

空は  
ただの空

桜が  
咲いて  
春が  
来ると  
嬉しい  
散りゆく  
涙

心配  
すざ  
心  
肺

無駄  
無駄  
無だ!!

大好  
だから  
いじわる  
した  
くは  
ら

ありが  
あ  
お  
し  
幸

あ  
これ  
共  
明日

あ  
見え  
あ  
描

あ  
満  
で  
で  
か  
ん

さ  
研  
く  
だ

健康  
月刊  
お  
み  
あ  
お

本  
心  
形  
考  
何  
そ  
私  
最  
そ

あ  
ど  
私  
味  
だ  
今

藝  
冷  
活

く  
く  
し  
幸

桜  
が  
か  
ま  
い  
だ  
か  
ら  
て  
ほ  
む  
杉  
良  
太  
郎  
で  
す  
よ

ブル  
ブル  
ブル  
ブル  
ブル  
ブル

自  
悔  
し  
ら  
な  
い  
ち  
と  
湧  
き  
上  
が  
る  
底  
力

みなさまこんにちは。花が咲き誇る春を迎えて、いかがお過ごしですか。我家は次男の大学卒業、子女の高校入学、長男の転職とス軒の引越しを以て春でした。1月は立つ、2月は行く、3月は去るの言葉通り、お正月からあーという間にもう4月と感じています。「歳をとるたびに時間の流れが早くなる感覚」(ジネーの法則)によれば新しい経験が少ないと時間の密度が小さくなり短く感じられるそうです。日々のくり返しの中にあっても、何か新しい世界を経験して、時間を味わう春を迎えたいと思っ



**時間はどっからどっへ流れるのか...**江戸時代の和時計が伝える、時間は未来から過去へ。和時計は針は動かず、文字盤が動きます。現在の西洋時計は針が左(過去)から右(未来)へ動き、和時計は自分(針)は止まっても文字盤(時間)は右(未来)から左(過去)へ動いてゆくのです。江戸時代までは、時間は「未来」から「過去」へ向かって流れてるという考え方が常識だったようです。時代によって、時間をとらえる方向が異なり面白い。時間が「過去」から「未来」へ向かう考え方は、過去の経験・記憶からくる自分を抱えながら未来へ向かって生きていくことになり、一方で、時間は「未来」から「過去」へ向かっていくという考え方は、過去がどうであろうとも、時間と共に運ばれてくる自分が望む未来(幸せ)を、「今」つかんでゆけばいいと思えます。

一説には、幼稚園までの子供には「過去」という概念がないそうです。子供が時計の概念を理解できるのは3~4才頃から。子供には「現在」しか存在していないのです。小学校で時計の読み方を習って初めて過去を振り返るようになるそうです。(学習を定着させるためには過去は必要ではありませんか)。

過去にとらわれすぎず、また、未来へ不安を感じすぎず、未来への不安に備えることもなく、時間と共に未来からやって来るものに期待しながら「今」を淡々と生きてゆくことで、人は生きる希望を、より感じてゆけるのかも知れません。未来からやって来る幸せや希望を、きっちりとつかめる春を、どうぞお元気でお過ごし下さい。

肘関節痛が激減し、痛みを気にしないで日常生活を送れるようになりました。 Iさん 52才 女性

私は、以前訪問看護師をしていました。私より大きい寝たきり男性の身体を、私一人で向きを変え床ずれの処置などを一日に数件行い、気づけば肘関節が悲鳴を上げ仕事ができなくなっていました。一年間、病院に通いましたが、痛みは消えることがありませんでした。そんな中、副院長先生と偶然出会い、縁さんに通い始めました。

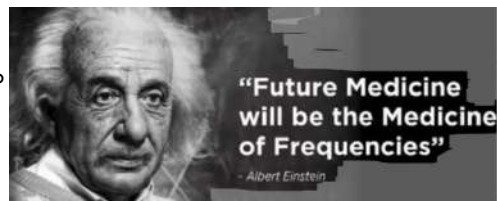


私の腕はリンパの詰まりが強かったようで、酸素オイルマッサージや吸玉など色々な施術を受けリンパの流れを整えていきました。整えていくと、今までの腕の痛みが嘘のように徐々に消えていきました。気がつけば日常生活の中で腕の痛みを気にしないで買い物かごを持ち買い物している自分がいました。腕を痛め、病院に通院しても治らない時、一生腕の痛みが消えない、腕を使えない人生に深い悲しみを感じていました。でも整体院に通い痛みが軽減していくと、再びやりたいことが沢山浮かびワクワクする人生を今謳歌しています。身体の痛みがあり、病院に通っても痛みが軽減しない方がいいれば、一度整体院縁に通うことをお勧めしたいと思います。また、自分の身体を労れる気かけられる少し余裕を持った生活を送っていきたくて改めて思いました。色々な気づきを与えていただいた整体院縁に感謝したいと思います。

<Iさんへのコメント> Iさんのへの治療の中で、リンパ整体に合わせて、周波数調整・コーチング・オーラ分析をさせていただきました。周波数調整で心と体のエネルギーバランスが整い、痛みから解放されご自分の本当の生きる目的に気付かれました。そして、新しい職場への出発を迎えられた事、本当におめでとうございます。

(副院長 松井知美 談)

「**未来の医療は、周波数の医療になる**」 - アルバート・アインシュタイン  
 私たちの身体や心には目に見えない「波動=エネルギーの振動」があります。  
 ストレスや不調で波動が乱れると、さまざまな不調の原因に。  
 当院では、その波動を整える「ヒーリー」というドイツ発の周波数機器と整体  
 を組み合わせた“波動美容整体”を提供しています。



＊＊お客様の声＊＊

- ・花粉症の鼻がスッキリ
- ・腫れて痛かった足の痛みが消えた
- ・長年の腰痛が軽くなった
- ・目と頭がスッキリ！
- ・進むべき方向が見えました



ヒーリー本体



他の施術と同時に治療

「ヒーリー」による周波数調整は、整体・リンパマッサージの施術と  
 同時進行で行いますので、別な時間は必要ありません。

**左半身の激痛が改善しました。**

Ｔさん 69才 女性

2月12日お昼前に急に左半身が痛くなり、左ひざから下の部分に激痛が出て、  
 歩くのもやっとの状態でした。

縁さんに治療に伺いました。歩くのが大分楽になり、一応、翌日整形外科に行ったら、  
 椎間板ヘルニアと診断されました。その翌日に、再度、縁さんに伺いました。症状は半分くらいに  
 改善しました。1週間経った頃には、ほぼ症状は回復しました。大変助かりました。

**「前屈できない=体が硬い」は間違いだった！体の硬さの正確な判定方法とは？**

体の若々しさの一つの指針ともなる「柔軟性」について。「体が驚くほど硬い」と思っている人も多いですが、  
 それは事実なんでしょうか。体の硬さの正確な判定方法についてお知らせします。

体が硬いと言われる人の大部分は、全身の筋肉が凝り固まっているわけではありません。

硬い部分と適度な柔軟性を保っている部位、そして柔らか過ぎる部分が混在していて、その差が大き過ぎる  
 のが特徴なのです。体の柔軟性を試す時、大部分の人が立位や座って脚を前に伸ばした状態から、前屈をする  
 ことが多いはず。それで床や足先に手が届かないと、「体が硬い」と判断してしまう。

前屈を行って、床や足先に手が届かないのは、お尻の大臀筋（だいでんきん）や太もも裏のハムストリング  
 スが硬くなっているだけです。もしかしたら、ほかの部位の筋肉は十分な柔軟性を保つ  
 ているかもしれません。そして、柔軟性がある部位はストレッチの必要性はありません。  
 柔軟性があるほうがケガをしにくく、動きも滑らかで、健康的に過ごせることは確かです。  
 その場合、硬くなっている筋肉だけをストレッチをして柔らかくしてください。



・硬くなりやすい「4つの部位」の柔軟性チェック法

①仰向けになり、床に対して90度くらいまで片脚が持ち上げれば、適度な柔軟性が  
 確保されている。



②うつ伏せの状態から下腿を持ち上げていき、同じ側の手で無理なく持てれば、  
 太ももの前面にある大腿四頭筋には十分な柔軟性があると判断していい。



③あぐらをかくようにして座り、下腿を両腕で抱えるようにして支える。



④その状態で背筋を伸ばし、すねが床と平行な状態を楽に保てれば適度な柔軟性がある。

④脚を前に伸ばして座り、そのまま股関節を90度程度開き、背中を真っすぐに伸ば  
 した姿勢を保てれば、十分な柔軟性があると言える。

**花粉の飛散ピークは1日2回!**

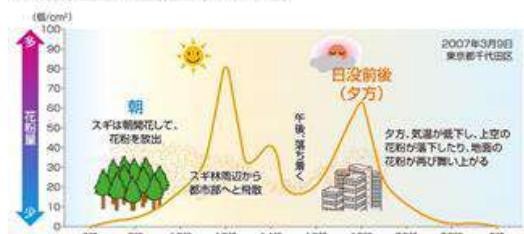
その日の天気や地域にもよりますが、花粉の飛散ピークは1日に2回あります。まず、早朝に山から飛散した花粉が都市部  
 に流れてくるため、午前中から昼過ぎにかけて1回目のピークを迎えます。

午後、この花粉はいったん落ち着き、2回目のピークを迎えるのが夕方。

気温が低下することで空気の対流が起こり、上空の花粉が降りてきたり、地面に  
 落ちていた花粉が舞い上がったりするためです。

外での運動は8時前と20時以降が花粉が少なくていいようですね。

スギ花粉飛散量の日内変動（イメージ図）





3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 **2,200 円**



NPO 法人チームふくしまさんに **10,400 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 **15,400 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）も配信しています。

<おもしろ川柳> ・ツラないと ダンナは別人「君の名は…」 ・ 朝 快調 昼はボチボチ 夜 ぐったり…  
 ・ 「旅に病んで 夢は枯野を かけめぐる」 芭蕉 → 食べすぎで 妻は近所を かけめぐる  
 ・ カミさんに 忖度し続け 40年！ ・ 我が家では もともとソーシャル・ ディスタンス  
 ・ 横にいる 夫はニオイで すぐわかる ・ ヒタムキに 生きてた亭主も シタムキに

## 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 個性心理学認定講師



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。 → 
- ⑤ **ヒーラー**(マイクロカレント微弱電流)による周波数調整

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）

整体 5,000 円（高校生以下 4,000 円）

整体のオプションメニュー

- ・リンパマッサージ(各部位) +1,000 円～
- ・頭蓋調整(脳スッキリ症状改善)
- 足部調整(膝下調整) 各 +1,000 円
- ・整体+頭蓋調整+足部調整 +2,000 円

整体+全身リンパマッサージ+頭蓋調整 10,000 円



**波動美容整体メニュー**（副院長による施術）

波動美容整体（酸素オイル+ヒーラー周波数調整） 6,000 円

クイック小顔調整 +1,000 円 フェイシャルコース(酸素オイル化粧品を使用した美颜コース) +3,000 円

高濃度酸素オイルでリンパの流れを促進し、全身スッキリ軽やかに。疲れやむくみをケアしエネルギーバランスを整えます。

セッションメニュー あなたのエネルギー状態を細かく分析し必要な周波数を調整。施術の効果をさらに高めます。

ヒーラーの身体分析および周波数調整 2,000 円

オーラ分析および周波数調整 2,000 円

願望実現コーチング 2,000 円

経絡分析および周波数治療 3,000 円