



みなさんこんにちは。「卯の花」が咲く卯月4月を迎えました。お元気でいらっしゃいますか？  
3月が寒かったのでこの春の桜の開花はのんびりですね。春になると思い出す詩があります。

## 春に 谷川俊太郎

「この気持ちは何だろう この気持ちは何だろう 目に見えないエネルギーの流れが  
大地から足に伝わりて ぼくの腹へ胸へ そしてのどへ声にならない叫びとなって、み上げる  
この気持ちは何だろう 枝の先のふくらんだ 新芽がじをつつく喜びがしかし悲しみで溢る  
苛立ちだしも安らぎがある 憧れだ先して怒りが隠れている ルビの光に塩き上められ  
よどみ渦巻きせめぎ合い 今あふれようとする この気持ちは何だろう この気持ちは何だろう  
あの空のあの青に手をひたしたい まだ会ったことのないすべての人と 会ってみたい話してみたい  
明日と明後日が一度に來るといい ぼくはもどかしい 地平線のかたへと歩き続けたい  
そのくせはとしたい この草の上でじっとしたい 声にならない叫びとなって、み上げる  
この気持ちは何だろう」

春の芽吹き、自然のエネルギーに呼応し、深呼吸を時々ながら中川を流して歩こう。  
花々は花粉を飛ばし、鳥は高らかに鳴く。近所のどうぶつ病院さんが作るエサをつはめに  
鳩が飛来する。歩くたびに首を振る。なんでも鳩、ニワトリ、キジなどは目玉が固定され  
ていて、動かすことが出来ません。そこで頭を一瞬固定して流れを止め、ブレないように  
まわりの川や目の前のエサを見ているんです。首が引けた時、胸が前に出るから鳩胸  
鳥たちも恋愛の季節。なんでもスズメはほおの斑点が大きい程モテるとか。  
ある水族館で恋の悩みを答えて飼育員さんのエサが、なんとも素敵でした。  
「ホストに恋をしてしまいました。1000万円使っても好きになしてもらえません。どうしたら  
いいでしょうか？」 29才女性



飼育員さんのアドバイス「ホストとお客さん、魚たちと飼育スタッフの関係って似ている気がします。  
私たちは愛情をもって魚たちのお世話をしていますが、魚にとって私たちは「ごはんをくれる人」  
と認識されています。それでも私たちは一生懸命お世話をします。好きだから、要するに  
見返りを求めてはいないということですね... 魚類チーム クラゲ担当より  
鳩もスズメもクラゲも人も生きてる事大好きな春を今日もどうぞお元気で！！

腰と左ひざの痛みが良くなり元気に過ごしています！

Tさん 84才

私は、長年教員を務めていました。20年前には腰部ヘルニアの大手術をしました。  
7年前には右膝の手術もしました。平成4年の春に孫とサイクリングをしたころから  
左ひざの裏が歩くたびに痛くなり、長く歩けなくなりました。痛み止めの薬や注射を打ちまし  
半年ほど経過しても一向に改善せず、日常生活に支障がありました。



お隣の方から紹介してもらい、縁さんに通うようになりました。膝の痛みが腰からの神経の痛みだと分かり、週1  
回ほど

通院したところ、1か月後には片足でズボンが履けるくらいにまで回復し、歩くことも楽になりました。  
以来、2~3週間ごとに通院しています。今では、妻に代わっての家事仕事など、腰の痛みも膝の痛みも、あまり  
違和感を

感じることなく過ごしています。これからも、元気を維持しながら過ごして行きたいと思っています。(談)

## 頭痛薬いらずに！ めまい・肩こりも軽減！ 1回10秒「耳の上ほぐし」

ヘルメットのように頭を圧迫している”筋膜の緊張”を、手間をかけずにゆるめる簡単な方法です。

耳の上をほぐすことで、もっとも酷使しやすい頭の筋肉である「側頭筋」をゆるめます。

また、パソコンやスマホの長時間使用で、硬くなりやすい「後頭部～首の筋肉」をほぐすことで、頭の筋膜がゆるみ、全身が休息状態になり安眠効果がえられます。頭の圧迫が緩和されると自律神経の「副交感神経」が活性化し、血管が広がり、頭や脳の血流が良くなり頭痛が改善されます。

<耳の上ほぐし>のやり方 ①手でグーを作り、薬指と小指の第二関節を、耳の上に押しあてる。  
②耳の上に、薬指と小指の第二関節をグッと押し当て、グリグリと上下に細かく動かす。心の中で10秒数え終わるまで行う。頭が疲れた時にすると、筋膜の緊張をリセットできる。

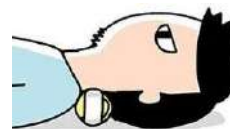
<首の生え際ほぐし>のやり方 ①硬式テニスボール2つをテープでグルグル巻きにする  
②仰向け寝で首の生え際の所にテニスボールを置き、頭をゆっくり左右に振る。往復5～15回 1日1～3セット

<改善例>・頰椎症による頭重感・頭痛・手の痺れ・手があげられない 70代男性

耳の上ほぐしと適度な運動を継続したことで、徐々に頭痛改善・腕があげられるようになった

・つらい肩こり・めまい 美容師 50代女性

首のコリが原因の「頸性めまい」を「首の生え際ほぐし」で頭の圧迫が取れるにつれて、めまい、肩こりが軽減した。



## 【美肌への近道】今から始める肌リズム、ターンオーバー正常化へ

・ターンオーバーは、表皮の基底層で生まれた細胞が徐々に上へ押し上げられ、角質層で剥がれ落ちるまでの肌の細胞が生まれ変わるサイクル。ターンオーバーの周期は28日程度。ターンオーバーが乱れると、肌のくすみ、毛穴の開き、シミやシワなどの原因になります。



### ターンオーバーが乱れる原因

- ①紫外線・・・肌の細胞にダメージを与え、ターンオーバーを正常に行うための細胞分裂を阻害します。
  - ②肌の乾燥・・・角質層が厚くなり、ターンオーバーを促進するセラミドやヒアルロン酸などの成分が浸透しにくくなります。
  - ③寝不足・・・成長ホルモンの分泌量が減少します。
  - ④ストレス・・・ストレスを受けると副腎からコルチゾールというホルモンが分泌され、過剰に分泌されると、ターンオーバーを遅らせる働きがあります。
- そこで、ターンオーバーを活性化する強い味方があります！



「MIREY エクセレントオイル」高濃度酸素オイル「MIREY エクセレントオイル」は、20ml 肌に酸素を与え、肌細胞を作り出す力（ターンオーバー）を活性・正常化させます。

7,920 円

「MIREY リポーション エッセンス」 さらに生まれ変わりました。ココが進化！

しわ・たるみだけでなく年齢を表す「肌質」まで考えた新エッセンス。保護機能であるバリア層を育てる「シャルドネエキス」や保湿機能を高める3種類のヒアルロン酸と10種類のNMF成分、コラーゲン生成の素になるアミノ酸、皮膚の柔軟化や保護作用のある酵母など美容成分を惜しみなく配合。



90ml 5,610 円

スギの芽から抽出されたガチュリンリニューが、落屑に不可欠な酵素の働きを助け、ターンオーバーを正常化へ導きます。環境や紫外線などの刺激から肌を守りながら強くキレイな「美強肌」へと導きます。

## 世界でたった一つのなまえ詩画のプレゼントいかがですか？

普段はなかなか言えない感謝の気持ちを名前ポエム(なまえうた)で伝えてみませんか？

名前の詩ではないオリジナルの文章も提案いたします。もちろん自分で考えられた詩でも制作可能です。

世界で一つだけの手書き筆文字オーダーメイド。喜ばれること間違いなしです。 A4 サイズ



額サイズ W370×H270mm  
作品サイズ W270×H190mm  
価格 10,000円(税込)  
似顔絵入りは12,000円  
作成に2～3日かかります。発送可能



3月度の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す。  
 3月日現在の募金金額 **21,682 円**(1月からの累計 **133,876 円**)  
 福島から応援する会さんを通じて被災地に **15,000 円**お届けします。  
 被災地の方々に、少しでも希望と安心が届きますように！  
 また、絵手紙募金として **6,682 円**をルワンダに送金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・月刊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）  
 で毎日絵手紙や毎月の新聞を発信しています。
- ・ YouTube（国彦&えりで検索）でビデオメッセージ（ダジャレ付き）も配信してます。

LINEのQRコード→



- <おもしろ川柳>
- ・ベンツから 乗り換えたのは 車椅子
  - ・「インスタバエ」新種の蠅(ハエ)かと 孫に聞く
  - ・靴下を 立って履くのは E 難度
  - ・「もう止めた」検査ばかりで 病気増え
  - ・納得を するまで計る 血圧計
  - ・朝起きて 調子いいから 医者へ行く
  - ・うまかった 何を食べたか 忘れたが
  - ・「ご主人は？」「お盆に帰る」と 詐欺に言い
  - ・おそろいの 茶碗になった 俺とタマ
  - ・家事ヘルパー 来られる前に 掃除する

**整体院 縁のご案内 選択型エールクーポン使えます 5月31日まで**

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>



- 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。➡



↑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<br>足部調整(ラベンダージェルを用いた膝下調整) | 6,000 円                |
| 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                |



<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**

