

めでたし

めでたし



つらい時でも
ちよとだけ
胸を張るな
あなたの人生
雨のち晴れ

ありふれた
いふくはない
ゆるしてあげ
愛します



人生の
巻戻しが
できないかも
巻返すは
可能なんです

未来に
感謝を
込めて
今一杯の
真心を



あま
しあわせ
幸せ
あなたの
お誕生日



くろ
道の



自然の美しさを
感じとる人は
暮らの中に
苦しみがあっても
生きる事への
喜びの小道を
みつけた
専がでさる



ひまわり
人生は
生きる
ゆるい
平和が
必要なんです



水戸黄門を
一目見とっと思っ
て



印籠で
ウラライヤ
偉戦じゃ



健康でびく 才223号
令和4年5月
おかげさまで18周年
みなさまに支えられていまでも
そしてこれからも...
目指します生産500号
応援よろしくおねがします

あたたか
な
花
あたたか
な
花



いっしょに
いっしょに
いっしょに



涙の奥にやうぐ
ほほえみは
時の始り
世界の
約束



あじさい
あじさい



さすけお
さい



「大丈夫気はいいよ」
米沢福島弁



あなただけらしく
咲き誇れ



んだー





4月22日に冬期間鎖から開通した。吾妻スカイラインの雪の壁を見に行ってきた。吾妻小富士(1707m)から南に3~5km程の所に高さ3m程の雪の壁があり感動的でした。とてもしんない雪の水が山を潤し大地に恵みを与えていると思うと、その自然の姿に生きるパワーをいただける気持ちになりました。浄土平から北へ行くと岩の間から白い噴火の煙がモクモクと上がり、周囲は岩砂漠のように木々が生えていない別世界のような雰囲気のところでした。



～人はなぜ戦争をするのか？～

第二次大戦前、ナチスの足音が聞こえてくる1932年、物理学者アインシュタインが精神学者フロイトに手紙を出しました。「人は何故戦争をするのか？」

フロイトは答えました。「それが本能だから」と。人は誰しもが破壊欲動を持っており、その本能によって戦争という暴力が引き起こされてしまう。例えば仲のいい仲間を2つのグループに分けて、それぞれにお互いのグループの悪い情報を与えると、数日で喧嘩が起き始めてしまう。人間の心の中には、自分はずごく相手はダメって思いやすい性質があり、争いが好きな生き物なのです。

その本能を、理性の力で抑えられれば戦争はなくせるはず。その理性を育むのが「文化」です。

文化は、その土地その国で培われた、人々を支えるかけがえのない財産です。ウクライナはウクライナの、ロシアはロシアの文化をそれぞれ尊重しあえばいいものを、たった一握りの権力者がそれを壊してしまう。恐ろしい現実、そして、歴史は繰り返すのです。

「戦争」と「平和」、「文化」と「野蛮」の狭間のなかで、「生きる意味」すらも見失いがちになってしまいます。

しかし、生きる意味を考えるより、今生きていることを味わうことが大切なのでしょう。困難な状況を元気に生き抜いてゆけた人の共通点は「こんな大変な状況にあっても、私は今こうして生きているんだから大丈夫！」と思えるような根拠のない自信を持てた人であり、どこかで何か誰かが自分のいのちに期待してくれている！と絶望にあっても、自分の存在を肯定してくれるものがあると思えた人です。

ウクライナの多くの人々が生き抜いて、そして、早くこの紛争が終息してくれることを祈ってやみません。



ギャラリー縁(整体院縁)出店いたします！ ウクライナ支援チャリティー

5月8日(日) 東北の名園“浄楽園” この日だけ入場料500円が無料！

・母の日なまえ詩画作成・

・絵画&絵手紙ポストカード販売

・絵画&絵手紙マグネット販売

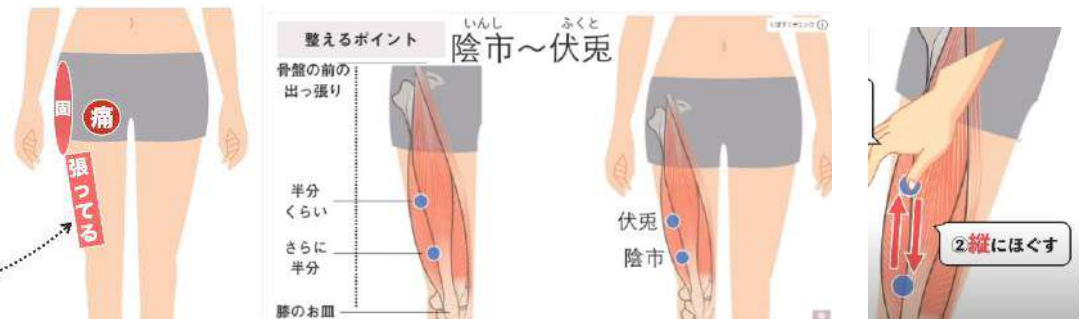


母の日ポストカードをプレゼント！➡



福島市桜本字荒神 38 TEL024-591-1304 フルーツライン沿いあずま運動公園北

股関節周辺が痛い人のセルフケア！・・・股関節に障害がある人の多く(膝の悪い方も含む)は、内股の筋肉が弱く太ももとお尻の外側の筋肉が張って固まっている人が多い。・・・脚・がに股傾向があり、朝起きるときに腰が痛いタイプ。そこで、時々、太ももの斜め前にあるツボをマッサージしましょう！場所は、骨盤の前の出っ張り、膝のお皿を結んだ



線の真中にある”伏兎(ふくと) 伏兎と膝の線の真中にある陰市(いんし)をいた気持ちいい位に1回に20回ほど、縦に横にほぐすようにマッサージしてみましょう。

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。 個性診断カルテ→

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

<ストレスの原因の90%以上が人間関係です>

この個性心理学で...

- 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。



1.1	1.2	1.3	1.4	1.5	1.6	1.7	1.8	1.9	1.10
2.1	2.2	2.3	2.4	2.5	2.6	2.7	2.8	2.9	2.10
3.1	3.2	3.3	3.4	3.5	3.6	3.7	3.8	3.9	3.10
4.1	4.2	4.3	4.4	4.5	4.6	4.7	4.8	4.9	4.10
5.1	5.2	5.3	5.4	5.5	5.6	5.7	5.8	5.9	5.10
6.1	6.2	6.3	6.4	6.5	6.6	6.7	6.8	6.9	6.10
7.1	7.2	7.3	7.4	7.5	7.6	7.7	7.8	7.9	7.10
8.1	8.2	8.3	8.4	8.5	8.6	8.7	8.8	8.9	8.10
9.1	9.2	9.3	9.4	9.5	9.6	9.7	9.8	9.9	9.10
10.1	10.2	10.3	10.4	10.5	10.6	10.7	10.8	10.9	10.10

<大麦の効用> 主食の白米を麦ごはんにするだけで、期待できる健康効果が多くあります 管理栄養士 松井知美

私が管理栄養士としても積極的に勧めしている「麦ごはん」の素晴らしさをご紹介します。主食の「白米」を「麦ごはん」に代えれば、期待できる健康効果が多くあります。特に、高血糖・高血圧・高コレステロール・便秘・憩室炎の改善やダイエットが上手い出来ない人にお勧めです。麦は世界中で大昔から食べられてきました。丈夫で育てやすい植物だったせい、庶民の食べ物という概念は多くの地域であったようです。日本では、江戸時代には徳川家康が麦ごはんを食べて健康的だったことや、明治時代には、脚気という当時大変恐れられていたビタミンB1が欠乏する病気の対策に成功しました。食物繊維の量は白米の17倍！便秘改善！

大麦には不溶性と水溶性の2種類の食物繊維がバランスよく含まれており、特に水に溶ける水溶性食物繊維「β-グルカン」の働きにより



食後血糖値の上昇抑制やコレステロール値の低下、排便促進の効果があります。
<麦ごはんの炊き方>米2合の場合 ・米2合といつもの水加減 ・大麦50g
・大麦分の水100ml (大麦の重さの2倍の水を加えてください)

今月の読者プレゼント！ 佐賀県産 丸麦(大麦) 50g入り α化処理(加熱乾燥)をご希望の方に差し上げます。

その不調、気象病かも？昔から「季節の変わり目にはめまいがする」「天気が崩れる前には頭痛がする」など、気象の変化によって持病が悪化することを「気象病」と呼んでいます。中でも、うつや不安といった気分障害にまつわるものを、「天気痛」といい、天候が変わりやすい春や低気圧が続く梅雨、台風の多い秋などに要注意です。寒暖差に対応するため自律神経の一つである交感神経優位が続くと、エネルギー消費が増え、疲れやだるさを感じやすくなります。春は気温の寒暖差とともに、気圧の変動によっても、自律神経のバランスを崩しやすい時季です。

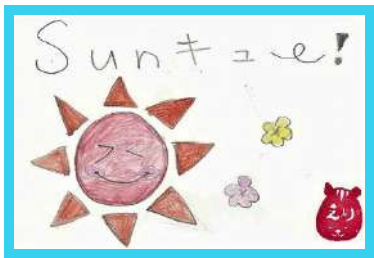
自律神経失調症対策...①朝食は必ず食べる ②ゆっくり長くできる運動をする ③「内関」のツボを押す
自律神経の乱れに効くのが、手首にある「内関」のツボです。内関はもともと、乗り物酔いや自律神経の乱れに効くツボ。ふらつきやめまいなどの症状が現れそうなときに刺激すると、症状が収まります。



両手首の内側にあるしわの真ん中から、ひじ方向に指3本分下がったあたりに、響くような感覚がある場所です。



絵里です。小学校を卒業しました。ガジラ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。



ひまわり畑



平和への光

4月30日現在 **34,593 円**の募金を、ルワンダの教育を考える会さんを通じて、AMDA(アジアの多国籍医師団)及びテラ・ルネッサンスさんにお届けできました。また、ルワンダの若き画家を応援するクラファン募金を**2,000 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。

<おもしろ川柳> ・ コロナ禍で 痩せる経済 肥える腹

- ・三密を避けて風吹け鯉のぼり
- ・閑けさや居間に染み入る感染数
- ・ひきこもり昔は負い目今推奨

・ なんとなく 三ヶタの「567(コロナ)」使わない

- ・ テレワークパソコン越しは照れワーク
- ・ 口紅を塗らなくなって3か月
- ・ ウイルスの可視化メガネはノーベル賞

<私の体験談> **股関節の痛みが改善されました！**

Aさん 63才 女性

1・2年前から、仕事して疲れると左の股関節に違和感を感じていました。この冬、仕事はせずに家でじっと坐っている事が多かったのですが、徐々に、立つ時や歩く時に、腰や股関節や膝のどこかしらに痛みとこわばりを感じるようになり、動くことがつらくなってしまいました。そのうち、寝返りでも痛みを感じるようになり、バランスが崩れてしまい、どうやって歩けばいいかわからないようになってしまいました。右膝の痛みも出て、まっすぐに伸ばしにくくなってしまいました。



3月14日に、縁さんに治療に伺いました。週1回の治療を受け、今日6回目ですが、身体を動かすことがとても軽くなり、右膝は真っすぐ伸ばせるようになり、寝返りの痛みもなく立ち上がりになりました。痛みも、半分くらいになり腰の違和感はなくなりました。治療を続け、ますます良くなりしたいと思います。

個性心理学のセッションを受けました。自分なりに感じていた事と、お話がピッタリ合っていて納得できました。

3人の子供たちの個性がなぜそんなに違うものなのかが、とても良くわかり気持ちがスッキリしました。(談)

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

