

あなたがいちばんの福  
福 福 福  
不若 福郎

はりのある生か  
トビの巣から  
おこす

あなたの新しい門の扉は開かれています  
不可能な可能の  
もし人が反対する  
なげればどうなる  
起り  
です

あなたを  
思い  
いもいも

落花生が  
おこす  
一気呵成に  
食べました

まわりのすべて  
振り合つて  
賑やかなら  
しめおれ  
おこす  
おこす  
おこす  
おこす

あなたを  
ネギ  
いもいも  
重なる  
おこす

ある後悔が  
生まれ  
歩  
か

失敗  
失敗  
失敗  
失敗  
失敗

あなたが存在  
誰の光にな  
おこす

健康なべた 24号  
令和5年11月  
みなさまに支えられ19年  
目指す生涯500号  
どうぞよろしくお願ひします

たがれ  
あがれ  
おこす

しあわせ  
みつけた  
おこす

お出逢  
おこす

John was born in 1947  
ジョンの骨は X  
1947本だいた

おこす  
おこす

おこす  
おこす

おジョーズ  
おこす



みなさんこんにちは。ゆっくり・しっかり秋が深まって、山も里も心も、紅く熱く染まりゆく季節になりました。いかがおすごしですか？ 10月末になって白鳥を見かけるようになりました。白鳥の生息地はロシアのツンドラ地帯。冬の寒さが大変厳しく、最低気温は-30℃以下で湖の水が凍るほど。白鳥の主なエサは水草なので、凍ってしまうとエサを食べられなくなってしまいます。そのため、水面が凍らない日本までエサを求めてやって来るのだからです。その距離4000km、鳥の長距離移動に欠かせないのがV字編隊。鳥が空を飛ぶ時、羽をバクバクと上下させながら、この時、上昇気流が生まれます。斜め後ろを飛ぶ鳥が、この上昇気流にうまくのると、とても少ない力で飛べるのです。ちなみに先頭はかなり体力を使うため、時折交代します。そうして、1羽で飛ぶよりも遙かに長い距離の飛行を可能にしているのです。そんな長旅をするくらいなら日本にずっといればいいのでは？と思いますが、やはり白鳥にとって日本の夏は暑すぎるようです。また、白鳥は縄張り意識が強く繁殖期には他者に向かって攻撃的にふるまうから広い土地が必要なんです。飛来地は人が少なく湿地や湖が多くある北海道と関東以北。そして琵琶湖と山陰地方です。秋のどきどきを感じる寂しさの中に、紅く染まる山々も、白くはくばくの紅白のめでたさを感じながら、日々おだやかに、すこやかに霜月をおすごし下さいませ。今日もどうぞお元気で。



2024 絵手紙カレンダーできました。1年の感謝をめて11月1日より先着 200名様にプレゼントさせていただきます！1冊700円で販売いたします。(収益は募金に使わせていただきます。)



えりのダジャレカレンダー！1冊500円です。ふくしまの子ども食堂に一部募金します。ご協力お願いします。



松井歩未のカレンダー。ルワンダの子供たちに一部募金します。1冊1000円ご協力お願いします。

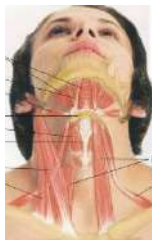




舌下に1滴垂らし舌を動かすだけで、身体の動きが変わる！



お口用の酸素オイル登場



喉の周りのたくさんある筋肉のコリが緩むことで、姿勢の改善、首や腰が動きやすくなり、嚥下予防や唾液の分泌促進による消化改善など・

歯は命・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。

**O2クラフトハーバル オーラルケアオイル マイルド** ・ ・酸素オイルとハーブの力で口もお顔もよみがえる

●酸素が歯茎の血行を促進。塗るだけでマッサージ効果

サンプル

●天然のハーブが口腔内をリフレッシュ

ボトル

●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

5ml 1,100円



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

**なんと！体重1.9kg減**。これは、トイレに入った前と後での体重の変化です。

トイレから出た後は気分スッキリ爽快です！（笑）

昔の日本人と現代人の便の量はなんと半にまで減っているのです。

お腹の中に宿便がたまってませんか？体の中にたまった毒素が体の中から攻撃

するのです。口から肛門まで長い本の管の中で便がつかれます。なんと9m！

便をつくるのに大切な水溶性食物繊維は大麦がいらん！

お米2合に対し**大麦1合**まで3割麦飯で食べよう！最強の**デトックス**です。

日本人の伝統食大麦(丸麦)3割のうちもち麦大麦2杯くらいいれれば、

もちりして食べやすくなります。年末に向けて体もじも、内側からスッキリしよう。

うつで薬の服用をしていた娘も、薬がいらなくなり元気になりました。

健康資産を増やして元気に毎日を笑顔で過ごしましょう！



国産丸麦 1kg 500円

国産もち麦 500g 500円

**天使のはらまき** 冷えからあなたを守ります。はらまきでおなかを温め、全身ポカポカに。

エンバランスの「はらまき」は薄くても温かく、ふんわり優しい肌ざわりのワッフル生地です。

伸びがよく体にフィットします。筒状の生地で継ぎ目がありません。

蒸れにくく、一年中快適にご着用いただける「はらまき」です。

素材:コットン58%・EMB ポリエステル38%・ポリウレタン4% オフホワイト ブラック ライトピンク 2,640円



～突然のギックリ腰、どうする？～

ギックリ腰は、医学的には「急性腰痛」といわれています。原因はいくつかあります。多くは、「筋肉」や

「筋膜」が原因となって起きています。負担がかかった筋肉が緊張して動きが悪くなることで痛みを感じます。

ギックリ腰の時期に合わせた対処をすることで、早く痛みを解消できたり、再発を予防することができます。

・**急性期** ・ ・痛みが最も強い期間。この急性期は、無理をせずに安静に。

一番いいのは、横になり、床につけて腰の位置を安定させることです。「ひざを軽く曲げて、横向きに寝る」こと。あおむけ

に寝る場合は「ひざを軽く曲げて、ひざの下にクッションを入れる」急性期は腰などに熱を持つことが多いので、冷やす。

・**慢性期** ・ ・数日から数週間で痛みが和らいできます。痛みが弱まってきたら、積極的に動くことが大切。

ギックリ腰を経験すると、そのあとの1年間で約4分の1の患者さんが再発する。ポイントは、無理な姿勢をとらないこと。

～ぎっくり腰予防ストレッチ～ストレッチのポイントはゆっくりと伸ばすこと。痛みが起きたら、即、中止。

「わき腹を伸ばすストレッチ」①いすに座ります。両手を腰に当てる。そのまま、上半身を、まずはゆっくり

と右側に傾ける。無理に倒さず、脇腹が伸びている範囲で。10秒。

②元に戻します。同じように、上半身を左に傾けていきます。右の脇腹が伸びているのを意識して行います。

これは、脇腹の「腹横筋(ふくおうきん)」のストレッチです。10秒。

「体をひねるストレッチ」①手を“ガッツポーズ”のように上げる。右ひじを左ひざに近づけるように、体を

ねじる。ねじりながら前かがみになるような形。 ②同じように反対側も。お腹の横を走る「腹横筋」に加えて

おなかの斜めを走っている「腹斜筋(ふくしゃきん)」も鍛えられます。2～3回ずつ。1日に3セット





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。

10月もご協力ありがとうございました。

10月31日現在 **6,350 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”へ**3,350 円**

9月台風・豪雨災害支援金として“ふくしまから応援する会”に、**3,000 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 ↓ 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。➔



<おもしろ小噺> ・母はパート 姉はデートで 俺ニート

・妻「お風呂にする? シャワーにする? それとも入浴?」 ・俺「要するに、メシできてないんだね」

・息子が床屋にて 店員「もみあげはどうしますか?」 息子「とりあえず揉んどいてください」

・先生 「教科書読んで」生徒「はい。『最近家の姉が色づいてきました…』」

先生 「!? …その字は姉じゃない柿だ」

・出勤したら、ロッカーに袋がさげてあって、メモがついていた。里帰りしていた後輩からで、「実家の姉です。食べて下さい」と書いてあった。開けたら柿が入っていた。

<お休みのお知らせ> **11月22日(水) ~ 26日(日)までお休み**とさせていただきます。

整体院 縁のご案内 **福島市デジタルクーポン**使えます! 2023/11/01~2024/02/15



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。

酸素オイル



- 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、

カッピング風景



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



<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**

