

心 築類
おたのしみ
おたのしみ



おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ



これがなつぽ
いけニヤイ
という
ことはニヤイ




右巻き
左巻き
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ



おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ



おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ



おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ



おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ





飽きた
秋田下



一度
今
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ



健康バベル 第227号
月刊ニュース令和4年9月
おかげさまで18周年
みなさまと共にいままでも
そしてこれからも!!
目指します生涯500号
よろしくお相がいたします



残暑お見舞い
申し上げます



おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ



日本
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ



風の色




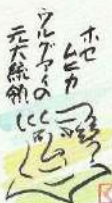
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ



おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ
おたのしみ



貧しい人は
少ししか物を持って
いない人ではなく
無限の欲があり
いくらあっても
満足しない人





みなさんこんにちは。厳しい夏を乗り越え、長月を迎えました。涼しい風吹き心地よい虫たちの声が響き渡る季節になりました。いかがおすごしですか？この春からYouTube投稿を毎日はじめました。今日は甘んの日、季節の花や鳥、お天気、ふくしまの風景を朝撮影し編集しています。実家の母へのビデオレターです。目標1000日。よろしければ「**国彦&元**」検索してご覧下さい。

荒川の橋の上や堤防でラジオ体操していると、最近よくアオサギの姿を見かけます。浅瀬を歩き回って獲物を探る堂々とした優雅な風貌が印象深い、ワカンの仲間の美しい大型の鳥です。アオサギは「見ると縁起が良い鳥」とされています。古代ヨーロッパでは、アオサギは左ニックスの由来となる鳥「ベヌウ」とされており、神様のように崇拜されていたそうです。アオサギの縁起の良さがみなさんの所にも届きますように。アオサギを見て、メテリクスの「青い鳥」の話を思い出しました。…… テレテレとミテレは、いつも近所のお金持ちの家におこがれしていました。あるクリスマスイブの夜、2人のもとを訪れた魔法使いのおばあさんは「私の孫が病気で苦しんでいる。病気を治すためには「幸せの青い鳥」を見つけしてほしい」と頼みます。2人は旅に出ます。「思い出の国」で2人は青い鳥を見つけましたが、国を出たら黒い鳥に代わってしまいました。次に「戦争と病気があふれる「夜の御殿」を訪ねます。こども青い鳥を手に入れたものの「夜の御殿」を出た瞬間に今度はみな死んでしまいました。その後「腎臓の御殿」「未来の国」などへ行きますが、どうやっても青い鳥を持ち帰ることが出来ませんでした。懐かしい我家に帰ると、家の中に自分たちが飼っていた「青い羽をむっハト」がいることに気づきました。遠くばかり追い求めて手に入らない「青い鳥」を探し回りましたが、実は幸せの青い鳥は自分の家の中に居たのでした。幸せと言うのは、案外自分のすぐ近く、そして自分の心の持ちようだということを教えてくれた物語でした。

私にとっての青い鳥は、毎朝出会ってくれるアオサギです。あなたにとっての青い鳥がみっかかりますように。

口腔から素肌まで 自然からの贈り物 **「ヒューマン ケア ラベンダー ジェル」**

<体験談>・薬を使っても必ず化膿してしまっていた口内炎が、化膿せずにはすぐ治りました！ Nさん 71才
 食事の時に口の中を良く噛んでしまう事があり、薬を塗って寝ても、翌日には口内炎で必ず化膿してしまっていました。ある日、たて続けに3回同じ所を噛んでしまい、薬の代わりにラベンダージェルを塗って寝ました。朝起きたら、化膿せずに治ってしまいました。ビックリしました。ラベンダージェルすごいと思いました。 30ml 2,400円



・歯ぐきが痛んだり、腫れたりしなくなりました！ Oさん 52才 100ml 7,700円
 歯の矯正をしています。ときどき矯正具が歯ぐきにあたり、腫れたり痛くなったりしてしまっていました。ラベンダージェルを付けるようになってからは、腫れ痛みがほとんどなくなりました。とっても助かっています。毎晩続けています。

《ご使用方法》・**オーラルケアに！** 歯磨き後に、歯と歯肉の境目や歯と歯の間に軽くブラッシング塗布してください。
 ・**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。

足のマッサージケアは、ラベンダージェルで！
 縁では、**足指に簡単なマッサージをするだけで慢性不調が改善する**、画期的なメソッドをジェルを用いて施術させていただいています！セルフケアの方法もお知らせしています。
足が地面についた時の感触が全然違う！足全体で地面を踏みしめている感覚！足のアーチが出来た感じ！
 整体プラス1,000円にて好評受付中です。

管理栄養士の松井知美です。

この数か月、**ごはんに大麦を入れる**ことをお勧めしてきました。我が家では3割の大麦を入れてます。大麦の一番の健康効果は、**水溶性食物繊維、β（ベータ）グルカンが多く含まれている**ことです。キノコ類やサツマイモの4倍、ゴボウの2倍、**白米の20倍**も含まれています。



- ① 免疫力を高める効果
- ② ガンを抑制する効果
- ③ 便秘解消でダイエット効果アップ
- ④ 糖尿病に効果的
- ⑤ ビタミン・ミネラル補給で夏バテ防止！
- ⑥ コレステロール値を低下させる

大麦を食べて約2か月で3kg痩せました！お通じが良くなってわき腹が細くなりました。

腰痛、ひざ痛、関節痛、頭痛、首・肩のコリなど、身体の慢性的な不調は、なかなか治りにくい。少し落ち着いたと思ってもまた再発し、いつも多くの人を苦しめている。その原因が足指にあるとしたら・・・浮き指・縮み指・外反母趾

足指に簡単なマッサージをするだけで慢性不調が改善する、画期的なメソッドが存在します ① ②

足指を先までしっかり使うための足指ゆるめ！1回目（毎月紹介してゆきます。全5回）

各指 10回 1日2セット **基本姿勢**・・・①マッサージする足のひざを立て体に

近づけます。親指と人差し指でマッサージする足の指をつまみます。

イスの場合 ②マッサージする足を太もものにのせ、おこないます。

持ち方・・・反対の手は足指の付け根あたりを押さえ、足の甲がぐらつかないようにします。

動かし方 ①足指を持った手を前に引っ張り下に向けて10回ぶらぶら動かす。

②親指が終わったら人差し指へ。すべての足指を同様に10回ずつ動かす。

指全体を根元から動かす！

ここを意識・・・固まった足指をほぐし、使えるようにするのが目的。足指から甲に


かけて各指の骨が独立していることを意識しましょう。指骨を動かすことで、足指が正しい位置に戻り、指を外下に引っ張りながらブラブラ

ポイント！指のアーチを整えることが目的です。指骨の付け根から下に向けて動かすようにしましょう。



<私の体験談>夏のシーズンのサッカー試合中、よく足がつっていたのが、つらなくなりました。Kさん 32才 男性
 サッカー（Jリーグ）関連の仕事をしています。ここ何年もの間、夏のシーズン中に良く足がつってしまい困っていました。そこで、夏のシーズン前（6月）に、以前お世話になっていた縁さんに相談しました。もともと足の関節は硬い方なのですが、特に股関節の硬さが原因ではないかと指摘され、治療とストレッチ及び酸素オイルのマッサージ等のセルフケア方法のアドバイスを受けました。試合後は、足がパンパンになっているのでストレッチと酸素オイルのマッサージを実践しています。その後、現在まで2か月たちますが、足が全くつらなくなりました。大変助かりました。このまま、12月までのシーズン中のケアをして行きたいと思っています。（談）






・しわ、たるみが気になる ・小顔になりたい！ ・リフトアップして若返りたい！
 ・お顔のむくみが気になる ・お肌の調子が悪い ・頭が重い
 ・目の疲れを感じている ・肩こりが辛い ・抜け毛・フケが気になる

原因は頭の”コリ” かもしれません！ 日々のシャンプーで対策できます。

9月新発売 シャンプーで頭皮ケア！ハーバルクリームシャンプー



高濃度酸素オイルに10種類のハーブと3種類的美髪成分を配合！ お試しボトル5日分 30ml **500円**(定価の半額)
 ●頭のコリを感じ、頭皮ケアをしている人が増えています。 **販売中(お一人5個まで)ぜひお試しください！**

頭のコリは、顔の筋肉を引き上げる力が弱くし、たるみやしわなどを引き起こします。また、ストレス過多になると頭の筋肉や筋膜が緊張し血流が悪くなり、栄養と酸素が行き届かなくなると抜け毛や薄毛、ダメージヘアなどの原因にも・・・

- 1, 洗うだけで頭皮ケア・・・コリを緩めるには酸素が必要です。高濃度酸素オイル15%配合！塗るだけで酸素を吸収。
- 2, 美容成分で汚れを落とす・・・コメ油由来の美容成分が頭皮の皮脂を浮かせ、汚れを吸着。洗浄剤不使用でも汚れが落ち、洗浄刺激の乾燥から頭皮や毛髪を守ります。シャンプー・コンディショナー・トリートメントが1ステップで行えます。
- 3, 10種類のハーブと3種類的美髪成分配合・・・ハーブは古くから髪に栄養を与えてツヤのある毛髪作りに使われてきました。そんなハーブを10種類と髪に必要な3つの成分であるセラミド・ケラチン・たんぱく質配合で潤いのある髪に！

<お声>髪が膨らみボサボサが悩みでした。このシャンプーを使って、髪がしっとりサラサラでまとまるようになりました。

400ml(1回4ml使用で100回分)定価14,300円 11月末まで販売記念価格 11,583円(税込)

個性心理学で本当の自分を知ることで自分に自信をもって「自分らしく」生きることができます。皆さま、お待たせ致しました！**2023年 個性心理学 キャラナビ手帳**が販売開始となりました！

- ・今年の運気、今月の運気、今日の運気が分かります。
- ・個性心理学のキャラクター（60分類）が分かります。



税込 **1,980円** + 送料





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(海外も含む)に役立てていただくための募金箱です。

8月もご協力ありがとうございました。



8月31日現在 **9,884 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 **4,884 円**

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。

〈ひまわり子ども食堂利用者さんの声〉皆様のご支援のおかげで子供に辛い思いをさせなくてすんでいます。

親の私自身も、お米や生理用品など、消耗品が置いてある安心感のおかげで不安が少し解消して子供にやさしく接することができています。辛くても、助けてと声を上げられない世の中で、一人で何とかしないと肩肘張って過ごしていますが、皆様の優しさに素直に甘えられる場所ができて救われています。本当にありがとうございます。

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。



LINE の QR コード→

Facebook(松井国彦で検索)・Instagram(ETEGAMI.ENN で検索) Facebook インスタ YouTube 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。

〈おもしろ言葉遊び〉 ・ 風呂の水が凍ってフローズン ・ カエルも風呂に入りたいんです。ブログですから！

- ・ カエルも風呂に入りたいんです。ブログ
- ・ お風呂に入ると長生きするんだってねえ。風呂不死！
- ・ 甘くて美味しい ナイスなアイス
- ・ さっと焼いて食べます ナイスな焼きナース
- ・ 私の娘は ナイスなナース
- ・ 一度は行きたい ナイスなスイス
- ・ 水やりには ナイスなホース
- ・ パカラッ パカラッ パカラッ ナイスなホース
- ・ マチュピチュは 南米に アンデス
- ・ アンデスへの旅の気分は？ はい ふアンデス
- ・ 暑さで ちょっと 疲レタス
- ・ 頑張るあなたに惚レタス
- ・ もろこし持ったら もろ腰に来た！

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

- 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。
- ⑤ **カップリング (吸い玉)** ツボ療法。ツボにカップを当て真空にし、
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。



カップリング風景



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)

整体プラス眼精疲労・脳ストレス回復の頭蓋調整 6,000 円

整体プラス足裏マッサージ 6,000 円

整体+全身リンパマッサージ 9,000 円

整体+整美顔マッサージ 9,000 円

〈女性による女性専用コース〉 副院長による整体 5,000 円

