

みな壇
だんだんと
季節は



温暖になるニヤ

大丈夫
あなたは
ちゃんと
前進
してたら



熱いや希望が
あっても無くとも
いいんです。
ただ今日を
生きてゆく
覚悟があれば...



梅
早春を
開く



立春大吉



明日が
あるから



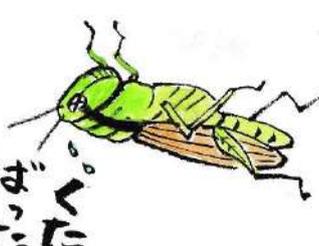
おあまな
おあまな
おあまな



二月は
逃げる
三月は
去る



この世のカタが
ばった



グジャレを
言ったの
だれ
じゃ



健康なべした 257号
肝臓クマス令初年
おかげで21周年 2月
みなさまに支えられても
もしてゆかぬ。目標50号
応援よろしくおねがいします

おいしいこと
美味しいうち
たべてる甥なり



あなたが
つまじい
思っている今日
だれかが
生きたかった
日かもしあない
今日はかけがいの
ない日だよ



気が合う人だたり
気が合わない人だたり
でも私たちの遺伝子は
99%一緒
なんでも
たった1%
の違いで
争ったり傷つけ合ったり
する必要はないだ
よね



梅
さな
しあせ



朝は
希望に
目を
夜は感謝に
眠る

うまく
いかなかったり
盛り上がりたり
沈んだり
どうでも
どうでも
自分
自覚
だからあんなにも



白き身として
生きたら
やるべき事を
好きに
何でも
知るか
ね



「人生を最適化するための量子波動機器」Healy(ヒーリー) 生活のための周波数

Healy(ヒーリー)は、小型ながらも非常に多用途なデバイスで(スマートフォンで操作可能)個別マイクロカレント(微弱電流)周波数プログラムを使用して、生活上のさまざまな重要な場面で生体エネルギーフィールドを調和させるものです。



<私の体験談> 4年間ほど両方の卵巣の腫れがありましたが、ヒーリーの治療で片方の卵巣の腫れがなくなりました！

Nさん 42才 女性

2024年12月号の縁さんの新聞で、周波数調整の治療器”ヒーリー”の治療を受けるようになって、頻繁に起こっていためまい・頭痛がほぼ改善されたという体験談を掲載していただきました。その折に、ヒーリーの周波数の共鳴分析で、女性ケア・卵巣の調和が必要と指摘され、抱えていた卵巣の症状と一致してびっくりしました。



その後、整体治療の度に、周波数調整の治療を受けるようにしたところ、先日、半年ぶりの検査で、片方の卵巣の腫れが全く無くなっていました。4年間腫れて続けていたので、この変化に驚きました。ますます良くなれるという希望が湧きました。これからも整体とヒーリーの治療を続けていきたいと思います。



経絡(ツボ)分析

整体メニュー+1,000円でヒーリー治療を受けられます。

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

ひざ痛のリスクとなる、重要な筋肉・・・その筋肉が`霜降り化、してませんか？それが「内側広筋」

太ももの内側の筋肉。この筋肉の内部に脂肪がたまる`霜降り化、という現象が変形性膝関節症のリスクになるのです。30代の女性でも、霜降り化が確認されました。若い人でも霜降り化・・・一体なぜ？霜降り化が見られた人の生活習慣を尋ねてみると、「歩く以外の運動習慣がない」という共通点が！実は内側広筋は、歩くだけでは十分に鍛えられない筋肉なのです。

<ひざ肉の霜降り化チェックリスト>

2段階のチェックで「内側広筋の霜降り化」が分かる。

チェック① 30秒イス立ち上がりテスト・・・丈夫なイス

に座ります。足は肩幅に広げ、手は胸の前でクロスさせます。背筋を伸ばしたまま、ひざが伸びきるように立ち上がります。立ち座りの動作を30秒間でできるだけ多く行い、何回立ち上がったかを数えます。右の「回数評価表」で自分の性別・年代別の評価を行います。



性別・年代	良好	ふつう	やや劣っている	劣っている	
男性	40代	30以上	29~25	24~20	19以下
	50代	28以上	27~22	21~18	17以下
	60代	23以上	22~18	17~13	12以下
	70代	21以上	20~16	15~11	10以下
	80代以上	16以上	15~12	11~9	8以下
女性	40代	28以上	27~23	22~17	16以下
	50代	25以上	24~20	19~16	15以下
	60代	23以上	22~18	17~13	12以下
	70代	18以上	17~13	12~9	8以下
	80代以上	16以上	15~12	11~9	8以下

「ふつう」以上であれば、霜降り化の心配なし。「やや劣っている」「劣っている」の人は、【チェック②】へ。

チェック② 1 歩く以外の運動習慣がない 2 坂や階段でひざが笑う 3 O脚になってきた

一つも当てはまらないのは、霜降り化の可能性は低い。一つ以上当てはまるのは、霜降り化の可能性あり！

1日わずか6秒！「足首クロス」でひざ痛の予防&改善

ひざ肉の霜降り化を改善するのにオススメなのが「1日6秒の足首クロス筋トレ」。

1, 背筋を伸ばしてイスに座る。2, 右足を後ろ、左足を前にして足首をクロスする。

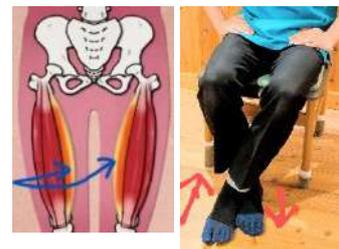
3, 両足首を押しつけ合う。※右足は前に蹴りだし、左足は右足を

押さえるイメージ。 ※どちらかの足は地面につける。 内側広筋→

4, ③の状態でも6秒間キープする。5, 足を逆に組み替えて同様に6秒間行う。

※1日最低1回。6秒以上もOK。

筋肉の活動量を調べると、ふつうに歩いたときの10倍もひざの筋肉が活性化！





2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 **6,940 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 **5,000 円**、合計 **11,940 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> ・ 少ないが 満額払う 散髪代 ・ これ大事 あれも大事で ゴミの山
 ・ スマートフォン 妻と同じで 操れず ・ 冷蔵庫 奥に行くほど ミステリー
 ・ お荷物と 言われるパパが 荷物持ち ・ ストレッチ 伸ばしたいのは 顔のシワ
 ・ 「連れ合い」も 10 年経つと 「つれない」に ・ 「羽目はずし」 今、はずすのは 入れ歯だけ

ひな祭りクイズ 1、菱餅の白餅にはひしの実・緑餅にはよもぎが入っています。
 ではピンク餅には何が入っているでしょうか？ ① 食紅 ② 桃の花 ③ クチナシ
 2、ひな祭りにある願いを込めてハマグリを食べます。その願いとは ①立身出世 ②不老長寿 ③一夫一妻
 3、五人囃子の真ん中にある人形は何を持っている？ ① 笛 ② こぶつみ ③ 太鼓
 4、童謡ひな祭りの歌の正式名称は？ ①ひなまつりの歌 ②ひなまつり ③うれしいひなまつり

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 **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
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

- 1、③クチナシ
- 2、③一夫一妻
- 3、②こぶつみ

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**

4、③うれしいひなまつり