

たゆまざる
前進するのみ
カタツムリ



紅茶が
凍っちゃった!!



吸ってますけど
どうも
スイマセン



いい肉づき
ござねと



生まれる
今が
天からの
プレゼント



のど
道
ゆらゆら



同行
二人



この服は
キツムネ



あなたと
歩む
遠い道のり
疲れない



いさよ
な
め



健康だった 才237号
令和5年7月
おかげさまで19周年
外さまに支えられ
いまでも元気にこれからも
目指す 生涯50号

本まな
ど
の人生



パッション
アッショ
ン



ありがとう
ココリ



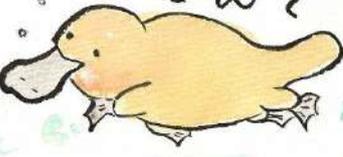
じい
ん
勝たつまで
一歩前へ



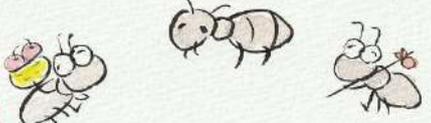
カタツムリ
どへ行くとも
あが家かな



遠慮
い
あなた
かモハシ



人生の
雨の日
集う友
あり
かたし

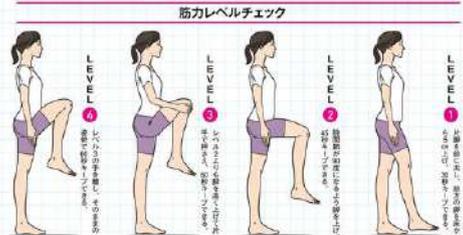


七夕の願いが叶う文月七月。七夕に詩歌を献じたり、書物を夜風に曝したりする風習から「文月」になたとか。梅雨明け本格的な夏の到来です。いかがおすごしですか？
 20年前の開院以来 描き続けて来た 絵手紙がこの文月に3000枚になります。
 震災で一時描けなかつた時を除き2日に1枚程のペースで続け、気が付けば絵手紙は私の人生の一部になっています。気が小さく弱虫な自分を、そして、ご覧いただける方の心を少しでも励まし、元気になれる詩画を心がけて来ました。ここまで続けてこられたのもひとえにみなさまからの励まし、家族の支えのおかげです。5000枚を目標にしています。母へのビデオレターとしてはじめた。毎日YouTubeは500回投稿になり1000回を目標にしています。福島ハーフマラソン用にはじめた毎朝ジョギングは130日目(6月26日現在)。10km 50分を切る事を目標にしています。2月に走りはじめた時は500mでゼイゼイ、ハーパー言っただけ苦しかったのですが、今では5km走っても平気になりました。体が走る事に慣れたと同時に肺活量と体力がアップしてくれたのだと思います。30年前に野口英世博士が「すべての病気症状は体内の酸素不足による血流不良にある」と言っていたそうです。**運動** する事で肺活量が増え血液の酸素量が増える事が身体に良いのが今回のジョギング体験で分かりました。だから、有酸素運動と**運動が脳にも効果的な事が書かれている本が世界的ベストセラー**になっています。スウェーデンの精神科医が表れた内容のポイントです。



「脳は身体の一部。すなわち、トレーニングによって鍛えられるという事です。『脳トレ』よりも、実は運動の方が効果的。運動は、記憶力や集中力、創造力を上げ、気分も上げてくれる、魔法のような活動」
 ポイント① ストレスがかかると**コルチゾール**というストレスホルモンが分泌される。ストレス状態が長くつづくと慢性的にコルチゾールが分泌され、脳の記憶中枢の海馬が委縮してしまう。脳が損傷する。しかし、運動を習慣づけると、やがてコルチゾールがほとんど分泌されなくなり、ストレス抵抗力が高まる。
 ポイント② 太古の昔から、人間が生きていくためには運動は不可欠だった。それゆえ人間は、運動すると報酬系と呼ばれるシステムが働き、ドーパミンが放出されて気持ち明るくなる仕組みになっている。
 ストレスに強くなるためには、筋トレよりもランニングやスイングなどの有酸素運動が効果的。少なくとも20分、体力に余裕があれば30~45分。これを習慣化して、週に2~3回は心拍数が大幅に増えるような運動をする。すると脳は動悸が激しくなっても「これは恐怖からでなく、アスリートになる」と学習する。最低1回30分のジョギングを、難しければ、5分でもいいから歩く走りで夏をどうぞすこやかに!!

あなたの「おしり力」はどのくらい？ 腰痛防止のカギは「おしり」だった！「日本人は遺伝的に骨盤が後傾しやすく、これが日本人に腰痛が多いことの原因となっています。でも心配は無用。腸腰筋、とくに骨盤内から直接繋がる腸骨筋を鍛えれば、年齢や性別に関わらず誰でも骨盤を前傾させることが可能。



筋力レベルチェック
 レベル①・・・片足を前に出し、前方の足を前に5cm上げ30秒キープ
 レベル②・・・股関節が90度になるように足を挙げ、45秒キープできる。
 レベル③・・・レベル2よりも足を高く上げて片手で押さえ、60秒キープできる
 レベル④・・・レベル3の手を離し、そのままの姿勢で60秒キープできる。

大殿筋トレーニング その1

①顎の下に両手をついてうつ伏せになる ②運動する側の足を4秒かけてゆっくり上げていく
 ③上がりきった所で3秒止める ④ゆっくり4秒かけて下ろしていく。10回1セットで1日2セット



その2 ①仰向けに寝て、膝を90度に立てる ②肩・腰・膝が一直線になるように、床から腰を持ち上げる ③お尻を締めるように意識し、姿勢をキープする



レクサス福島さんで長女の亚克力画を展示していただいております。
 福島トヨタさんからのご依頼で、6点の作品をショールームにて、
 秋まで展示されてます。どうぞお気軽にお尋ねくださいませ。



福島県福島市吉倉字前田5番1号 営業時間 9:30~17:30 定休日毎週月曜日 第1・3火曜日

モミたんの個性心理学・・・生年月日であなたの個性と運気を、
 60分類された動物のキャラクターで楽しく解説します！



タヌキの
 モミたん



個性心理学とは？・中国で陰陽五行説を元にして生まれた人の命運を推察する方法
 「四柱推命」を12種60分類された動物のキャラクターにやさしく、わかりやすく
 当てはめた、個性診断法です。 癒しの空間でレポートカウンセリングいたします→

自分の個性を知り、それを受け入れることで、生きることが楽になる！人生のストレスは、
 周りの人々との人間関係が大部分を占めます。個性心理学を通して自分を知り、相手を知る
 ことでより豊かな人生が開けます。



個性心理学レポート5枚セット→
 通常6,600円のところ、**5,500円**
子育て応援企画！

①本質レポート 1100円(税込)	②個性診断レポート 2200円(税込)	③生涯リズム 1100円(税込)	④あなたのレール 1100円(税込)	⑤能力診断レポート 1100円(税込)

子育てレポート3枚セット通常3,300円のところ、**2,500円** (ご希望の方にカウンセリング付き)

時代はもの体験からこと体験へ！・・・物価高とはいえ日本は豊かな物にあふれ、これからの時代は物の豊
 かさを求める時代から、こと(体験)を求める時代に消費行動も移りつつあります。

当院では、癒しの場を提供するために、8年前の新築時に、地下に1トンの備長炭を
 埋設し、磁場環境を高め、マイナスイオンの多い空間づくりをしました。建物は新建材
 を全く使わず、無垢の材木、漆喰壁、断熱材も自然素材を用いた建築にしました。
 炭素埋設・①直径・深さ1.2mの穴を掘る(今回は家の中心)

②備長炭の粉末(電気を通す炭)を穴に投入 ③水を加えて練る。(地中炭素棒)



電気を通す備長炭が、乾電池の炭素棒のように+プラスの電極となって、半径15mの範囲に-マイナスイオン
 を永久的に集める。

こんな、癒しの空間で日頃の疲れた心と身体を回復させる、こと体験での健康維持にぜひご来院ください。
 紫外線・排気ガス・たばこの煙・そして気温の変化・・・現代人のお肌は常に様々な外敵にさらされています。

MIREYリポーションエッセンス R 新登場 しわ・たるみだけでなく年齢を表す「肌質」まで考えた化粧美容液
ココが進化! 肌質、肌の見た目に影響を与える表皮のエージングのカギはターンオーバーにあります。

正常なターンオーバーをさせるには、新しい細胞の再生とスムーズな落屑が必要。

スギの芽から抽出された**ガチュリンリニュー**が、落屑に不可欠な酵素の働きを助け、ターンオーバーを正常化へ導く。

ポイント1:酵素の活性化・落屑に不可欠な表皮層の酵素を活性化 ポイント2:細胞再生プロセスを促進

ポイント3:セラミドの機能回復と調整修復・・・バリア機能が弱まった肌に反応しターンオーバーを加速させる

カスパーゼ14を活性化。新成分配合でも**お値段そのまま!** MIREYリポーションエッセンス R 90ml **5,610円**



<私のミレイ化粧品体験談> 子育て真っ最中の奥様 30代

ミレイの美容液優しくて肌なじみやつけ心地、使っている材料も安心でとても気に入ってます☆

時間をかけたいスキンケア、今はゆっくりとはいかないので、自分が心地よい物で少しでも癒しと労りの時間に
 したいと思います。化粧品関係でこれというのを見つけるのは私にとってはハードな事と感じていて、つい後回
 しにしていたのですが縁さんからのおすすめを教えていただけて使用する楽しみができて、感謝です



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。6月もご協力ありがとうございました。



6月30日現在 **18,000 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 **9,000 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、**9,000 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 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 (ETEGAMI. ENN で検索) Instagram ↓
- ・ 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。 LINE の QR コード →



- <おもしろ川柳> ・ 来世でも 一緒になろうと 犬に言い
- ・ 歩幅減り 歩数が増えた 万歩計
- ・ 家事ヘルパー 訪問前に 掃除する
- ・ 靴下を 立って履くのは E 難度
- ・ ウイルスも 上司の指示も 変化する
- ・ 在宅で いつしか妻が 管理職
- ・ 乾杯で マスク取ったら どちら様
- ・ 汚れたステテコを 捨ててこよう ・ 教会に行くのは、今日かい? ・ その意見には、ついていけない
- ・ 断捨離で うっかり夫 捨てそうに
- ・ 無宗教 今は全てが 神頼み
- ・ もうやめた 検査ばかりで 病気増え
- ・ 納得を するまで図る 血圧計
- ・ 医者に行く 換気よすぎて 風邪をひく
- ・ お肌より 副反応で 若さ自慢
- ・ ソロキャンプ 密避け 熊避け 家内避け

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 AM9:00~12:00 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。

酸素オイル



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(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**

