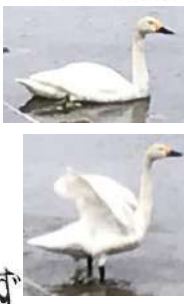




みなさんこんにちは。いよいよ梅雨の時期を迎えます。長雨が続き、気分もジメジメしがちな季節です。昔人は梅雨を「卯の花たし」と言い、その頃に美しく咲く卯の花を腐らせてしまふほどの長い雨だと表現していました。でも、花は腐るよりも木にはついて、来年また花を咲かせるための恵みの雨ともいえます。田畑の稲や野菜を突らせ、木々を青々と茂らせ、夏場の水不足も解消してくれます。そう思うと、なくてはならない季節なんですね。そこで、梅雨のいいところさかしをしてみました。

- ・雨天は目に優しい…雨の日には照度が減り、目に入る光が優しく、雨天時よりも格段にきれいに見えます。アジサイの雨天の美しさに注目です。
  - ・ヒーリング効果…雨音にはリラックスと集中を高める効果があります。読書や勉強はかどります。
  - ・お肌が絶好調…お肌にとって最適な湿度60~65%確保。最もお肌にやさしいアジサイの季節。
  - ・お掃除のベストシーズン…湿気が多くホコリが舞い散らず、汚れも一番落ちやすいお掃除のベストシーズン。
- 日本ならではの四季の移ろい恵みを感じながら、今日もどうぞお健やかに過ごして下さい。

**え!! 白鳥がまだいるの?** 3月末に近所の荒川に白鳥が1羽だけ居るとおぼろから教えられ、次の日から朝4:30からの絵手紙配達サイクリングを散歩で白鳥に逢う事が楽しみになり早速か月経りました。春にはシベリアへ旅立つはずの白鳥がどうしたのだろうかと調べてみました。そもそも白鳥はえさの水草が凍結して獲れなくなる程寒いシベリアから数千km飛んで日本にやて来ます。そして春夏は食べ物があり又競争相手や天敵の少ないシベリアでヒナを産み育てるのです。しかし、ケガをした白鳥は遠距離を飛ばず日本でもそのまま過ごし体力を回復させ冬の到来をじっと待つのです。荒川の白鳥は、時々羽を広げ一見元気そうに見えますが何か理由があるのでしょうか。これからの夏の暑さは大丈夫なのかと心配にもなりましたが、シベリアも夏は30℃になる時もあるそうで、以外と大丈夫なようで少し安心しました。白鳥は、自然界では比較的珍しく夫婦の絆が一生続きます。4月に約2週間かけてシベリアに到着してから9月には育った若鳥と共に再び日本へ旅立ちます。孵化してから飛べるようになるまで3か月程かかるため繁殖地に到着してわずか1か月ほどの間に卵を生まないといけません。だから短い期間で繁殖に成功するためには、気力体力が不可欠なのです。固い夫婦の絆は、限られた期間に確実に子孫を残すためのものなのです。荒川の白鳥さんにも無事元気に産卵出来るよう回復を願う今日この頃でした。



**<私の体験談> 1か月以上続いた足裏のガラス傷の痛みがよくなりました。Kさん 53才 女性 力及店主**

1か月以上前に、ガラスの破片を踏んでしまい、左足の踵が歩くたびに痛みを感じていました。立ち仕事なので疲れもあり、かばっていた右側の腰もつらくなっていました。病院へ行き、塗り薬と飲み薬を服用していましたが、なかなか痛みが減らず、足裏が赤く腫れて膿んだような状態で、このままでは形成外科で切開しなければならぬ状況でした。5月6日、縁さんで整体と酸素オイルのマッサージを受けたところ、次の日起きたら足裏の痛みがウソのようになくなりびっくりしました。腰もとても楽になりました。おかげで仕事もバババこなせました。そして、今日5月17日、腫れもすっかりひき、表面の皮膚がボロボロ取れて来ました。代謝がよくなりました。痛みもなく、体の中の治癒力、やはりすごいなと実感! 毎度のこたながらありがとうございます。

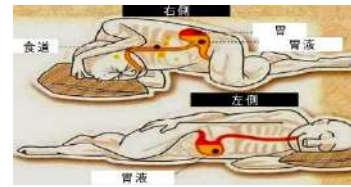
**<所見>** かかとの傷をかばい、つま先側で歩いていた事で、足首の動きが悪く、ふくらはぎが硬くなり、患部への血流が悪くなっていました。回復のきっかけが1か月以上失われていました。腰痛があり、股関節の可動域も悪かったため、関節矯正と酸素オイルによる血流改善の施術をさせて頂きました。





# 左向きに寝るだけで得られる健康効果がすごい！

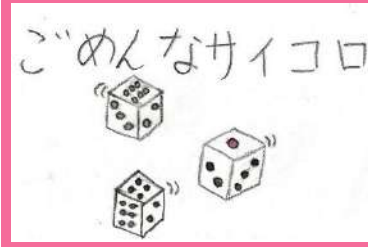
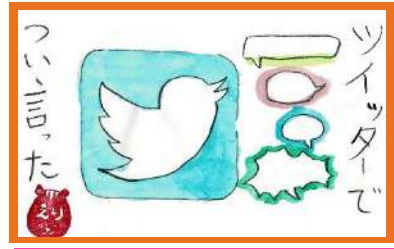
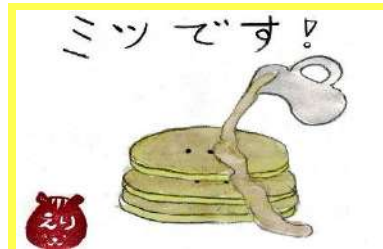
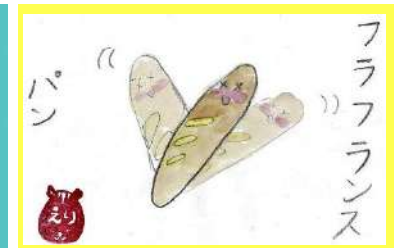
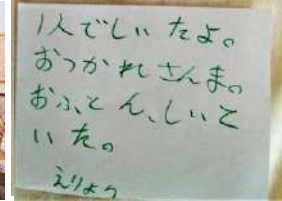
- ・胸焼けや消化不良をおこさない・胃袋は左側に膨らんでいるので左向きの体勢で眠ることによって、胃酸が逆流や胸やけになる可能性が減ります。
- ・いびきを改善する・寝る向きを左向きに変えるだけでいびきが改善されやすくなります。
- ・消化と吸収を助ける・左向きに寝ると重力によって胃や腸などの消化器官に運ばれた食べ物の移動がスムーズに行なわれます。
- ・心臓に負担をかけない・左向きに寝ることで心臓に向かってリンパ液がスムーズに排出され、睡眠にも良い
- ・脾臓を整える・脾臓はリンパと密接に関係し免疫力の源泉となっています。脾臓は体の左側にあり、左下に寝ると免疫が高まる。
- ・リンパの流れが良くなる・左向きで寝るだけで全身のリンパの流れが良くなり、それによって体内にたまった毒素や老廃物をしっかり排出する「デトックス効果」も高まります。
- ・血液の循環をよくする・リンパと同じく血液の流れも良くなります。左向きに寝ることで、体の右側を流れる大動脈に圧力がかからず血液の循環がスムーズに行なわれる。血栓予防にも。
- ・胎児への血液循環がよくなる・左向きで寝ることによって上述した健康効果が得られるのと、妊婦さんと赤ちゃんの体にかかる負担を軽減してくれるので、母子ともに健康を維持しやすくなるそうです。



ダジャレ絵手紙1000枚描きました！  
えりです。6年生です。私は、2年生の6月22日から、ダジャレ絵手紙を描き始めました。最初は、帰ってきたお父さんに布団を敷いてあげて、

その上に“おつかれさま！”の手紙を描いたことがきっかけでした。お姉ちゃんも一緒に描いたけど、お姉ちゃんはおもしろくなくてやめました。私は、おもしろくなって描き続けました。途中、描くのがイヤになったこともあったけど、がんばりました。毎年カレンダーも作りました。カレンダーを買ってもらって、震災遺児孤児ヤルワンダに募金できました。おこずかいにもなっていて楽しみでした。

テレビにも取り上げてもらいました。これからもがんばりますので応援してください。よろしくお願いします。







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。

5月31日現在 **7,219 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にお届けさせていただきます。コロナ貧困に苦しむ方々の教育資金に活用されます。

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> ・【教習所】 人の話を何でも鵜呑みにしてしまう友人の教習所での話。

教官「次の赤信号を右折して」友人「はい、赤信号を右折ですね」 そういつて、赤信号のまま、友人は右折してしまった。

・【床屋】 床屋で洗髪中に父がいつも言うセリフ 店員「どこかかゆいところはありますか？」 父「足の裏がかゆいです」

・【ハイテンション】 あるフライト中のこと。CA「ハイテンション、プリーズ」 乗客「うおおお！！」と叫びだした。

世界でたった一つのなまえ詩画を大切なあの人へプレゼントしませんか？

お誕生日に！ 出産祝いに！ 退職祝いに！ 背景に花や似顔絵を入れることもできます

・A4サイズ(額入り) 9,000 円 ・2L サイズ(額入り) 5,000 円

地方発送も承ります。即日作成可能



慢性腰痛・脊柱管狭窄症改善のための壁を使った体操・・

左右どちらかに腰をずらしたときに症状が現れる。

痛む側とは反対側にお尻をずらすと症状が楽になる。

足腰の片側のみ、痛みやしびれ、間欠性跛行(歩くと足がしびれ休むと楽になる)

以上のような症状に当てはまる方は、以下のような体操を試みてください。



① 壁にひじをつけて立つ・・肩肘同じ高さ。顎を引き顔をまっすぐ。両脚は肩幅。 骨盤だけ横にスライド○ 体が倒れ×

② お尻を真横にずらす・・両肩をできるだけ水平に保つ。腰骨を水平に押す。お尻を真横にずらすイメージで行う。

③ その姿勢を2~3秒保ったらお尻を戻すことを 10 回繰り返して 1 セットとする。以上を 3 時間おきに 1 日5~6セット。

## 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。
- ③ **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(前回より1年以上経過しますと再度必要になります)

・**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)

・ // +整美颜マッサージ //

### <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