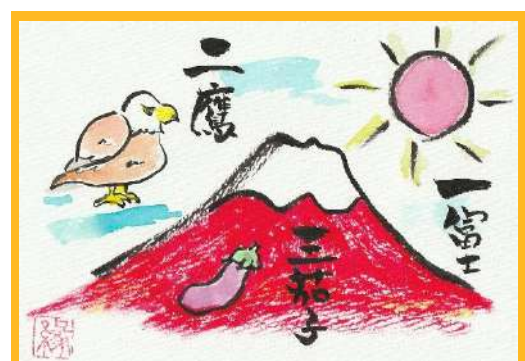




健康なババの23号  
令和5年2月号  
おかげさまで19周年  
おはさまに支えられ今迄も  
これからも。目指すは  
生涯500号!! 感謝



みなさんこんにちは。鬼は外！福は内！！玄関にはイワシのはおどし(終鰭からぎし)  
昔から鰭の生臭い臭いと終の痛・トゲが、鬼の苦手なものと言われていたのです。  
今年の恵方巻きは「南南東」豆まきを楽しみにしていた子供の頃がなつかしく思い出されます。  
おだやかなお正月の天気でしたが、1月24日からの大寒波で一気に冬らしくなりました。  
私は毎朝 YouTube の収録の旅を続けております。(1月27日現在350回投稿)約1年になります。  
4:30起床 5:00から6:30まで絵手紙配達しながら散歩と自転車で鳥や花との出逢いを楽しみに、凍りついた冷たい空気をいっぱい吸いながら汗体験をして(帰)、7:00までにビデオ編集・投稿、7:00から朝食 8:00仕事スタート、夜は23:00就寝  
毎朝 YouTube は、ふるりの母へのビデオメッセージのつもりではじめました。収録しながら時折母の笑顔を思い出しながら楽しく励んでおります。先日もう一回すずめを見ました。普段よりふっくらと見えるすずめ。羽をふくらませてモコモコの羽毛布団のようにして寒さから体を守っているようです。自然の知恵に学びつつ節分立春をお元気で



寒い時期にツライ”冬バテ”・・・肩こり・腰痛・胃が重い、血流が減少し、最終的には消えてなくなる血管(ゴースト血管)が多い症状です。ゴースト血管は、なんと20代から始まり、60~70代になると約4割もの毛細血管が消えてしまいます。

そこで、**血流アップ大作戦!**

あなたの毛細血管は大丈夫ですか?・・・血流チェック・①手の親指の先端をつまんで離す。つまむと爪の下の皮膚の色が白っぽくなります。離した後、爪の色が2秒以内にピンクに戻ったら血流は良い。

①



②



②手の指の爪の付け根の皮膚色を確認する・・・うすい赤は毛細血管が豊富 白・・・ゴースト血管の恐れ

そこで、ゴースト血管対策・・・**かかと上げ下げ運動** リラックスして

かかとを立てて20度に上げる。椅子に手を添えても良い。



20度以上に上げるとあまり効果がない。1日20回を3セット

**血流アップ習慣は”ゆっくり”**・・・早く動くと呼吸が浅くなり、毛細血管の血流悪化。ゆっくり動くと呼吸が深くなり毛細血管の血流アップ

**食事もなるべくゆっくり**・・・バナナを1分で食べた時と、3分かけて食べた時では血流量が1.5倍アップする!

**あなたのお風呂は何度?**・・・最適な温度で血流アップ・・・お風呂の最適温度 ①湯につかったとき肌がピリピリしない

②熱いと感じない ③心臓がドキドキしない ④3分経っても汗が吹き出さない **熱いと感じるお風呂は血流を悪くする!**

**冬を乗り切るエクササイズ**・・・冬は腎との関りが深い季節。腎は寒さに弱いので

腎経(腎臓のツボの道)をケアしましょう

腎経は、足裏からふくらはぎ、太ももの内側を通過して、お腹～鎖骨まで通っている。

エクササイズ①足裏から脚の内ももを通過して鎖骨までをなでる。

②仰向けに寝そべりお尻を上げる。足裏を地面にピッタリつけたままお尻を高く上げる

③足裏でしっかり地面を踏んで、体の前面を刺激する。10秒キープ 1日3回



**貴景勝の背中に大注目!!**・・・1月場所”優勝”への険しい道のり。古傷を複数抱える中、可能な限り状態を整えようとカッピングのケアを行っていました。

背中へのカッピングは自律神経を整える作用があり、ストレスによる様々な症状(よく眠れない、だるさや疲れがとれない、頭が重いなど)の解消につながります。

カッピング吸い玉治療で、血行を良くし免疫を上げ、冬を乗り切りませんか?

是非、カッピング治療にご来院ください。



リンパマッサージで、顔のラインがスッキリ！かみ合わせも良くなりました！ Kさん 女性 53才  
 1年を通してリンパの流れが悪くなると縁さんでリンパマッサージをしていただき、また、なぜ痛いのかを解決してくれるのも、納得と感動で、副院長にはいつも感謝・感激です。  
 今回は、顔の方をしていただきました。顔もリンパを流すと顔のラインがスッキリし、こびつきりです！家族には整体に行くことを知らせなくても、気が付くほどです。  
 顔のゆがみもなくなったのか、すごく気になっていた食事のかみ合わせも、その日の夜ごはんの時にはとても良くなっていただけました。ただただ驚くばかりで、噛める回数も増えたことに感動しました。  
 また、目元の皮膚の張りがなく化粧していてもヨレやすかったのが、それもなくなり、目元の化粧もしやすくなりました。リンパマッサージで長年悩んでいたことが解決し、気持ちが前向きになりました。いつもありがとうございます。



”正座が出来るようになりました！”  
 膝がずっと痛くて座れなかったのが出来るようになりました。  
 ”縁さんに通って、いろいろと教えてもらったおかげだね”と嬉しい声をいただきました。



”孫との大切な時間を作るため、毎日30分の酸素オイルセルフマッサージと月に1回の通院で元気に過ごされている Sさん！かわいいお孫さんとのツーショット！  
 いつもご来院ありがとうございます。



MIREY モイストクレンジング 立春プレゼントキャンペーン！ 10本限定です。  
 クレンジングご購入の方に” エッセンスシート4枚入り (定価 1,320円) をプレゼント！  
 ざらざら、くすみの気になる揺らぎ肌をこれ一つで、滑らかな潤い肌に導きます。  
 シートタイプのパックです。敏感肌の方も安心



<モイストクレンジングはここがちがう！>  
 メイクを落とすことだけを考えて作られたクレンジングはお肌に負担をかけ、肌トラブルを招きます。モイストクレンジングは、お肌の事を最優先に考え、美容液 93%で作った肌馴染みの良いクレンジングです。



◎コメ油由来の保湿成分がメイクを浮かせます ◎ヤシ油由来の洗浄成分で優しく汚れ落ち。  
 ◎肌荒れなどの原因となる石油系界面活性剤無添加

<お客様からの声> 350ml 4,950円  
 ・洗い上がりしっとり！・・・メイクもよく落ち、何よりも洗った後の肌が、今まで感じたことがないくらいしっとりしているのにとっても驚きました！！W洗顔も不要なのでとても良い商品だと思います。  
 ・しっとり・・・2本目です。1本で3~4か月持ちました。濃いめのアイブロー、シャドウも軽く馴染ませるだけでスルッと落ちます。洗い上がりもっちり、しっとりで使い心地最高です。

日本のお米を飲もう！玄米のコーヒー (焙煎玄米粉) 「メモリザ」  
 \玄米コーヒーの特徴は？/



✓ノンカフェイン ・ 原材料は玄米のみ ✓食物繊維 ✓無添加  
 コーヒーでも、お茶でもない。飲むとほっと安心できるおいしい玄米のお飲み物。妊婦さんもお子様も安心して飲めます。

カップに小さじ1杯 (2g) 入れてお湯を注ぐだけ。 顆粒 100g 1,950円  
 カラダに必要なエネルギーとビタミンE・玄米ポリフェノール (抗酸化物質) やフィトケミカル・ミネラルを豊富に含み美容と健康にとっても良いと言われています。玄米ポリフェノールの含有量は生の玄米の15倍！  
 黒焼きは、身体の芯から温めてくれますので冷え性の方にはもちろん、体温が上がると免疫力の増大が期待されます。特に、長時間焙煎により、食物繊維が多くなっている・・・コレステロールの低下・大腸がんの抑制が期待できます。当院では、えんめい茶

(ハト麦・ハブ草・クコ・えんめい草・クマザサ入りの漢方茶)  
 でメモリザと粗製糖を割って、治療後にご提供しています。

えんめい茶  
 24p 540円  
 84p 1,620円





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。

1月31日現在**22,000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**11,000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、**11,000円**をお届け致しました。

たくさんのご協力誠にありがとうございました。



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 QRコードを読み込んでください。

・ Facebook (松井国彦で検索)

Facebook ↓ インスタグラム ↓ LINE の QR コード →

・ インスタグラム (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。



<サラ川2023より> ・また値上げ 節約生活 もう音上げ ・小遣いも「家族割だ」と値引きされ

・ 飲み会で マスクはずして 知るお顔

・ 育休を とった夫が 子と化した

・ オミクロン 家族全員 株主に！！

・ 増えてきた 素顔を知らない 知り合いが

・ 物価高 食べる量減り 健康に

・ ついてけぬ 物価上昇 子の会話

・ 「あれやって」言われてやると 「なぜやった」

・ 熱が出て はじめて個室 もらう父

・ ふるさとに 帰る代わりに 税納め

・ お年玉 振込口座の LINE 来る

## 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)

酸素オイル

<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>



- 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、



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(約50分)	5,000円 (高校生以下 4,000円)
整体+酸素オイルマッサージ(10分)	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>

副院長によるリンパ整体 5,000円 シンギングボウル

**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**

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!

