

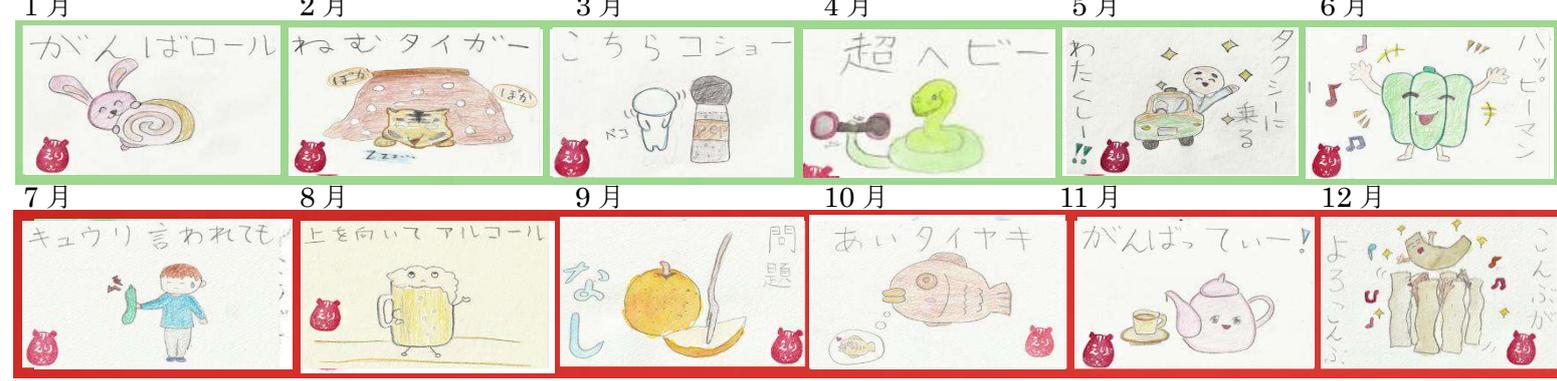
みなさまこんにちは。深まりゆく秋の景色の中に、凜とした空気を感じる頃になりました。いかがお過ごしでしょうか。10月26日 吾妻小富士が(標高1707m)初冠雪しました。昨年より8日遅く平年並み。気温は山頂-3℃。冠雪した吾妻山、中腹の紅葉と、また緑の山麓付近とに三段に染まる眺めがありました。27日には霜月(11月)を前に、初霜が降りました。吾妻山を源流とする水質日本一の荒川に毎日出逢う「白鷺(シラサギ)まれに越冬する川鵜(カワウ)の集団が見られます。カラスと同じ黒ですが、飛ぶとき大きく、飛ぶとき長い首や羽ばたき早いと複数羽で隊列を組んで飛ぶ事が多く、区別がつかず、朝、決まって鳥たけはいつも西の吾妻山の方に向かい飛んでゆき、夕方には反対方向に飛んでゆくのはなぜかと感じていましたが、朝は餌(アユ)場のある方へ、夕方には寝ぐらに戻ってくるんですね。鵜は体が大きく力も強いので、我慢強く比較的おとなしい性格なので、鵜飼いに用いられます。鵜が獲ったアユにはクチバシの痕がおり「歯形のアユ」とも言われ、アユが鵜にのみ込まれる瞬間にショック死するため鮮度も抜群で、味も最高級な希少な価値の高いアユなのです。この話「鵜呑み」にしたいなというもよろいかと！ 爽やかな秋真々盛り。今月もどうぞお元気で！！



2023絵手紙カレンダーできました。1年の感謝をめて11月1日より先着200名様にプレゼントさせていただきます！1冊700円で販売いたします。(収益は募金に使わせていただきます。)



えりのダジャレカレンダーできました！1冊500円です。ふくしまのこども食堂に募金します。協力して下さい。



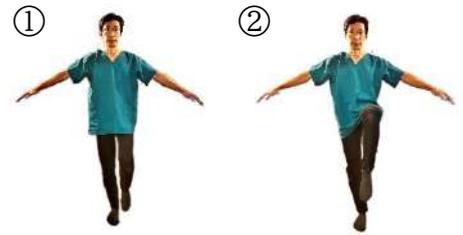
松井歩未です。アクリル画のカレンダーです。ルワンダの子供たちに募金します。1冊700円ご協力お願いします。



筋トレやウォーキング、今のままでは全部**ムダ**かも……すべての不調には、実は足裏の健康が関係しています。足の指をきちんと使って足裏を整えていくと、全身のバランスが整って体が正常に機能するようになり、様々な不調が改善してゆきます。そこで、足指をきちんと使っているかチェックしましょう。

・足指で体をささえられるか？ 1、手を真横に広げ、片足を10cmほど床から上げる。 2、それで1分キープ(写真①)体が左右に動いてしまったり、1分キープできなかつたりする場合、重心がずれている可能性があります。前や前後に倒れる＝親指と人差し指が使えていない？ 右や左に倒れる＝中指から小指が使えていない。

・足裏の筋肉を使っているか？ 1、手を広げ太ももを腰の高さまで上げます。①
2、バランスを取りながら足を床上10cmほどまで下げます。
3、この上下運動を10回繰り返します。



途中でバランスが崩れる場合は、足底筋が弱まっている可能性があります。
グラグラして踏ん張れない＝扁平足になっている可能性が高い。

軸足の内側のひざが痛い＝親指の筋肉が使えていないバランスが取りにくい＝かかとと足首の関節がずれている
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。



足本来の正しい接地を取り戻す**足指ブリッジ** 3回目(毎月紹介してゆきます。全5回)

足本来の形を取り戻して正しい着地が出来る・足を横に広げて半円状に形を整える

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。両手で足を挟むようにつかみます。

イスの場合 ②足を太ももにのせ、足裏を上に向けて行います。

持ち方・手の親指の付け根からしっかりと持ち親指以外で足裏の中心を押さえます

動かし方 ①手のひらと指全体で足を横に押し広げる。



②5回かけて手を少しずつかかとの方へ動かし、同様に5回かけて再度指の方へ戻す。

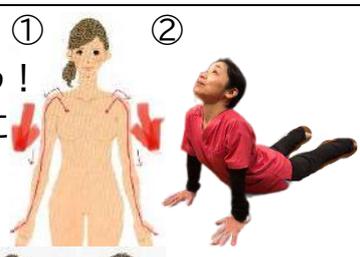
ここを意識・骨と骨の間にすき間を作るイメージ。足をつかんで折りたたむくらいの力で。

かかと近くまで広げるイメージで。

顔のたるみでもう悩まない**美習慣**！・・・秋の美と健康ワーク

秋は、乾燥を防ぐために水分代謝の働きが増す為、疲れた肺を積極的にケアしましょう！

肺を癒す経絡(ツボの通り道)**肺経** ①の赤線、胸元から親指先ライン。肩こり・むくみに鼻呼吸は顔のほうれい線対策になる。身体の乾燥を防ぎ、粘膜を守る。



ワーク まず、胸から腕の内側を流れる肺経を親指の先までなでる。(向きに注意→写真②・うつぶせになり腕で上体を反らす。手の親指で支え、胸を開き 10 秒キープ

肺を癒す経絡 **大腸経** ③腸の状態が肌の状態に関わり、肺経と合わせて ③ 肩こりやほうれい線の解消に効果的。



ワーク 人差し指から鼻の横まで通っている大腸経をなでる。(指先から肘肩鼻へ→写真④・指はピストルポーズで体を横向きに寝そべる。腕で大きく円を描くように正面から背中へ腕を動かす。腕から背中を刺激するポーズをとり 10 秒キープ。反対も。

秋のビューティーフードは白色 管理栄養士 松井知美

乾燥から体を守り、肺の力を補う「白色の食べ物」と「辛みのある食べ物」を食べましょう。

辛みは肺の気や血を全身に巡らす働きを助け、ネバネバした食べ物はからだの乾燥を防ぎ乾燥に弱い肺を潤す役割があります。辛みのある食べ物・生姜・ネギ・玉ねぎ・にんにく・らっきょう・唐辛子
白色の食べ物・白菜・カブ・レンコン・山芋・だいこん・豆腐・イカ・ホタテ・リンゴ



<冷えのおすすめグッズ> ・ホット&クールパッド・柔らかい湯たんぽ

レンジでチンするだけであったかく、湯たんぽの代わりや暖房で乾燥したくない時にも、長時間暖かさが持続してとってもいいです。腹痛や胃痛のときにこれを暖めてお腹に乗せるととてもホットスマホ首と眼精疲労の緩和に。首にあてるとじんわり温かく凝りが軽くなります。 価格 1,800円



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！

・今年の運氣、今月の運氣、今日の運氣が分かります。



・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。

10月もご協力ありがとうございました。



10月31日現在 **8,590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 **3,590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。

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)

Facebook ↓

Instagram ↓

LINE の QR コード →

・Instagram(ETEGAMI.ENN で検索)



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。YouTube の QR コード

<おもしろ言葉遊び> ・ナッツについてのメールが何通(ナッツー)かきてる。

- ・ナッツははいくつ食べるといいの? はい! なナッツです。 ・このコーヒーは高ひーん質!
- ・コーヒーは嗜好ひーん! ・コーヒーは、こひいめで! ・目がね、霞んだらメガネ貸すんだ。
- ・京都府の人は 今日豆腐 ・木綿豆腐食べちゃったけど、もめんといて! ・お待ち豆腐(とうふ)!
- ・天使はいつになったら来るのだろう? もうまてんし! ・電車から出んしゃい! ・電車を待つとれいん!
- ・秋刀魚三万匹をさんまん万引き ・クリスマスの準備してたら泥棒か来たんだって? トナカイの盗難かい?
- ・ようかんは、ようかんで食べてください ・トラックに乗って、もつトラックになりました。
- ・トラックに乗ると幸運が舞い込んでくる! グッドラック! ・リンゴに群がるありんこ

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 **カッピング(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。



カッピング風景



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

特別コース からだの内側から美しくなる! ...経絡(ツボの道)をケアして、気・血・水の乱れを整え、内臓を活性化する。からだの治癒力を取り戻す。お顔ケアとセットで **8,800円**

内容...音叉療法により体内の波動エネルギーを高め心身ともに心地よく楽な状態に導きます。

