

あーがとう。あなただの笑顔に
しあわせはいっぱい
まわります。

カレンニエー
花は感謝の言葉



日者中
あーがとう

あーがとう。あなただの笑顔に
しあわせはいっぱい
まわります。

カレンニエー
花は感謝の言葉



門を開けば
福寿
多し



高く高く空へ
舞い上がれ
心は光持ち
しあわせに抱かれ
まわります
あーがとう



悲しみのまじり
あなただの笑顔に
しあわせはいっぱい
まわります

生かすは
びんごんごん



あーがとう
大あけ
いっばい



出逢いは
宝物
あーがとう



折れない心も
育んでいたら
まあるい花咲いた

アソウム
キサンキウ
花言葉
不慮の心
円満の心



いっばい
いっばい
いっばい
あなただの
笑顔に
しあわせはいっぱい
まわります

あーがとう
たまたま



加害者は
蚊が医者



健康がはな 才214号
令和3年8月
月刊ニュース
みなさまに支えられ
目指します総年純2600枚
ニュース500号! 応援よろ
しくおねがいします。

あなただの
笑顔に
しあわせはいっぱい
まわります

あーがとう
たまたま



誰よりも
かっこいい
あーがとう



ウルトラマンが
得意なのは
手話



おおきく
なあれ



あなただの
笑顔に
しあわせはいっぱい
まわります



誰よりも
かっこいい
あなただの
足跡
残る
あーがとう



あなただの
笑顔に
しあわせはいっぱい
まわります



みなさまこんにちは。オリンピックの夏をいかにおすごしでしょうか？57年前の東京オリンピックの8月は東京で水不足で大変だったとか！新幹線、高層ビル、首都高速道路が急ピッチで建設され、時代が大きく変化したそのきっかけの祭典でした。今回は、まさかのウイルス災害で不安と心配での延期開催。1896年から近代オリンピックで中止は過去5回、いずれも戦争が理由でした。その5回のうち東京と札幌と2回は日本開催の予定だったとか。オリンピックと日本の因縁のようなものがあるのでしょうか。ともあれ無事終了を迎えられて日本のメダルラッシュで「スポーツはやっぱりいいなあ」とみんなが明るい気持ちになって、コロナの波を打ち消すいのちの力が発揮されることを願うばかりです。「新しい時代への歴史があのコロナ禍の中から生まれていった」と後に笑顔で振り返る事が出来ると信じて。

五輪のマークは五大洲を表現しているようですが、輪と輪が重なりすぎず、離れすぎず適当な間隔になって平和のシンボルマークと感じるのは私だけでしょうか？コロナの「リ-シャルディスタンス」をお互いの「距離感」として表現した萬話に「ヤマアラシのジレンマ」という哲学者ジョージ・バクレスが創作した物があります。2匹のヤマアラシが寒いので、あたため合おうと思ってくっついた。しかし互いのトゲが痛くて離れた。でも寒いからくっついた。また痛い。これをくり返して丁度いい距離を見いだしたのです。この事を面白く表現した都々逸があります。「あたいとあなたはサボテン夫婦 トゲはあるけど水いらすゝ家族や知人ともんな程よい関係を保ちながら、明るい笑顔で夏を越してゆけますように！

「思いがけない贈り物」...毎朝自転車で前日ご来院の方に礼状、絵手紙をお届けしています。7月のある朝、いつも通りに、しかし、そのお届け先はゆるやかな西への上り坂を6km程の市宅。前日の疲れも少し残っていたためか、ようやくの到着でした。そこでポストを開けるとA4の紙が置いてありました。そこには右のようなメッセージが描かれていたのです。その市宅には2才になる娘さんがいらしゃるとお聞きしていましたが、まさかポストに手紙を書き置いてくれるなんて思ってもない事で、その内容に思わず涙があふれました。そして御礼の絵手紙を置いて心にいつかの励ましをもらって嬉しい帰り道でした。

縁さんへ 緑さんへ 総謝
お母さんをいつも元気にしてくれて、ありがとうございます。『いたいよー』と言う回数が減り毎日楽しく笑顔で過ごしています。これからもお母さんを元気にして下さい。



たなぼった
桐にバツタで



小金無視!!
コガネムシは



なしたげる
わたしは夢を



ドラえもん
夢をかなえて



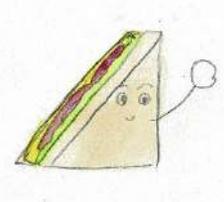
おだちん
ワクチン



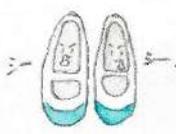
えりです。小学6年生です。2021年5月に、タジリ絵手紙1000枚達成しました。これからもがんばります。応援よろしくお願ひします。



サイドウッチ
おつかれ



おシューズ"かに!!
シ



しとうこう
学校に登校



あざでです
アザはいつ消えるの?



ひっくらげ!!
ひっくらげ!!



つま先重心はからだ動きやすく安定する！ 重いものも楽に持ち上げられる技！

家事が楽になる。合気道や柔道など、武道ではつま先重心で、からだを安定させて動きます。

つま先立ちをして、かかとを5~6回上げ下げしてから、ゆっくり踵を降ろす。

肩の力を抜き、背骨が反らないう、前かがみに感じるくらいで立つ。

その状態で、足指先に体重を感じていますか？踵に重心を感じているようなら、

まだつま先重心になっていないので、もう一回、つま立ち踵上げ下げの動作をしてみてください。

つま先重心になっていると大男2人に両肩を押し下げられても、姿勢は崩れないし、重い物も持ち上げられるようになる。

どうして、そうなるかという、つま先重心になると、からだの余計な力が抜けた骨格を主体とした状態でからだを支えられるようになるからです。

つま先重心になると、からだの余計な力が抜けて、全身がひとつになって使えるようになったために、ふだんでは考えられない力がでるようになります。

重心が踵にかかった後ろ重心で、立っているときは、筋肉でからだを支えているので安定しにくい。

前重心になるためにはやや前傾姿勢で、それが倒れないために、足指で支えている感じの姿勢です。

足指が使えていることが大切。つま立ちをして、踵を上げ下げするのは、足指をうまく使うための方法なんです。今まで踵重心だと、前重心はものすごく前傾している感じがします。

前重心に慣れるには、しばらく時間がかかりますが、前重心に慣れてからだが軽快に動けるようになります。

今までの踵重心に戻してみるとからだがとても重くて、今までずいぶん損をしていたな

という気持ちになります。前重心は、余計な筋肉を使わないし、動くときはからだ为一体となり全身の筋肉を使って 動けるので、次のようなことが起きます。

○首や肩のこりがなくなる。○素早く動ける。○ムダな力を使わず作業できる。

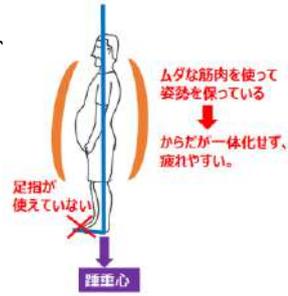
○今までより力を出せる。○長時間動いても、疲れにくい。○からだ柔らかくなる。

○呼吸が深くなる。○気持ちが前向きになる。

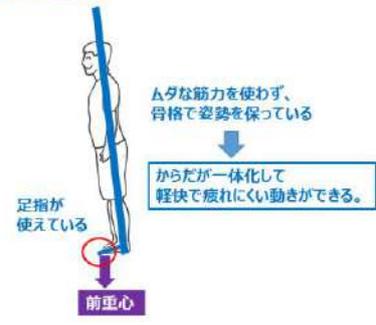
など、様々なメリットがあります。日常生活、ぜひこの足指を使ったつま先重心の前重心の姿勢にしてみてください。



足指が使えてなくて、踵重心の姿勢



やや前傾して、足指で支えている前重心の姿勢



我が家の長女は、大学4年生。ただいま夏休みですが、来春の看護師・保健師の国家試験の勉強と、もう1年助産師の学校への進学を目指しています。そんな勉強の合間をぬってアクリル画に挑戦しました。4点の作品が出来ました。



折しもコロナ貧困にあえぐアフリカの「ルワンダの教育を考える会」のマリーユズさん

(1994のルワンダ内戦から逃れ、命からがら4人の子供と日本へ亡命し、日本での平和の講演活動を通じて現地の貧困で苦しむ子供たちに教室で学びながら、夢を取り戻してほしいという願いのもとに、幼稚園・小学校をルワンダで建設、運営されている)から、小学校の卒業生が画家を目指しているウワーヨ君という21才の青年がいて、現地では食べることが精一杯で、芸術活動に理解を示してもらえないで困っていることをお知らせいただきました。



ウワーヨくんは、絵をたくさん描いて、その絵を売り、そのお金でルワンダの子どもたちの教育や食事のサポートがしたいという夢を持っています。それは、芸術で心が豊かになれば、戦争も争い事もきっと無くなるという願いです。

ウワーヨくんが来日し、東京で個展をし、そしてその絵画が売れたとしたら、その喜びや成功体験は、彼だけでなくルワンダの子どもたちの希望というシンボルになります。ウワーヨ君の作品→



その夢の実現の資金作りに、ルイーズさんと知人が、クラウドファンディングで募金を募っています。そこで、長女の絵をポストカードにして150円で販売し、①50円をウワーヨ君への募金に充てたいと思います。



是非ともご協力お願いいたします。①夜空に舞うオーロラ ②また明日 ③日の出 ④月夜に飛ぶ梟 縁の待合室に展示中。

またカードは地方発送も致します。お気軽にご用命ください。



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。

7月31日現在 **5,850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アフリカの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。

<男と女のおもしろ話> ・ 男は、長い話はいいから結論を先に行ってくれと言う

・ 女性は、目的があって話しているわけじゃないけど、とにかく共感してほしい・・・だから男と女の話がかみ合わない！

・ 男は、本当に必要ならば、千円のものにも二千元払う

・ 女は、二千元が千円になっていれば、必要なくても買う。・・・だから、男と女は一緒に買い物に行かないほうがいい！

・ 女は、結婚したら夫が変わってほしいと思う。でも夫は変わらない。

・ 男は、結婚しても妻に変わらないでほしいと思う。でも妻は変わる。・・・だから、男と女は結婚したほうが・・・？(笑)

-**酸素オイルがリニューアル** ピーナッツアレルギー対策として、より沢山の方に安心して使っていただくために、ベースオイルを、ピーナッツオイルからアボガドオイルに変わりました。(酸素含有量は同じ)

肌を穏やかに整える効果があるので、敏感肌や傷ついた肌、やけど、日焼けの消耗した肌 30ml 3,630円

栄養不足の疲れた肌の修復にも効果的です。 価格は従来のままです。酸素オイル 100ml 8,250円

ハーバルビュティオイル誕生!! 「酸素とハーブ」の働きで美と健康が変わる!!

・ 疲れが取れない ・ 身体の乾燥・かゆみがある ・ 肩こり、首こりが辛い

・ 太りやすくなった ・ むくみ冷えが気になる ・ リラックスしたい

アボガドオイルに酸素が高濃度に入っており、真行を良くし乾燥防止、シアバターがお肌を美しく守ります。7種類のハーブが配合されています



150ml 13,860円

オイル購入の方に、夏の”腕やせ”ホームケアのコツの動画をプレゼントさせていただきます。

夏のダイエットに！ カッピング(吸い玉)とは？ツボにカップを当て、カップの中を真空状態にすることで、毛穴が開き体内の

老廃物ガスが放出され、ツボが刺激され、筋肉・筋膜リリースの効果があり疲労回復・リンパや血流改善し

代謝が上がり、冷えの改善・むくみの解消・首・肩こりや腰痛・美肌効果やセルライト解消にもつながります。

跡が残らないカッピング(吸い玉)治療！始めます・吸引力を残したままカップを動かすため、広範囲の

治療ができ、カップの跡が残りません。・二の腕、上半身コース・30分 ・下半身(お腹・太もも)・30分 各 5000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… 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…管理栄養士・背骨コンディショニングインストラクター・個性心理学認定講師>

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**… 全身の氣の流れを整え、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 5,000円

