

あなただか  
いしくねておられた  
ひとりごと  
どう言ってくれる  
人が居れば  
人生  
100点  
だめ

三つウオ  
舞  
万歳  
申上げます

心配は  
すもすも  
しすも

まっとう  
明白  
いい天気

信じて  
あなた  
あなたの  
底力

みかん  
せいも  
味わいて

美しい目のためには  
他人のいいところを見まわ  
美しい唇のためには  
美しい言葉の飾り

ポケット  
いぬ  
おんき  
だめ  
思わせ  
おんき

総望の  
隣ど  
希望が  
笑ってる

運命は  
性格の  
申し

林川 龍之介

健康バベル才239号  
令和5年9月  
おはさまに交えられ19年  
目指します生涯500号  
応援よろしくおねがします

雑草の心

心に花を  
咲かせ

どんな暑さにも  
負けず咲く  
花の花が  
映える

あなたは  
希望のジュース  
あめが  
止まらない

よい足袋  
良い旅を

胸元が  
木槿

染まりゆく  
頬好  
はな

みなさんこんにちは。残暑お見舞い申し上げます。季節は着実に秋へ向かっていますので「秋らめないお話」をしたいと思っております。今、この原稿を書いている8月22日は今から45年前に世界的冒険家の植村直己さんが、人類史上初のグリーンランド単独行に成功した日です。45年前と今とは北極海の面積が約25%程減っているようで、地球温暖化～沸騰化という言葉も、この夏の猛暑日の日数を考えると納得してしまふ感じですが、植村さんの氷の国への挑戦はこうでした。飛行機の上から北極海を観察して、ある程度は覚悟して衣つむいだか、やはり愕然とした。なんというもすごい乱氷帯(海水がぶつかり合っできる山)だらういま私の行く手に、ひとつひとつ同じ形のない大小の氷のブロックがひしめきあっている。薄明の中に濃淡の変化をつけて浮かび上がる氷の堆積は、お利に圧倒的で幻想の中の光景のようだ。その氷を長さ3mの鉄棒で一つ一つ砕きながら前に進む。それをしないとは犬ぞりには前に進めないのだ。驚い来る狂暴な白熊、不気味に口をあけた流氷群。数々の困難を起して世界で初めて単独犬ぞりで北極点に到達(56日間、800kmの旅)その帰りにグリーンランド大氷床を縦断した(100日間3000kmの旅)不滅の記録。犬ぞりを使った単独行は過去にも数多くの世界的冒険家たちが挑んで、衣のもの、極寒と視界が利かない中での行程に成功者はゼロでした。38年前4才の誕生日世界初マッキンリー(現デナリ)山で消息を断った植村さんのことは「あきらめないこと、どんな事態に直面してもあきらめないこと。結局、私のしたことは、それだけのことだったのかもしれない」

人生の旅はなかなか思い通りにゆかない「現実」が多くあります。「何でこんな事が起きてしまうのか」と落ち込んでしまうような壁にぶつかり、傷ついて歩いてゆくのかが私たちの姿です。しかし、直面する苦難の意味が、たとえすぐに分からなくても、やがて月日の流れの中で「あの経験があったからこゝろ今がある」と思える日が必ずやってくるものです。だから、あの植村さんのように何かあっても諦めなくて生きて行きたいと思っております。秋らめない話でした。。。



「筋トレでめざそう！ “若返り” ～ “さっそう” と歩きたい～

筋肉は年とともにどんどん衰えてはいくんですけれど、適切に鍛えれば90歳からでも強く、大きくなります。年を取ると、ちょっと歩くの遅くなったかな、と感じますが、ある筋肉のここを鍛えて強くなったらふだんから大きく手を振って、大股で歩くというのを実践してください。

筋トレを行うときの注意点・・・1、息を止めない。 2、痛みがある場合は無理をしない  
・さっそうと歩きたいときの筋トレ・・・

「足上げ腹筋」

- ① 足を前に振り出す、おなかの奥にある「腸腰筋(ちょうようきん)」
- ② “もも”の前の「大腿直筋(だいたいちよっきん)」
- ③ 強く蹴り出すための「ふくらはぎ」の筋トレ

背もたれのある、安定したイスに浅く座る。手で、いすの後ろのほうを持つ。両足をできるだけ高く上げて、下ろす

きつく感じる人は、ひざを深～く曲げて、膝を高く上げて下ろせば、楽です。  
物足りない人は、膝を伸ばして、足をできるだけ高く上げて、下ろします。  
負荷が足りないという人は、毎回足を下ろし切らずに続ける。1回に10回行う。  
呼吸は……上げるときに吐く。

「ふくらはぎを鍛える運動」

立って行います。壁際で手を壁に添え、これでかかとを高く上げて、できるだけ高く背伸びをして、戻す。  
自信がある人は、上げきったら、かかとをつかずに動作を繰り返す。

大体10回から20回、多くて30回ぐらい。毎日やると疲労の回復の時間が足りませんから、2日か3日に1回ぐらい。



## 世界にひとつだけのなまえ詩画作成いたします！

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。 100才のお誕生日祝い品



日本人には虫の「声」が聞こえ外国人には聞こえないと言います。ここにはある驚くべき発見がありました！

この虫の鳴き声を「声」として認識できるのは、世界中で日本人とポリネシア人だけなのだそうです。幼稚園から小学校の4、5年ぐらいの日本の子供に、犬はなんというて鳴くかという、ワンワンというにきまっているのです。マツムシはチンチロリンという。外国人に聞きますと、ひじょうに困るのです。なんと言っているか一生懸命考えて記憶を呼び出して、ウォーウォーといったり、ワーワーと言ったり。不思議ですね。



人間の脳は右脳と左脳とに分かれ、それぞれ得意分野があります。右脳は音楽脳とも呼ばれ、音楽や機械音、雑音を処理する。左脳は言語脳と呼ばれ、人間の話す声の理解など、論理的知的な処理を受け持つ。ここまでは日本人も西洋人も一緒。ところが、虫の音をどちらの脳で聴くかという点で違いが見つかったのです。日本人は泣き・笑い・嘆き、虫や動物の鳴き声、波、風、雨の音、小川のせせらぎ、邦楽器音などを言語と同様の左脳で聴き、西洋人は楽器や雑音と同じく右脳で聴いていることが、東京医科歯科大学の角田忠信教授の研究で発見されました。

つまり、線路沿いに長年住んでいると騒音に慣れて右脳が雑音としての認識しなくなり、電車が通っても意識しなくなるように、外国人は、虫の声や自然の音を右脳で単なる雑音としてしか認識しないのです。

人も虫もともに「生きとし生けるもの」として、等しく「声」や「思い」を持ち、山や川や海まで、ありとあらゆる自然物に神が宿り、人間はその一員に過ぎないという古来からの自然観に対する日本人の脳の働きは、人類全体の文化をより豊かにする独創的で素晴らしい物なんでしょうね。さて、秋のうちに、虫の声をいっぱい愛でてみましょうか！

酸素オイルのボディ用美容オイル発売！… O2KRAFT の酸素の効果に美容効果をプラスしたボディ用酸素オイル。

3つのハーブと3つのアロマ、3つのナチュラル成分で美しく健やかなお肌に導きます。

(ローズマリー・カレンデュラ・ラベンダー・ロックローズ・ゼラニウム・アッケシソウ

アボガド油・ピンクペッパー・シアバター)

- ・コリをとるだけでなく、脂肪燃焼効果を上げるためのピンクペッパー成分配合
- ・ハイドラサリノール（お肌の尿素量アップ）で潤いのあるお肌に…
- ・アボガド油に酸素を配合！ピーナッツアレルギーの方や肌を柔らかくしたい方におすすめ
- ・ゼラニウム、ラベンダー、ローズマリー3つのアロマで癒し効果もアップ
- ・シアバター配合で潤うのにベタベタしない！ ・カレンデュラが肌荒れ、炎症、かゆみも防ぎます



O2KRAFT ハーバルボディビューティオイル 150ml ¥14,300

口内や舌から筋肉にアプローチ！口内から健康や美容効果が期待できます。

日々行うものだからこそ、ハミガキにこだわりませんか？

O2 クラフトハーバル オーラルケアオイル マイルドは、日本人のお口に合わせたハーブを配合しました。高濃度酸素オイルの含有量が通常よりも多く配合されています。刺激が少なく使いやすいところも特長です。唾液の促進や表情筋・咀嚼筋のコリを緩めます。健康・美容効果を重視する方におすすめです。

- 酸素が歯茎の血行を促進。塗るだけでマッサージ効果
- 天然のハーブが口腔内をリフレッシュ
- 洗い流した後も、ハーブの香りで嫌なネバネバ感や口臭もすっきり

使用方法

- ・口を水ですすぎ、本品を手のひらに2~3滴取ります



- ・指で歯ぐきを全体に塗布した後、いつも通り歯ブラシをしてください。

20ml ¥4,180



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。8月もご協力ありがとうございました。



8月31日現在 **9,000 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 **4,500 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、**4,500 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)
- ・ 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。➔

Facebook ↓ インスタグラム ↓ LINE の QR コード ➔



<おもしろ川柳> ・最近の 母は推し活 父枯渇  
 ・外すのか 外さないのか 顎マスク  
 ・店員が 手取り足取り セルフレジ  
 ・ひと言が 多い家内と 足りぬ俺  
 ・焼きサンマ うなぎ登りに 高級魚  
 ・二割増し 昔ゲレンデ 今マスク

・オレオレと マスク外して 顔認証  
 ・コロナ明け やっと会えたよ 孫3才  
 ・気にしてる 期限と機嫌 食と妻  
 ・淡い恋 夢が破れる ノーマスク  
 ・円安だ ドルでください おこずかい  
 ・おやじギャグ ミュート機能で スルーされ

## 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 **気導術**... 全身の気の流れを整え、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。

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



酸素オイル



カッピング風景



シンギングボウル



### <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

**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**

