

いつも太陽の
向かって咲く
希望が向かうから
やんこ



香雪堂
第10号
かへり

香雪
だら
微笑ま
のほほく
微笑む
から
香雪に
気付け
んだね



生かされていると
感じたとき
庭先のツツジが
輝いてみえた



あなた優しい
笑顔はこの花の
宇宙であつたの
も。だからきっと
いい人生。




クリスマス
ツツジ
フクロウ



人生は
いそいで
歩かなくて
いいよ



イノチ
ます



今日という日は
のりの
人生の
最初の
いちいち
いまは
いまま



おやすみ



風の
おの
の



健康なべし 木254号
令和6年12月
おかげさまで20周年
みなさまに支えられ
これからも。目指し村500号
応援よろしくおねがいす

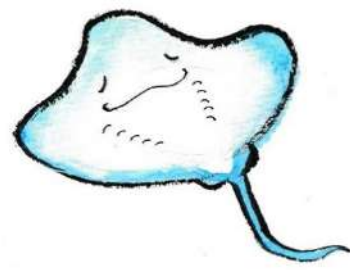
人間は
みんな
テコボコで
つらくて
いいね
みんな
それだけで
生きてる
みんな
みんな
みんな



からだは石鹸
心は涙で
洗われる



イエーイ!!



じぶんが欠点と
思っていることも
誰かにとって
欠かせない点
かも知れない
みんな
みんな
みんな



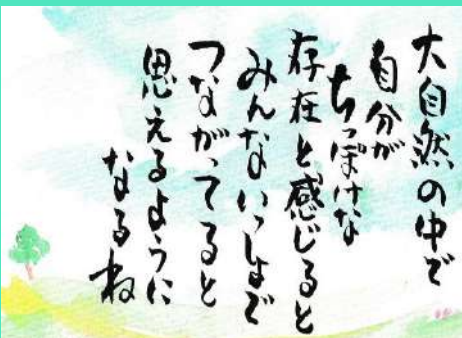
いとお
あんなに



ちかくで
毎日起る
小さい心と
それに気付け
つみ重ね
気付けば
持てる
大きな
幸せ



大自然の中で
自分が
ちかくな
存在と感じると
みんなの心と
つながると
思えるように
なるね



みなさんこんにちは。いつもありがとうございます。いよいよ2024年もあじわすかとまりました。いかがお過ごしでしょうか？



開業時の建物↑当時の院内↓



今年はおかげさまで創業20周年を迎える事が出来ました。本当にありがとうございます。22年前に妻のふぶさと福島市に子供2人と里帰り。程なく13年間勤めていた会社がある日突然に倒産。途方に暮れていた時、妻から「お金の事よりもお父さんが本当にやりたい仕事を見つけさせてください！」と言われました。私は小さい頃虚弱体質で付いたあだ名が「骨皮筋エロム」。体質改善に両親に指圧整体に連れて行ってもらいました。おかげで元気なからだになり、見よう見まねで整体をさせてもらうことが好きになりました。しかし、それを仕事にするには経験も資格取得の時間もお金も無い中で、当時88才の白石操体治療院の故佐藤庄一先生と出逢い2年間師事しました。途中失業保険が切れた2004年8月に開業しました。妻の祖母がその昔駄菓子屋を営んでいた12畳の部屋を、床板 壁紙 トイレ作りを自分でして、19800円のベッドを2台置いて始めたのでした。初めの半年間は鳴かず飛ばずでどうなる事かと思いましたが、知人が地元情報誌に掲載してくれたりして少しずつお客さんが増えました。開業5年目に3女を自宅出産。上の4人の子供たちと少しづつお客さんが増えました。開業7年後の2011年、東日本大震災の原発事故で妻と5人の子供は米沢市へ自主避難。私と義父は福島に残り、米沢と福島の二重生活を3年半経験しました。長男の大学進学、長女の高校進学をきっかけに福島に戻り、新しい家での暮らしを始めたのが10年前になります。ふり返ればあーという間の20年でした。数えきれない程の沢山の方々との出逢いで支えられ励まされてながら、何とか夫婦で仕事と子育てを続けて来ました。本当にありがとうございます。継続中の 総予約現在3300枚(目標5000枚) 月刊ニュース254号(目標500号)です。まだまだ人生折り返しだと思ってるから、少しでも皆さまのお役に立てるよう励んで参ります。どうぞよろしくお願い申し上げます。心から感謝を込めて。

頻繁に起こっていた、めまいと頭痛が楽になりました。 Nさん 42歳 女性

平成4年から整体院縁さんにお世話になってます。それまでの私は、頻繁に起こる頭痛とめまい症状で会社を休むことが多く、病院からの薬に頼った生活でした。縁さんの治療を受けながら少しずつ、症状も楽になってきていました。



今年の7月から周波数調整のヒーリーという機械での治療を併用するようになりました。

最初は半信半疑でしたが、なぜか頭痛とめまいの症状が起こりにくくなりました。

ヒーリーの周波数の共鳴分析（体で周波数調整を必要とする場所を分析検査する方法）を受けたところ、女性ケア・卵巣の調和などが指摘され、早速、周波数調整をしてもらいました。以前から卵巣の腫れが病院の検査で指摘されていたので、同じ指摘に驚きました。



半年後の病院の検査での、症状の改善の期待が持てるようになりました。

以前は、縁さんに治療に伺う時には、辛くてどうしようもない時

でしたが、めまい頭痛の頻度も少なくて済むようになり、今日11月18日は1か月半ぶりの治療でしたが、調子がよかったので、辛くなる前のメンテナンスで伺う程度で、からだの余裕ができました。本当に助かってます。

MagHealy マグマキーンハーモナイゼーションプログラム

主眼部: 今、自分が最も共鳴できるものは何か?

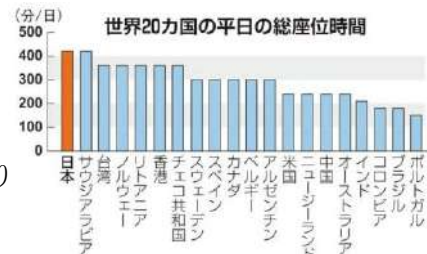
	マグヒーリー・プログラム	58%
	女性ケア	
	マグヒーリー・プログラム	52%
	卵巣の調和	

ヒーリーによる周波数調整 整体+1,000 円の特別価格で実施中！整体を受けながら同時に調整します。ヒーリーによる周波数共鳴分析及び振動調整治療 3,000 円 30分ほどかかります。

座りっぱなしが、死を招く?! 世界有数の「座りっぱなし大国」、ニッポン

日本人の座位時間の中間値は約8時間で、20か国の中で一番長い。

職場でのデスクワーク時間が長い、家庭でのテレビ時間が長い・・・など。



1日に9時間以上座っていると、死亡リスクが跳ね上がる！

生活の中で座りすぎている人は、座りすぎしていない人と比較して寿命が短く、肥満、糖尿病、心疾患の割合が高いことがわかっています。1日11時間以上座っている人と、1日4時間未満の人を比べると、**死亡リスクが40%上がった**。座りっぱなしの最大の原因は、何といたってもテレビ時間です。

1日3時間以上テレビを見る人は、それ以下の人よりも8年後の**死亡リスクが2倍以上**になる。

運動を頑張っても、座りっぱなしの悪影響はぬぐい切れない

「普段座りっぱなしでも、週末などに運動すればよいのでは？」と考える人もいるかもしれませんが。しかし、残念ながら、たとえ運動習慣があっても、座りすぎによる死亡リスクは変わりません。

身体活動量を増やしても、座位時間が長いままではダメで運動不足と座りすぎは別の問題。

運動習慣は良いが、それ以上に、座位時間を短くすることが死亡リスクを下げるためには重要です。

長時間座りっぱなしでいることが、なぜ死亡リスクにつながるのか？

ふくらはぎは第2の心臓、と言われるように、下肢の筋肉の収縮によって血流のポンプ機能が働き、循環動態を助けます。**長時間座り続けていると、全身の筋肉の70%を占める下半身の筋肉が動かない**ため、血流や血中の脂質代謝が低下し、高血圧や糖尿病などの生活習慣病、肥満、骨粗鬆症などのリスクが高まります。

こまめな意識と活動が決め手。まず、「座り続けない」と意識することが大切です。長時間の座りすぎをできるだけ減らし、少なくとも1時間に5分程度は、立ち上がって体を動かすようにしましょう。

同じ座りっぱなしでも、貧乏ゆすりをするほうが健康上はまし、といわれるほど、じっと座っていることは健康に悪いので、下の坐ってできる足動かし運動をしましょう。



当院で18年間多くの皆様に愛用されてきた**高濃度酸素マッサージオイル**とは？

100%有機栽培のアボガドオイルに、ドイツの特殊な技術で高濃度の酸素を結合させた、画期的なオイルです。

ドイツの最先端技術により開発された「酸素の力」。皮膚に塗布することで、植物オイルは経皮吸収され、結合された酸素は体内の酵素によって切り離されて様々な効果をもたらします。

ボディラインの崩れ・足のむくみ・コリ・ダイエット・しみ・しわ・くすみ・たるみなどに効果的

高濃度酸素オイルオーツークラフトはその効果が実証され、治療院・サロン

プロスポーツ・歯科医院など様々な場面で使用されています。

- 元プロテニス伊達公子選手：試合の合間の筋肉疲労緩和のために使用していた
- アーティストグループ EXILE：ダンスによる疲労回復に使用。
- ドイツの歯科医：顎関節症で、口を開けるのが困難な患者に使用。使用后、筋肉が緩み口が開くようになる。



クルム伊達選手



EXILE

NAOTO さん

酸素オイルを使用したお客様の声

- 年齢と諦めてたのに…使い始めてから凄くリフトアップして嬉しい♪
- 体重は変わらないのに小顔になって「痩せた??」って言われて凄く嬉しい♪
- 肌がきれいになって自分に自信を持って…就職活動もうまくいきました～♪
- 腰痛もよくなったけど、ウエストが細くなってすごくびっくりした～♪

【成分】アボカド油 97%、



30ml 3,470円



100ml 8,470円

年末プレゼント企画

先着20本限りで30mlに5ml、100mlに15mlをプレゼント

5ml プレゼント

20ml プレゼント



11月度の年末絵手紙カレンダー募金のご報告とお礼
 絵手紙カレンダー募金にたくさんのご協力をありがとうございます。
 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、**31,700円**を。アフリカのルワンダの教育を考えるさんに**31,000 円**、合計**62,700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>・男は男同士でけなし合うが、本当にそう思っているわけではない。

女は女同士で褒め合うが、本当にそう思っているわけではない。

- ・男は黙る女は泣く ・男はナンバーワンになりたい女はオンリーワンになりたい
- ・女性は考えがまとまらないから話し 男性は考えがまとまってから話す
- ・女性はすべて聞きたいと思うが 男性はすべて話す必要はないと思う
- ・女性は悩みを聞いてほしいだけに 男性は悩みを解決しようとする
- ・女性は言わなくてもわかってほしいのに 男性は何も言わなければ大丈夫だと思う だから男女はすれ違う

お正月お休みのお知らせ **12月29日(日)~1月3日(金)までお休み**となります。

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。2020年 NHK おはようニッポン出演

<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 **氣導術**… 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
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**