

今日  
咲こう  
アスターも  
ナニナ



今日も  
旅をする



洗い熊



ただひとりでは  
あなたのことまで  
ほんとうにあがて  
くれるひとがいれば  
あなたは生きていける



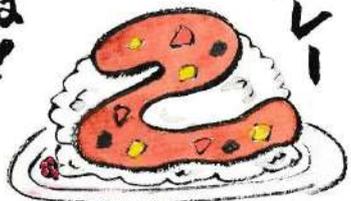
時は  
群れた  
逆らう  
進む  
勇気を  
持ちたい



忘れる  
ことか  
とめる  
こと  
幸せに  
なれる  
こと



まつ  
カレー  
たまご



ヤミ  
コロシ



もうケツ  
あなた  
何も  
頼み  
せん  
カラス



あなたの  
笑顔が  
みたくらい



健康なべした ね5号  
令和6年1月  
おかげさまで20周年  
みよさまに支えられていける  
目指し町生涯500号  
応援よろしくおねがいします

小咲  
花



あなたの  
いい加減は  
いい加減  
なんどす



あなたの  
ために  
仁の心  
よりよい  
つづける



寄り道  
宝物が  
ある



あなた奈良  
でいることが  
あなた鹿  
ごきない  
こどがある  
ある



日本  
おね  
おね



ハロハロ  
ニハハハ  
風が吹く



みなさまこんにちは。稔りの秋をいかにお過ごしですか？長から夏が至りに続いているかのよき季節も過ぎ、駆け足で紅葉の景色から冬模様を感じる頃になりました。秋になって昼間の眠気が多くなっていませんか？実はこれ日の長さに関係しているんです。日が短くなるにつれて、体内のセロトニンとメラトニンという脳内物質が減ってしまいます。セロトニン不足で脳の活動が減り、メラトニンが減ると眠気が強くなると言われています。そのため、寝ても眠いという状態になるんです。10~15分程のお昼寝がおすすめてです。最近急な温度変化による「秋バテ」の症状の方が多かったです

**秋バテのチェックリスト**

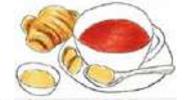
1. 体がだるく疲れやすい
2. やる気が出ない
3. 食欲がない
4. 肩こりや頭痛がある
5. 寝つきが悪く、朝スッキリ起れない
6. 胃腸の不調を感じる
7. 頭がぼーっとする

3つ以上当てはまる方は秋バテ

**秋バテの対処法**。保温...①上着を着たり脱いだりして体温調整



- ②靴下や足首ウオマー・腹巻きなどで下半身を冷やさない
- ③ 38~40度のお湯に10分ほどつかる



・食べ物...①ショウガを取り入れる ②山椒を調味料で活用する。

夏の冷房、冷たい飲み物による自律神経の負担に秋の気温差などで不調が現れます。秋バテは現代病とも言われ放置すると夏バテ以上に早い症状に化たりしますので注意を。

**縁おすすめ品** ①生姜末...漢方の冷え症血流改善にも使われる乾燥生姜の粉末からだの芯からホカホカあたためてくれます。お茶に煮物に 40g 1,220円

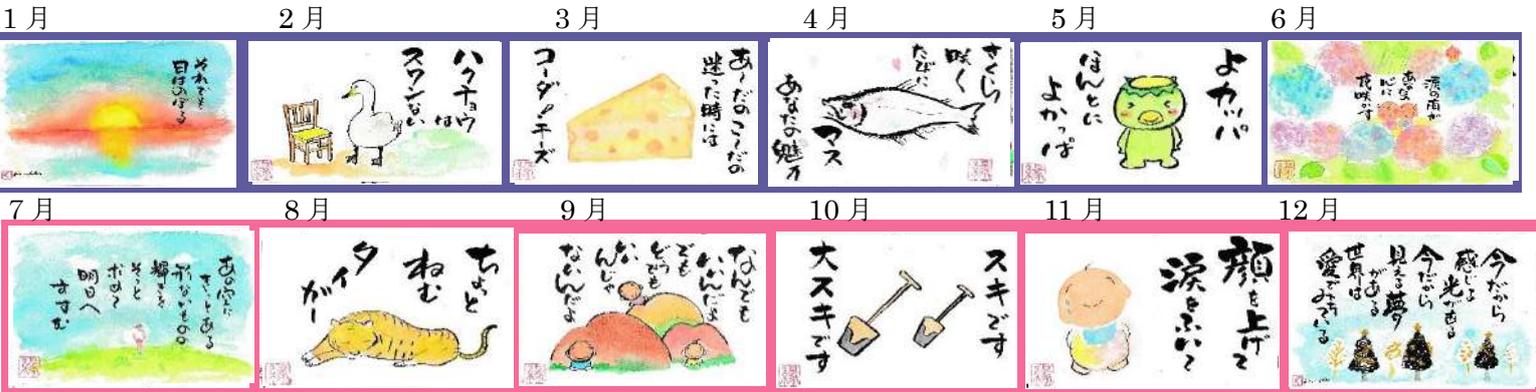
②足首ウオマー 足首の上15cmまでに4カ所の冷気の「ツボ」があります。シルク二重あみの足首ウオマーで血行をよくしましょう。580円



③ ぽん巻き...血流を4倍良くするインパルス加工 薄くてフィット感がとてもよく快適です 白黒ピンク 各2,640円



2025 絵手紙カレンダーできました。20周年の感謝を込めて11月1日よりご来院の方先着200名様にプレゼントさせていただきます！1冊700円で販売いたします。(収益は募金に使わせていただきます。)



松井国彦万年カレンダー 卓上ミニ日めくりカレンダーできました



1冊 1,000円



## 腰痛から回復しハーフマラソン大会で入賞出来ました！ Sさん 62才



私の趣味はランニング。楽しく長く走ることが大好きなのに、調子が悪くて練習できていない日々が続いていました。

4月の後半、郡山ハーフマラソン大会がもうすぐだというのに、腰が痛くて3キロ走るのが精一杯という状態にあり、心も塞ぎ気味。

大会は棄権かな、でもエントリーしたのだから出るだけ出て、21キロ完走するのはとても無理だから途中で止めればいかな・・・とりあえず縁さんに整えていただこうとお伺いし松井先生にそんな話をして施術していただきました。

終わった後、「大丈夫です、走れますよ！」と先生はニッコリ。しかし、私の心の中で「えー、こんなに大変な状態でそんな簡単に治る??？」と疑心暗鬼でした。

そしてマラソン大会の当日、まだまだ不安しかなく心は晴れないままスタート。

3キロ、5キロといつ腰に痛みがやってくるのかビクビクしながら走っていると、いつの間にか10キロ。私はなかなか元気で、あれ?って感じです。

その後はだんだん息が苦しくなってきたり足が重くなったりのツラさですっかり腰の事は忘れ、ひたすら一步一步を重ね、そしてゴール！

私は完走出来た嬉しさで心がいっぱいになり、走れる身体にさせていただいた松井先生の顔が思い浮かび「松井先生やっぱり”神”！」とさっそく完走の報告のLINEしてしまいました。

その後、郡山市から”60歳以上の部7位入賞”の賞状が送られてきました。

## ☆ごはんを食べてダイエットしたい人のための方法☆



お米には腸内環境を整える作用もあるので、ダイエット中でも取りたい食材です！

【ダイエット中に気兼ねなくお米を食べる方法】

1. 野菜を先に食べる
2. 一度冷やしたご飯を食べる・・・一度炊いたお米を冷やす（冷凍もOK）と、でんぷんの中のレジスタントスターチという成分が豊富になり、体内で吸収されづらくなります。その上、腸内フローラのエサとなり、腸内環境を整えることもできます。再加熱しても効果は変わりません。
3. 麦を混ぜる・・・麦には、白米の17倍の水溶性食物繊維が含まれ、便通を良くします。
4. 食後にウォーキングをする・・・食後30分で運動を行うと、血糖値の上昇を防ぐことができます。

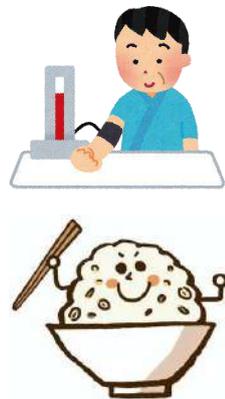
## 麦ごはんで血糖値・血圧が下がりました！ Aさん 50歳 男性

3～4年ほど前から血糖値が高く、薬を服用しています。

半年ほど前に麦ごはんを勧められ、初めは米に麦を三分の一入れて食べました。少しボソボソしてあまりおいしく感じなかったので、1か月後から、大麦1:もち麦1:白米1にして毎日食べました。

3か月ほど経った頃、毎月の診察で、血糖値が薬だけ服用していた時よりも、かなり下がりました。医者からは”ようやく薬が効くようになったね”と言われましたが、私としては、麦を食べるようになったおかげとしか考えられませんでした。

その上、血圧も当初135/90くらいあったのが、125/80と10ずつ数値が下がり、その後安定しています。血圧の薬は服用していません。折しも、お米の価格が上がり夏は入手しにくい時でしたので、価格が安定していた大麦を活用できたことは、財布にも身体にも良くて大変助かりました。これからも麦ごはんを続けて行き、より健康な生活に役立てたいと思います。



縁の大麦好評販売中！！ 大麦 1kg もち麦 500g 各500円



## 10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、**5,550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 **10,550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。

### <おもしろ小噺> ガッツ石松 元ボクシング世界チャンピオンの名言

- ・世界王者になって、人生が360度、変わった！ ・「私の将棋は王将取られてからが強いんですよ」
- ・地方口ケから早く帰ろうとした石松さんがマネージャーに一言 “一番前の車両に乗れば 早く着くぞ！？”
- ・クリスマスは誰の誕生日ですか？という問いに対して「七面鳥」 ・バナナがうまいのは 20 本まで

長嶋茂雄さんが宮崎でキャンプ中インタビューに答えました。

還暦を迎えた長嶋さん一言…“今年、初めて 還暦を迎えまして…”

選手たちに励ますつもりの一語…“いいかお前たち！ 絶対に諦めるな！ 人生はギブアップだ！？”

アメリカでキャンプ中に 現地の野球少年たちを見て…“こっちの子どもはみんな英会話がうまいね”

## 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>



⇐ 酸素オイル

- 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**