



残暑お見舞い申し上げます。遅くはな夜明す・遠くはな蟬の声 誰もしなくはな来風。今日もどこかで小さい秋のしめじがみつかりますように！
 今年の夏は、蟬の鳴き声が少なかったと思いますんでしたか？
 どうやら「セミが少なかった」のではなく、梅雨の短さと急激な暑さの組み合わせで、羽化や鳴き出すタイミングがずれてしまい、結果として、例年より蟬があまり鳴かない静かな夏になったのです。
 「7年の地中生活とわずかな地上の夏」セミは多くの種類が地中で7年前後を幼虫として過ごし、真・暗な土の中で、ただひたすら木の根から養分を吸い上げながら耐え、やがて「地温が上がったその年の夏」に地上に出て羽化します。成虫になってわずか1週間から1か月のいのち。鳴くのはオスだけ、蟬の種類によって鳴く音の周波数を分けています。長い時間をかけて準備し、最後に全力で鳴き、次の命へとバトンを渡す姿は「短い命でも輝く」という象徴のようです。
 また、戦争や病気を経験した世代にとって、セミの声は「今年も夏を迎えられた」という生の証のように響くのです。
 生きる努力はいつか報われる事、短い命でも輝くことが出来ること、今を生きていく大切さを、蟬に教えられる夏でした。一夏の思い出と共に秋をどうもお元気で。

★ヒーリーの周波数で「心と身体、そして運も整える」

今、話題の周波数調整機「Healy（ヒーリー）」

全体の施術と合わせて使うことで、身体の不調だけでなく、心のモヤモヤや運気の流れまで軽やかに整えてくれると人気です。

★8月度にヒーリー周波数調整《1回無料体験》を実施いたしました。

ヒーリーを体験された方から、うれしい感想をいただきましたので一部をご紹介します。

- ・周波数を受ける前と比べて、身体があたたかく軽く感じ目元がハッキリしました。 40代 女性
- ・周波数を受けて、マッサージと共に自分の体の中を整えてもらっている感じが伝わってきた 30代 女性
- ・すっきりした感じ・全体的に柔らかくなった感じがしました。 40代 女性
- ・身体がとても楽になりました。国体ががんばります！ 30代 男性 卓球選手
- ・からだが軽くなって、頭・首がスッキリしました。 30代 男性

その他、「なぜか懸賞や抽選に当たるようになった！」 「ライブのチケットが当選してびっくり！」

…という「引き寄せ体験」のご報告も続々と届いています★ ありがとうございます。

中性脂肪・コレステロールが気になるあなたへ・・・油は油で溶かすことが出来ます。

脂肪を溶かす油は、青い背の魚に含まれるオメガ3系の、EPA・DHAです。

発泡スチロール（脂肪酸でできている）にEPA・DHAを垂らすと、発泡スチロールが溶けます。

＜実験＞①納豆のパックにEPA・DHAを垂らす。 ①

②徐々にパックが溶けて行く。

③油を垂らした所にだけ穴が開いた。

DHAやEPAは、必要な栄養素であるため、一度に大量に摂取するよりも、毎日こまめに1gを目標に摂取することをお勧めします。

アークティックシーは新鮮な鮭、鯖などからDHAやEPAを抽出した商品です。

DHAとEPAを飲みやすいカプセルで毎日手軽に摂ることができます。

原材料・成分・・・精製魚油（さけ、さばを含む）、イカ抽出物、ゼラチン 1本 120粒入
 グリセリン、香料、酸化防止剤（ビタミンE） 4,320円

使用方法 1日6粒を目安にお召し上がりください。（6粒当たりDHA570mgとEPA570mg含有）



肩の不調対策の新法則！

肩の不調の原因！？【肩のリズムの崩れ】肩の不調を訴える多くの人が陥っているとも言われる肩甲骨の動きが鍵を握る！

肩のリズムとは肩甲骨と腕の骨(上腕骨)との動きの比率のことで、医学的には「肩甲骨上腕リズム」と呼ばれています。この比率は 1:2 が理想とされています。例えば、腕を上へ 180° 挙げたとき、肩甲骨は 60° 動き、腕の骨が 120° 動きます。実際の比率が 1:2 から大きくずれていると、肩の不調が現れやすいと考えられています。肩甲骨が動きにくい人は多く、中には比率が 1:10 の人もいました。

肩のリズムが悪い↓

良い↓



肩甲骨の動きが悪い 肩甲骨の動きが良い

あなたの肩の状態は？簡単セルフチェック

【セルフチェック法①】手を胸の鎖骨にあて、手のひらをつけたまま、ヒジを無理なく上げるところまであげます。このとき、首の付け根から肩がすくむように上がってしまったら要注意です。肩のリズムが崩れている可能性があります。



【セルフチェック法②】両手を肩の高さまで上げて「前にならえ」の姿勢をとってみてください。このとき、左右で肩の高さが違っていたら注意。腕の骨の動きが悪くなっている可能性があります。



▼肩のリズムを整える4つの筋肉！

①広背筋 ②肩甲挙筋 ③前鋸筋 ④僧帽筋の下部繊維

1) 広背筋&肩甲挙筋を伸ばすストレッチ

手を反対側の肩の後ろ側に回します。そして指先でポコッと出ている部分を探しましょう。そこが肩甲骨です。



そのあと、もう片方の手でその肩甲骨を下に押さえます。



そして反対の手でヒジをつかみます。首を斜め前に倒すと共に体を傾けたら、20秒キープ。



2) 前鋸筋を鍛えるエクササイズ

まず、ヒジを体の前で合わせます。そして、ヒジをつけたまま、上に上げてください。この上下運動を、10回繰り返します。力を入れず脇の下を意識する。



3) 僧帽筋の下部繊維を鍛えるエクササイズ

手を頭の後ろで組んで、ヒジを後ろに引きながら胸を張ってください。そして息を吸いながら、肩甲骨を背骨に引き寄せるイメージで動かします。そして息を吐きながら緩めます。この動作を 10 回繰り返します。



福島中央テレビ「ゴジテレ」・24 時間テレビで「お互い様チケット」が放送されます！

【災害復興、格差の問題に向き合う人々】

「誰かのために代金先払い」福島県で広がるお互いさまチケット。

その導入店の一つとして、整体院縁が紹介されます。お互いさまチケットを紹介する、約 7 分間の一部として登場予定です。

8 月 27 日 福島中央テレビ ゴジテレ内 特集 一つのハンバーガーから連鎖する支援の輪

8 月 31 日 24 時間テレビ内 福島編 17:00 頃から

お互い様チケットはハンバーガーショップ BLT カフェの創業者故吉成洋拍さんが「ふくしまを世界一素敵な街にしたい」と始めた活動。その意志を受け継いで、チケットを設置するお店が 100 店舗を迎えようとしている。





8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 **1,200 円**

NPO 法人チームふくしまさんに **5,510 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「コミュニティブリッジひまわり」の活動基金に、**3,000 円**をお互い様チケットの運用に、また
アフリカのルワンダの教育を考えるさんに**5,000 円**、合計**14,710 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。お友だち申請をお願いいたします。

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→

・Instagram（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。

<おもしろ小断>・超高齢のおばあちゃんが一言 年上がタイプだけど もういない

・いろんな男と別れてきたけれど、福沢諭吉と渋沢栄一との別れがつかず

・食べるのは一瞬のしあわせ 瘦せるのは一生のしあわせ

・本に「酒は体に悪い」と書いてあったので 私は読書を止めた

<9 月の川柳「月」>・満月や 団子の数で 口けんか

・月見酒 うさぎも酔って 餅をつく

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

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 氣導術… 全身の氣の流れを整え、自然治癒力を高めます。

④ カッピング(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 ヒーリー(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+ヒーリー周波数調整) 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顔コース) +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。

ヒーリーの身体分析および周波数調整 2,000 円

経絡(ツボ)分析

ヒーリー

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

