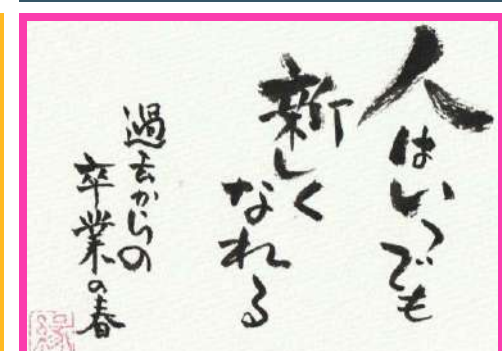
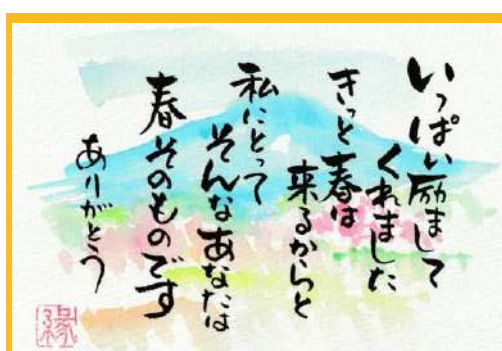
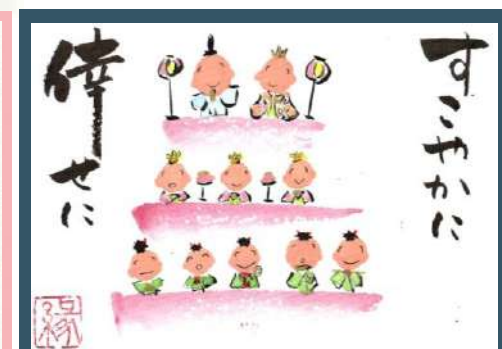


健康だべした才22号
月刊ワクワニュース令和4年4月
みなさまに支えられていほども
心からも!おかげさまで8周年
目指します生涯500号



「散る桜 残る桜も 散る桜」良寛和尚の辞世の句です、桜の春をいかに過ごすでしょうか？世の中、色々な悩み事があります。仕事、家庭、対人関係、子育て、自分の将来、健康やお金の事など。幸せな事より悩み事の方が多く、重たくのしかかっている毎日ではないでしょうか。毎日宿題を与えられている受験生のようなも知れません。但し宿題のようにこれが正解です。というのが決まっていらないのか、もどかしいです。良寛和尚も74年のもどかしい人生を私達と同じように生き、最後の辞世の句は「哀れ」とはかなく命を諦めに言葉にも受け取れます。で、ま、ま、ま、「諦める」とは必ず死ぬこの人生には何なのかが「明らか」明らかな事だったのでしょうか。まさしく桜の様に潔く咲いて、潔く散る中に花であり人生の美を人はみんな感じるのでしょう。



「なぜ桜は一斉に咲くのでしょうか？」…日本の桜の8割はソメイヨシノ(染井吉野)。江戸中期に江戸の染井村(文京区駒込)で一本純交配した。桜は、同じ遺伝子交配が出来ないで、種子で増えず、接ぎ木して増えたクローンなので、全く同じ遺伝子を持ったため、同じ時期に咲きます。日本で300年以上の樹齢のソメイヨシノは存在せず、古い有名な桜はエドサクラなどかほとんどです。(ソメイヨシノの親木)

<個性心理学セッション受けての体験談> (自分と仲良しになれたさん 62才)

私は、父親の愛情を受けることが出来ない環境に、自分を否定し、長年苦しみました。自分を変えようとカウンセリングを学び受け続けました。うつ病も経験しました。個性心理学の自分のレール(宿命)をセッションで教えていただき、自己受容ができて、もうひとりの自分に出逢い仲良しになることが出来ました。自己否定→自己肯定へ、今まで精一杯生きてきた自分を労い、深々とお礼を伝えることが出来ました。「自分を変える旅」から「自分に還る旅」になりました。62年間、心を覆っていた闇がパッと晴れたように、幸せを感じられました。ジグソーパズルで言えば、知美さんのアドバイスで、最後の最後のピースがピタリとはまって完成した！という感じです。

やった〜！バンザイ！個性心理学に出逢えて本当に良かったです。ありがとうございました。

個性心理学で本当の自分を知ることによって自分に自信をもって「自分らしく」生きることができます。

自分自身を生きる旅に出発しませんか？ 生年月日でお調べ出来ます。

個性心理学セッション 50分 5000円(個性診断カルテ 2200円含まれます)

個性診断カルテ

名前	姓	氏名	性別	年齢
村安	たけのき	タケノキ	女性	57歳
特徴				
得意				
苦手				
強み				
弱み				
アドバイス				

<ストレスの原因は、90%以上が「人間関係」です>

- 夫婦関係が3倍楽しくなります。
- 子育てが3倍楽しくなります。
- 毎日笑顔で過ごせます。



お顔の乾燥・肌荒れ・老化が気になる肌に！バリア機能を一気に整えて悩みにアプローチ

お肌の役割「保護機能」や「保湿機能」は肌表面のバリア層が担っています。 **MIREY ビオセラ美容液**

バリア層が不足している肌は、老化・乾燥・肌荒れ・シミ・しわとして表れます。 30ml 9,460円(税込)

ビオセラエッセンスは、人のバリア層との親和性に優れた、ウマ由来のセラミド。お手入れの一番

初めに使用いただくとその後お使いになる化粧品成分の浸透性がアップするだけでなくトラブル 30ml と 45ml

の要因となる外的刺激から守れる強くてキレイな「美強肌」へと導きます。一度で柔らかく滑らかな潤い肌に！

ご使用方法・洗顔を後、お手入れの一番初めに使用ください。スポイト1回分を手に取り優しく肌に塗布してください。

春の発売記念キャンペーン！50%増量の45ml(14,190円)を価格そのまま9,460円！（10個限定）

4月中にセラミドが体感できるお顔全体（全体のオプションとして）を1,000円でさせていただきます。

正しい歩き方を意識しましょう！歩くことは健康づくりの中で一番重要な有酸素運動。間違った歩き方

をしていると、腰・ひざ・股関節・足などに負担がかかって痛みを起こしてしまったりします。特に足は、魚の目やタコ、外反ばし、巻き爪といったトラブルにつながります。ストレッチをすることで体がしなやかに動くようになると、健康のために効果的な、歩幅が広くて速く歩ける歩き方ができるようになります。↓

①腕振り、肩から振り子のように腕が振れているイメージで動かすこと。

やや後ろに水をかくように、意識を後ろめにして前にはあまり振り上げないようにする。

②胸の上を前から引っ張られているように

③「足の指を使う」前に出した足に素早く体重を乗せる。すると、後ろの足の指がきちんと地面を押せて足の指が使える



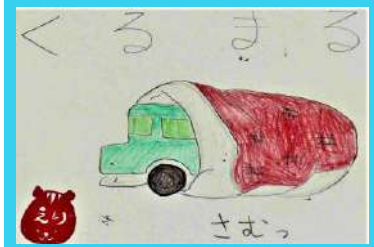
命の重み ...「やっぴいおめでとう」私の腕で抱えた小はな命。小はなは体は、大きな感動を与えてくれました。「生まれてくれてありがとう! お姉ちゃんだよ」 「歩未ちゃん、赤ちゃんが産まれるようよ!」先生が教室に駆けつけて教えに来てくれたのは、今から5年前、私が小学5年生の時でした。私は慌てて教室を飛び出し、家に向って全速力で走りました。母とお腹の赤ちゃんの事で頭がいっぱい。必死で走り続けました。やっぴい家に着くと、若しやうにお腹を抱えた母の姿が目に見え込んで来ました。「お母さん大丈夫」と声をかけしばらく母の背中をさすったり手を握ったりしましたが、「う〜」陣痛に耐えながら母は「歩未の手は柔らかすぎてだめ、骨まで折ってしまいそう。出産は骨を折る程の力がある事を私は初めて知りました。こんなにつらそうなお母を見たことがありませんでした。お産婆さんは、お腹に聴診器を当てて、赤ちゃんの声を聞きながら、つらそうにしている母に「吸って、吐いて。」と言い続けています。赤ちゃんに酸素がまわるように母も頑張って呼吸を繰り返していました。ついに赤ちゃんの頭が見えて来ました。そのままいったん止まりしばらくしてから体が出て来ました。言葉にならない程の感動でした。その想いと同時に痛みと闘い続けた母の強さを感じていました。1つの尾を切らせてもらいました。恐る恐るハサミを手に取り、思いきって切りました。「ジョリッ!」この時から、妹は1人の人間として生を受けたのです。自宅での出産に立ち会った私は、生命の神秘と、命の重みをずいじりと感じていました。私もこうして産まれたのだと思うと産んでくれた母と、こうして生きている事への感謝の思いが、心の底から湧き上がって来ました。祖母がさくなくて妹が産まれました。命の終りか始まりを見た私。命はつながっている事を実感しました。東日本大震災で米沢に避難して来た私は、あの時も真剣に命について考えました。こうして生きていること、こうして夢をもって生きている事。そして、そのこと自体が奇跡であることを。何気なく過ごしている今日はもってずっと生きていたかった誰かの明日だったのかも知れないと思えるのです。母の出産に立ち合いこの世に生を受ける事のすばらしさを実感した私は、助産師になりたいという夢を持つようになりました。命を生み出す手助けをする仕事……。この手で取上げた命が、それぞれの人生を歩んでゆくことを思うと、薄のある、かけがえのない仕事だと思えるのです。命は尊いものです。今を生きる一人一人は、今をつくる一人一人。私は、とら上げた子供や、その子を育てるまわりの人達に伝えたいと思います。「あなたは未来をつくる大事な一人。そのためにひとつの命を大切にしたい」と。あの時、この手で受け止めた「命の重み」を忘れずに...



この春、福島医大看護学部を卒業した長女が、中学3年生(米沢への避難生活4年目、最後の年)の時に「少年の主張大会」で発表した作文です。思えば小学校入学式で、名前を呼ばれても、1人だけ返事が出来なかった娘が、人前で発表が出来た事に驚きと感動を覚えた日か、昨日の事のように思い出されます。長女は、書き記した夢を実現すべく、衛生学院助産師科に入学いたしました。あと一年勉強して来春に福島市の助産師になれるよう歩んでゆきます。様々な経験をつみ重ねてゆく彼女の背中をそっと押してやりたいと思っています。



絵里です。小学校を卒業しました。グジャし絵手紙も卒業します。1240枚描きました。今までたくさん応援していただき、ありがとうございます。ございました。





福島犬募金箱からのご報告とお礼
 ウクライナの国旗をモチーフに、院長がひまわり畑を、長女歩未が小麦畑を描いて募金を募りました。沢山のご協力ありがとうございました。
 3月31日現在**65,000円**の募金を
 AAR Japan 難民を救う会さんにお届けできました。



ひまわり畑



平和への光

また、ルワンダの若き画家を応援するクラファン募金を**5,000円**と
 ふくしまひまわりコミュニティフリッジ(子ども食堂)さんに、**5,000円**をお届けさせていただきました。



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。

<シルバー川柳より> ・「密です」と言われてみたい頭頂部

- ・ リード持ち散歩に出たが犬忘れ
- ・ お見舞いにぞろぞろ来たらそろそろか
- ・ 伸びすれば足が攣る攣る寝起き前
- ・ BTSテレビ局だと思ってた

- ・ 薄味にしたらコロナとわめく祖父
- ・ 午後八時酒提供を止める妻
- ・ どなたですそういうあなたはどなたです
- ・ ヘそくりは一度仕舞うと出てこない
- ・ ペイペイで払うと後ろ行列に

半月板全摘手術の古傷の痛み、脊柱管狭窄症の症状から解放されました！ 渡辺さん 59才

この冬、私の膝は遂に悲鳴を上げました。19歳の時、学校のスポーツ大会のバスケットボールで、右膝の半月板を痛め、全摘する手術を受けました。その古傷が酷く痛むようになり、脊柱管狭窄症の症状も出てしまい、腰から足の痺れと痛みで、杖なしでは歩けなくなってしまいました。遂に手術かと諦め、仕事も通えなくなるのかと落ち込みました。



そんな時、以前友人からお聞きしていた、松井先生の治療院を思い出し、伺いました。

治療を受けたら、何と帰りの雪道は杖なしで歩けたのです。「骨はまだ大丈夫ですよ。」との励ましに、勇気が湧いてきました。定期的にケアを受けるとかなり良くなってきました。

これからも、あきらめずに治療し、身体を大切にしたいと思います。「縁」整体院に「ご縁」が出来て本当に良かったです。ありがとうございます。

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 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