

鯉も遊んでも
身もゆきよ

誰かが知らせる
事もなく
時がくれば
花が咲く
鳥は鳴く

春だニャー

効果抜群
防犯カメラ

のんびりのんびり

トイレにかけ込む
時のかけ声は
「尿意」

花壇で一家団欒

絶対は
できるよ
信じてるから

くっつきまわりの
味は
「おかわり」

うしろを
ふり向かないで
生きてゆきたい

健康な日々 259号
おかげさまで21周年
いまでも元気でこれからも

本日も
晴天なり。

散りゆき
種のおす
おんじいちゃん
おんばあちゃん

泣いた
涙は
あまです。

兄もね
姉もね
好きな
アネモネ

あねもね
こねもね
アネモネ

かぎりなく
優しき
花々

人生は
一色じゃ
ない

みなさまこんにちは。あつという間にお正月から4ヶ月、五月藤の花咲く
菖蒲・牡丹の季節となりました。いかがおすごしですか？4月は花見山から
はじめて桜・桃の花々を沢山見ました。おかげさまで結婚31周年と創業
52年目の春を迎える事が出来、心より感謝いたします。今後共よろしく願います。

“えっ!! 鯉のぼりにはお母さんがいなかった!”

鯉のぼりを掲げ、兜を飾る「こどもの日」は「端午の節句」とよばれる男の子の魔を
払い、無病息災や出世を願う日本の伝統行事です。鎧兜・刀・破魔矢が無病
息災と魔除け、そして、出世を願い使われるのが「鯉のぼり」なんだそうです。

鯉のぼりは一般的にうなぎ、上から順に黒・赤・青と並びます。そのうなぎとは？

♪やねよいたかいこいのぼり おおきいまごいはおじいさん

ちいさいまごいはおもろそうにおよいでるん

あれ？歌におかあさんが登場しないんだけど？実は、ちゃんとした理由があるんです。

今でこそ「こどもの日」=「男の子の祭り」とされてきましたが、もともと5月5日は「女性の日」

とされ、女性が小屋にこもって田んぼの神にその年の豊作を願うという女の祭りだったの
です。そのため農村の女性たちは一日、集落の小屋や神社の拝殿などに集まり祈

りを捧げ、神事のあとに直会という神様との宴会、食卓会でご馳走や酒を飲み

楽しみながら朝がくるまで、その場にいたのです。この日だけは、女性が家事を休み外

に出かけられる日だったのです。家にいるのはお父さんと子供たちだけ。だから、

鯉のぼりにお母さんはいないというわけなんです。そんな「こどもの日」は、子供の人格を

重んじ、母に感謝する日でもあるのです。鯉も恋も夢も登りゆく5月をお元気で!

即効性に期待！坐骨神経痛の対策に、梨状筋をほぐすストレッチ。

休みの日は家にこもり、TV やゲーム、パソコンで1日を終えてしまう。そんな運動不足が続くと、お尻や
脚に痺れや痛みを感じることはないでしょうか。そして運動不足を解消するためいきなり運動し、脚やお尻、
腰にひどい痛みが出てしまった……もしかすると、それは「坐骨神経痛」かもしれません。放っておくと、
座る、立つことができなくなるほど悪化します。一般的に坐骨神経痛は、腰椎椎間板ヘルニアや腰部脊柱管
狭窄症が原因となることが多いですが、それ以外に、以下の理由で坐骨神経痛になることもあります。

人体の構造上、坐骨神経はちょうどお尻の筋肉のひとつ「梨状筋」という筋肉の前を通過しています。①

そのため、長時間の座位姿勢を取っていると梨状筋が坐骨神経を圧迫し、梨状筋症候群となって
様々な症状を引き起こしてしまうのです。この改善に梨状筋をケアがおすすめです。

そこで、坐骨神経痛の痛みを和らげる！梨状筋ストレッチのやり方をご紹介します。

①床に座ってねじりストレッチ

イスに浅く腰かけて、足を組む上に乗せている足とは反対側の手を、膝の外側に置く。
体をひねる。息を吐き、ゆっくり20~30秒ほどお尻の筋肉を伸ばす。反対側も行う。

②横開脚ストレッチ

イスに浅く腰かける片方の足首を胸の前で抱える。抱えた脚のヒザを外側に開く
息を吐き、ゆっくりと20~30秒ほどお尻の筋肉を伸ばしましょう。反対側も行う。

③イスに座って前屈ストレッチ

イスに浅く腰かける片方の足のくるぶしを、もう片方の膝の上に乗せそのまま前屈。



腫れと痛みで苦しんだ足小指がよくなりました。

Aさん 50代 女性



3週間前に、座敷の柱に右足の小指をぶつけ、腫れてしまいました。痛みも強く、靴もまともに履けず、びっこを引いて歩くようになりました。

1週間はほど我慢していましたが良くならなかったため、病院に行きました。検査の結果、骨に異常がなく、湿布と塗り薬が処方されました。看護婦さんからは”小指の腫れ痛みは、治りが遅いんですよ”と言われ、その後2週間は症状が続き、次第に足の甲から足首に腫れが広がり、ますます歩みにくくなりました。首・肩のコリも辛くなったので、縁さんに伺いました。なんと、治療の直後には指の痛みがとれ、小指までしっかりと地面に着けるようになり、普通に歩いて帰れたのにはびっくりしました。

その後、痛みはなく、腫れも引き、好きなウォーキングも楽しめるようになりました。

【**整体院より**】マグヒーラーで細胞の周波数を整え、整体でむくみと腫れにアプローチしました。

本来の回復力を引き出すサポートができて嬉しいです。

待望の新商品「ハーバルボディミルク」が発売されました！

“肌と心を潤す、新しいボディケア”

ハーバルボディミルクは、自然由来の成分と先端技術を融合させ、肌に潤いを与えながら心を癒すボディケアとして誕生しました。

軽やかなミルクテクスチャーが肌にすつとなじみ、ハーブの香りがやさしく広がることで、贅沢なリラックスタイムに導きます。



■製品特長・・・こだわりの成分による潤いと保護

200ml 8,360円(税込)

・カレンデュラエキス(メディカルハーブ)

「皮膚のガードマン」としてドイツで長年親しまれているハーブ。肌を健やかに保ちます。

・高濃度酸素含有アボカドオイル(O2 クラフト)

・ヒドロキシエチルウレア 水分を閉じ込め、しっとり感を保ちます。

・トコフェロール(ビタミンE) 肌をなめらかに整え、外的ストレスから守ります。

・ゼラニウムオイル 肌を引き締め、心地よいフレッシュな印象を与えます。

・ラベンダー油・ローズマリー葉エキス 肌を健やかに保ち、心地よい使用感をもたらします。



軽やかな使い心地と心地よい香り

塗布後↑塗布前↑

ハーバルボディミルクは、ベタつきを抑えたミルクタイプのテクスチャーで、肌に素早くなじみます。

朝の忙しい時間にもストレスなく使え、夜のリラックスタイムにも最適です。

カレンデュラのやさしいフローラル、ゼラニウムのほのかに甘い華やかさ、ラベンダーの穏やかな安らぎ、ローズマリーの爽やかさが絶妙に調和し、肌になじませるたびに深呼吸したくなるような心地よさをもたらします。

自然の恵みに包まれながら、心と肌をいたわる贅沢なボディケアタイムを楽しめます。

使用感についての口コミ

「オイル好きですが、ミルクもしっかりしっとりして香りもすごくよかったです。」

「お風呂上がりに塗っていますが、さらっとしていて、のびが良くベタつかないのがいいです。」

自然の中でみんなに優しい楽しい時間 ヒト、モノ、音楽、福島繋がりのマルシェ

世界でたった一つ、あなたの名前をポエムにします。世界でたった一つあなたの似顔絵描きます！

イベントに院長と長女がコラボで出店します。

入り口付近スタッフブースにて

お気軽にお越しください。

場所 あんざい果樹園 〒960-2261 福島市町庭坂原ノ内14

お問い合わせ ガーデンマルシェ実行委員会
Tel.090-9539-2204(野地)

Facebook Instagram

駐車場はミニストップの前の空き地、あんざい果樹園の周辺に70台ほどございます。乗り合わせのご協力もお願いします。



あんざい果樹園
GARDEN VOL.13
ガーデンマルシェ
MARCHE

5.25 sun

OPEN 10:00 / CLOSE 16:00
場所 あんざい果樹園地内



4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 **4,200 円**

NPO 法人チームふくしまさんに **8,081 円**を、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」の活動基金として募金させていただきました。

アフリカのルワンダの教育を考えるさんに **5,000 円**、合計 **13,081 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> ・食べられん 鰻と寿司は 食べるけど

・ポイントは 貯まらないのか 医者通い

・モテ期きた ロマンズ詐欺が 押し寄せる

・見つめてる 考えている あら寝てる

・パスワード みんな違って みんなダメ

・妻旅行 聞いた途端に 元気です

・納得の 遺影がなくて まだ死ねぬ

・食べたよね 食べたはずだが 何食った

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

経絡(ツボ)分析

ヒーラー

オーラ分析

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

