

みずさんこんにちは。花菖蒲・藤・ツツジ咲き誇る端午の
節句、青空の色澄みわたる頃となりました。お元気ですか？



「すると、とんとん力が湧き出して…」103才(4月29日で104才)の
哲代おばあちゃんが教える人生100年時代を生き抜く秘訣。

広島県尾道市の一軒家で暮らす1920年生まれの石井哲代さん。小学校
教員として働き、子供がいなくなった哲代さんは、20年前に夫が亡くされて以来



ずっと一人暮らしです。「んんんかいいおばあちゃんになりたい」という声と、著書
がベストセラーとなった哲代さんが自分の心に言いきかせている言葉たちは名
ばかり。①聞く力ー人の話は一生懸命に聞きます。内容に聞き入るというは、相手の人
の事を思うんです。そう言ったらいかに偉いですが、どうしてこんな気持ちなんかな。

②食べる力ー食欲はすごいです。これが103才かと思うくらい。自分の好きなものと気分が
上がりますねえ。かうかうといたてきます。

* どうして寂しくても一人暮らしを続けているのですか？…哲代おばあちゃんの弱気の虫退治法
昔から、うちの母に「どんなに情けない時でも、とにかく笑顔になって心を笑わせれば
情けないことが飛んでいくけえの。」って言われたもんですから、ずっぴやります。落ち込んで
も一生は一生。そんならね、笑って自分の気持ちを良い方へ持って、一生を過ごした方が
自分も周りの人も良いですもんね。弱気の虫が出てきた時は「悩みが出てこない位体を動かす
腰が曲がってしんどいじやろ」と言われたり、腰が曲がるからこそ、人より余計に体勢が
出来たりするんですよ(笑) 本当になんか心を入れ替えるだけでねえ、若か楽になるんです
手の甲はしわくちゃでも手のひらはつるつるでよ。それと同じで「情けないのう」と思
っても、よく考えてみたら「ええことじゃた。」ってこともありますからねえ。一人暮らしで寂
しいと思うことも色々ありますよ。毎晩寝る時に仏さんや亡くなった主人に「おやすみなさい」
と言うんですけどね、この頃はそれを言いつつない時があるんです。「どうせ一人じゃ…」と寂しく
思ってます。でもやっぱり、そこで「おやすみなさい。」って大きな声を出さんです。そうすると、ちゃん
と寝られるけえね。自分でなんとか乗り越える方法を考えていかんじ。

1 世紀を乗り越えて生きてこられた哲代さんの生きる力がみなぎった言葉を糧にして、5月をどうぞお元気で
お過ごしください。

身体にたまったむくみを取って心身ともにスッキリコースのごあんない！

① 体全体の整体・・・体全体のリンパの流れを良くすると、代謝機能が高まり
余分な老廃物を排泄します。むくみが取れ、体の細胞に新鮮な血液がめぐりだし
肌がよみがえってきます。 全身リンパ整体 5,000円



② お顔メニューがリニューアルしました。

シミ・シワ・たるみ・くすみご原因は筋肉のコリ！！酸素の効果でコリを
ほぐしてお悩み改善します。最高の美容オイルとして世界中で用いられている
アルガンオイル100%使用の酸素オイル”ミレイ”を使ったお顔を整える技術
アップ研修を受けてきました。その技術を用いた施術をさせていただきます。
ご希望の方には、音叉による波動調整もします



整美顔マッサージ 5,000円

全身リンパ整体 5,000円+整美顔マッサージ 5,000円 のセット 8,800円を 7,000円(5月末日まで)

(私の体験談) 腰痛がひどくても楽になりました。5人4才女性
 この数か月間、デスクワークによる腰痛に悩まされていました。病院で
 は痛み止めの処方と腰痛ベルトの装着、他院では電気治療
 (イボルト治療) など、色々試みておりましたが、とうとう立ち上がるのも
 やっとの状態になり、薬にもすがる思いで、縁々に駆け込みました。
 私の立ち姿を見るなり、瞬時に身体の歪み(骨盤の開きや背骨の歪み)
 から来るものと診断され「いつもこういう姿勢になっていませんか？」と私かよく姿勢
 勢を真似され「この痛みの原因はいくらベルトを撮っても早らなではない」と。
 そしていよいよ施術開始。痛みのある所を直接揉みほぐすのかと思いきや、違うんです！
 (全身繋がっているという事は分かるんですが、なぜ全然違う場所を施術するのか私
 には説明が上手く出来ませんが...) とりあえずされるかまの数分間。「どうですか、
 違い感じられますか？」と声をかけられた時には、凝り固まった筋があっという間に
 ふにゃふにゃになり、関節もグルグル回るように、ただただびりり！腰痛もすかり
 軽減していました。
 夜、帰宅した夫が一言「今日は機嫌がいいね。何かあったの？」痛みから解放され
 た私は、知らぬうちに、夫にも自然と優しくなっていたようです。我家の平和は私
 の機嫌次第。家庭円満のためにも、これからも定期的に通わせていただきます！



春です！活動しましょう！ ある動きを変えるだけ！ 筋トレ不要の簡単アンチエイジング術

・加齢による筋肉減少で健康リスク増！

日本人の全身の筋肉量は40代を境に減少し始めることが明らかに！特におしりや太ももなどの下半身の筋肉は衰えやすく、全身の筋肉量への影響が大きい。

全身の筋肉量が一定ラインを下回ると、こんな状態に...

- ・階段の上り下りがきつい
- ・頻繁につまづく
- ・ペットボトルのフタが開けづらい
- ・歩く速度が遅い

筋肉の減少は免疫力の低下や血糖値の上昇につながる

・加齢によって衰えやすい速筋

筋肉は2つの筋線維から構成されています。① 遅筋(ちきん) 線維...運動を続けるための持久力に優れた筋線維
 ② 速筋(そっきん) 線維...瞬時に大きい力を出す瞬発力に優れた筋線維

このうち、加齢によって衰えやすいのが速筋。負荷の大きい運動をしないと活動しないため、維持するのが難しい。

筋トレが苦手という人にオススメなのが、短い時間ちょこちょこ早歩きをするちょこっと速歩！時間や場所を選ばず、日常生活の中で下半身や速筋を鍛えることができます。「気持ちいい」「やめられない」とやみつきに。

やみつきポイント①▶ 1分からできる 筋力アップに必要なのは合計60分/週の速歩

1回の速歩は1分以上であればOK▶ 仕事の通勤や買い物の行き道などにできる。

ポイント②▶ 量よりスピード グループ① 8,000歩/日のウォーキングを週4日行う
 グループ② 60分/週 ちょっとキツイと感じる速歩を行う

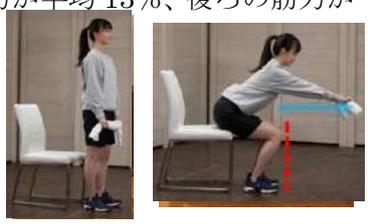
*速歩3分+ふつう歩き3分を1セットとする

グループ①②それぞれが5か月間続けたところ、速歩を行ったグループ②の太ももの前の筋力が平均13%、後ろの筋力が平均17%アップ！▶ 筋力アップを目的とするなら、歩く量よりもスピードが重要

・体力がない人にもオススメ スロースクワット

- 1、ハンドタオルを両手に持つ
- 2、椅子の前に立つ
- 3、脚は肩幅と同じ程度に開く
- 4、4秒数えながら座る
- 2、4秒数えながら立つ10回で1セット、これを1日3回

ポイント 座る時ひざを前に出さない。両手を前に出しながら座ると膝が前に出にくく膝への負担が少ない。





4月度の能登半島地震&台湾地震への募金のご報告とお礼
 たくさんのご協力をありがとうございました。
 4月30日現在の募金金額 **40,211円**(1月からの合計 **174,087円**)
 福島から応援する会さんを通じて被災地に **35,211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 **5,000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> ・仲いいね いいえ夫は 杖替わり
- ・ 歩幅減り 歩数が増えた 万歩計
 - ・ 古希を過ぎ 鏡の中に 母を見る
 - ・ 定年後 犬も嫌がる また散歩
 - ・ 懐メロが 新しすぎて 歌えない
 - ・ Siri だけは 何度聞いても 怒らない
 - ・ 私だけ 伴侶がいると 妻嘆く
 - ・ 無宗教 今は全てが 神頼み
 - ・ 君たちも どう生きるかと 子にきかれ
 - ・ デイサービス「お迎えです」は やめてくれ

選択型エールクーポン使えます 3月8日から5月31日まで

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、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) | 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**