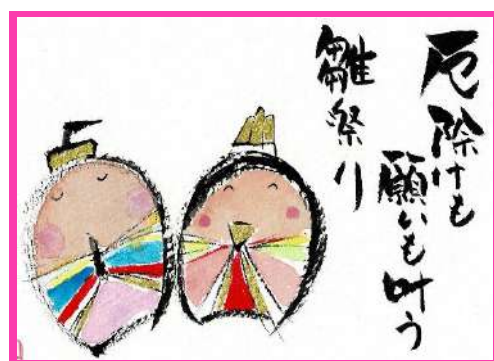
「まじりない」さんでしたおかげで 物事を深く考えようになりました。 あやまちや失敗をくり返さぬおかげで 少しずつ身も暖か目で見られる様 になりました何回も追いつけられたおかげで 人間としての弱さを少し減らすやうに 程知りました。 だまされたり裏切られたおかげで 親切な人間の暖かさを知りました。 一人のほんもの人間にのみ 逢えたい おかけで身も心もより次々に沢山のよい人たちにめぐり逢うことが できました。だからあなたにのまわっている人たちはみんなよい人ばかり なんです。



健康バブル 210号 印刷物クニエス 令和3年4月 6日 まで支払われ17年 いままでも元気でこれからも あなたのそばで日々好日 目指す人生500号!よろしくおねがいいたします。



「まじりない」さん 時々心細くても つかつか胸を打つことも いるから花は咲いている 日の光や雨に恵まれず 誰の自由もどまりもどまり 出資に喜び 時には傷つけ傷つく こともありますが 人は人と生きている 人は人と生きている ゆく 泣きで暗かあふれても 時々あなたに花は咲いてる



みなさまこんにちは。観測史上最も早い3月25日に東北福島も桜の開花を迎えました。新年度がはじまりました。4月の事を「卯月」というのは①卯の白い花(空木ウツギ)が咲く頃②十二支の子丑寅卯で4番目だから③植物が芽吹く時期「卯(う)」=「初(う)」「産(う)」の漢字を意味していたから。と諸説があるようです。我家は6年連続受験生のいる家の5年目。今年は次女の高校受験でした。おかげさまで無事志望校に合格することが出来ました。卒業式に妻と出席させてもらいましたが、娘は最初から最後まで泣き通してました。卒業式の歌は「仰げば尊しではなくあなたへ」でした。

白木蓮にも似た その白い翼で 抱えぬ世界 未来という果てしないう空へ 旅立ってゆくのですか
 まはゆいほど輝いて 旅立ってゆくのですか 温かな巣をあとにして 愛と涙をよして知るだろう
 人生という名の迷路の果てに 信じ合えることの喜びと悲しみを知った分 優しくなれることも
 いろんな事があって 自分を嫌いになった なぜ僕だけがこんな目に遭うと
 他人を羨んだりもしたさ 荒んだ心に刺さったのは意外な奴の言葉だった も一度 も一度
 あの空を飛べるかも知れないと思った 張り裂けるような 悲しみの行き場 煮えたるような 憎みの出口
 時よ おまえは見てきたのだろう 憎みの極みを 戦いの果てを……
 時の女神よ 教えてください 握り合えない手と手ならば 隔てる心の壁がいつか癒され なくなる日は来るのでしょうか
 手と手をつなぎ その手をかざそう 人生という名の迷路の果てに
 信じ合えることの喜びと 悲しみを知った分 優しくなれる 愛と涙 あなたの手のぬくもり

子供達へ、人間の心の間の部分を経験しながらも愛やぬくもりと共に生きていて欲しいという人生讃歌です。私たちは戦争や災害のない平安な世界を望みながら、時に、人や自然(今はコロナ)と対峙しながら生きて来ました。平和や環境問題の話はたやすく出来ても、家庭や夫婦の問題、親子の問題として最も大切な自分自身を許す事も出来ず、悩み苦しむ時には自分の命を断ってしまうような現実もあります。世界平和を願う事も、もちろん大切ですが、それよりも、今、この自分のまわりが平安である事をいちばん大切にして、目の前の経済活動や目に見える幸せのようなものに振り回されないで、心に決めて生きてゆきたいものです。そうすれば「自らの自然治癒力や免疫力をきっと高く保つことが出来て、病気に罹ったり感染したりするリスクを減らす事になります。一昨日(3月29日)、親が知らないうちに、大学生の次男が、震災から10年、今、ふくしまから伝えたいありがとう」に投稿していました。避難先で、たくさんの方に

福島民報 2021年3月29日 19
 福島市 松井 新さん

お世話になり、愛をいただき、愛を知り、愛を伝えていただくことを通じ、決然と愛を伝えて生きていってくれるんだと素直に感じ涙があふれました。人生で味わうと試練や困難は、すべて「愛」に気付くための天からのギフトなんですね。様々な芽が出て、ふくらんで花が咲く季節、桜には209言葉がかかれていますと言います。こんにちは 逢えてよかった さようなら きっとまた会えるよね 今日お花畑 新しい何かとの出逢いに胸が膨らませながら、すこやかに お元気で春をお過ごし下さいませ。

震災から十年がたった今。あの頃九歳だった私から今改めて大人たちへありがとうを伝えたいと思います。私は震災の後三年半の間、山形県米沢市に自主避難していました。その頃は新しい環境に一抹の不安と興味を抱きながら、大好きなサッカー、クロスカントリースキーに熱中していました。あの頃の私には放射線の怖さも、避難生活成り立たせる大変さも分かりませんでした。でも、今になって自分がいかに人から与えられて生きてきたかを感じます。私自身は震災に対して悪い思いが出がほとんどありません。だけれども、それはきつと周りの大人たちが私にたくさんのお愛を与えてくれたからです。毎日の雪かきを助けてくれた隣のおっちゃん、学校の先生、両親に向けて今までありがとう。人に与えることの幸せを教えてください。だからこそ、今度は私が人を助けられる人間になりたい。助け合いの世の中をつくりたいと思います。

お顔の乾燥・肌荒れ・老化が気になる肌に！バリア機能を一気に整えて悩みにアプローチ

お肌の役割「保護機能」や「保湿機能」は肌表面のバリア層が担っています。 **MIREY ビオセラ美容液**



バリア層が不足している肌は、老化・乾燥・肌荒れ・シミ・しわとして表れます。 30ml 9,460円 (税込)

ビオセラエッセンスは、人のバリア層との親和性に優れたウマ由来のセラミド。お手入れの一番

30ml と 45ml

初めに使用いただくとその後お使いになる化粧品成分の浸透性がアップするだけでなくトラブル

の要因となる外的刺激から守れる強くてキレイな「美強肌」へと導きます。・・・一度で柔らかく滑らかな潤い肌に！

春の発売記念キャンペーン！50%増量の 45ml (14,190円) を価格そのまま 9,460円！ (10個限定)

4月中にセラミドが体感できるお顔全体 (全体のオプションとして) を 1,000円 でさせていただきます。

ふくらはぎなどの“筋肉のつり” その原因と対処法・・・筋肉がつるといふ現象は、**冷えと水分不足**で筋肉にある、伸びたり縮んだりする神経からの命令を受け取るセンサーが誤作動を起こしてしまい、筋肉が強縮んで動かせなくなってしまう状態です。

寝る前にコップ1杯の水を飲むのもおすすめです。ステイホームということで運動不足による筋力低下に気を付けましょう！

筋肉がつるのは筋肉が強縮んでしまった状態なので、それをゆっくり、優しく、伸ばしてあげることが大事です。

・**ふくらはぎがつった場合の対処法**・・・つま先を上に向けて、かかとの角度が90度になるようにしながら、ひざの裏を床につけるように痛みが治まるくらいまでゆっくりと伸ばしていきます。



・**すねの筋肉がつった場合の対処法**・・・バレリーナのつま先立ちのようなイメージで、すねの筋肉をゆっくりと伸ばしていきます。ふくらはぎ、すねの筋肉、どちらがつった場合でも、痛くて難しいという場合には、つってしまった筋肉を優しくもみほぐしましょう。



・**予防する方法**・・・血流をよくするためにお風呂上がりや寝る前のストレッチ。イスなどに無理のない範囲で片足をのせ、反対の足のふくらはぎとひざ裏の筋肉を、30秒間ほどしっかりグーッと伸ばします。



＜私の体験談＞ 慢性腰痛・右足の脱力感が改善しました。 角田英さん 37才 男

昔から慢性的な腰痛を持っていましたが、仕事の形態が変わり、にわかには悪化して、週末になると座っている時に右足をさすっていいと落ち着かず、歩行の際もいつものように右足が上がりず、少し歩きたくないという状態が、3日続きました。そこで以前坐骨神経痛でお世話になった為の先生の施術を受けようと思いました。施術中は先生の巧みなお話も加わり、終始リラックスして受けられました。施術の合間にはストレッチの仕方にも教えていただき、スポーツをしている自分にとって、身体のセルフメンテナンスにもなる為、とても勉強になりました。施術後教わったストレッチを日々の日課とし、3日後位には痛みが和らぎ、座っている時の違和感もなく、又歩行もスムーズに歩けるようになりました。今後もストレッチをして腰痛がひどくならないように予防してゆきたいと思えます。ありがとうございました。



足ツル

あ...

ありまうす。

そんなことも

カニ対応

たっきゅうして

たっきゅうして

超ショック!

朝食ないのは

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。



うケルー!!

オニがいます

よろしく

てばなす

なすを

くらフランミンゴ

なにか赤でんし

この変電所



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。

3月31日現在 **8,140円**の募金をお預かりしました。

震災孤児・遺児のふくしま子供寄付金に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(前日まで)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>
- ・ リモートで 仕事も食事も 同じ席
 - ・ やせるお茶 せっせと飲んで 水太り
 - ・ 「ストレスか？」聞かれる上司が その原因
 - ・ テレワーク いつもと違う 父を知る
 - ・ 体重増！ リモート会議で あなた誰!?

- ・ 母の愛 昔手袋 今マスク
- ・ 流行は 逃さないわよ 今メタボ
- ・ ストレスは お前と言えぬ 亭主達
- ・ お父さん マスクも会話も よくずれる
- ・ 出勤が 運動だったと 気付く腹



えりです。こんど 6 年生になりました。

お兄ちゃんとハムスター小屋を作りました。

三重とびに挑戦しています。12回飛べるようになりました。もっとがんばります！



わずか 20 秒で鼻づまりが解消！簡単裏ワザ・・・花粉の多い時期、鼻づまりの症状に悩まされて ③
いませんか？鼻がつまっていると、呼吸が苦しく、話すのも苦痛に感じますよね。そこで、鼻づまり
に効果的な簡単体操をご紹介します！



②親指を下に出すようにして手の平をひっくり返し、手の平を内側から外側に広げます。

① 脇をしめ、息を吐きながら体を前に倒し、首の後ろを肩甲骨の間に挟むようなイメージで **20 秒間**キープしましょう。

どうして鼻づまりが解消されるの？・・・鼻づまりが起こる原因は、鼻の粘膜の腫れ。花粉などの異物が混入すると、鼻の粘膜の血管がうっ血します。その結果、空気の通り道が狭くなり、鼻がつまってしまいます。この体操は、小指・腕・胸まで繋がる筋膜を伸ばすことで、交感神経を刺激して活発化し、鼻の中の血管が収縮して粘膜の腫れが引き鼻の通りが改善。

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

