



みなさん こんにちは。長かった夏、暑さの記録づくめの日々もお彼岸の雨でようやく終りを告げ、秋がかけ足でやって参りました。雨の合間をぬうように農家の方々が稲刈りをしていました。子供の頃稲刈りが終わった田んぼで、野球をした時の、あの切り株のワラの香りが甘々しく思い出されました。この夏はお米不足が起り、スーパーからお米が消え、価格が高騰したのには驚きました。ここ数年のお米からパンへの消費行動が、物価高と米不足でひっくり返ったようです。食糧自給率約40%と先進国中最低の日本にとってお米は唯一自給率100% (卵96%・野菜79%・小麦14%・大豆7%) 日本人にとってやはりお米はかけがえのない大切なものです。米百俵の銅像



江戸時代から明治時代への戊辰戦争で、新潟の長岡藩は奥羽越前藩同盟に加盟し、新政府軍と戦い、ついに敗戦。長岡藩の窮状を知った支藩の三根山藩から米百俵が見舞いとして贈られてきた。藩士たちは、これで一息つくと喜んで、食べるものにも事欠く藩士たちにとってはのびから手が出るような甘米でした。しかし藩の大参事、小林虎三郎はこの百俵の米は文武両道に必要な書籍、器具の購入に当てるとして売却し、その代金を国漢学校の資金に注ぎ込みました。反発する藩士たちに小林は「国がおぼるのも、減じるのもことごとく人にある。この百俵をもとにして学校をたてたいのだ。この百俵は今でこそただの百俵だが、後年には一万俵になるか百万俵になるかはかり知れないものがある。その日暮らしでは、長岡は立ち上がれないぞ。おたらしい日本はうまれたいぞ。」という国漢学校は開校し、生徒の才能をのばす情操教育がなされ、後年、東京帝大総長や解剖学博士、司法大臣、海軍の山本五十六など、新生日本を背負う多くの人物が輩出された。「米百俵」の精神は長岡市のまちづくりの指針や人材教育の理念として今日に至っている。日本の歴史を支え来た伝統食の「お米」。農家の方々の苦勞に思いを馳せながら、ごはんを今日もいたたきたいと思ひます。今日もどぞ「お元氣」。

皆さま、お待たせ致しました！2025年 個性心理学 キャラナビ手帳が販売開始となりました。

2025年 はどんな年にしたいですか？

個性心理学で本当の自分を知ることによって自分に自信をもって「自分らしく」生きることができます。今年の運氣、今月の運氣、今日の運氣が分かる。・個性心理学のキャラクター(60分類)が分かる。

あなたのお役に立つ手帳です

- ・恋愛成就したい！出会いはいつ？
- ・転職するならいつがいい？
- ・営業成績あげたい！
- ・HAPPYな予定で埋め尽くしたい！



1冊 2,400円

お求めの方に、手帳の使い方説明とシンキングボールによるお望み祈願をサービスさせていただきます。

なぜ女性は買い物が長い？ ・ ・ 女性の買い物を短くさせることは、脳の働きにより無理な話なんです！

女性は買い物で迷っているとき脳内で快樂ホルモンのドーパミンが大量に分泌されているのです。

買ったものを身に着けた自分や注目される自分を想像して自己満足して楽しくなっているのです。

つまり、女性は迷うことが大好きなんです。

一方、買い物したあとは幸福ホルモンのセロトニンで脳が満たされるそうです。そう！自分がお姫様になったような気持ちに浸っているのです！そのため、女性の買い物を短くさせることは無理なのです。

男の脳には狩りをしてきた遺伝子があるので、目的の買い物を早く済ませる習性が女性と違う所なのです。

## あなたのめまい・ふらつき どう治す？～バランス感覚のリハビリ～

耳の奥にある内耳と呼ばれる部分、目から入ってくる情報、体を支える足腰からの情報を合わせて、体のバランスを保っています。つまり、体のバランスは、耳、目、脳、足腰の連係プレーで維持されています。ところが、何らかの原因で内耳からの情報がうまく伝わらないと、目などからの情報と食い違いが生じて混乱が起こり、天井や床が動いているように感じてしまう。めまいの原因には、良性発作性頭位めまい症、あるいはメニエール病などの耳の病気がありますが、治療しても体のふらつきが残る、ということも少なくありません。このふらつき、「慢性めまい」

の改善にはリハビリテーションが有効。

### ①目の動きの安定感を得るためのリハビリ

- 片手を前に伸ばして、親指を立てます
- 両目で、立てた親指の先を見て、手だけを左右に動かします
- 頭を動かさず、目だけで指先を追いかけます



### ②「首だけを動かす」リハビリ

- 片手を前に伸ばして、親指を立てます
- 手は正面に伸ばしたまま動かさず、無理のない範囲で、リズムカルに頭を左右に動かします
- 頭を動かしている間、目線は常に親指を見続けます



基本的には 20 回程度行う

### ③体のバランスを保てるようにするリハビリ

目を閉じて、立って行う。足腰のバランス感覚や、脳の機能を強化。

- 目を閉じた状態で、足をそろえてまっすぐ立った姿勢を、1分間を目安に保つ。
- 目を閉じたまま、その場で 50 歩ないし 100 歩、足踏み。

50 歩の場合、45 度以上回転するようだと問題がある可能性があると思います。

この運動を1日2回程度、4週間ぐらい継続してやっていただくと、少しずつめまいやふらつきの感じが減少していきます。

## 加齢と共に起きる髪のパサつき諦めないで！しっとりとした髪・すっきりとした顔になれる

顔のたるみ・顔のむくみ・二十顎が気になる・ほうれい線が気になる・肩・首が凝っている

これらの症状は頭皮のコリを緩和することで改善できます。酸素オイル配合で頭皮の血行改善➡お顔の変化  
シャンプー・リンス・トリートメント・頭皮マッサージがこれ 1 本で！酸素オイル 15% 配合クリーム

酸素を配合し、10 種類のハーブと 3 種類的美髪成分が頭皮環境を整え、ハリとコシのある髪へと導きます。頭皮の血行を促進し、毛根に栄養を届けやすくするだけでなく、ハーブで皮脂バランスの調整、毛髪の保護修復をして、健やかな頭皮を保ちます。

さらに、美髪成分で髪のダメージを補修することで、本来のハリとコシを取り戻し、パサつきを抑えます。(効果の出せる動画付き)



シャンプーで頭皮ケア！ **ハーバルクリームシャンプー**

400ml 入り(1 回 4ml 使用で 100 回分分 3~4 か月分)定価 14,300 円。

お客様からのお声をいただき商品容器のリニューアルを進めています。

リニューアル前の特別価格で 2,400 円引き **11,900円(税込)**(数量限定ですお早めに！)

- ・女性 30代 硬くてごわつきやすい髪がふわっと軽く柔らかくなったのがすぐに感じられて嬉しかったです。
- ・女性 50代 シャンプーで頭のコリがとれて、頭痛が少なくなりました。香りも大好きで癒されます。



9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。  
 能登災害への募金と、食料品・日用品の支援を必要とされる方が、  
 人目を気にせず、提供される食料品・日用品を取りに行ける仕組み  
 こども食堂をされている NPO 法人ひまわり里親プロジェクト  
 さんに、**7,800円**を。アフリカのルワンダの教育を考えるさんに  
**5,000円**、合計 **12,800円**を募金させていただきました。  
 未来の社会を担う子供さんたちの生きる力になりますように！



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> ・金が要る 息子の声だが 電話切る ・ハグされて 可愛い私の 骨密度  
 ・新人は ペンをとらずに 写メを撮る ・こずかいも マイナス金利と 妻が言う  
 ・年金の 扶養に入りたい 犬と猫 ・目には蚊を 耳には蝉を飼っている  
 ・聴力の 検査で測れぬ 地獄耳 ・「離さない」10年経つと 話さない  
 ・化粧品 無駄だと妻に まだ言えず ・医者と妻 急に優しくなる不安  
 ・まっすぐに 生きてきたのに 腰曲がる ・充電器 あったらいいな 人間用  
 ・いびきより 静かな方が 気にかかり ・今日辞める 明日は辞めるで 40年

**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。 →



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**