

真剣の
仕事じゃ
ねえんぞ



あながたに
逢ったか。



春の
あけぼの
はあけぼの
あけぼの
あけぼの



涙にぬれた種を
蒔いたあなた
心の咲く花は
生まれるから
あふれ
います



あ親し



おめで
ごきげん
なす



あが
とうが
まします



月刊ワクワクニュース
ありがとう



はじめの
あけぼの
あけぼの



疲れたらひと休み
元気が出たら
また歩こう



224号 令和4年6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
目指します人生500号!!

一期一会
あけぼの逢えた



あなた
はすま



ふとんごも
二輪草



笑って
あいら



歩み
あけぼの
あけぼの



どうも
アジ
がう



あけぼの
あけぼの
あけぼの



- みなさまこんにちは。紫陽花あざやかな季節を迎えいかがお過ごしでしょうか？
- 梅雨時は、気圧、気温の変化が激しく湿気で不快指数も高くなります。さぬやかな日々を送れるよう生活にメリハリを付けてすしまはう。梅雨時の自律神経のバランスをとって、疲労、だるさ、頭痛、めまい、不安感など不快症状対策に以下の事に気を付けてみまはう
- ① 気温に合わせた服装の調節に気をつける。
 - ② 雨の日に運動しにくい場合は…室内の階段を利用したり、ダンボールに紙を詰めて高さ15cmほどの台を作り踏み台昇降を10~20分続ければ、かなりの運動量になります。
 - ③ 「どうも食欲がない」を解消するには…胃腸を整える「カボチャ、人参、鶏肉、キノコ、芋類」を又湿気が多く体内の水分滞滞で、むくみ、冷え、つかれとれない、やせがらみの対策に「豆類、豆乳、トウモロコシ、ハトムギ」などを活用してみまはう。今日もどうぞお元気で!!

5月12日は「看護の日」ナインゲルの誕生日です。日本看護協会のとても感動的なお話をご紹介します。

「その声は」…「病院まで遠い。最後の会話になるかもしれない」「そんなことはない。間に合う」と小声で言い争う男女の声が、師走の電車に揺られていた私の耳に入ってきた。聞き耳を立てるつもりはなかったが、切羽詰まった男女のやり取りと内容が気になった。夫婦と思しき2人は、携帯電話をのぞき込み会話を続けていた。「電話した方が良いわ」「いや、人の迷惑になる。馬車に書いてからでいい」他の乗客も気になるのか、2人に視線を向けていた。「意識なくても耳は聞こえるって。掛けなさいよ。お義父さん待っているよ」「電車内だから掛けられないよ」。お互いに感情が高ぶり、少しづつ声が大きくなっていった。携帯電話の向こう側で、息を引き取りうとしている父親がいて、臨終の場に間に合わないということでは、その場の誰もか理解できた。私は、ためらいながらも席を立ち、2人に近付こうとした時、「電話掛けたほうがいいですよ」と2人の正面に座っていた女性が声を掛けた。近くにいた乗客も、見守りながら頷いている。背中を押されたように男性が電話を掛ける。「お袋、親父の耳元に携帯電話を置いてくれ」。電車内に声か響く。「親父、親父が一生懸命働いてくれたから、俺たちは腹一杯に飯か食えて、少しもひもじい思いしなからたよ。ど配しないでいいから、本当に、本当にありがとう。」静まり返る電車内で、嗚咽を懸命に抑える男性。若情を言う者などいもしなからた。

2人は、何度も乗客に頭を下げながら、目的の馬車で降りていった。電車内に師走の喧騒と冷気が入り込む。しかし、言葉にはできない胸の温かさを私は感じていた。あの場にいた誰もか、まさに「看護」をしていた。そして誰もか胸の温かさと同様に感じていたろう。「その声は届いている」と。

<パワースポット探求中!>

松井知美です。連休に家族と、須賀川の牡丹園に行きました。そこの森の中で、ふと、見上げると木漏れ日からの光がとてもきれいに見えました。思わず、スマホで撮影しました。その時の写真が左。私がお世話になっているヒーラーに見てもらったら、とても波動エネルギーが高く、高次元の星（アークトゥルス）の光だよ！と言われました。なんだか嬉しくなりました。太陽は万物を照らし、地球上のすべての物に恵みと力を与えてくれています。この写真を治療室に飾って、お越しいただく方々に、少しでもいいエネルギーが届いてほしいと思います。



むくみ・冷え・疲れ・ダイエットにえんめい茶! 五種類の山野草から作られた、香ばしい香りとお飽きのこない風味、カフェイン、タンニンなどは一切含まれていないノンカフェインブレンド茶

- ・ハトムギ・・・アンチエイジング・美肌・便秘解消。利尿作用で腎臓の働きを良くしてくれる。ハトムギは麦の一種ですが、良質のアミノ酸のバランスが穀物のなかで一番優れ、栄養価が高い食材です。
- ・クマザサ・・・胃腸病、糖尿病、高血圧、ぜんそく、風邪など、古くから万病に効く。
- ・ハブ（決明子）・・・決明子は主にむくみ・目を明るくする・便通を良くする。
- ・クコ葉・・・ビタミンC豊富で、毛細血管などの血管壁を丈夫にしてくれます。
- ・えんめい草・・・健胃薬として消化不良や食欲不振、腹痛等に使用される。



ティーパック式 24p 540円

84p 1,620円

1ℓに1p入れてください。

免疫力を維持するための食事のヒント・・・「**大麦**」で免疫力強化を！

健康な人でも、**免疫力**は加齢にともなって低下します。免疫力を維持するには、**適度な運動と健康的な食事**が大切です。免疫力強化には**腸によい食事**を摂ることが効果的です。乳酸菌やビフィズス菌などの**有用菌**を含む食品（プロバイオティクス）は腸の粘膜や腸に存在する免疫担当細胞にはたらきかけ、免疫機能をサポートします。腸の有用菌を効率よく増やすには、有用菌のエサになる食品成分

「**プレバイオティクス**」（**オリゴ糖**や**食物繊維**）を摂取することが有効です。穀類の中でも**大麦**は**食物繊維**を多く含んでいて、大麦の水溶性食物繊維には有用菌の増殖を助ける作用が認められています。大麦にはミネラルやビタミンB群などの免疫機能の維持に必要な栄養素も含まれており、免疫力が気になる人にぴったり。毎日の食事に大麦を取り入れて、感染症に負けないからだを作りましょう。**大麦の食物繊維の量は、白米の17倍！**

<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に**大麦 50g**と **国産丸麦 1kg**
水 100ml（大麦の重さの2倍の水）を加えて炊いてください。 **500円**



<私の麦ごはん体験談>今までも麦をお米に入れて食していましたが、この2か月、麦の量を多くしたところ、**快便が1日3回出るようになりました。びっくりしました！腸の調子が良くなっているのが分かります。** 院長

<私の体験談> **肩の刺すような痛みから解放されました！** 福島市 半澤一成 39才 弁護士

私は、仕事柄デスクワークが多く、長い間、肩こりや腰痛を抱えていました。特に、半年ほど右肩の痛みが強くなり、四十肩かと思うほど辛くて、就寝中もビクンと刺すような痛みで苦しんでいました。

YouTubeを見ながらストレッチをしたり、整体に通ったりもしましたが、なかなか改善されませんでした。知人から縁さんの良い評判を聞いていたので、令和3年の9月から治療を受け始めました。それから、1~2週間に1度のペースで治療を受けたところ、1か月半ほどたった11月初めには右肩の痛みがかなり良くなりました。その後、治療間隔を2~3週間ごとにしましたが、12月初めには肩も腰も痛みがほとんどなくなりました。顔（頭蓋）の治療も併せて受けたところ、目の疲れもなくなり、治療後は頭がとてすっきりしました。今も定期的に治療を受けていますが、おかげさまで痛みを感じない生活ができています。とてもありがたいです。

これからも定期的に治療を受け、体調管理に努めたいと思います。（談）


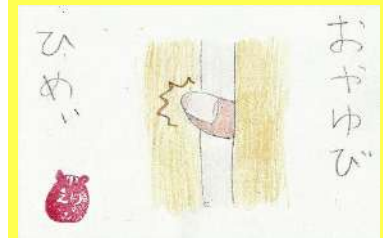
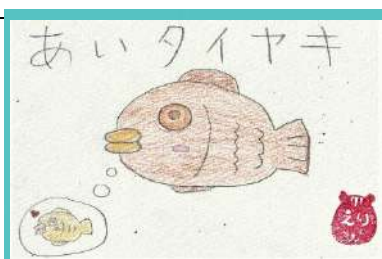


夏に向けて紫外線やほこり、排気ガスからあなたのお肌を守ります!!

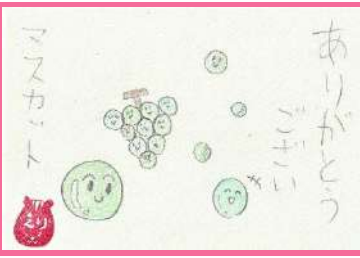
MIREY プロテクトプロテクション **日焼け止めを付けると肌荒れませんか？それは紫外線吸収剤の影響です**

そこで、紫外線吸収剤が直接お肌に触れないよう、「**シルク成分**」で**カプセル化**しました。40g入り 5060円

そして、日焼け止め SPF 36 PA++相当で、**オルシズン** **お化粧品下地**でご利用いただけます。独自にブレンドしたヴェールがお肌の表面に植物エキスの「**保護フィルム**」を1日有害物質から守ります。

絵里です。小学校を卒業しました。グジャシ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。ごさいました。





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

5月31日現在 **30,738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**3,000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。



Facebook(松井国彦で検索)・インスタグラム(ETEGAMLENNで検索)

Facebook



で毎日絵手紙などを発信しています。

YouTube(国彦&えりで検索)で毎朝ビデオメッセージ(ダジャレ付き)も配信中です。

<おもしろ語呂合わせ> ・佐賀市にあるかないか 探しに歩かないか ・教室来いよって 今日しつこいよ

- ・サンマ3万匹を さんまんさん万引き
- ・メグライヤンに似てるの 目ぐらいやん
- ・あなた! 毛布取らないで おまえも もう太らないで!
- ・ウクライナ人の味方だって言うくらい馴染んだって
- ・これ汁モンですか? 知るもんですか!
- ・意識飛んで 医師来とんで
- ・でかいケツで解決
- ・穴子3万匹をアナゴさん万引き

ウクライナ難民支援チャリティーハンドメイドフリマ出店。14,000円の募金が集まりました。ありがとうございます。



5月8日浄泉園にて、フリマに娘と出店させていただきました。母の日のカーネーションのなまえ詩画を私が、娘はダンスの絵を描きました。多勢の方々がお越し下さり、藤やツツジやシャブナゲ咲く東北の名園の春を楽しませていただきました。感謝。



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・個人心理子認定講師>

- 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**... 全身の気の流れを整え、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