

あなたの
笑顔の花が
咲くたびに
冬があたたく
なると
ありがとう




好きなことは
大切なこと
人生って
すばらしい



梅は香
桜は花
人は心



何点からでも
いいんです
あなたの人生は
今も色づいて
ゆけるのだから



あなたが今日も
笑ってると
人生は綺麗



あの星から
手が届くかも
しれない



まるで大切な人への
あたたかいまなこ
自分に優しく
自分も優しく
ゆこうね



富士から
あなたの
無事を
祈ります



超えてゆく
今日を
超えてゆく
今日を
生きてゆく
今日を



みんな
なにかしらの
願いを
願っているね




あせ
健康ババ 256号
令和7年2月
おかげさまで21周年
みけまの笑顔と共に
これから。目指す
生涯500号!!

考える前に
走り出せ
見る前に
飛べ



夕陽の
端を
はるかに
せたい



セキレイ
咳が
礼する




いざ
買った
言いつら
かた



寂しいときは
素直にさびしい
言葉の奥に
もたれたい



セキレイ
羽の
まねが



トイレット
ペーパー
が
ふんふん



みなさんこんにちは。如月2月を迎えいかがおすごしでしょうか？

立春の前日を「節分」の季節の分れ目と言ふようになったのは室町時代からで、「鬼」という邪気を払います。その昔、人は「目に見えないモノ」を「鬼」といい天災や疫病は陰の仕業と考えていました。いつしか「鬼」は「おに」と呼ばれるようになりました。鬼は目に見えないもの。つまり私達の心の中の邪気なのでしょう。



邪気に対して福豆を播き、それを年の数+1個(1個は来年の意味)食べて健康を祈ります。



・私は可能な限り短い間隔で献血をするようにしています。誰かの役に立てると、現在の自分の健康検査にもなるからです。お正月明け、400ccの献血可能日が来たので、人生57回目の献血に行きました。無事終わってやれやれと思ったのですが、なぜかその後のどが痛くなり、3年ぶりに風邪の症状が出てしまいました。辛い発熱はなく翌日(休日)1日休んだら回復しました。献血の血液検査を見たら、白血球が基準値より少し低く「ウイルス感染していると基準値より下がる」と書いてありました。からだの総血液量5~6000ccの内約1/2の血液を抜いたので体力が落ちて発症したんじゃないかと思いました。

・デンマークの分子生物学者が勧める「長生きしたければサケを飲めよ」献血に行かた方がいい。何かを摂りすぎても体はそれを排出するが「鉄」は例外だ。人体に余分な鉄を排出するシステムがない。現代、特に男性は、年をヒるにつれて鉄を蓄積しやすい。古い血液には、老化促進因子が含まれ、除去することがプラスになる可能性がある。血液の赤血球は肺から体全体にヘモグロビンというタンパク質を使い酸素を運んでいる。ヘモグロビンには鉄の分子が含まれる。献血で赤血球が大量に失われると、体は細胞内の鉄を使ってヘモグロビンを作るので体内の鉄分が減る。通常は貧血など鉄分の不足の方が心配されている。しかし、アルツハイマー病やパーキンソン病の患者では、脳の病変部に鉄が異常に多く含まれる。脳の鉄分量が多い人はアルツハイマー病の進行が速い。心臓発作や脳卒中の原因にもなるようです。貧血がなく体重50kg以上で18才~69才の人は献血すると良いようです。女性は平均寿命が男性より約9才長いのは、もしかしたら生理で血液をデトックスしているからなのかも知れません。鉄分に限らず血液や血管を健康的に保つ為に、「適度な運動」と「魚・海藻・納豆・野菜(特にねぎ・トマト等)お茶・きのこ類・酢」などの抗酸化食品を積極的に取り入れて冬を元気におすごし下さい。ありがとうございます。

ひざ痛が改善！加齢で軟骨がすり減ってしまったあなたに朗報です！軟骨を強くする方法があった！

ひざ痛を引き起こす「変形性膝関節症」。加齢と共に軟骨がすり減ることで関節が変形し、痛みが生じます。軟骨の減りは40歳以上の2人に1人が当てはまるという報告も。

重度の変形性膝関節症から奇跡の回復を遂げた人の秘訣は？「水中歩き」「自転車こぎ」

痛みをなくし軟骨のすり減りを防ぐのに重要なのが、「軟骨のハリ」。ハリがあるほど軟骨は丈夫になり、より強い衝撃に耐えることができます。ポイントは“ひざに体重をかけずに曲げ伸ばしすること”。ゆるい負荷をかけることで、軟骨は適度につぶれたり元に戻ったりします。軟骨がつぶれて元に戻るとき、軟骨の中へこの栄養液がしみ込んでいくのです。

道具いらずでどこでもできる！1回1分「ゆる屈伸」

1, まっすぐ立って両手を体の横に自然に垂らす 2, ゆっくりひざを曲げ伸ばしする。

※ひざは90度以上曲げないこと。※一往復2~3秒程度のゆるい速度で行うこと。

3, ②を1分間続ける。 4, ③を朝・昼・晩の1日3回行う。まずは1か月、毎日続けてみましょう！



「人生を最適化するための量子波動機器」 Healy(ヒーリー)

目的に合った周波数で、肺や腸などの臓器・デトックス・電磁波・チャクラ・睡眠・精神・美容(肌・髪)・腰・骨格・学習・仕事・ストレス・生理・ホルモン・筋肉のプログラムを選択し調整します



ヒーリーの周波数分析



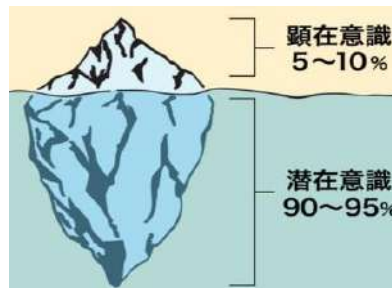
・あなたは「自分」を守れていますか？

なんだか重たい・しんどい・無気力など私たちは外からの影響を無意識に受けています、自覚できにくい潜在意識にヒーリーによる周波数調整で働きかけることにより、

- ①外からの影響に気付く
- ②自分の軸を思い出す
- ③ゼロポイントに戻る

④心がすっきり、軽く、楽になったら行動する

フラットな「あなた」に戻れます！



自覚できる
五感・意思決定・判断

自覚できない
生命維持
あらゆる記憶
思考パターン
思い込み
習慣

<わたしの体験談> **歩きにくかった股関節と腰の調子がよくなりました！** Aさん 60代
長年、両股関節の動きが不自由になり、2年ほど前には歩くことも大変になっていました。整体に通い、プールで運動するようになって、徐々に違和感が少なくなり歩きやすくなりました。また、浮遊腎臓の影響からか、起きる時にいつも腰の痛みを感じていました。

そこで、周波数治療器ヒーリーによる腎臓の周波数調整を、整体・マッサージ治療と併せて受けるようにしたところ1週間腰の痛みが出ませんでした。以後、腎臓の周波数調整を継続しましたら、楽な状態が持続するようになりました。その時の体調に合わせて、筋肉や筋膜、血液、リンパ、神経への周波数調整をしていますが、以前よりも明らかに歩きやすくなりました。それまでの整体治療の効果が、周波数調整でより高まったと思います。これからも、より一層の回復に向けて続けて行きたいと思います。

2月だけの体験価格でご提供いたします。

- 周波数分析メニュー
- ① オーラ分析と周波数調整 2,000円 を体験価格 1,000円
 - ② 願望実践コーチング 2,000円 を体験価格 1,000円
 - ③ 経絡分析と周波数調整 3,000円 を体験価格 2,000円
 - ④ 遠隔による継続周波数調整(7日間) 上記金額+1,000円



オーラ分析

お顔の乾燥・肌荒れ・老化が気になる肌に！バリア機能を一気に整えて悩みにアプローチ

お肌の役割「保護機能」や「保湿機能」は肌表面のバリア層が担っています。**MIREY ビオセラ美容液**
バリア層が不足している肌は、老化・乾燥・肌荒れ・シミ・しわとして表れます。30ml 9,680円
ビオセラエッセンスは、人のバリア層との親和性に優れたウマ由来のセラミド。お手入れの一番初めに使用いただくとその後お使いになる化粧品成分の浸透性がアップするだけでなくトラブルの要因となる外的刺激から守れる強くてキレイな「美強肌」へと導きます。



一度で柔らかく滑らかな潤い肌に！



↑ 30mlと45ml

ご使用方法・洗顔後、お手入れの一番初めにご使用ください。スポイト1回分を手に取り優しく肌に塗布。

年に一度のキャンペーン！50%増量の45ml(14,520円)を価格そのまま9,680円！(一人一本限り)

2月中にセラミドが体感できるお顔整体(全体のオプションとして)を1,000円でさせていただきます。

私がクリームシャンプーを選んだ理由

40代 女性 クリームシャンプーのサンプルを使ってみました。それまでのシャンプーの洗い上がりと比べて頭皮に残るベタベタ感がなく、いい香りでスッキリとした感じになりました。是非、継続して使います。

70代 女性 コロナ感染の後遺症なのか頭がヒリヒリして具合が悪い時に、クリームシャンプーで頭皮マッサージをして改善した経験があります。症状が治ってからしばらく経って、クリームシャンプーは高価なので、他のシャンプーに変えました。ところが、私のくせ毛が爆発するようになってしまい、お風呂上りにいくらドライヤーで髪を整えても翌朝に髪が爆発してどうしようもなくなっていました。クリームシャンプーに戻したら大丈夫になりました。やっぱり私にはこれが必要なんだと実感しました。① ②

クリームシャンプーリニューアルしました・・使いやすい商品パッケージ

- ①パウチタイプ 380ml 定価 12,650円
- ②チューブタイプ 200ml 定価 8,250円





1月度の年末絵手紙募金のご報告とお礼。
 今月もご協力をいただき誠にありがとうございます。
 能登災害への募金のきずなコーヒー募金さんに **1,000 円**



NPO 法人チームふくしまさんに **19,365 円**を、ひまわり甲子園全国大会の運営費と、困窮子
 育て家庭の生活支援事業の無人福祉型子ども食堂「コミュニティフリッジひまわり」の運営費に活用されます。
 アフリカのルワンダの教育を考えるさんに **10,000円**、合計**30,365 円**を募金させていただきました。

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（“くにたび” 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> ・「何回も 話したはずだが『初耳だ』」 ・妖精と 呼ばれた妻が 妖怪に
 ・ 目薬を 差すのに なぜか 口を開け ・ 景色より トイレが気になる 観光地
 ・ 厚化粧 笑う亭主は 薄毛症 ・ カード増え 暗証番号 裏に書き
 ・ 深刻は 情報漏れより 尿の漏れ ・ ヘそくりの 場所を忘れて 妻に聞く
- 節分クイズ 1、鬼が苦手な魚はこの中でどれでしょう？ ① マグロ ② イワシ ③ タイ
 2、魔よけに使う植物はこの中でどれでしょう？ ① カエデ ② バラ ③ ヒイラギ
 3、豆まきで使う豆をなんと呼ぶでしょう？ ① 鬼豆 ② 宝豆 ③ 福豆
 4、豆まきをしなくても良いとされている苗字はどれ？ ① イトウさん ② スズキさん ③ ワタナベさん
 5、節分で食べる豆の個数は次のうちどれでしょう？ ① 年齢の数-1 ② 年齢の数+1 ③ いくつでも良い

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 |



節分クイズ答え

<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**

- 1, ②イワシ
- 2, ③ヒイラギ
- 3, ③福豆
- 4, ③ワタナベさん
- 5, ②年齢+1