

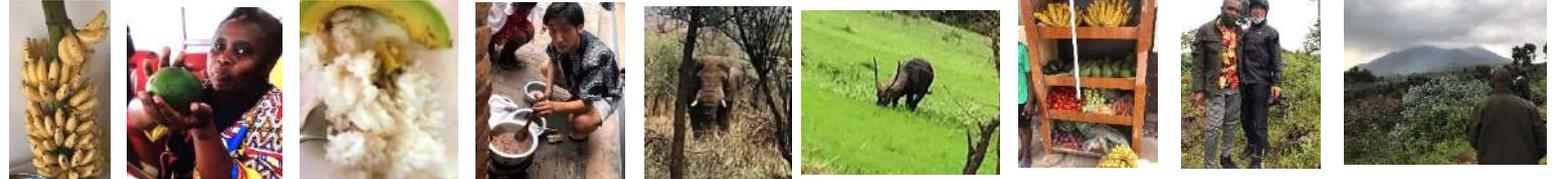
秋の夕日に照る山モジ。霜月11月を迎え、早いもので今年もあと2か月となりました。山にはスギ、ヒキの針葉樹、カエデ、ナラ、サクラなどの広葉樹(落葉樹)があります。日本人が季節の移りを感じ、心動かされるのは、花や葉が散りゆく広葉樹です。葉を落とし、新たないのちにつなげてゆく。この季節になると思出す本があります。



オーヘンリー著「最後のひと葉」……スーとジョシーは芸術家達が集まるアパートの住人。若い彼女達は一流の画家を目指していた。しかし、ジョシーは肺炎にかかり「窓から見える隣の家のつたの葉が全て落ちる前に、自分も一緒に死んでほしい」と思っていた。スーは同じアパートに住む初老の画家ベアマンに相談に行く。折から嵐になり、今にもつたの葉は全て落ちてしまおうだった。次日、ジョシーはスーにカーテンを開けてほしいと頼む。二人は、全てのつたの葉は落ちてしまつたのでは、と思っていたが、不思議と一枚だけ葉が残っていた。嵐はひどくなる一方だったが、その次の日も最後の一枚は散らなかつた。ようやくジョシーは生きる希望を見出す。医者もこの調子なら肺炎も治るだろうと確証してくれた。喜ぶジョシー。しかし、なぜかスーは複雑な表情をしていた。実は、一昨日の嵐で本物の葉は全て散らしてしまっていた。二人が『最後のひと葉』だと思っていたのは、ベアマンが古い女体で雨に打たれ命がけで描いた最高傑作だった。ベアマンは冬の雨にすぶ濡れになり、肺炎にかかって亡くなってしまった。芸術は命を賭けるに値するものだとしてスーに教えたのだ。

故日野原重明先生が”命とは残された時間です。その時間を、自分の為だけでなく、ほかの人のために使ってください。”と、子供たち向けの”いのちの授業”で伝えていましたが、命がけで落ち葉を描いたベアマンさんの、思いやりと優しさが心に響きました。散りゆくはかなさと、次のいのちへの希望を感じる秋を、今日もどうぞお元気でお過ごしください！

〈次男のアフリカレポート報告〉11月上旬・帰国までの約2か月で様々な経験をさせていたが、いよいよです。きれいな街並みの都会と郊外の農村貧困地区の暮らしを体験し、いかに日本が豊か豊かた国かを実感したようです。完熟で売られているバナナ(1房80円)の美味しさ日本のアボカドの2倍近くある(1個40円)ビッグサイズを切って、ご飯に塩こしょうをかけただけの素朴なご飯の美味しさ！貧困地域で食べれることで勢一杯の人々の食事の姿に食べられる事のありがたさを実感しているようです。エリウの住む山に登って、ゴツゴツした土の感触を味わったり、国立公園で象や鹿と出会うたり、ワイルドな動物を満喫しています。



耳をひっぱると何かが起きる！？ あらゆる疲れが一瞬でとれる驚異の耳ひっぱり・・・天気の影響を受ける「気象病」に！

難聴やめまい、疲れ目や視力低下、首・肩のこり、腰痛、高血圧、便秘、冷え症など多くの症状の改善。天気の急激な変化や、「目」「鼻」「耳」「口」が受けるストレスで、頭の芯＝「蝶形骨(ちょうけいこつ)」がゆがんでしまう。「蝶形骨」のゆがみは体の芯である「横隔膜」にも伝わり、内臓が不調になる。内臓や筋肉の緊張の負担で体がなんだか、だる重くなる。この負の連鎖を止めるには、緊張のおおもとである、蝶形骨をゆるませる必要がある。その解決策が、「耳ひっぱり」です。



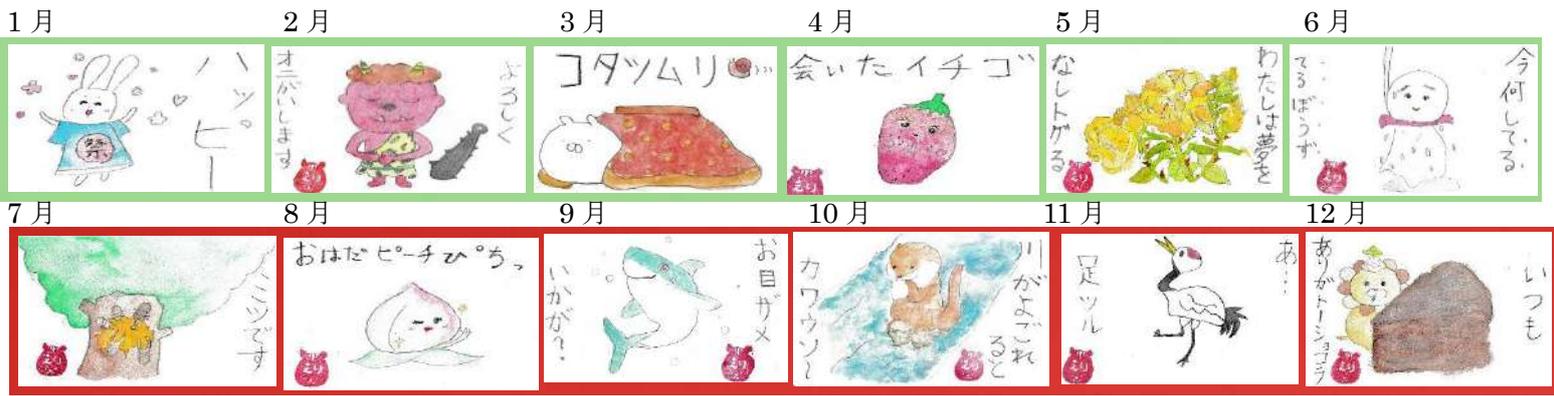
- 1) まず、背すじをのばし、視線を目の高さに向けて目を閉じる
- 2) 中指を耳のくぼみに軽く入れ、親指は耳の後ろに添えて、薬指と小指は耳の付け根に軽く添える
- 3) ひじを横に張り、そのまま両耳を頭の側面からほんの2~3ミリ浮かせるように、気持ち斜め後ろへそっとひっぱる
- 4) 静かに呼吸しながらしばらく続けていると、頭を中心(両耳の間)あたりに小さな空間が感じられるようになる
- 5) 頭の芯がすっきり、体もふわっとリラックス。気持ちも自然と穏やかに…最初は1~2分程度を目標に。慣れてくれば10秒程度で疲れがリセットできる。1日に何回行っても大丈夫。目の奥からお腹まで緊張がゆるむイメージが大切



2022絵手紙カレンダーできました。1年の感謝をめて11月1日より先着200名様にプレゼントさせていただきます！1冊700円で販売もいたします。(収益は募金に使わせていただきます。)



えりのダジャレカレンダーできました！1冊500円です。吉成さんのこども食堂に募金します。協力して下さい。



松井歩未です。アクリル画のカレンダーです。ルワンダの子供たちに募金します。1冊700円ご協力をお願いします。



繊細で美しい香りに包まれながら安らぎのティータイムを！ ドイツの世界的ティテイスターが立ち上げた **ALTHAUS**

リッツカールトンはじめ有名なホテルで提供され、ドイツの厳しい農薬等の基準をクリアして安心・安全なお茶！
フルーツティーの豊かな味と、素敵に香りに包まれてリラックスタイム！ノンカフェインでお休み前でも大丈夫です。

フルーツティー3種 ①ココホワイト 人気NO1 冷え改善に。マンゴー-ココナッツの優しい甘み。
②スイートノーヴェンバー 最強美肌茶 1杯でレモン1個のVC ハイビスカス-ローズヒップ
③ペルシャアップル リンゴの力で整腸作用・美肌へ！ 高血圧-コレステロールの方に
原料3gに400mlのお湯を入れ、4~6分間置いてから注いでください。 各50g 1,080円
フルーツティーとご一緒に、一食20gのグラノーラを！ 究極のリラックス&ダイエットにお勧めです！
有機オートミールで血糖値をコントロール。体脂肪ダウン。白砂糖不使用。フルーツティーの原材料をそのまま食べておいしいにしました！



グラノーラ4種 ①ココホワイト... むくみ・脂肪燃焼に パイナップル・マンゴー・フランボワーズ他
②ベリー&ペルシャアップル... 腸内環境・貧血に デーツ・プルーン・アップル他
③スイート・ノーヴェンバー... 肌荒れ・血流改善 ゴールデンベリー・ハーゼルナッツ他
④スパイス・パンチ... 冷え性・免疫 シナモンパウダー・アーモンド他
そのままポリポリ召し上がるか、ヨーグルトや牛乳に入れたりしてお楽しみください。 各200g入り 1,620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。

長女(大学看護科4年)が挑戦しました、アクリル画でアフリカルワンダを応援しよう募金のご報告。

10月31日現在 **29,477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19,477円と、ふくしまひまわりプロジェクトさんの夢を叶えるカレープロジェクトさんに10,000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(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。

<シルバー川柳> ・ 人生に迷いはないが 道迷う ・ 起きたけど 寝るまで特に 用もなし
・ 年上が タイプだけれど もういない ・ 腹八分 残りの二分で 薬飲む

<行ったり来たりコーナー>

まだ死なぬ医者と坊主が病院を行ったり来たり行ったり来たり。卓球を見てるお客の顔見れば行ったり来たり行ったり来たり。黒ヤギと白ヤギさんのお手紙は行ったり来たり行ったり来たり。政治家は選挙のたびに政党を行ったり来たり行ったり来たり。駅前で何度もティッシュ貰う為行ったり来たり行ったり来たり。年とって今日も自宅と病院を行ったり来たり行ったり来たり。

<夫の誕生日にて> 妻「誕生日プレゼントに何がいい?頭にリボン付けて「プレゼントは、わ・た・し・♡」なんてどう?」
夫「脂っこいものはちょっと……」

<私の体験談> **ひどい寝違え 即効対処で富士山登山に行けました。** 山下博史さん 67才 男
2年前の退職後に始めた登山に、すっかりはまっていますが、今年最大の楽しみ富士山登頂予定の5日前、朝起きると左首が激痛!回らない!寝違えた!やってしまった。



整形外科に行くと、1週間安静にして下さい。富士登山は当然無理です、との診断でした。富士山はあきらめました、どうしても首が痛いので、困ったときの縁さん頼みで施術をお願いしたところ以前お世話になった坐骨神経痛の原因と同様に、体の左側の筋肉がパンパンになっている事から起こっていると言われ、そこをほぐしていただき、痛みも弱まり、首が多少動くようになりました。

その施術中に、今回逃すと数年は富士登山企画がないこと、登山のキャンセル料は全額負担と話すと、松井さんから「折角の機会だし、何より楽しみにもしていたのだから、是非とも富士山行きましょうよ。協力します。」

完全に一度はあきらめた富士山、もしかしたらと一縷の望み。その後3日間通って、首に影響する筋肉の集中施術を受けたおかげで、痛みは全く無くなり、再度参加申し込みでき、何事もなく、無事に富士山山頂に登頂することが出来ました。本人よりも一生懸命に寝違えを治したいとの、温かい思いと的確な施術をありがとうございました。

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

