



「鬼は外！福は内！春よ来い！早く来い！」そんな掛け声と共に、「今日はいい事がある。いい事がやってくる」と信じて過ごしたい季節ですね。いかがお過ごしですか？



毎朝5:00から絵手紙配達散歩&サイクリングを6:30頃までしています。1月のある西風強い朝ラジオ体操をしていると、白いサギが川の上流に向かって飛び立ちゆく姿を見ました。向かい風でよく飛んでゆけるなあと思って早速調べてみると、目からウロコの事実が分かりました。鳥や飛行機は向かい風に向って飛び立ちゆく！無風や追い風では上手く飛び上がりません。だから日本の飛行場の滑走路は北西・南東の方向にのびています。向かい風だと空気の渦で早く上昇気流にも乗れるようです。自然の働きは素晴らしいです。人生の困難な向かい風を受け止めて進んでゆく事で上昇気流にのれるんだ、そう思いながら歩いてゆきたいと感じました。今日もあなたの歩いた後に一輪の花が咲く、



次男が成人式を迎える事が出来ました。息子の20年は、私達家族の福島県の歴史そのものでした。平成13年12月愛子さまと同じ月に生まれ、生後1か月で妻の郷里福島市へ移住しました。子供と自然に親しみながら両親と共に暮らす為の選択でした。その後10才で東日本大震災、兄弟5人と母で米沢へ避難、見ず知らずの土地へ転校した息子にさしげられた手、豪雪の中感じたぬくもりは、息子にとってのかけがえのないかになりました。慣れないスキー板をはいて出場した知カントーの大会。吹雪に向かって走って行った息子の後ろ姿に涙があの日が、昨日の事のように思い出された成人の日でした。沢山の方々にいただいた思を次の人に渡せる人生を歩んでゆけるように、これからもずっと息子の背中を押してあげたいと思っています。



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

生年月日であなただの本質(心)レポートを **1,100円** でご提供いたします。(説明付き)

「風の時代」本質にそった生き方ができますか？

心の声をきいていますか？-本当の自分を知ると気が楽になります。

12種類の動物を60分類に例えて解説します。

電話やLINEで本質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、プレゼントにどうぞ。

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



そう大した事はない

早退したけど

テストですと

テスト

思ったよりも増えた

体重が増えた

ダメ

ひきこもり

ちょうける

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。



おめでとうございますマッスル

おめでとう

倒立

おめでとう

こちらコショー

もう、こおりごおり

あなたは大丈夫？万病のもと『冷え』・・・コロナに負けない免疫アップは「冷え」対策から！

そもそもなぜ冷えるのでしょうか？

デスクワーク中心の座りっぱなしの仕事や食生活などの現代特有の生活習慣により冷えに悩む人が増えています。筋肉からも熱は生み出されているため、筋肉量が少ない人は冷えやすくなります。高齢者や女性が冷えやすいのはそういった理由からです。冷えは万病の元と言われるように肩こり、腰痛、腹痛、月経痛、頭痛、便秘、下痢、食欲不振、疲れやすい、むくみ、不眠なども冷えが原因で起こる症状も沢山あります。

なぜ冷えると良くないの？・・・体温が1度下がっただけでも、免疫力が30%以上低下すると言われています。冷えにおススメのツボ・・・下のツボを1回10秒いた気持ちよく押す×3回。これを1日3セットしてみてください。

・三陰交(さんいんこう)内くるぶしのいちばん高いところに小指をおき、指幅4本そろえて、人さし指があたっているところ。足のむくみ・冷え・更年期の症状に

・血海(けっかい)膝のお皿の内側の上から、指3本上あたり。生理にまつわる不調に。

・足三里(あしさんり)膝のお皿のすぐ下、外側のくぼみに人さし指をおき、指幅4本そろえて小指があたっているところ。すねの骨のすぐ外側にあります。足の疲れやむくみ、胃腸症状にもおすすすめ。

・太衝(たいしょう)足の親指と人差し指の骨が合わさったところの少し手前にあるツボ。気を巡らす臓腑「肝」の調子を整えるツボです。イライラや頭痛、めまい、目の疲れにもおすすすめです。

・太谿(たいけい)内くるぶしの高さで少し後ろ側、アキレス腱との間。東洋医学でいう元気の源の腎のツボ。水分代謝をよくして、むくみや足の冷えのツボです。



<冷えのおすすすめグッズ> ・ホット&クールパッド・・・柔らかい湯たんぼ

レンジでチンするだけであったかく、湯たんぼの代わりや暖房で乾燥したくない時にも、長時間暖かさが持続してとってもいいです。腹痛や胃痛のときにこれを暖めてお腹に乗せるととてもホッとします。スマホ首と眼精疲労の緩和に。首にあてるとじんわり温かく凝りが軽くなります。 価格 1,800円



・生姜末・・・冷え改善の漢方薬200種類の内、140種類に使われている乾燥した生姜！

生姜は生より乾燥した物の方が体を芯から温める効果があります。

国産生姜の粉末です。生姜茶・お料理の隠し味に 40g入り 1,130円



・しょうが麴・・・無農薬無肥料栽培で作った「お米」を麴にして同じく無農薬無肥料栽培で作った、しょうがを醸した調味料です。紅茶に混ぜてジンジャーティ。はちみつと炭酸で割るジンジャーエール しょうゆとみりんと合わせて、生姜焼き しょうゆとごま油と合わせて、中華ドレッシング

140グラム 1,836円



・エンバランス加工の繊維を用いた「天使のはらまき」・・・薄くて暖かく、ふんわり優しい肌触り

「エンバランス加工」は必須ミネラルを含んだ水を水熱化学の理論を用いてプラスチックと反応させる加工技術で、加工した繊維を使用した衣類などを着用するとリラックス効果・血流促進効果があります。

<レビュー>外でお腹が冷えて痛くなり、自宅に帰ってからこの腹巻きの存在を思い出し、すぐにつけてみました。

そうすると、10分程度で腹痛が収まりました。本当にぽかぽか暖まってくるのだなと思い、とても驚きました。 2,200円



<私の体験談>

小学6年の娘のメニエール症のめまいが改善されました！ 宮城県 Yさん 40才

娘はモダンバレエに取り組んだりして活発な子です。令和2年10月、授業中に周りの声が二重に聞こえるようになったので病院を受診したところ”低音障害型感音難聴”との診断を受けました。めまいも同時に起きていました。

令和3年11月に入って、連日めまいが起きるようになり、受診したところメニエール病かもしれないと診断され薬を服用するようになりました。春先からのトラブルもあり、学校に行くのも少し

難しい中でのめまい症状。登校出来ても、具合が悪くなり、保健室へ行くことも増えました。

なかなか改善しなかったため、縁さんの治療を受けることにしました。

肩甲骨周辺の筋肉のコリと、首の極度のコリを指摘され、矯正とリンパマッサージを受けました。すると、次の日から、めまいがほとんど起こらなくなりました。症状が表れても、まったく質の違うめまいで本人も楽なようです。

おかげでお正月を元気に過ごせました。気持ちの面でも、姿勢の面でも、明るくなったように感じられます。1か月たった今も、めまい症状はなく元気にしています。このまま維持できればうれしいです。ありがとうございました。





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募金しよう！に沢山のご協力ありがとうございました。1月31日現在**11,036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6,036円と、ふくしまひまわりプロジェクトこども食堂さんに5,000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。

<おもしろ小話> ・妻の誕生日に、夫のプレゼント。夫「今日はお前のたんじょうびだろ？プレゼントは何がいい？」

妻「あまり行ったところがないところに、行ってみたいな♪」 そういふと、夫は、妻をキッチンへ連れて行った。

・パソコンに詳しい夫から操作方法を教わっていた時のこと。私「もっとわかりやすく教えて、3歳児でもわかるように」

夫「ここはでちゅね、これをクリックするんでちゅよ」私「口調は普通でいいから・・・」

・小さいころ二人兄弟の私は、「扶養家族」を「不要家族」だと思っていた。父と市役所に行った時のこと。

役所「妻以外のふよう家族は何人ですか？」父「ふよう家族は二人です」そんな父を見て、ショックを受けてしまった。

・母ちゃんがお腹を引っ込めながら体重計に乗っていた。私「お腹引っ込めても、体重減らないよ」

母「引っ込めないと、メモリが見えないの」

世界でたった一つの贈り物！ あの人の名前をポエムに“なまえ詩画”

卒業・入学・新築・お誕生日・新築・還暦などの人生の節目に

こんなプレゼントはいかがでしょう？

デザイン画や写真を添えることができます。

ハガキサイズ(額入り) 5,000円 A4サイズ(額入り) 9,000円



三代目 J SOUL BROTHERS のリーダーNAOTO さん愛用の酸素オイルが YOUTUBE で紹介されました。

”これ！凄いよ！！酸素がオイルの中にいっぱい入っていて、疲れている首とか足に擦りこんでマッサージ棒でゴシゴシするのが、俺の中では”最強コンボ！”と、日ごろの愛用ぶりを語っていました。

見てみたい方は”三代目 JSB ライブでカバンの中身をチェックされました”で検索してください。

↓NAOTO



打ち身・捻挫・打撲・骨折・筋肉痛・ダイエット・コリの改善・シビレに 高濃度酸素オイル 30ml **3,630円** 100ml **8,250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

