



「ひょうき雲」みぎさんには。師走を迎えいかがおすじでしょうか？私は、いつものように22:00寝て、4:30起床し絵手紙配達散歩＆サイクリングしながらYouTube動画撮影の旅を続けております。最近はずっと夜明けが遅くなったので夜明けの薄明かいを求め6時から6:00すぎまで楽しんでおります。11月の末、夕方まで夜明けに「ひょうき雲」をみかけました。ひょうき雲はジェットエンジンから出る水蒸気が冷やされ雲になるのですが、お天気晴れた時は、まわりが乾燥する為、ひょうき雲はすぐ消え短く、低気圧が近づき上空に湿った空気が多くなると、ひょうき雲は長く残りやすいそうです。

ひょうき雲を見て、ふと、松任谷由美の歌を思い出しました。「ひょうき雲」は松任谷さんが高校生の時の作品で、あの雪村いづみさんに提供された曲 なんだそうです。

“白い坂道が空まで続いていた ぐらぐらがけうが あの子を抱き 誰も気づかず  
 くだり くだり あの子は昇ってゆく 何もおそれない もして舞い上がる 空に憧れて  
 空をかけたゆく あの子の命はひょうき雲 高いあの空で あの子は死ぬ前も  
 空をみている 今日わからぬ ほかの人には わからぬ  
 あまりにも若すぎたよ くだり くだり くだり くだり くだり くだり くだり くだり  
 あまりにも若すぎたよ くだり くだり くだり くだり くだり くだり くだり くだり”

松任谷さんの実体験から生まれた曲。小学校の同窓会で、同級生が病気で亡くなった事を知り人知れず人生を終えた同級生への思いを表現したと言われています。ジブリ映画『風立ちぬ』(戦争や災害に遭いながらも、飛行機を作るという夢を叶えるため奮闘する姿を描いた物語)の主題歌にもなりました。優しく包み込めようはメロデーと悲しさの惨んだ歌詞。空に浮かぶ ひょうき雲。時には長かったり、時には短かったりしても「どんな困難の中でも生き抜く大切さ」を教えてくれているような、そんな気持ちになりました。生きねば！師走、今年1年の残りの日々を、どうぞすこやかに過ごす下され。

究極のヒーリングをあなたに・音でヒーリングする「シンギングボウル」

シンギングボウルとは「シンギング」=歌う、「ボウル」=器のことで、3,000年の歴史があるチベット密教の僧侶の法具。シンギングボウルを奏でることによる音を「倍音」といいますが、音が何層も重なって聞こえる、なんともいえない不思議な音で、現代に生きる私たちの課題を解決する力があると言われていて、深く広いその倍音には「1/f ゆらぎ」があり、心地よく感じたり、ヒーリング効果があり癒されます。



シンギングボウルの効果・・・1. 深い癒し 2. 集中力 3. 浄化 4. 気分転換 5. 直感力

この1年の感謝を込めて！ご希望の方に、シンギングボウルの癒し体験をプレゼント！

「麦ごはんを食べましょう！」・・・免疫力アップ・体の元気は毎日のごはんから。

小麦に比べて消化吸収が良く、小麦アレルギーの原因の「グルテン」も含まれておらず、昔からの伝統食として日本人に親しまれてきた大麦。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。

そんな麦を福島市で栽培されている方がいます。収穫風景と種まき風景を見学してきました。我が家も、遅蒔きでしたがプランターに大麦を植えてみました。麦を食べる方が増えて、地元で麦を栽培される方も増えますように。



国産大麦(丸麦)1 kg 500円

お米に2割程麦を加えてどうぞ！

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！

足を本来のアーチ状の形にして正しい重心にする足指つかみ 4回目(毎月紹介します。全5回)

足指をつかんで伸ばし、土踏まずをつくる

基本姿勢①①マッサージする足のひざを立て体に近づけます。手の指を足指に挟みます。

逆の手は足の側面をつかみます。

イスの場合 ②足を太ももにのせ、基本姿勢とは逆の手指を足指に挟みます。

動かし方 ①足指に挟んだ手で足指をつかんで10回下に伸ばす。

②指を伸ばしている間、逆の手で足の側面全体をもむ。

ここを意識①指では挟むだけ、手のひらで足の甲を押す。

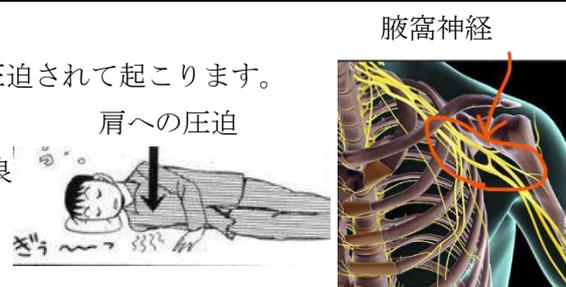


アーチの形を作る

首の寝違えを解消するには？効果的なストレッチや運動

寝違えの原因は様々ですが、寝ている間に脇の内側を通る腋窩神経が圧迫されて起こります。

脇の下を圧迫したまま同じ体勢で寝続けると、寝違えと同じ症状が出てきます。腋窩神経は首を支える筋肉とつながっているため、血行不良でしびれると首に痛みが出てきます。寝違えを解消するのに効果的なストレッチを行うタイミングは炎症が治まる2日後以降が適切です。



腋窩神経

肩への圧迫

＜効果的なストレッチ＞ 1 肩関節伸展ストレッチ

- ① 首の痛む側の腕をゆっくりと後ろに下げ止まったところで20秒静止する
- ② ゆっくりと元の位置に戻す ③ 1~2を2回繰り返す

2 肩関節内旋ストレッチ

- ① 首の痛む側の手のひら腰に当てる ② ひじを後ろに引き20秒静止する
- ③ ゆっくりと元の位置に戻す ④ 1~3を2回繰り返す

3 肩関節外転ストレッチ

- ③ 首の痛む側の腕を90度上げる ② そのままひじを120度曲げた状態にする
- ③ その状態からひじを後ろに引き止まったところで20秒静止する ④ ゆっくりと元の位置に戻す ⑤ 1~3を2回繰り返す



＜私の体験談＞ 胆のう摘出手術からの回復がとても早かったです。 伊達市 女性 59才

10月に腹腔鏡下胆嚢摘出手術を受けました。医師も驚く程回復が早く、5日間の入院中に傷口もほぼ塞がり、退院後2週目の外来では後遺症も無く、普通は1ヶ月後の自転車運転等も早々に許可をいただきました。退院後毎日目の松井先生に整体していただき知美先生からお勧めいただいたジェルを傷口に塗っていたら炎症も治っていただきました。定期的に施術していただいた結果、免疫力がアップしたおかげかと思えます。幸者にありがたいございました。(59才女性)



酸素オイル価格変更のお知らせ (2023年1月より)

O2 クラフト A 100ml	8,250円→8,470円
O2 クラフト A 30ml	3,630円→3,740円

・化粧品 ミレイオイル・ローション・クレンジング・下地クリーム

MIREY エクセレントオイル 20ml	7,700円→7,920円
MIREY リポーションエッセンス 90ml	5,500円→5,610円
MIREY モイストクレンジング 350ml	4,840円→4,950円
MIREY プロテクトデイミルク 40g	5,060円→5,170円

日頃より酸素オイル関連商品のご愛顧誠にありがとうございます。

この度の物価高による影響で、2023年1月より値上がりとなります。何卒よろしくお願い申し上げます。



福島犬募金箱からのご報告とお礼 みなさまからの善意と、絵手紙の売上金を募金として活用させていただいております。  
院長・長女・えりの絵手紙・絵画・ダジャレカレンダーで年末募金しよう！にたくさんのご協力ありがとうございました。



11月30日現在 **50,000 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 **25,000 円** 福島まわりコミュニティフリッジ(子ども食堂)さんに、**25,000 円**をお届け致しました。

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> ・かき揚げと牡蠣あげた。

・牡蠣は、食欲かき立てる。

・牡蠣を食べて休むのは？ はい夏季休暇です

・れんこん食べて ハッスルします

・歯が丈夫な人が多いのは？ ハワイ！

・白菜を食べた後の歯は？ は一くさい！

・ハムスターの歯は 6 本 は一六つだー

・ハンカチが出てくる時代劇は鬼平犯科帳

・火星は週休二日制！ ・火星の食べ物は自家製！ 火星でよく収穫できるものは？ らっかせい。

・火星人は身の回りの世話してくれるんですってね。

はい！だから家政婦って言うんです。

整体院 縁のご案内 12月30日(金)~1月4日(水)までお休みとさせていただきます。

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。

エールクーポンが使えます！

ふくしま買って応援キャンペーンも使えます！

