



ス月如月(むらぎ)は夜更着とも書かれ、寒さが重ね着をする季節から、  
 言われるとか。いかがお過ごしですか？ 『鴨は夜行性!』というお話  
 です。冬の阿武隈川に早くも飛来した白鳥のまわりにはくさんの鴨が村。  
 カモの仲間はすんぐり体形で、あまり運動が得意には見えません。しかも  
 たまに歩く姿を見るとヨロヨロ頼りなさがすからなおさらです。しかし、空と水は速さは時速  
 70kmと白鳥より速く優れた運動能力を持っています。そして昼間は天敵に狂われにく  
 い水面をのんびり泳いでいるイメージがありますが、夜行性で夜中にせせと草の葉、  
 茎、草の実を食べているそうです。ちなみに、アヒルはマガモを家禽化したもので、合鴨  
 養法のアヒルは、マガモとアヒルを掛け合わせたものなんです。  
 そして、瘦り鳥の鴨は、越冬地でお相手をみつけ、夏が短いシベリア極寒地で繁殖  
 するそうです。この2月、日本で越冬中の鴨は今、カモンジと言ひながら、そろそろお相手が  
 見つかったカモ？ この記事をよく読んで下さったあなたの笑顔はとていいカモ！今日お元気で！



合気道の教えが伝える ” 「調子いい！」が続く 姿勢と呼吸の整え方” 著者 藤平信一氏  
 私たち一人一人が、必ず持っている「氣」。氣の使い方を知ることは、日常生活のあらゆる場面  
 や人間関係で、体と心を、疲れやストレスから遠ざけ、楽にしてくれます。肩こりや腰痛が軽減  
 したり、重い荷物を軽やかに持てたり、怒りや不安や執着などを手放すこともできるようになり  
 ます。安定した心と体を得ることは、よりよい明日を得ることにつながります。そこで、  
 「全身リラックス運動」をお勧めします。



「つま先立ち」ですぐできる自然な姿勢  
 イラストのように自然な姿勢をつくる練習をしてみましょう。

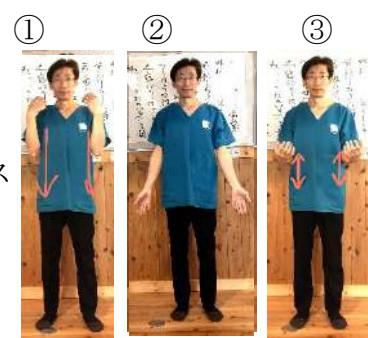
1. 体に余計な力を入れず、楽で安定した状態でつま先立ちをします。はじめにその場で足踏みや軽くジャンプをすると、足の自然なスタンスが決まります。(イラスト左)
2. かかとをゆっくり静かに下ろします。ドスンと下ろしてはいけません。たったこれだけのことで、足先まで氣が通い、安定します。(イラスト右) 1と2を数回繰り返します



自然な姿勢をつくるときのねらいは、「足先まで氣を通わせること」。私たちは普段、かかとに重みを置きがちで、足先を使っていません。「つま先立ち」をすることで、足先まで氣が通います。

次に、指先について水滴を下に向けて払うイメージで指先を振ります。

- ①肘を曲げて ②払うように手を払う。これを3回
- ③肘を少し曲げてブラブラと手を払う。これを5回ほど。



このとき、指先を振った振動が体の中を伝わり足先まで届いていれば、リラックスできているということです。途中で振動が止まっていたら、そこに無自覚の力みが潜んでいます。

力を抜くと最強・・・世の中では、力を入れた方が強いと思っている人が本当に沢山います。でも、力を入れるより、力を抜いて、心もリラックスした方が、断然強いのです。早く振ることよりも、心地良く振ることを心がけると良いでしょう

注目を集めているれんこんパウダー・・・花粉症や喘息・鼻炎への効果が期待できます！

れんこんも栄養素が鼻や喉のトラブルに効果的として注目を集めました。パウダー状のため、毎日の食事に取り入れやすく、簡単に摂取することができます。



れんこんに含まれる「タンニン」には、「抗酸化作用」や「消炎作用」「収れん作用」「止血作用」があり、「れんこんをすりおろして絞った汁を飲む」という方法があり、痰を切り、咳止めに効果がある。

【お手軽に】ヨーグルト・味噌汁・ハンバーグに混ぜる 山口県産れんこん粉 香蓮 50g 630円

## ウワーヨと歩未の絵画展が開催されました。

ルワンダの画家ウワーヨさん(24)と松井歩未(24)による合同作品展は2月5日まで、こむこむで開催されています。

絵画の売上の一部を「ルワンダの教育を考える会」に寄付していたことがきっかけで、同会がルワンダに建てたウムチョムイーザ学園の卒業生のウワーヨさんと歩未を、同園理事長の永遠瑠マリールイズさんがつなげ、作品展の開催が実現しました。「絵で平和を作る」というテーマでそれぞれ作品27点を持ち寄った。

空想で描いた風景や植物、動物などを題材にしたアクリル画が展示されている。

入場無料。9時30分から16時まで。



## 花粉の季節に気になる肌荒れ。食事のできる改善策とは？

肌のバリア機能が低下していると、外からやってくる花粉や刺激物質によって肌荒れが起こることがあります。こうした肌荒れを防ぐには、日頃から保湿剤を使ってスキンケアをすることが大切ですが、食事の工夫でも肌荒れ対策ができることが分かってきています。



花粉症というと、くしゃみや鼻水、目のかゆみなどがよく見られる症状ですが、中には肌荒れの症状が現れることもあります。スギ花粉が飛散する春先や、ブタクサ、ヨモギの花粉が飛散する秋に肌の赤みやかゆみ、ヒリヒリ感などの症状が現れた場合、その原因は花粉にあるかもしれません。

肌の角層には、水分の蒸発を防ぎ、潤いをキープするための成分が存在します。

これらの保湿成分の中には食品に含まれているものもあり、食事から摂取することで肌のバリア機能を改善させる可能性があることが分かってきています。



便秘がちな人では肌荒れに悩まされることが多いように、肌の状態は腸内環境と密接に関係していることが知られています。

大麦1kg 500円

肌荒れ対策としてヨーグルトや味噌、納豆などの有用菌を含む発酵食品を摂るなら、有用菌のエサになる水溶性食物繊維やオリゴ糖もあわせて摂るのが効果的です。



大麦にはβ-グルカンと呼ばれる水溶性食物繊維が豊富に含まれており、いつものごはんを麦ごはんに変えるだけで、手軽に水溶性食物繊維を摂ることができます。大麦には便秘解消効果があり、腸内環境を整え、肌荒れにも効果が期待できます。

縁でご紹介する、国産大麦(佐賀県産)・もち麦(岡山県産)

もち麦 500g 500円

大麦粉もごさいます。小麦粉の代わりにお菓子などにお使いください。

大麦粉 500g 500円

## <冷えのおすすめグッズ> ・ホット&クールパッド・柔らかい湯たんぽ

レンジでチンするだけであっただかく、湯たんぽの代わりや暖房で乾燥したくない時にも、長時間暖かさが持続してとってもいいです。腹痛や胃痛のときにこれを暖めてお腹に乗せるととてもホッとします。



スマホ首と眼精疲労の緩和に。首にあてるとじんわり温かく凝りが軽くなります。 価格 1,980円

## ・生姜末・冷え改善の漢方薬200種類の内、140種類に使われている乾燥した生姜！

生姜は生より乾燥した物の方が体を芯から温める効果があります。



国産生姜の粉末です。生姜茶・お料理の隠し味に

40g 入り 1,220円

## ・エンバランス加工の繊維を用いた「天使のはらまき」・・・薄くて暖かく、ふんわり優しい

肌触り「エンバランス加工」は必須ミネラルを含んだ水を水熱化学の理論を用いてプラスチックと反応させる加工技術で、加工した繊維を使用した衣類などを着用するとリラックス効果・血流促進効果があります。



<レビュー> 外でお腹が冷えて痛くなり、自宅に帰ってからこの腹巻きの存在を思い出し、

すぐにつけてみました。そうすると、10分程度で腹痛が収まりました。本当にぽかぽか暖まってくるのだなと思い、とても驚きました。

2,650円



### 能登半島地震への募金のご報告とお礼

1月4日より待合室に募金箱を設置させていただきました。

たくさんのご協力をありがとうございました。

1月30日現在**54,857円**の募金をお預かりしました。

福島から応援する会さんに**35,000円**を、被災地七尾市の被災者に**19,857円**の募金をお届け致しました。

被災地の方々に、少しでも希望と安心が届きますように！

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）



で毎日絵手紙や毎月の新聞を発信しています。

・ 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。➡

<おもしろサラ川 2023 より> ・ガソリンが 高いおかげで 歩数増え ・増えるのは 税と贅肉 減る贅沢

・ PayPay を 覚えた父の 無駄遣い

・ 我が家では 俺の発言 陰ボイス

・ 昇給が 物価高には 追いつかず

・ 50代 給与も肩も 上がらない

・ おかしいぞ コロナ明けても 誘われず

・ 作文も チャット済ます GPT

・ 訳ありを 買う私にも 訳があり

・ 定年が 伸びる期待と 増す不安

### 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。➡

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



↑ 酸素オイル

