

新年あけましておめでとうございます。今年もどうぞよろしくお祝い申し上げます。

この「辰年」十二支五番目の動物は「蛇」が、実は、架空の動物なんです。なぜ辰(龍)だけが架空の動物なのでしょうか?人々は天昔 月や星を見ることで 農作業などの生活の判断をしていたそうです。日付を記すために漢字を用いて、それが年を表す「干支」の始まりとされています。

その漢字(12種)を後で動物に当てはめたので、たまたま架空の動物が入ってしまったという説も「龍」という文字に「鱈(ワニ)」の意味もあったので、そもそも龍ではなくワニを指していた」という説もあります。アジア、ヨーロッパの一部にも「蛇」の風習があります。アラビアは「辰」が「ワニ」、イランでは「ウジウ」です。イランの人々が「日常ウジウ」は見ないそうです。おもしろいですね。

又、「辰年」は政治の大きな変化が起きることが多い年と言われています。辰辰戦争(1868年) 日露戦争(1904年)です。又戦後5回しかない辰年のうち3回も総選挙が行われまし た。ロッキード・リクルート事件も発覚しました。又、東京五輪(1964年)や東京スカイツリー開業 (2012年)など国家プロジェクトが始まる事が多く、動乱の年とも言えます。変化とバリエーションにあふれたとても魅力的な辰年を、どうぞ元気に過ごして下さい。

おかげさまで20周年 たくさんの方々との出逢いの「縁」を支えられ続けて来ることが出来ました。36才の時勤務していた会社がある日倒産し、次の子供を抱えて路頭に迷いました。そんな時妻から「お父さんの本当にやりたい仕事をやして下さい」と言われました。私は小さい頃虚弱体質で父母が心配してよく指圧してくれたりしました。そのぬくもりのおかげで元気になれた記憶が心に宿っていたので、いっしょに整体をしたいと思ひ出しました。しかし国家資格を取る時間も資金もなかった私は知人の紹介で師匠の故 佐藤庄一先生に出会い、修業させていただき、失業保険が切れた2004年8月に開業しました。自宅の倉庫(妻の祖母が古い首駄菓子屋をしていた2畳の部屋)を改装しトイレなど自分でつくりベット2つでスタートしました。途中、東日本大震災で家族が米沢へ避難し、二重生活をしながら無休で仕事を続け、その間多くの方からたくさんの励ましをいただきました。出逢ったお客様には感謝しかありません。これからも月刊ニュース目標500号(あと21年)に向けて精進して参りますので、どうぞこれからもよろしくお願い申し上げます。みなさまの健康と幸せをいつもお祈りしています。

すべり症で左足が上からずつらからた症状として静脈瘤の違和感がよくなりました。 昨年の12月急な腰痛ですべり症と診断されました。Tさん 72才女性 今年に入るとしばらく症状が落ちついていましたか、夏ごろから疲れると腰に違和感があり、お彼岸には左腰~足がつかなくなり歩く事、くつ下をはく事も足をあげられず困ってしまいました。親戚からの勧めで9月28日に縁さんに伺いました。左股関節と腰の治療を受けました。日に日に楽になり1週間後には8割ほど改善しました。とても助かりました。そして、私には長年、左足下肢静脈瘤があり、太もも~ひざ裏にかけてポコポコとして常に重苦しい違和感がありました。縁さんで酸素オイルのリンパマッサージを受け、セルフケアの方法も教わり、自宅で毎日オイルマッサージを続けました。約1か月経った今では皮膚の違和感と重苦しさは全くなくなりました。よかったです。これからも縁さんのセルフケアとセルフケアを続け、孫の為にも元気で過ごしたいと思ひます(11月2日談)



<お正月プレゼント>健康は足元から！その秘訣は足首の上を冷やさないことです。昔から、頭寒足熱と言われ、元気な時も、調子の悪い時も頭は氷枕で冷やし、常に腰から下は温めておくことが大切と伝えられてきました。4首(首、手首、くびれ、足首)を温めることは重要です！！そこを、常に冷やさないでと冬に健康が維持されやすくなります。今年も、足首の冷えに着目して足首ウォーマーを先着 200 名様にプレゼント!内側が絹・外側が毛混の 2 重構造でとってもあたたかい冬の必需品です。



冬の「冷え性」対策 (下の QR コードを読み取ると、ストレッチ動画が見られます。)

冷え症とは、本人が「冷え」が「つらい」と苦痛に感じられている事。誰でも寒ければ感じる「冷え」と、冷え症の「冷え」とは違う。食事摂取量、運動量、筋肉量などが少なかつたりすると、熱量が不足し、冷えてしまいます。冷えは全体的に体や内臓の機能を停滞させます。下痢や不眠、がんなどの原因になるだけでなく、命の危険を伴うような心筋梗塞や脳梗塞などの引き金になったりもします。冷え症の多くは、一種の「生活習慣病」です。そのため、運動不足や睡眠不足、偏食、ストレスがかかる状況や昼夜逆転の生活などは自律神経のバランスを乱し、体温調節を妨げてしまいます。生活習慣を見直し、改善することが大切です。冷え性には4つのタイプがありますが、今月は一番多いタイプをご紹介します。

「下半身型」・主に脚などの下半身が冷える。お尻やふくらはぎの筋肉のコリによる、脚の血行不良が原因。男女とも 30 代以降、特に老化と共に増加。パソコン・車の運転など長時間座ったままの生活。特に、中高年は動脈硬化による影響も加わり冷え増加。

主な症状・**足のつり・足のむくみ、腰痛、歩行障害、のぼせ、不眠**などが見られます。

対策・硬直しているでん部の梨状筋や、ふくらはぎの筋肉をほぐせば、足の血流が改善します。

・椅子に座ってできる**「梨状筋ストレッチ」**・①いすに座り、右足先を左の太ももにのせて、足を組みます
②折り曲げた右ひざに、右ひじをつきます

③前にかがみながら、右肘で、ゆっくり体重をかけながら右膝を下に 30 秒押す ④数回押したら、反対側も同様に**「足指ストレッチ」**で足指の血流改善、もおすすめてです。

①いすに座って、右足首を左足の太ももにのせます ②左手で、右足の甲をつかむように持ちます
③左の手のひらで、足の指先を**5**秒間、足の裏側に折り曲げます
④**5**秒たったら、1度パツと手を離します ⑤これを**5**回繰り返し、反対側の足も**5**秒、**5**回。



ゴー(5)ゴー(5)で楽しく運動しましょう！(o^_^o)コ

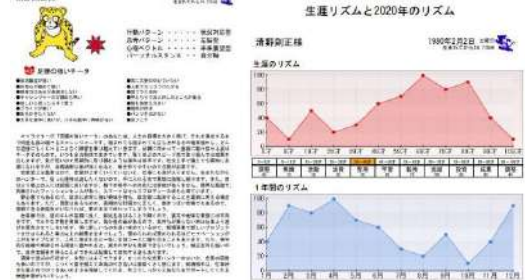
2024 年のあなたへのどうぶつ占い！ あなただけの運気が分かる！

個性心理学で本当の自分を知ることによって自分に自信をもって「自分らしく」生きることが出来ます。

自分自身を生きる旅に出発しませんか？ 生年月日でお調べ出来ます。

本質レポート↓2024 年の運気↓

お年玉セール！あなたの本質レポート(あなたの持って生まれた自分の



イメージキャラが分かる)と生涯リズムと 2024 年のリズムレポート。

2 枚セットで **2200 円を半額の 1,000 円でご提供！ 1月31日まで**

<ストレスの原因の 90%以上が人間関係です>

人間関係も子育ても
楽しくなります！！(∇^)/



手指つかみで病気が治る！ 痛みが消える！

「気液流動促進法」の「仁神術」

そっと指をにぎる**「指にぎり」**で乱れた気を整え、感情をコントロールできる。



【にぎり方のポイント】どちらの手でも OK。にぎる指の手のひら側に、反対の手の親指以外 4 本の

指の腹をしっかりと当て、軽く包むように握る。脈を感じ始めたら、深呼吸でリラックスし、5~10 分キープ。

【親指】『心配事』や『肉体疲労』などとリンク。心配が多いと、胃やひ臓に不調が表れ、胃の不快感や頭痛が多い

【人差指】対人への『恐れ』とリンクしています。恐怖を感じることで、歯痛・背中の痛み・

膀胱や腎臓の不調が出やすい。

【中指】イライラしやすい人に。肝臓や肺が弱く、疲れやすい。(眼精疲労) 66

【薬指】悲しくなったり、落ち込みやすい性格の人に。肺や大腸の不調。耳鳴りや、呼吸が浅くなる。

【小指】神経質で真面目で**がんばりすぎ**の人に。腹部の膨満感や吐き気、喉の痛み、心臓の不調症状に





年末たすけ合いカレンダー募金のご報告とお礼。
毎年恒例の絵手紙・絵画カレンダー募金をさせていただいております。
12月のご協力ありがとうございました。



12月30日現在 **42,065 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 **21,065 円**

こども食堂“コミュニティフリッジふくしまひまわり”に、**21,000 円**をお届けしました。感謝。



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 →](#)



<おもしろ小噺(こぼなし)> ・理不尽だ 知識はあるのに 瘦せられない ・お犬様、俺より高いよ食事代
・校庭を 走るふりして 帰りたい ・福笑い ピカソになって 妻ムク
・福袋 開ければ要らぬ 物ばかり ・雪焼けにさらに日焼けのご来光
・お供えのおもちが終わって今朝はパン ・年始から 挫折の予感 ダイエット
・初詣まずは部長のお宅から ・お正月 孫の財布は メタボ腹

整体院 縁のご案内 福島市デジタルクーポン使えます！ 2024/02/15 まで

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
<スタッフ 松井歩未…看護師、保健師、ストレッチオーラルインストラクター、助産の勉強中



- ① **整体**… ソフトな刺激で、心と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。(右画像参照)
- ③ **気導術**… 全身の氣の流れを整え、自然治癒力を高めます。
- ④ **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。➡



↑ 酸素オイル



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）

- | | |
|----------------------------------------------------|------------------------|
| ① 整体 | 5,000 円（高校生以下 4,000 円） |
| ② 整体+リンパマッサージ(10 分) | 6,000 円 |
| ③ 整体+ 頭蓋調整(脳スッキリ症状改善)または
足部調整(ラベンダージェルを用いた膝下調整) | |
| ④ 整体+ 頭蓋調整と足部調整 | 7,000 円 |
| ⑤ 整体+全身リンパマッサージ+頭蓋調整 | 10,000 円 |
| ⑥ 妊婦整体(妊娠 4 か月以降臨月まで) | 6,000 円 |
| ⑦ ストレッチオーラル | 2,000 円 |



<女性による女性専用コース>

- ⑦ 副院長によるリンパ整体 5,000 円
- ⑧ 整美顔マッサージ 5,000 円



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**