

2022。新年あけましておめでとうございませう。皆様いよいよまして幸せ多き一年とほすうに
 じよりお祈り申し上げます。2021は「辛丑」(かのうし)で思ひ悩み痛みを併う事が
 幕引きとなる一年でした。新しい2022は、優しいを表す「壬寅」ですから、(みずのえら)
 家族を大切に他人にも「じを開くとよい年になりそう

「じ」って何だろう?とふと考えてみました。「じ」とは、これは嬉しかった、これは嫌だった
 などを、教訓的な物語にするという形でなくおえられたもの。あるいは
 それらがたくさん集まってもう少し大きな物語になったもの。す。「じ」を育てる為
 には、さまざまな体験を豊かに感じること出来る「体」を育む事が大切です。



「体」を育むために大切な臓器が「皮膚」... 痛み、疲労、不安、抑うつ、PTSD、高血圧、孤独感、
 など。現代人の心身の不調は「手」で癒せる。「肌」は露出した「脳」なので。身体の中で一番
 大きな器官。脳を持っていないミドリムシも体の表面に触れる外界を察知して動き回っている。皮膚は
 脳が生まれるずっと前から生物活動に使われ、音の振動や紫外線の光など(日焼け)を感じている。
 心許せる人に触れられると「オキシトシン」という「幸せホルモン」が分泌される。これは、肩こられた
 人にも、触れている人からも分泌されています。日本人はハグや握手も滅多にしない「触れ合い」
 文化を持っていると言われているが「コロナ禍」での非接触の山をのり越えて「触れ合う」
 関係を上手に使って、豊かなコミュニケーションやストレス軽減してゆきたいものです。

子供の頃の「スキンシップ」は「自己形成」に重要で人から「抱きめられる」ことで、安心と同時に
 「自分がここにいる」ことを感じる。これが不足すると大人になって他人との境界が曖昧になり
 します。幼い頃虐待などの負の触れ合いが多かった人は、人との接触に緊張し、それが生き苦しい
 つながたりします。皮膚の触れ合いは「体」を育む上で、相手を尊重している事を伝え、また、
 身体能力を高める上で絶好の手段であります。そんな意味でも、2022は「じと「体」
 を開いて良い一年にする為に、家族やまわりの人とのふれ合いを大切にしたいものです。

おかげさまで18周年。今から19年先の2003、長年勤務していた会社が突然倒産、一念発起して
 翌年、虚弱体質だった身体を回復させてくれた整体の仕事を始め、それが35才の時でした。妻の祖母が
 その昔、駄菓子、駄本をしていた12畳ほどのスペースに、トイレを自分で作り、ベッドを2台置いてはじめました。
 特別宣伝した事はなかったのですが、人から人へ口コミひろがっていたとき、ここまでやって来ました。
 これからも、みなさまの「じ」と「体」に「触れ合い」寄り添いながら、一歩一歩進んで参りますので、
 どうぞよろしくお祈り申し上げます。じから感謝をこめて。

ウコン

おはよ

えだまメルシー

いってき升

キュウリ言われても

上を向いてアルコール

えりです。小学6年生です。
 2021年5月に、タジタシ紙手紙
 1000枚達成しました。
 これからもがんばります。
 応援よろしくお祈りします。



あ、チーター

ヤカン アカン

酔っ払はライオン

どういたしまして

イエイエ

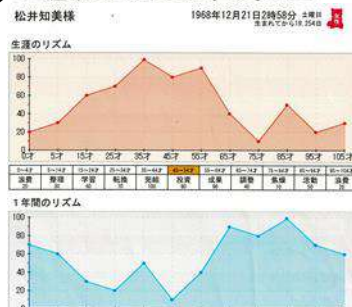
わいワイ

ワイン

個性心理学よりお年玉企画!!・個性心理学とは、生年月日から個性や運気を知り自分らしく生きる為のツール

生年月日であなたの**生涯リズム**と**2022年の運気のレポート**を**1,100円**でご提供(説明付き)・**生涯リズムと2022年のリズム**

・今年のキーワードや、今人生の中でどんな時なのか分かり、今やるべき事とやってはいけないことが分かる。
電話やLINEで運気レポート希望とお伝えください。
[お名前、生年月日、生まれた時間]をお知らせください。
ご本人及びご家族、プレゼントとしても喜ばれます。



担当 **個性心理学®公認カウンセラー 松井知美 ②社交家のためき**

年1度!!数量限定販売
高濃度酸素配合!!
MIREYリップクリーム ¥2970

こんな方にオススメです。
縦ジワ、くすみ、口びりの色が気になる方
7.7のうるおい美容液リップです。

薬局にお勤めのTさんのおすすめ品
Tさん数あるリップの中から**No1 MIREYリップ**が良かったこと。
マスクの中でも、べたつかず、えいじしつと!♡

・気になる方、お試し無料あり、お気軽にお声かけ下さい。
・クイックお顔整体、(小顔、くすみ改善、眼精疲労、頭スッキリ) **¥1000**

60代女性
口びり内側にもぬめり、口周りのこげがすっきりしました



心身の調律 音叉(おんさ)マッサージ・音叉とは特定の周波数の音または固有の振動数を発する U 字状(2 又)に別れた金属製の器具。音の調律・聴力検査などに用いられています。人間の体(内臓には)固有の振動数があって

その振動数を発生しないときに病気になります。その時にこの音叉で共鳴させてあげれば調子が良くなります。
<音叉マッサージ体験談>・振動がとても心地良くてびっくりしました。・身体の深部にまで響きました。
・音叉を当てている部分が、じわじわ温かくなり、柔らかくなりました。
・頭の位置が正しい位置に矯正されたのが一目で分かりました。



リラックスしたいときに 眠りにくい日が続いたときに 気持ちを整えたいときに ぜひお勧めです!

治療時間 45 分間 施術料 通常 8,000 円のところお試し価格 **5,000 円**

左膝の手術後のむくみ、足裏の痛みが改善し、巻爪がよくなりました。 50代女性 79才
私は登山が趣味で、福島の名山にも挑戦しましたが、65才位から左膝を痛めてしまい、軟骨が徐々に減ってしまい、O脚にもなり、ついには2020年7月に軟骨移植とプレートによるO脚矯正手術を受けました。1年程経ちプレートははずしました。病院でのリハビリを続けていました。左膝の痛みは手術で改善しましたが、ふくらはぎ内側の痛みで夜目覚めてしまったり、台所で立っていると左足裏が痛くなり、巻爪にもなっていました。娘からの勧めで縁さんを受診したところ、1年以上苦しんでいたふくらはぎ内側の痛みは、スリッパの履き方を指導し、足指の使い方の指導を受け実践し、又酸素オイルマッサージを併用した所、巻爪と足裏の痛みもとてもよくなりました。日常生活も楽になり感謝しています。手術をしない右膝の改善を目撃して、これから定期的に縁さんの治療を受けてゆきたいと思っています。(談)



食後に注意! 血糖値スパイクとは?・・普段は正常なのに食後に血糖値が急上昇すること。

健康診断では「血糖値は正常」と言われたのに、知らないうちに体中の大事な血管が痛めつけられ、突然死やがん、認知症まで招いてしまう

血糖値スパイクで起こる症状・・・血糖値上昇を抑える為に、インシュリンが多量に出て、血糖値が急低下し低血糖になり、眠気や頭痛・吐き気等の症状が起こる。日本人に1400万人以上いると推定されている!

- 対策・・・①食べる順番に気を配る。「野菜」→「肉や魚」→「ご飯やパン」糖質を後に食べ血糖値の急上昇を防ぐ。
②忙しくてもきちんと規則正しく3食食べる。 ③意識的に食後すぐの適度な運動を取り入れる



ゴムバンド 腕上げ下げ 横倒し 腕開き 腕上下 足広げ 足上げ 膝伸ばし 脚広げ

上の運動などを、食後すぐに、5~10分かけて運動してみましょう!



福島犬募金箱からのご報告とお礼

院長・長女・えりの絵手紙・絵画・ダジャレカレンダーで年末募金しよう！に沢山のご協力ありがとうございました。12月30日現在 **72,900 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 62,900 円と、ふくしまひまわりプロジェクトこども食堂さんに 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。

<おもしろ川柳> ・「寝床別 風呂も別々 墓も別」

・『何食べる?』聞いただけ聞いて いつものオカズ」

・「分け前を 妻子が決める 退職金」

・「何様だ！ 怒鳴ればすかさず 奥様よ！」

・ 花屋の店先で「いらっしゃい、何しましょう」「バラを一輪下さい」「すみません、うちはバラ売りはいたしていません」

・ 「国会議員が汚職事件でつかまったけど、いったい何をもらったんだい？」 「はい、お食事券です。」

・ 「蟬取り名人と言う人がいるんだってね」「へー、そりゃきつとプロだろう」「イエ、セミプロです」

・ 家の大掃除をしていると、一匹のネズミが走り去りました。「キャツ、びっくりした。今のネズミ大きかったなあ。」「なあに、たいしたことはないよ。」「いや、大きいよ。」「小さいよ。」「大きい。」「小さい。」「大きい。」「小さい。」「……、二人で言い争っていると、さきほどのネズミが、「チュー」

寒い季節は布団の中で！ ・ ・ 寝起きの腰痛・ひざ痛を緩和させ血行を良くする、お布団の中でできるストレッチ

① 片足ずつ膝抱え

② 脚を膝上で組んで持ち上げて尻裏ストレッチ

③ 足を組みねじり倒して尻と背中ストレッチ



④ 横向きで胸開き

⑤ 背伸び

それぞれ 10～20 秒かけて ゆっくりやってみましょう！



<お正月プレゼント>健康は足元から！その秘訣は足首の上を冷やさないことです。昔から、頭寒足熱と言われ、元気な時も、調子の悪い時も頭は氷枕で冷やし、常に腰から下は温めておくことが大切と伝えられてきました。

足首の上 15 センチの間に、4 か所の冷えのツボがあります。(安産及び婦人科の三陰交含む)そこを、常に冷やさないでくと冬に健康が維持されやすくなります。足首ウォーマーを先着 200 名様にプレゼント!内側が絹・外側が毛混の 2 重構造でとってもあたたかい冬の必需品です。



整体院 縁のご案内 1月4日より始まります！

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 $\alpha 2$) 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

