

文月7月を迎えました。みなさまいかがお過ごしでしょうか？七夕には短冊に願いごとを書き、昔からの文を交わすという風習から「文月」とよばれるようになったとか。画面にキーボードで文字を打つこの時代にあえて手書きの文字を楽しむ。そんな7月かも知れません。6月に大阪・関西万博に行ってきた。平日雨の日にも拘らずお初会場到着時には入ロゲートは人の波、9:20に入場できました。大屋根リングの大きさにびっくりし、その上から大阪の街並みが一望できました。パビリオンの入場予約アプリの操作がわからなかったですが、事前予約と当日予約1つづつとれて、丸一日かけて10程のパビリオンを見学しました。各国の民族文化や産業技術の紹介が国によって様々で楽しくみる事が出来ました。詳しくは毎日YOUTUBE「くになび」で紹介していますので、ぜひご覧下さい。

日本の万博の歴史は1970年大阪万博から始まり、1975年沖縄、1985年筑波、2005年愛知などがありました。55年前の大阪万博(当時私は3才)へ行った記憶があります。「ワイヤレスホン」「電気自動車」「動く歩道」が注目され、その後次々と実現されてゆきました。さて、今回の万博「空飛ぶ車」「ips心臓」が紹介され、これからどんな未来が実現されてゆくんだろうと、ワクワクしながら会場をあとにしました。



1970 大阪万博会場



電気自動車



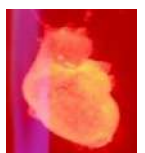
ワイヤレスフォン



2025 大阪万博 会場



空飛ぶ車



ips ミニ心臓

❖ 気・血・水の巡りを整える 「足元から整える 夏の冷えのぼせ対策」

今年の夏は異常な暑さですね。その影響で、

・冷房による冷え ・座りすぎによる血流・リンパの滞り ・運動不足での筋力低下
から下半身がむくみやすく、上半身はのぼせる「冷えのぼせ状態」の方がとても増えています。
この状態は「ギックリ腰」「肩・首の痛み」「めまい」「自律神経の乱れ」の原因にもなっています。↑ 萎れた紫陽花 ↓ 再生



◆ 水は下に、熱は上にのぼる

重力に逆らって、水分を上へ戻すポンプの役割をしているのが、ふくらはぎの筋肉。

でも、このポンプが弱まると…まるで、水が上がらずしおれた紫陽花のように、身体も不調に。

◆ そこでおすすめ！ ◆ 副院長(女性)による美容整体夏バージョン！

【足元ケア集中コース】 通常 7,000 円のところ 6,000 円

酸素オイル+リンパマッサージ+周波数ケア+吸い玉(カップング)

✧ こんな方に ✧

- ・肩や首がカチカチに凝っている
- ・足がむくんでだるい
- ・なんだか地に足がつかない感じがする
- ・朝からスッキリしない
- ・姿勢が気になる

酸素オイルリンパマッサージ



ヒーリー
周波数の
調整



● お客様の声

「足が地についた感覚で安心感がありました」「脚が軽くなって、姿勢もシャキッと！」

「目が大きく開いて視界がクリアに✧」

技術も周波数の調整も、20 年間の積み重ねで生まれた特別なケアです。

下半身の滞りをスッキリ流して、心も体も軽く夏を乗り切りましょう！



吸い玉(カップング)

「これまでが これからを 決める」 のではない。
「これからが これまでを 決める」 のだ (藤代聡麿)

京都・東本願寺の門前に掲示されている言葉です。

通常は、過去があて現在があると考えますから

「これまでが、これからを決める」と考えがちです。

「これまで」のことは、決して変えることも消すこともできません。

だけど「これからが、これまでを決める」そうです。

たとえば、石につまずいて倒れたとき、「どうして、あんなところに石があったのだろう…。」、「あの石がなければ 順調だったのに…」と愚痴のタネにすることがあります。

反対に「あの時、つまずいたから、足もとに気をつけるようになって、大きな失敗をしなくてすんだ」と つまずいた石を 踏み台にしてステップアップする生き方もあります。

失敗したことも、思い通りにいかなかったことも みんな無駄ではなかった、自分には必要なことだったと「これまで」(過去)に意味を見出し、引き受けていく。変えることも、消すこともできない「これまで」(過去)は、「これから」の生き方次第で、その意味が大きく変わるんですね。



健康維持に朝ストレッチ！

- 1 立って、両手バンザイ。肩甲骨が肋骨を押し上げて、背骨が右側面から見ると C の字になっている。万歳の状態で 5 秒間キープ。
- 2 足を前後に広げて、両手バンザイから顔を上に向けて、息を吐きながら背中を反る。5 秒間キープ
- 3 両手を組んで前方に伸ばす。おへそを見るように息を吐く。背中が前 C の字になるように。5 秒間キープ。
- 4 両手を組んだまま、前屈していく。
- 5 足を広めに開いて、両手バンザイ片方の手で反対の手首をもって、からだを横に倒す。ゆっくり伸びて 5 秒
- 6 5 の体を床に倒した状態から、お尻を横に突き出す。5 秒間。



ひざの痛み 運動で解消！

膝には歩く時は体重の約 2.6 倍 (体重 50 kg で 130 kg) の力、階段を下りる時には体重の 3.5 倍 (体重 50 kg で 175 kg) もの力がかかっています。

・ひざの痛みを運動で解消

変形性ひざ関節症の治療は、むしろ運動を行うのが基本です。これは軽度の方から重度の方まで共通です。

運動によってひざの筋肉が鍛えられると、ひざの関節がしっかり支えられるようになるため、痛みが軽くなります。

ひざに強い痛みを起さずに、さらに、ひざに大きな負担をかけずに、ひざを支える筋肉を鍛えることのできる運動がおすすめです。具体的には、関節の可動域を広げる「ストレッチ」と、下半身を中心とした「筋トレ」です。

ウォーキングや水中ウォーキング、自転車などの「有酸素運動」もよいです。



ハムストリングのストレッチ

1. いすに、浅く腰掛けます
 2. 片方の脚を、かかとを床につけたままできるだけ前に伸ばします
 3. 上半身を前に倒します
 4. 太ももの裏が伸びるのを感じたら、30 秒数えます
- 左右 1 セット、2～3 回ずつ。1 日 3 セット程度を毎日。特に、ウォーキングの前に行うと効果的



大たい四頭筋の筋トレ

大たい四頭筋は、太ももの前側にある筋肉です。ひざを伸ばす働きがあり、体重を支えています。

1. いすに浅めに座り、両手で座面の脇をつかみます
2. 背中とは反らないようにしてください
3. 片方の脚を前方に伸ばし、足先は上に向けます
4. ひざを伸ばした状態で、床から 10～20 cm 程度上げて、5 秒間保ってください
5. 終わったら、脚を下ろして 3 秒間休めます

両脚ともに。片方の脚 20 回ずつ。できれば 1 日 3 回、朝・昼・晩





6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 **2,000 円**



NPO 法人チームふくしまさんに **8050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 **13,050 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。



<おもしろ小噺>・『こんな自転車は嫌だ』 充電する為に自転車を漕がないといけない電動自転車。

・ 驚きの回転寿司。「養殖ですか？」と聞くと「和食です」と答える

・ [もしも～なら]を使って分を作りなさい。「もしも、奈良県の方ですか？」

・ 冷凍食品ばかりの食事で不足しがちになる物は何でしょうか？ 「愛情」

・ 一万円札にひとこと文句を言ってください。「束になってかかってこい！」

整体院 縁のご案内 8月9日(土)から13日(水)までお盆休みとなります。

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

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)

酸素オイル

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 **カップリング(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 ① 周波数調整 +1,000 円

② リンパマッサージ(各部位) +1,000 円～

③ 頭蓋調整(脳スッキリ症状改善) ④ 足部調整(膝下調整) 各+1,000 円

⑤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） 7,000 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

