

あなただけの  
希望の  
一歩は  
一歩

暑中 お見舞い  
申し上げ  
ます  
いしよに  
泳ぎたいニヤ

一生懸命は  
ナリげなく  
ふんばるんぞ  
みとめてほしい  
ほいほいな気持ち  
はかばか  
たなま

いづか  
本当の  
価値が  
わかる

必要で  
ぶつな  
タイミグ  
で成りまてる  
人生ありかどう

タシキヨウな  
日々  
愛しま日々

あなただけの  
アザラシは  
一歩がいいね

ありがとう  
あなただけの  
おひ

シトモン  
ロールは  
いいしもん  
品物です

あといかけない  
不幸と  
あなだけ  
あともよらぬ  
しあわせも  
まじとあるから

健康なべした 弟238号  
令和5年8月  
おかげさまで19周年  
みなさまに支えられて  
いまでも元気に  
目指します 生涯500号

闇が深まる  
時ほど  
星は輝いて  
見える

びやうまで  
一生を  
味わい楽しも!!

ドーナツ  
夏

あした  
天気は  
なあれ

しゃべるのは  
一人ずつね

止まる木を  
さがす鳥  
鳥を待つ  
いる木

どらご  
しょうかな  
神様の  
言いつけあり

みなさんこんにちは。暑い日が続いておりますがいかがお過ごしでしょうか？酷暑と言われるのが私の子供の頃、50年前と今の夏の気温差はどれ位なのでしょう？実際の気象記録を見てみると、最高気温は今と同じ位でした。しかし、25℃以上の猛暑日の日数は、この30年で3.3倍になったんです。昔はこんなに暑くはなかったと感ずるのは、連続した暑い日か今より少なかったからなのでしょうね。暑さを避けて、4:30起床し6:00頃までジョギング給手紙配達をしています。最近毎朝、河原の木の上でさえずるオオジロに出逢います。実は、鳥というのはクリアな音質のために朝早く歌うようなのです。鳥は早朝には、より大きな声で何度も歌います。「夜明けのユース」とも言われています。夜が明けたら太陽が土を暖め、空気を暖め、その空気が上昇し、冷たい空気の層と混ぜる空気の分子が異なったスピードで動き回り、大気の動きを乱します。この動乱が鳥の歌を邪魔するために、音質を下げてしまうのです。ほかのオス鳥と区別をつけてメス鳥にアピールする為であり、それにはクリアな音質が不可欠です。だから複雑できれいなメッセージを送るには、大気の動乱がない早朝が一番適しているのです。さらに、朝歌を歌うことは、オスが夜を生き残ったという意味があるのに加え、朝ご飯を探す前にゆっくりして歌う余裕があるという意味も含まれているので、メスに健康的なかこよさもアピールできるというわけですね。また、夏の暑い昼間は鳥も蚊も木陰でじっとして体力の消耗を防いでいる事もあるようです。鳥も私たち人間も、朝は活動的に昼は少しお休みする自然のリズムで夏を元気にすごしましょう。



検査・診断で原因が分かる腰痛は15%とされています。

2 大腰痛と呼ばれる「腰椎椎間板ヘルニア」と「腰部脊柱管狭窄症」症状のタイプ別、簡単ストレッチのご紹介です。

腰痛対策において心配なのは、「痛みがあるのに動かしていいのか」という点です。痛みが強いときは安静にせざるを得ないが、少し落ち着いてきたら体を動かしたほうがよいです。

① 前屈で痛みを感じやすいタイプ（椎間板ヘルニア傾向）

・エビ反りストレッチ首、肩、腰を反らして骨を初期化！

前かがみの姿勢は、腰の骨（腰椎）に前方へ体重をかける癖がつきやすい。

前かがみと逆の動きをして、腰椎だけでなく、首や肩も後方へ引き戻す。

1、フローリングや畳などの硬い床の上うつ伏せになる。両足は腰幅に開く。

手のひらが首の横にくるように両手を床につけて、大きく息を吸う。

2、息を吐きながら、ゆっくり腕を伸ばして上体を起こす。おへそが床から離れるぐらいまで上がれば理想的。ただ腰が痛い人は無理せず、できるところまでOK。この状態を1分間キープ。

呼吸は自然に。



② 後屈で痛みを感じやすいタイプ（脊柱管狭窄症傾向）前かがみになると楽になるタイプの人。

・おじぎストレッチ収縮させた背面の筋肉を一気に弛緩。

①のエビ反りストレッチで背骨に沿って走る脊柱起立筋を緊張&収縮。

おじぎストレッチで弛緩させれば筋肉はさらに活性化し、関節の疲労も解消。

1、硬い床に正座する。両手は太ももの上、肩の力を抜き、大きく息を吸う。

2、息を吐きながら両腕を前に伸ばしていき、体をゆっくり丸めて上体を前方に倒す。この状態を1分間キープ。呼吸は自然に。



エビ反りストレッチ、おじぎストレッチ、エビ反りストレッチの順に繰り返して1セット。

1日に1~3セットが目安。

注意・・実践したのちに痛みが強くなるようでしたら無理しないでください。

# おかげさまで絵手紙3000枚達成しました!

一日3通のハガキを書くとはあなたの人生よくなる」とある方から教えられ30年前からハガキを書き続けて来ました。20年前、15年勤めていた会社が突然倒産し、一念発起して整体院を開業し、月刊ニュース作成に併せて、さし絵の絵手紙をはじめました。当初は色えんぴつで山と川でした。日暮ふと思いついた言葉と絵を組み合わせ、我流で描いて来ました。東日本震災後には、鎮魂の意味のお地藏さんを描くようになりました。笑いが人生を明るくすると思い、子女えりと共にグジャレも描きました。じかホツとしたり、生きる勇気や元気になれる作品を心がけていた内に、ご覧いただいた方からあんなにかいメッセージをいただき励まされました。本当にありがとうございます。人生目標5000枚を目指していますので、3000枚は一つの通過点。たゆまず続けて参りますので、これからもどうぞよろしくお願いいたします。



世界にひとつだけの赤ちゃんの**命名額**作成いたします!

お誕生の記念に、健やかな成長を願う想いを、なまえ詩と共に描きます。その他、ご結婚・還暦・お悔み・などなど人生の節目の記念に残る作品を是非いかがでしょうか?

なまえ詩画 2Lサイズ額入り 6,000円 A4サイズ額入り 10,000円  
似顔絵付き +2,000円 作成に2~3日かかります。地方発送も致します。



## 見知らぬ誰かへ送る お互いさまの街ふくしま

「お互いさまの街ふくしま」とは? 仕組みを導入している店舗・企業へ行けば、見知らぬ誰かの為に恩送りができる



受取ったらまた次の誰かへ きますり、無料もしくは低価格で商品を購入したり、サービスを受けたりすることができます。100のお店に向けて拡大中です!

自分自身が恩を受けることも、他の人へ恩を送ることもできる下記の取り組みが、福島そして日本をもっともっと豊かな街へ変えてくれるでしょう。参加店舗や企業さんについては、“**お互いさまの街ふくしま**”で検索してみてください。当院でも、この取り組みに賛同し、【お互いさまアート】として、絵手紙ポストカードの販売収益全額を、子ども食堂等へ寄付させていただいております。どうぞよろしくお願いいたします。

「夏の暑さが原因なのか、最近なんだか疲れやすい」そんな方に、疲労回復におすすめの**ツボ押し** 東洋医学では、カラダのツボを刺激することでエネルギーの通りがよくなり、不調が改善されるといわれています。夏の疲れにおすすめのツボはこちら↓



- ①**注夏 (ちゅうか)** 親指の付け根にある膨らみの、手のひら中央寄りにあるツボ。反対の手の親指の腹で、イタ気持ちいい程度に押す。
- ②**行間 (こうかん)** 足の甲の親指と人差し指のまたの部分にあるツボ。人差し指の腹で優しく押す。

①**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お肌の生まれ変わりにあります。スギの芽から抽出された**ガチュリンリニュー**が、酵素の働きを助け、お肌の生まれ変わりを正常化へ導く。



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**

②**MIREI エクセレントオイル** お顔専用の乾燥に強い**アルガンオイル 100%**の酸素オイル アルガンオイルに含まれる、豊富な美容成分(ビタミンE・ポリフェノール・リノール酸)でハリと潤いのある肌を作ります MIREY エクセレントオイル 20ml **7,920円**



エッセンス&オイルが倍量入ったボーナスセット限定販売のお知らせ!

リポーションエッセンス 180ml とエクセレントオイル40mlセットで 27,060円を **20,295円(25%off)** 6,765円お得 限定10セットです。



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。7月もご協力ありがとうございました。



7月31日現在 **20,000 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 **10,000 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、**10,000 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>
- ・ 父さんを通さん
  - ・ 画びょうが刺さって、ガビョーン
  - ・ ゴキブリの動きぶり
  - ・ 戦に行くさ
  - ・ 竹刀を持ってるけど、何もしない
  - ・ キッチンをきちんと片付ける。
  - ・ ミカンがみっかんない
  - ・ 宴会をやっても、ええんかい?
  - ・ 馬は意外と美味しい
  - ・ このツクネ、ちょっと熱くねー?
  - ・ 都会から来たって、「ホントかい?」
  - ・ 羊羹は、よう噛んで食べ。
  - ・ 愛知をあいちてる
  - ・ ウクライナは、もう暗いな
  - ・ 靴下を発掘した

8 月のお盆休みのお知らせ **8 月 14 日(月)15 日(火)16 日(水)お休みです。**

### 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**

