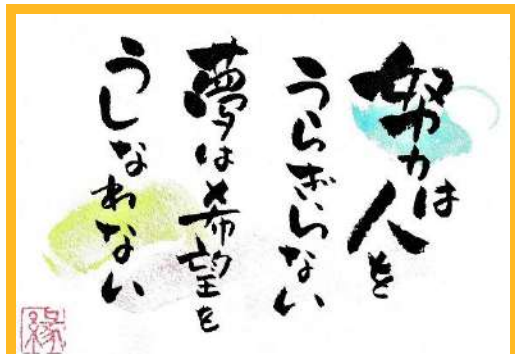


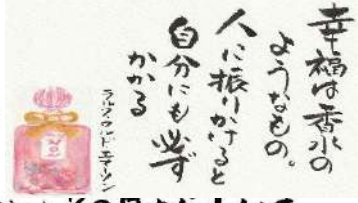
健康だべしに 第221号
月刊ワクワクエース令和4年
みぎまに支えられ 3月
18周年。ありがとうございす。
目指すは生涯500号



誕生3月、桃の節句をして卒業の季節となりました。ひなまつりの由来についての面白い話です。その昔、中国では季節の節目(節句)ごとに災厄が訪れるとされて、うちの3月の己の日(桃の節句)には、川で身を清め、けがれを払う風習がおぼした。この風習が日本に伝わり、桃の節句にわらわ草木で作った人形に、けがれを移し、川に流す「流し雛」という習慣になったといわれています。江戸時代になり、貴族の子供たちの間で、人形でおままごとをする「ひいなあそび」が盛んになり「流し雛」と「ひいなあそび」の文化が結びついて、3月3日にひな人形を飾る習慣になったのだとか...。それが子供たちの健康な成長を願うお祝いをする現在のひな祭り、の由来とされているようです。我家も3人の娘たちのひな人形、妻の祖母の代からの(昭和初期)おひなさまを飾りました。



哲学者エマソンの言葉「幸せは香水のようなもの人に振りかけると自分にも必ずかかる」アメリカの話。... その病室には余命宣告をされた重症患者7人が入院していた。病室の奥に小さな窓がひとつあった。窓から外が見えるのは一番梁のベットのジミーだけだった。ジミーは毎日外の様子を他の6人に語って聞かせた。「みんなー！今日はいい天気だよ。公園で小さな子供たちが遊んでる。楽しそうだなー。」死を待つばかりの患者たちにとってジミーの語り外の様子が唯一の楽しみだった。しかし一人トムという不機嫌な男がいた。「ジミーの野郎窓際のベッドを独占しやがって。テッ！俺は最後まで不幸だ。」



ある日、ジミーは亡くなった。これを待っていたトムはアッ！と叫び、窓際のベッドに移し、窓の外に目をやると瞬間、トムは愕然とした。隣の建物の壁が見えなかったのだ。一瞬にしてトムは理解した。「ジミーの奴、俺たちを元気づけようとして...」その日からトムは、ジミーに負けないくらいの想像力を働かせて、外の様子をみんなに語った。

その日からトムは幸せになった。悲しみ苦しみ、絶望の中にあっても、人を励まし喜ばせようとする事で自分が幸せにいのちを輝かせられると、ジミーは命かけて伝えてくれた。

公的年金が5年連続で下がります。今の年金は賃金と連動している為、物価が上がっても、上がらない賃金と下がる年金の悪循環が生じています。現役世代の税金と社会保障費の負担増で、江戸時代、収穫した米の半分が年貢で納めていた「五公五民」の状態になりつつあります。一方で、カブ、小麦などの食料品がどんどん値上げされています。どう暮らしてゆくべきか？節約を考えた時、値段が全く上がらない「お米」を食べましょう。日本で唯一自給率100%のお米を食卓に増やしましょう。

かぐんばロール

おしゃまい

シウマイはこれで

ヨカッター！

買って

フライでええ

金曜のおかずは

いまから揚げるね

からあげ

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



どうしよう

銅

おめでタイヤ

わたくしー!!

タクシーに

いいわけ!?

三つ訳しても

いけんよ!

意図見えてるよ

半年間 痛み続けて苦しかった右肩の症状がよくなりました！ 今年74才女性
 令和3年8月に2回目のワクチンを打ってから、右肩の前側が痛みを感じるようになり、
 夜も眠れない程つらくなってしまいました。整形外科で薬を処方していただき飲
 みましたが、薬が合わなかったからか、ふらつきや手足の冷えを感じるようになりまし
 た。医師から、その内薬が身体に合わないから飲み続けるように言われ2か月程経ちまし
 た。たが、痛みは改善されず、ムカムカと食欲不振と冷えがひどくなり、12月に薬を止めまし
 た。右腕の力も入りにくくなってしまいました。神経痛との診断でした。2月4日に縁さんに伺
 いました。冷えを改善する足元からの治療と整体で矯正してもらったところ、ツボ
 の治療で2回目3回目痛みがどんどん改善し、今日2月24日4回目ほとんど痛みを感じ
 なくなりました。とても薬で夜もぐっすり眠れる様になりました。ありがとうございました。



雪が解けて花粉の季節となりました。そこで、花粉症対策としてツボ刺激のご紹介。

その前に大事な鉄則【STEP-1：落とす】

いくらツボを押しても、周囲に花粉が舞っては焼石に水です。花粉症のツボを押す前に、まず帰宅したら玄関前で髪や衣服、マスク、カバン、靴の花粉を落とします。特に花粉が一番付きやすいのは足元。できるだけ室内に入れないように。

【STEP-2：洗う】

帰宅したら手洗いや洗顔、うがいと目と鼻も忘れずに洗うこと。特に鼻の穴には多くの花粉が付いているので、手で水をすくい、水を鼻の奥まで入れず軽く吸って鼻をかむようにしましょう。花粉が付いた髪も帰宅早々、入浴して洗いましょう。

【STEP-3：温める】

入浴前に、ツボから10センチほど離してドライヤーの熱風を吹きかけ、ツボを熱しましょう。お湯の熱がツボに伝わりやすくなり、より高い効果が期待できます。 ※顔面にドライヤーをかけるのはやめましょう。

ツボ1「合谷（ごうこく）」 首から上の不快な症状を和らげる便利なツボ

首から上の症状全般に効くので、鼻水・鼻づまりから、目のかゆみや充血、顔のむくみ、頭痛など、花粉症のさまざまなツライ症状の改善に効果が期待できるオールマイティなツボです。親指と人差し指の骨の付け根の合わさったV字の所。片方の手の人差し指と親指ではさんで適度な力で揉みましょう。



目の充血やかゆみ、腫れぼったさをとるツボ

ツボ2「魚腰（ぎょよう）」眉山（眉の中央）を、やや下から押し上げるように刺激します。

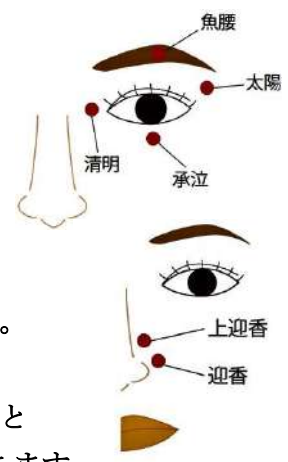
ツボ3「太陽（たいよう）」眉尻と目尻の間にあるこめかみのくぼんだ所にあり、口を開けた時ややへこむ箇所に当たります。漫画に出てくるおばあさんはよくこめかみに膏薬を貼ってる。

ツボ4「清明（せいめい）」

目頭と鼻の付け根の骨の間にあるツボ。目が疲れた時に無意識に押さえてしまう箇所です。

人差し指と親指の腹でつまんで、ぐっと押しこむように刺激します。

ツボ5「承泣（しょうきゅう）」黒目の真下にある下まぶたの中央にあるツボ。下から押し上げ刺激。



鼻づまりを緩和するツボ

ツボ6「迎香（げいこう）」犬歯の根本に位置し、左右の小鼻のくぼみにあるツボ。ここに人差し指と中指を引っかけるようにして下に強く押すと、鼻の通りがスツとよくなり、鼻づまりの改善に役立ちます。

ツボ7「上迎香（じょうげいこう）」

その名の通り、迎香のやや上に位置し、鼻の付け根の両側にあるツボです。ここをぐっと押すと痛さを感じますが、ある程度の強さで押さないと効果は期待できません。鼻づまりに効果があり「鼻通（びつう）」ともいいます。

鼻水を抑えるツボ

ツボ8「大椎（だいつい）」首を前に倒した時、首と背中への付け根に飛び出る骨の下にあるツボ。首の後ろにあり、少し押しにくい箇所なので、寝た体制でツボ押しするのがおすすめ

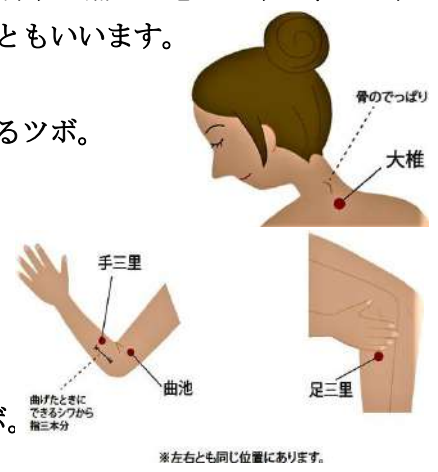
目・鼻の不快な症状を抑えるツボ

ツボ9「曲池（きょくち）」ひじを曲げた時にできるシワの外端、押しやすいツボ

ツボ10「手三里（てさんり）」と「足三里（あしさんり）」

「手三里」ひじを曲げた時にできるシワの端（曲池）から指3本分だけ手首に近い位置

「足三里」むこうずねの縁の少し外側、親指をすねに当てた時小指が当たる所にあるツボ。



※左右とも同じ位置にあります。



福島犬募金箱からのご報告とお礼

ルワンダの若き画家に希望を！クラウドファンディングに沢山のご協力ありがとうございました。

2月26日現在 **29,000 円**の募金をお預かりしました。

また、長女歩未の絵画&絵手紙マグネットをご購入いただきありがとうございました。

ふくしまひまわりプロジェクト“こども食堂”さんに、**6,400 円**を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。

<サラリーマン川柳より> ・ 来世でも 一緒になろうと 犬に言い

・ 断捨離で うっかり夫 捨てそうに

・ 歩幅減り 歩数が増えた 万歩計

・ 無宗教 今は全てが 神頼み

・ 家事ヘルパー 訪問前に 掃除する

・ もうやめた 検査ばかりで 病気増え

・ 靴下を 立って履くのは E 難度

・ 納得を するまで図る 血圧計

・ ウイルスも 上司の指示も 変化する

・ マスク取る 緊急事態 ノーメイク

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出来ます。

ハガキサイズ (額入り) 5,000 円 A4 サイズ (額入り) 9,000 円



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

あなたのレールレポート

今日は、生年月日であなたの**レールレポート**を **1,100 円**でご提供いたします。

(説明付き⇒)

自分のの人生を豊かに生きる為に「**レール (宿命)**」を知る。

レールは運気の影響を受けません。人生という旅を楽しむために、

自分の人生の「**方向性**」を知ることが豊かに生きるヒントとなります

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



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。

④ **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)

整体にプラス 1,000 円で眼精疲労・脳ストレス回復の頭蓋調整いたします。

・**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

