

泣いて「シシ」 $4 \times 9 = 36$
笑って「ハハ」 $8 \times 8 = 64$
泣いて笑って $36 + 64 = 100$ 点満点
たとえ号泣しても $5 \times 9 = 45$
泣いても笑うことの半分です
人生みんな2で100点満点

自分の強さを
「弱さ」の
自分の弱さを
「強さ」の
「強さ」の
「弱さ」の

自分の強さを
「弱さ」の
自分の弱さを
「強さ」の

人生は長い
長い人生
風林火山

感動を
感動を
感動を
感動を

げんき
でねー!!

人生には必ず
道がある
鮭通

Happy Birthday
梅雨

人生の強さを
「弱さ」の
人生の弱さを
「強さ」の

あ
あ
あ
あ
あ
あ

健康バレット 第225号
令和4年7月刊ニュース
おかげさまで18周年
みなさまに支えられて、今まで
そしてこれからも!!
目指しつる生涯500号

あ
あ
あ
あ

風も
草木も
あつた

あ
あ
あ
あ

あ
あ
あ
あ

オーガー
あ
あ

あ
あ
あ
あ

あ
あ
あ
あ

みなさま こんにちは。福島を6月25日から急に30を超えの夏らしい日が続くようになってきました。史上最速で梅雨が明けましたね。ふる里静岡で米寿を迎えた母にビデオを送るために、日の出や咲く花々、鳴く鳥たちを撮影し、今日は「ひんの日」の話題やタジツシ絵手紙と共に毎日 You Tube (国彦&えり) で「検察」動画を投稿しております。6月28日現在128日目、同じお母さん目標を立てようと思ひ1000回を目指す事に決めました。なぜ1000回かと言えば「千には神様がいる」からです。「千里の道も一歩から」「野球の基本は1000本ノック」「千羽鶴に願いを込めて」「千人針で戦地の無事を祈り」「千人集まるヒ千人力で仙人が現れる」「お金は1000円から純弊=神になる」「千里の道も一歩から」「石の上にも3年」実際に私自身、絵手紙1000枚達成毎にびっくりする様なことが起こりました(現在2700枚)1000という数字に近づけば近づく程習慣化し、苦もなく出来るようになる事を知りました。毎月のこのニュースは今月で225号、1000号は64年かかりなと無理があると思うので、500号を目標にしています(達成予定は23年後78才)。私の全体の師匠は90才位まで現役をされていらしたので、仕事はその年齢を目標に励んでゆきたいと思っています。それには、足腰が丈夫でないといけませんから、早寝早起き、朝日をあびて、散歩やサイクリング、ラジオ体操をしながら旧7000歩は必ず歩くように心がけております。歩くという字は「止めるを」少なくすると書きます。人間は「動く物」で動物です。適度に動いて身も心も軽やかな文月、7月七夕の季節をすこやかに過ごして下さいませ。お元氣で!

<私の体験談> **長年苦しんで来た腰、特に硬直してつらかった左太ももがよくなりました!!**
 福島市、三浦さん 72才 ... 私は長年寮母の仕事に携わり、60才定年後は10年間介護の仕事をして来ました。13年位前から足腰に違和感が出るようになり、この数年は症状をこらえながら仕事していました。去年、交通事故で転倒入院し、又、今年2月、雪道で転倒してしまい、左太もも〜ふくらはぎまでひどい症状になり、足全体が硬直し、曲げる事も歩く事もつらくなってしまいました。整形外科に何件か行きましたが、レントゲンの異常はなく、病院毎に違った痛みが付けられました。接骨院やマッサージにも行きましたが改善されませんでした。知人の紹介で縁さんに伺い、今日で3回目の治療でしたが、実は初回の治療で左足の違和感がほとんどなくなりました。ウレのように楽になったのです。嬉しかったです。痛みのない暮らしがこんなに楽なのかと実感しています。介護中に痛めた右腰と左肘の回復を目指して、これからも通院したいと思っています。ありがとうございました。 <談>



腰痛患者の8割が改善するメソッド! 寝返りを増やして腰痛解消

東京大学の最新研究によると「あるストレッチ」を行うと症状が劇的に改善するだけでなく再発がストップする人が続出しているといえます。実は、腰痛持ちの人には「寝返りが少ない」という意外な共通点があり、それを解消すれば腰痛を元から解消できる可能性大。

4つの最強ストレッチ ストレッチは無理のない範囲でとにかくリラックスが大事。かます深呼吸いから行う。

- ・ストレッチを行う際はフローリングなどの硬い床は避け、じゅうたんや布団の上などでやって下さい。
- ・効果upのカギは入浴後や就寝前などの「夜」に行うと、1カ月の継続がオススメです。

- ① **腰をねじる。** 右写真のように腰をねじる。片方の手で片膝を押さえ、もう片方の手は頭の上におく。肩や膝が床につかなくても力を入れず無理のない範囲で。この状態で全身の力を抜き6回深呼吸。左右回す×3セットを目安に。
- ② **ひじ立て+ひざ曲げ** うつ伏せからひじを立て、続いてひざを曲げる。この状態で痛みが出る人は、ひじ立てのみ行う。全身の力を抜き6回深呼吸。3セット目安
- ③ **ひざ抱え** 両手でひざを抱えます。両手以外の全身の力を抜き6回深呼吸。終わったらひざを立てたまま仰向け寝る。3セットが目安。目標は太ももを胸につく
- ④ **タオルで脚上げ** 仰向け寝でバスタオルを片足のつま先に引っかける。ひざを伸ばしたまま手の力でゆっくり脚を持ち上げる。膝が伸ばしづらい時は反対の脚をひざ曲げさせる。この状態で全身の力を抜き、6回深呼吸。左右1回ずつ3セット行う。





人体の中と表面には何兆もの微生物が共存しています。

「口内だけでも約800種類の常在菌が生息し、虫歯や歯周病の原因菌となる悪玉菌と、治癒力を高める善玉菌がせめぎ合いをしている。善玉菌を増やし菌のバランスを整えることが健康維持に必要」

消毒液や抗生剤を使う従来の歯科治療では、「無菌状態となり善玉菌も死滅させ、病状が悪化する」と危機感を持ち、開発に着手。抗酸化作用がある国産柿タンニンや希少な植物性ミネラルといった天然成分を配合。主成分で防腐剤代わりにもなるラベンダーオイルは栽培から取り組みました。

人と共生している常在菌は、外から侵入したウイルスの抑制と新型コロナウイルスの重症化を防ぐ作用があります。

ヒューマンケア LV ジェルは口内及び皮膚のフローラバランスを良好に保つことを目的に作られました。歯肉炎・歯周病・口臭の予防改善に有効といわれ、カラダの入り口から健康を考えたジェルです。

弱酸性皮膚における皮膚常在菌叢のバランスを保持とエモリエント効果があり、加齢による乾燥や肌の様々なトラブルのスキンケアとしても併せてご使用いただけます。

<原材料> 真正ラベンダー レモングラス EM-X(発酵有用成分) ビタミンE・C ヨモギエキス
熟成にんにく抽出エキス 植物性ミネラル(フルボ酸) 柿タンニン



30ml 1,980円
120ml 6,600円

《ご使用方法》・**オーラルケアに!**

適量のジェルをとり歯と歯肉の境目や歯と歯の間に軽くブラッシングするように塗布してください。

歯肉から出血しているときや歯肉が痛むときは、柔らかな歯ブラシや清潔な指先で直マッサージするように塗布すると効果的です。舌に塗る際は薄く、やさしくお使いください。

口臭が気になる場合は、歯みがき後に歯と歯の間や舌にジェルを塗布してください。

塗布後 30分程の間、うがいなどしないほうが効果的です。

・**スキンケアに!** 肌の保湿、荒れた肌など気になるところに、適量を手に取りなじませてください。

<使用の感想> ジェルなので刺激が少なく、味も気になりません。唾液の出が良くなりました。歯が白っぽくなりました。歯周病の炎症も起りにくくなりました。口臭が気にならなくなりました。

生物の進化は腸と共にある。影響を与え合う脳と腸(腸脳相関) 管理栄養士 松井知美

生物の歴史によると、**進化の過程で最初に形成されたのは脳や心臓ではなく、腸だ**とされています。

人間が生まれるよりもはるか昔にいた生物は、口と肛門、それに腸だけしかない単純な構造をしていました。そのまま進化したクラゲ、ヒトデ、イソギンチャクは今も脳を持たない生物として存在しています。

・「第2の脳」と呼ばれる腸は、腸自身で考え行動している。腸には約1億個の神経細胞があり、**腸は脳の指示を待つことなく、自ら考え行動することが出来る**のです。また、「迷走神経」で腸と脳は対等な関係として綿密に情報交換をしています。**脳がストレスを感じると便秘や下痢になり、腸の調子が悪いと食欲低下。**

腸の健康が、脳でありからだの健康を決めると言っても過言ではありません!

腸の健康を守るには、腸内細菌の善玉菌を増やす事が大事! ・ ・ 食物繊維と発酵食品を積極的に摂取しましょう!

そこで、**大麦** ・ ・ 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が含まれており、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。食物繊維の量は、白米の17倍! お米に大麦を6分の1ほど加えて炊いてみましょう! 小麦は輸入品ですますます価格が上昇します。安価な国産の大麦を! お勧めは、もち麦や雑穀米よりとっても安く、約半額ほどで購入できる国産(佐賀県産)丸麦。 **1kg 500円**で販売中。



個性心理学(動物占い)のカウンセリングルームが出来ました。

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)



7月キャンペーン! 個性心理学セッションに”音叉セラピー”をサービス施術させていただきます!!
音叉セラピーとは・・・音叉棒の心地よい振動が、からだのエネルギーバランスを整え、自然治癒力を高めます!





福島犬募金箱からのご報告とお礼。福島犬募金箱は、東日本大震災をきっかけに被災者・震災 孤児・遺児の方々や、災害・侵略などで被害にあわれた方々、生活困窮者に向けての支援に役立てていただくための募金箱です。

6月もご協力ありがとうございました。



6月30日現在 **10,630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へ **5,630円** ふくしまび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  インスタ 

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> ・ ごみ減らし 守れる地球と 我が財布 ・ 残り物 廃棄しないで 腹こえる

- ・ 減らそうよ 生ごみプラごみ 体脂肪 ・ 「姐さんイキだねえ」 「あたしゃ帰りだよ」
- ・ 「誰だお前」 「・・・幽霊で」 「まだ昼間じゃねえか」 「・・・夜は怖いんで」
- ・ ある男、いい酒をもらったので爛をつけて一杯やることにする。
いい感じに爛がついて、さあ飲もうと思ったところで目が覚めた。「あ〜！ ヒヤで飲んどけばよかった」
- ・ 狐と狸が化け比べ。 狐が御殿に化けた。狸は宮殿に化けた。 五点と九点で狸の勝ち。
- ・ 犬を散歩中の女性に向かい、話しかける男がいる。 「珍しいな。豚なんか連れて」
「失礼ね、犬よ」 「俺は犬に言ってるんだ」
- ・ 人生何があっても大丈夫だっ手羽先 ・ 手羽先にナスを添えて、人生手放す事も大事ですね！
- ・ 手羽先を食べたってば、さっき！ ・ 手羽先を調理する、手さばき！
- ・ インコを毎日世話するなんて、なんていん子だ！ ・ オウムを追う息子！
- ・ オウムは大昔からいる！ ・ オウムは、おおむね高い！ ・ オウムのえさは、大麦！

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 AM8:00~12:00 14:00~19:00 (最終受付 18:00)

<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 **酸素オイル**



- ① **整体**... ソフトな刺激で、体のバランスを整えます。 100ml 8250円
- 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。 30ml 3630円

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。



- ⑤ **カップング(吸い玉)** ツボ療法。ツボにカップを当て真空にし、 **カップング風景**
血行を改善します。デトックス・ダイエットに！カップ増量しました。



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 5,000円(高校生以下4,000円)

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

整体+全身リンパマッサージ 9,000円(1,000円お得)

整体+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

