



風薫る水無月6月を迎えました。みなさまこんにちは。いかがお過ごしでしょうか？雨が多い季節なのになぜ「水無月」と言うのでしょうか？地上に雨が沢山降ってお天道様の水瓶が無くなってしまいうからなんです。雨に打たれ、風に吹かれ、光に照らされてすこやかにお過ごし下さい。

家族4人でふくしまハーフマラソン完走できました。2月に妻がマラソン大会に出ようと言い出し「え、無理では！」と笑っていました。どうやら本気らしいと長女、妻、私でエントリーしたものの10km 500人はすでに満員。21.1kmハーフマラソンに清水の舞台から飛び降りるつもりで参加申し込みました。次女から「最近太ったね」と言われた長男も思いつきで参加になりました。2月17日から3か月計画で朝の熱手熱配運をサイクリングからウオーキングに切り換えて行きました。高校生の時の10km以上走ったことがなかったのではじめて1kmも走れば「ハカハセセイ」と息苦しくなると「タメタメ、無理ムリ」でした。でもその後少しウオーキングをのびす毎に苦しくなくなるようになりました。身体が慣れた事と、肺活量が増して酸素欠けになりにくくなったんだ、だから運動すると酸素が体内に増えて血流がよくなるから、身体に良いんだと分かりました。大会前になっては、ハーフマラソンが続き、長男が4月の坐骨神経痛から回復したものの大会直前に下痢下血、長女は練習中に貧血を起しダウン、妻は寝不足で眼底出血。これでは完走どころか参加もままならないと不安を抱えながら当日を迎えました。何んとか4人でスタート。思いがけず感動的だったのは、みず知の人の人々からの沿道の応援！すごく力をいただきました。人を応援する事も素敵だけど、応援される事はとっても素晴らしい世界だと思いました。励まされ4人手をつないで無事ゴールできました。本当に嬉しかったです。この経験を通じ、氣力体力の充実をはかって一人でも多くの方を励まし応援できる人生を歩んでゆきたいと思えます。ありがとうございました。



お天気の良い日”夏は猛暑ですよ”

「チャレンジは人生と変える」松井知美です。
 第1回地元福島の街を走り、感動を味わいたい。人生の後半戦、体力に自信がなくなり、このままのせいとあきらめるか。体力をつけていつまでも元気に人生を送れるか。内面からの輝き、そして動ける体をつくるための習慣にしたい。そんな思いでチャレンジしたハーフマラソン。3か月間、毎朝30分から1時間のランニング(歩いてます)と酸素オイルでウォーキング、ストレッチ。朝日の光、草花に元氣をもらい、体にエネルギーが満たされ、循環していくのを感じました。今年55歳の私に届いたセッケンNoはなんと5555 GO GO GOで走った(笑)。当日まで体の不調などいろいろありましたが、おかげ様で家族4人完走できました。これもひとえに応援の力があってこうでした。応援に来てくれた友人も、走っている姿をみれば元氣をもらった。とか、来年はマラソン参加しなくなった。という声をいただきました。チャレンジして本当によかった。感謝の気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。走った後の筋肉痛には、なりません。走る前と後に酸素オイルをつけていたから、びっくりです。お試あれ!



毎食、お家で作ったおぼろ餃子



～ふくしまシティーハーフマラソンを終えて～
 長女 松井歩未
 人生初めて、家族4人でマラソンに参加しました。挫けそうになった時、沿道からの声援が走り切る原動力になりました。今回のマラソンを通して、より一層自信がつかえました。看護師、保健師といった職や、資格に囚われることなく人として、今後も私らしく、頑張っていきたいです。何事も挑戦、実践して分かることが沢山あります。マイペースな私の私にしか成し得ない事堂々と胸を張って生きていきたいと思えます。来年も走れるかは断言できませんが、無理はせず、心身共に万全な状態で走れることを目指したいです。スモールステップを、着実に。何事も継続が大事だと自分自身に言い聞かせて今日も明日も顔晴ります。生きてるだけで丸もうけだと実感する今日この頃です… (笑)

野口英世博士は「人体の酸素欠乏による血行不足はすべての疾患の根本原因である」と述べています。1918年から2年間世界を苦しめたスペイン風邪で、母シカ(65才)を亡くした英世(当時42才)は感染症の研究(天然痘・ペスト・梅毒)に一生を捧げました。野口博士が指摘した酸素欠乏を補うために、ドイツの高濃度酸素オイルで酸素を補給して免疫を高めてください！ 30ml 3,740円
 皮膚呼吸の働きによりオイルマッサージで毛細血管に酸素が補給されます。 100ml 8,470円



<私の体験談> 縁に笑顔をお願いして

80代 女性



原稿用紙3枚に
寄稿下さいました。

かつて読んだ詩の中に「痛みは笑顔どうぼう」という一節がありました。その痛みの中で 腰・肩・足・首に及ぶ、つらい神経の痛みは、どんな言葉で表現すればいいのでしょうか。どうぼうに奪われた皺だらけのしわめ顔の老女……私は、痛みによって笑顔が奪われていました。こんな時、人は誰も病院の整形外科の先生の検査、診察を受けるでしょう。私もそうでした。長時間待って注射と痛み止めの錠剤を処方していただきました。しかし、それは、一時的で、再び、痛みが苦しむ忍耐の日々がやって来たのです。

そんな時でした。友人の紹介で「縁」にめぐり逢いました。まさに縁でした。 当日の日記から

終りの湯上がり状態 - ポカポカ、背筋シキン、真直な歩行 - スイス、それは驚きの瞬間……

そして、後日談ですが、先生は「どうはうか？」と思ったそうです。私の身体は、あまりにもひびひ曲がり具合だったからです。さて、この一年間、隔週に一回の施行をお願いしていますが、痛お祈りと快方に向かっているところを、はつきりと先生に伝えるように心掛けて来ました。

次に、私には決して触れられたくない所がありました。それは、左大腿骨脛部骨折手術で三本の金属で固定され(何しろ24年前の手術ですから)最近では痛みが出て来たため、なるべく負担をかけないように、と心掛けていました。その凝り固まった筋肉を少しずつ、少しずつもみほぐして下さり、私が「大丈夫ですか？」と不安を漏らすと「大丈夫！」と、そんな繰り返しが何度もあって、そのうち左足は、おど怪我がなかったように身体の一部になっていました。長年の望みが叶えられ、感謝しありません。

この部位を施術して下さったのは、先生だけでした。つい最近、ある新聞に「笑顔、すてきな財。」という見出しで、記事が載っていました。講師に習って笑顔の練習をする参加者の写真が添えられていました。コロナ感染症が五類に移行した今こそ、笑顔がどんなに大切か、改めて思い知らされました。現に私もコロナの影響で友人を亡くしたり、大切な人にも会えず、笑いをなくしていました。

最近、あれだけ苦しんだ起床時の激痛が、うそのように去り、よく眠れて、清々しい朝を迎えています。そして、先日、娘が言ったんです。「姿勢が良くなったね！」と。それはそれは嬉しい言葉でした。

誰からも、何年も言われたことがなかったのですから。次回からは治療のおすかいムチ打ち症の施術をお願いしたいと思っています。そして、いつかはきっと大声を出して笑える日が来ると思っています。

今私は、八十路の終川を明るい気持ちで歩いています。人を信じて、任せて、私をここまで生かして下さいました人々に感謝しながら……。

「筋トレでめざせ！ “若返り”」～ペットボトルのふたを軽々開けたい～鍛えておけば生活に困らない…

①グーパー筋トレ・・・大きく手をしっかり開いたら、ギュッと握る。手を目いっぱい開いてギュッと握る。ちょっとテンポよく。ギュツ、ギュツ、閉じて、閉じて！
手の位置はどこでも大丈夫。やりやすい所で行う。毎回、完全に開いてから、まず20回。完全に閉じきるといようにしていただければ。前腕の辺りがパンパンになってきたらうまくできている証拠。しっかり全力で、を繰り返せるぐらい、20回、30回ぐらい行う。

橈側手根屈筋
尺骨手根屈筋



②顔の前で、手をうちわのようにパタパタさせる筋トレ・・・手首を曲げる筋肉と握る筋肉は同じなので、手首を曲げるような動きで、女の人が「恥ずかしい！」っていうときに顔をパタパタしたりする仕草を何度も行う。



両手を頬の横に持ってきて、顔の前で、両手をうちわのようにパタパタする。自分がちょっと涼しくなるぐらいしっかり、パタパタパタパタ！動き的には毎回全力できつく感じる20回から30回位行う。

①②をとにかく疲れた、これ以上無理と感じるくらい。





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。5月もご協力ありがとうございました。



5月30日現在 **11,600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 **5,800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、**5,800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 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。



<おもしろ話> ・昨日、うちのおじいちゃんが「ボケないための本」を買ってきた。一所懸命、それはそれは熱心に、その本を読んでいた。今日も買ってきた
 ・男「お嬢さん、落とし物です。」女「えっ？」男「僕との出会いを落としましたよ。」女「あっ、私のじゃないです。」
 ・隣の奥さん「お皿を洗うのに、何使ってる？」うちの奥さん「いろいろ試してみたけど、主人が一番ね。」
 ・母がピーマンを口にくわえながら料理を作っていた。「何を作ってるんだろう？」と思いながら、ふと母の足元を見た。そこには、「ピーマンをくわえて作る簡単チンジャオロースの素」と書かれたレトルト商品のパッケージが落ちていた。

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>

- 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 **氣導術**… 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、
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。

酸素オイル



カップング風景



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+頭蓋調整(10分)または足部調整 | 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**

