



夏中お見舞い  
由緒正しき



この風の  
向こうへ



ビビるん。



行く言葉が  
美しければ  
来る言葉が  
美しい



Fluctant nec mergitur  
たゆたえども  
沈まず  
（パリ市公認標語）



よいことば



あしたは  
晴れると  
君がたくしん  
悲しんだ  
かこ



夏が  
あつ  
あつ  
あつ



あーかどう  
あーかどう  
逢えよ



あつの中  
あつの中  
あつの中

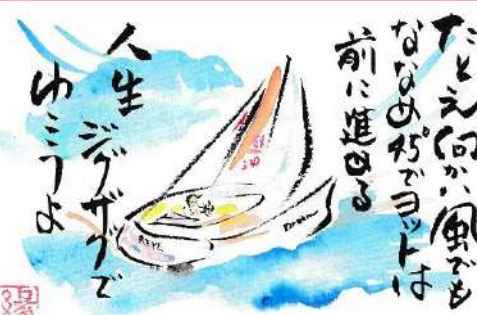
健康だべ比 ね250号  
月刊ワクワクニュース 令和6年8月  
おかげさまで20周年  
目標500号の折り返し  
これからもよろしくお相がします。



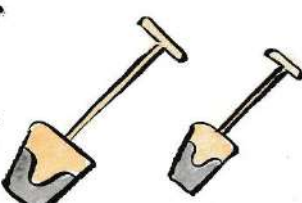
夏の薬



舞



人生  
ジグザグで  
ゆらゆら  
たぐよ



スキです  
スキです  
大スキです



アイスは  
とけるよ



早く忘れる人  
嫌なとき  
幸せな人は



ミウマイ  
ちん

みなさんこんにちは。暑中お見舞い申し上げます。7月26日～8月11日(山の日)まで開催されるオリンピックの夏こそお元気にお過ごしいただきたいと思います。高まる熱気を効果的に冷まして夏バテしない為におすすめは麦です。この時期麦茶、ハトムギ茶などが良いでしょう。麦は体を冷やす働きがあります。それはカリウムの利尿作用。ヒールカチンのような強い利尿作用はないので安心して飲めます。又汗をかくとミネラル不足になります。麦には豊富なミネラルが含まれているので失われた水分による脱水も防いでくれます。飲み物は麦茶にして、食事には冷麦(小麦)と麦ごはん(麦)がいいですね。美味しく楽しく食べて、夏に負けない体づくりをしてゆきましょう。生きるだけで100点満点!! 盛夏を聖火と共にスイカでも食べながら元気に夏をどうぞお元気で!

「夏バテ」「熱中症」の原因は、湿度で体内に水分が過度にたまる「湿邪」と、体内に熱がこもる「暑邪」です。

この時一番影響を受けやすいのは飲んだ水分を受け止める胃腸です。冷たい飲料冷たい飲食物を過剰に取っているとお腹が洪水状態になり、湿気で身体に湿気が溜まる→気が滞る・水分過剰摂取で胃腸が弱る→気が不足する　・このためにだるくなり食欲が落ちます。



夏バテ対策・・・体を温め、尿を出す作用のある食材がおすすめです。  
 ・スパイス類……生姜　にんにく　トウガラシ　シソ　ネギ  
 ・食べ物……豆　芋　とうもろこし　ゴボウ　・飲み物……コーヒー　麦茶



体内にこもった熱「暑邪」は体の上側に昇りやすく、それが頭痛などの症状となって現れます。また、暑邪の熱によって大量の発汗が促されます。その結果、体が水分不足となり、口の渇きや、脱水症状に陥ります。血液循環や精神活動がダメージを受け、血流が悪くなったり、意識が朦朧とします。

体の熱を冷ますツボ「陽谷」(ようこく)

このツボは、手の甲側、小指のラインと手首が交差するあたりのくぼみにあります。陽谷は体内の熱を外に放散するツボとされ、暑さで動悸がするときなどにも有効。心を安定させるツボ「通里」(つうり)と「内関」(ないかん) 精神安定のツボで、熱中症気味で頭がぼーっとしているときや、どうも判断力が鈍っているときなどに効果的。



通里は、手の平側、小指側の手首の一番太いシワから肘に向かって親指1本分のところにあります。「内関」は、手の平を広げた時に手首から肘にかけて縦に走る2本の筋の真ん中、手首にある一番太いシワから肘に向かって指3本分の位置になります。熱を放散する作用もあります。



親指でじわ～と10秒押すのがコツ  
 ツボ押しをする際には、親指で10秒くらいを目安に、じわ～と圧をかけ、左右両方で行います。これを5セットくらいやると効果的です。  
 暑さで頭痛がしたり、頭がうまく働かなかつたりといったときには、涼しいところで体を休めて、しっかり水分補給をした上で、これらのツボ押しで、体内の暑邪をしっかり取り除いていきましょう。

**オイル&化粧水ボーナスセット 8月20日発売 予約受付中 (限定10セット)**

1年に一度の限定キャンペーン  
 ミレイ『オイル&化粧水ボーナスセット』  
 数に限りがありますので無くなり次第終了いたします。  
 エクセレントオイルとリポーションエッセンスが通常の2倍の容量  
 通常価格 27,060円→20,295円 (25%引き)



オイル 20ml→40ml エッセンス 90ml→180ml

7月7日に、ラベンダージェルのふるさと、東松島のラベンダー畑に行ってきました。丘の上の広大な土地に、見渡す限りのラベンダー畑が広がっていました。震災後、約10年かけて育ったラベンダーは草というより樹木のようなでした。畑いっぱい爽やかな香りが広がっていました。



私がラベンダージェルと出会ったのは2年前。その頃の私は疲れやすく、疲れるとすぐ口の中が腫れ、食事もとれなくなるほどでした。整体の仕事でお客様とお話ししながら、お口の健康の重要性を日々感じていました。たまたま買い物途中でこのジェルと出会い早速試してみました。



ラベンダージェルは、歯周病の治療薬として、15年かけて開発されたもの。そのコンセプトは、悪い菌を殺すことではなく、よい菌を増やす事。粘膜に存在する常在菌がしっかりしてくれれば、歯ぐきが締まってきて腫れることがなくなりました。



おかげで2年前からもう抜かないとダメだと指摘されていた歯もまだ無事です。90才の母も、長年のいぼ痔がよくなったり歯ぐきの腫れが引いたりしました。メタボリックドミノという言葉がありますが、虫歯や歯周病が、体内で血管や内臓への脂肪の蓄積を促進して、メタボリックシンドロームにつながり、糖尿病・脳卒中・心不全のリスクを高めると言われています。

からだの健康はまず入り口である口の中から！是非お使いになってみて下さい。

<使い方>①口の中に使う・・・歯みがきの後、小豆大のジェルを歯ぐきに塗布しそのままお休みください。寝ている間に口腔内の菌のバランスをとってくれます。



30ml 2,400円  
2本で

②足のマッサージに使う・・・当院では、酸素オイルと共にジェルで足のマッサージに活用しています。ジェルを使うと、しっとりしたお肌になり、抗菌作用で足の皮膚の健康に役立ちます。

4,500円

③鼻づまりに・・・綿棒でゆっくり鼻の中に塗布すると、花が通って呼吸が楽になります。



**ストレッチオーラルとは？**

★ お口の中から表情筋をマッサージすることでさまざまな効果が期待できる美容アイテムです！

デンタルエステティシヤンの指の形と柔らかさを再現！  
ストレッチオーラル

**3,850円(税込)**



こんなお悩み抱えていませんか？

顔のむくみやたるみが気になる  
口の中が乾燥して口臭が気になる

ストレッチオーラルを使えば...  
どちらも解決できるかも？！

～女優のMEGUMIさんの本“きれいはいこれでつくれます”から～

口角は「表情筋」と「舌の位置」で上がります。私が毎日やっていることをここではご紹介してみます。それは、秘密兵器を使った「表情筋のマッサージ」。歯磨きのあと、スプーンのような形状の「ストレッチオーラル」を口の中、頬骨の内側にあて、反対の手で筋肉が逃げないように顔を押しさえながら、左右10回ほど円を描くように口の中から表情筋をほぐします。すると口角がすっと上げやすくなり表情も若返るから驚きです。

ただいま、ストレッチオーラルをご購入希望の方に、ストレッチオーラルの使い方説明とデコルテマッサージで体験価格1,000円の施術をさせていただきます。(要予約16:00以降となります)

口内や舌から筋肉にアプローチ！口内から健康や美容効果が期待できます。

**ストレッチオーラルと併用で、効果抜群です！**・・・O2クラフトハーバル オーラルケアオイルマイルドは、日本人のお口に合わせたハーブを配合しました。高濃度酸素オイル含有。刺激が少なく使いやすいところも特長です。唾液の促進や表情筋・咀嚼筋のコリを緩めます。健康・美容効果を重視する方におすすめです。



歯みがき粉同様にお使いいただけます。

●酸素が歯茎の血行を促進。塗るだけでマッサージ効果

●天然のハーブが口腔内をリフレッシュ

20ml ¥4,180



## 7月度の募金のご報告とお礼

今月も絵手紙募金にたくさんのご協力をありがとうございました。  
 今月は”福島の子供養護施設の子供達や困窮世帯の子供達たちに初めてのバーベキューを！”のクラウドファンディングの協力金として、チームふくしまさんに **8,890 円**を募金させていただきました。子供たちが美味しい思い出と共に、この暑い夏を元気に乗り切ってくださいように！

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。



- <おもしろ川柳> ・ 髪の毛が 許可なくどんどん 離脱する ・ 宿題を 孫に頼まれ 闇バイト
- ・ 翔平か 朗希にしよう 孫の名は
  - ・ 免許より 夫返納 したい妻
  - ・ どの顔も 詐欺師に見える インターフォン
  - ・ 最近 は 神も仏も そばにいる
  - ・ 国葬は しなくていいと 遺書に書く
  - ・ 初サウナ とこのうはずが 脈乱れ
  - ・ 断捨離の リストに載せるな 俺の名を
  - ・ そう言えば 妻も何度も 変異した
  - ・ 古稀過ぎて トイレの回数 異次元へ
  - ・ AIに 冥途の行き方 聞いてみる
  - ・ 樹木葬 スギとヒノキは 避けてくれ
  - ・ 痛いのは こことあそこと あら全部

お盆休みのお知らせ **8月11日から15日までお休みとさせていただきます。**

### 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<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**