

風薫る季節になりました。皆様お変わりございませんか？

5月19日ふくしまハーフマラソンに、妻と長男、次男と4人で参加しました。去年の初回に続き2度目のハーフマラソンでした。五月晴れの下、約3500人の参加者が福島市内を駆けました。予想気温29℃で暑くなるかと思いましたが、途中雲がかかってくれて、さほどの暑さを感じずに走れました。右道で、地元町内会や近所のお客さんに、たくさんのお応援をいただき、とても励みになりました。応援の力ですごいですね！



あずま陸橋のランナーの波↑

結果は、長男、次男は完走、私と妻は練習不足と老化？が原因でか、途中で足が痛くなり、3kmごとの関門をなんとかクリアしながらも15kmすぎから歩くことが多くなり最後の16km関門の通過もせずで終わりました。残念無念でしたが、いい汗かけた思い出になりました。昨年の大会より格段に進行がスムーズで、さぞかしスタッフやボランティアの皆さんのご努力と苦勞があったんだなと実感しました。来年は是非完走のバッジをしたいと思います。

＜追伸＞妻と併走して左にぶつ向きながら走っていた影響からか走り終わった直後から右膝に激痛が走り歩く事もままならなくなりました。自宅に戻り、すぐに吸い玉と酸素吸入でケアをしました。おかげで次の日に80%回復、筋肉痛もほぼ無く翌々日には完治できました。助かりました。



当日の治療風景↑

「お互いさまの街ふくしま」の「お互いさまチケット」を導入しました。

「今月お財布がピンチ！」「今月は誰かに恩を送ってみよう！」
 「なんだか誰かを笑顔にしたい気分…！」そんなときには「お互いさまチケット」！
 仕組みを導入している店舗・企業へ行けば、見知らぬ誰かの為に恩送りができたり、無料もしくは低価格で商品を購入したり、サービスを受けたりすることができます。自分自身が恩を受けることも、他の人へ恩を送ることもできる下記の取り組みが、福島そして日本をもっともっと豊かな街へ変えてくれると夢見ています。
 縁のお互いさまチケットは、1,000円と5,000円の2種類。整体・商品購入に使えます。



早速チケットのご寄付をいただきました。



自律神経の乱れは、背筋を整えると改善する！

心臓や血管、胃や腸の筋肉、腺など自分の意志で調節出来ない部分の働きを反射に調節するのが自律神経系です。自律神経バランスが崩れている人は、首筋から背中、腰にかけての筋肉のこわばりやヨリに左右差がみられ、背骨の歪み捻じれ、ズレが存在しています。

【自宅で出来る自律神経バランスを整えるエクササイズ】

- ①「お尻上げエクササイズ」仰向けで膝を立て、ゆっくりとお尻を上げていきます。背筋が伸びているのが感じられるように行いましょう
- ②「猫のポーズ」ヨガでいう「猫のポーズ」ですね。(牛のポーズ) 四つ這いで背筋を伸ばし、その後背中を丸めていきます。
- ③「伸びをする猫のポーズ」四つ這いの姿勢から後ろに腰を引いていき、猫が伸びをするように背筋を伸ばしていきます

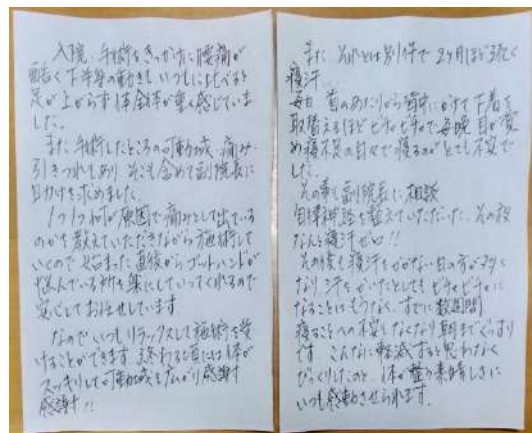


<体験談> **手術後の腰痛と寝汗が良くなりました。**50代 女性
 入院・手術をきっかけに、腰痛が酷く、下半身の動きも、
 いつもより足が上がりず体全体が重く感じていました。また、手術
 したところの可動域が悪く痛みや引きつれがあり、そこも含めて
 副院長に助けを求めました。

一つ一つ何が原因で痛みとして出ているのかを教えていただきなが
 ら施術していくので、始まった直後からゴットハンドが悩んで
 いるところを楽にしていって来て、安心してお任せ出来ました。
 いつも、リラックスして施術を受けることが出来ます。終わる頃には、
 体がスッキリして、可動域も広がり感謝感謝です。

また、それとは別に 2 か月ほど続く寝汗。毎日、首のあたりから背中にかけて、下着を取り替えるほどビチャビ
 チャで、毎晩目が覚め寝不足の日々。寝るのがとても不安でした。その事も、副院長に相談し、自律神経を整えて
 いただいたその夜、なんと寝汗ゼロ！！その後も寝汗をかかない日の方が多くなり、汗をかいたとしても、もうビ
 チャビチャになるほどの汗をかくことはなくなり朝までぐっすりです。こんなに軽減すると思わないうらいビック
 リしたのと、身体が整う素晴らしさにいつも感動させられます。

<副院長から>退院後すぐに来院くださりありがとうございます。腰や体がとてもしんどいご様子でしたが、
 免疫力を高めるドイツの波動調整器ヒーリーでの治療もさせていただきました。元気になってお帰りいただけ
 けて嬉しかったです。手術後の傷口に、酸素オイルでセルフケアの実践ありがとうございます。



お寄せいただいたお手紙 ↑

梅雨の時期のスキンケアは要注意！「高温多湿でも乾燥！」の落とし穴・・・

梅雨の湿度と気温の高さで、気を付けなければならないのが洗顔（洗いすぎやゴシゴシ洗い）
 肌がベタベタしがちで皮脂を落としすぎることです。

そんな、ダメージ肌におすすめなのが「**ミレイのクレンジング+エッセンスシート**」

お肌集中ケア

◆ **Moist クレンジング** ◆
 350ml
 4,950 円

◆ **コラーゲンのフリーズドライ** ◆
 イボ・湿毒・かゆみ・UP
 とてもやさしい角質のお手入れ

◆ **エッセンスシート** ◆
 4 枚入
 1,320 円

摩擦の少ない
 ジェルタイプ!!
 W洗顔なし!!

毛穴の皮脂や汚れ
 ザラつき・ゴワつきを
 落ち着かせ潤いのお肌へ
 敏感肌の方でも
 ご使用頂けます。

裏技 スポットケア
 エッセンスシートを1枚 Moist クレンジングに
 溶かしてお顔に塗ります
 気になる所をクルクルしたら
 少し置いてお水で流します

ツヤツヤ

<スッピンでもキレイを応援します…>化粧品ミレイによる顔施術とサンプルセットお試しのご感想です。
 ミレイの施術を受けて、くすみが取れ、透明感が出たように思います。施術を受けた後、すっぴんのまま
 食事に出かけましたが気にせず過ごせました。すっぴんで外出した事はほとんどありませんでしたが、気に
 なりません。サンプルセットを使ってみました。クレンジングは、これ1本でメイクも落とせて完了
 なので楽ですね。使用後もしっとり潤っていて使い心地も良かったです。



5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。

5月28日現在の募金金額 **12,110 円**

福島から応援する会さんを通じて被災地に **7,110 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）

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）でビデオメッセージ（ダジャレ付き）も配信してます。

<おもしろ川柳> ・ 全集中しても開かない瓶の蓋

・ 薄味にしたらコロナとわめく祖父

・ 目の検査「丸」と答えるお爺ちゃん

・ 棋士よりも 菓子が気になる 名人戦

・ 自己紹介 名前、出身 趣味、持病

・ 同窓会 アルバム持参で 顔認証

・ 「密です」と言われてみたい頭頂部

・ リード持ち散歩に出たが犬忘れ

・ じいちゃんが暗証番号暗唱し

・ 脱マスク よけい分からぬ 誰だっけ

・ 5時起床 7時散歩で 9時昼寝

・ どうしよう 昔のことも 忘れてる

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
 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**

