



みなさんこんにちは。夏至が過ぎて1年で最も日が長い季節から7月22日の大暑に向かい一年で最も暑い頃を迎えます。暑さに負けぬように疲れをためず体力落とさずすくすく生きてゆきたいと思います。私は冬至より朝から晩まで5時間も長い夏を有効に活用するため、4:30に起床して早朝涼いうちに、総手紙配達サイクリングをしながら自然の景色や花々を撮影して、ふるりの母へのTOUTUBE動画を作り続けています。夜は9:30~10:00位に帰ります。夜はもとよワインです。夜はワインでなく燦燦(暑中)お見舞い申し上げますを少しなびいて、"今日も生きるだけで100点満点"を毎日の撮影の締めくくりにメッセージに今日も励みます。どうぞすこやかに、おだやかに心地よくおすごし下さい。

宇宙人になってはいませんか？ 姿勢を決定づける頭の位置！

頭に荷物を載せて運ぶ民族の写真です。この方々は姿勢がいいです！

なぜこの方々は姿勢がいいのでしょうか！？

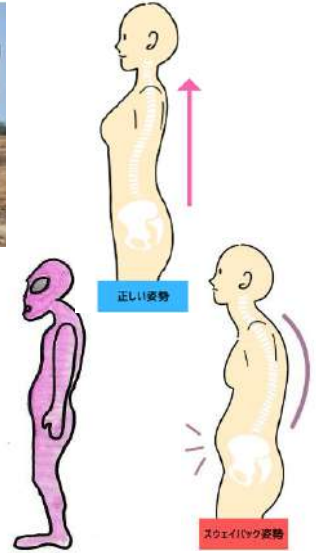
説明不要かもしれませんが言葉にして説明すると・・・

重たいものを頭の上に乗せる事で必然的に身体を重力の方向に対してまっすぐ上げていかないといけないからです。

この方々達は重たい荷物を頭にのせていますがなにも荷物を載せなくても重たいものはあります。それは頭そのものです。頭とはスイカくらいの重量があります。

ですので頭を身体の上に乗せることができれば上に伸びたい姿勢になるのです。

しかし！残念ながら！現代人は・・・右図のようにお尻下がり、お腹ポッコリ、猫背の宇宙人のような姿勢になっている人が多いのです。普段から、頭の上に物が載っているようなバランス意識で過ごしましょう！



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。もちろんご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 W370×H270mm 作品 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

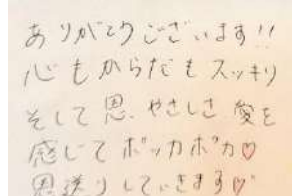
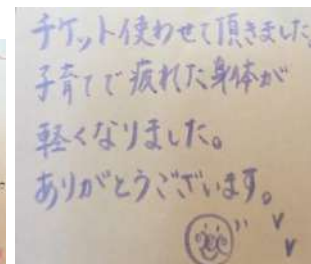
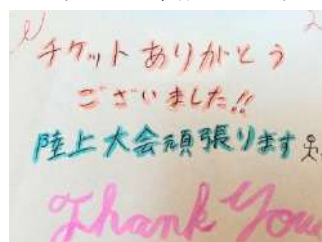
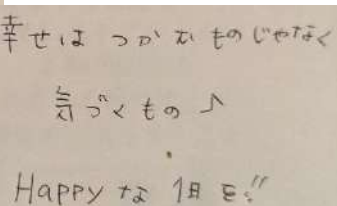
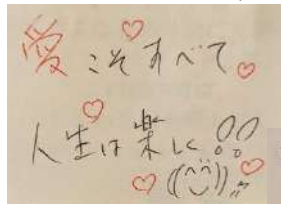
ほかの誰かのために代金先払い

「お互いさまの街ふくしま」の「お互いさまチケット」活用され喜んでいただいています

チケットを購入した人



チケットを利用した人



↑待合室の
お互い様
ボード

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

見知らぬ誰かから、誰かへのあったかいバトンの輪に、あなたも参加してください。

心と体の波動（物質が持つエネルギーの振動）を高めてより健康的な暮らしに向かわせてくれる機器を導入しました！

それがドイツの科学者が開発した「人生を最適化するための量子波動機器」 **ヒーラー**

まずは、オーラ測定。（オーラとは、人体が発する霊的なエネルギー。中国の「気」、インドの「プラナ」などの考え方に類似し、宗教美術における後光もオーラを描いたものだとともいわれています。

機器を手にもって数十秒で、からだのコンディションが色で表現されます。

次は、オーラ測定をもとに波動調整です。

チャクラ（心身の働きを司るエネルギーの出入り口）に振動を与えます。身体の脊椎の基底（第1チャクラ）から、頭頂（第7チャクラ）までを約2分ほど調整。

生きる勇気が高まり、笑顔が増え、生き生きとした気分がしました。治療中にいい波動を受けられます。空間波動調整“マグヒーラー”を活用できます。ご興味のある方は、お気軽にお問い合わせください。



オーラ測定中 ↑

副院長のオーラ ↑



チャクラ調整中 ↑

7つのチャクラ

生ごみを簡単に土に還す”**キエーロ**”を作ってみました。

- ・キエーロは、黒土中に含まれるバクテリアの力を利用して生ごみを分解し消滅させる生ごみ処理機です。
- ・天板を透明にし日光を入れることにより内部の温度を上げ、天板を上げ傾斜をつけることでできた隙間から空気を取り込み、バクテリアの働きを高める構造
- ・黒土中にいるバクテリアが生ごみを分解するので、中身がほぼ増えない。
- ・土の中に生ごみを埋めるので、虫や臭いが発生しにくい。

ホームセンターで710型のプランターを購入し、木の屋根を作り開閉できるようにしました。



←生ごみ投入
土をかぶせて2日後→
しっかり分解されてました



夏バテ防止には・・・あったかごはんよりも、冷ごはん・おむすびの方がからだにいい？

腸活や生活習慣病対策に期待の**レジスタントスターチ**とは？



腸活や生活習慣病対策、またダイエットによいとして話題になっているレジスタントスターチをご存じですか？食物繊維と同様の働きがあるとされ、「冷やすと増える」という点でも注目されています。レジスタントスターチとは、小腸で消化・吸収されにくい「**難消化性でんぷん**」です。でんぷんではありませんが、食物繊維と同様の働きをすることでさまざまな働きが期待されています。

レジスタントスターチは、米などの穀類、じゃがいも、豆類などに含まれている成分です。小腸の消化酵素が働きにくいためエネルギーになりにくく、腸内で腸内細菌のエサとなり、腸内環境を整える働きがあることがわかっています。また、**血糖値の上昇を抑えたり、血中コレステロール値や中性脂肪を下げたりする**働きも期待されています。冷やすと増えるので、米であれば、まとめて炊いておき、冷蔵したものを再加熱して食べるなどの工夫をすればレジスタントスターチの増加が期待できます。おにぎりやじゃがいもならポテトサラダにするなどして、冷たいメニューを楽しみましょう！

糖質が多いからと敬遠されがちな穀類や芋類ですが、お通じだけでなく血糖値やコレステロール値へのよい効果が期待されるなど、見逃せない働きがあります。総摂取カロリーに占める炭水化物の割合が50～55%のときにもっとも死亡率が低いという実験結果もありますので、バランスよく糖質を摂取しましょう！

便秘に良い！糖尿病対策に！ダイエットに効果的！な大麦の新商品

大麦ともち麦をかけた合わせは「もちもち大麦」 1kg 500円





6月度の能登半島地震コーヒー募金へのご報告とお礼
 たくさんのご協力をありがとうございました。
 能登の七尾市にある創業 70 年の老舗カフェ中央茶廊さんが
 地震で全壊されたので、中央茶廊さんのコーヒー1 袋 200 円
 を販売して全額支援金にする取り組み。



6 月 25 日に、支援のお礼にと中央茶廊の窪さん夫婦がご来院
 下さいました。**22,540 円**と記念のなまえ詩画をお渡しできました。 窪さんご夫妻と ↑

LINE から、整体院 縁のご予約（前日まで）ができます。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。

<おもしろ言葉> 梅雨とかけて楽しい気持ちとときます その心は？ ”ウキウキ”
 梅雨とかけてもらったプレゼントとときます その心は？ ”明けるのが楽しみです”
 梅雨とかけてホッカイロとときます その心は？ ”どちらもあけるとすぐ、あつくなります”
 梅雨とかけて、缶ジュースととく。 その心は？ “よく降った後で明ける(よく振った後で開ける)”
 梅雨 と 掛けまして 利口なペット と 解きます。 その心は？ “ すぐ夏来ます(懐きます) ”
 梅雨とかけて不調のバッテリーととく。 その心は？ “雨天(打てん)”
 梅雨とかけまして、「鍋を食べ終わった後」ととく その心？ “はどちらも(増水・雑炊)します。”

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**