

みなさん こんにちは。霜月11月2025も残すところ2ヶ月となりました。いかにお過ごしですか
 今年の秋はクマ騒動が大変多かったですね。冬眠前に山がエサ不足で仕方なく
 人里に下りて鉢合わせ！山の食料が少ない年(凶作年)であったり、温暖化で木の
 実が不作になったりした結果です。クマ、リス、オズミ、鳥など多くの動物にとって重要
 な栄養源、ナシ(ナシの実)やミズナウ(じんぐり)は成長・結実するまで30~50年も
 かかるため、伐採や気候変動の影響からの回復が非常に遅い特徴があります。
 動物たちのエサを増やしてあげようにも時間がかかるのです。秋の終りからと言
 われている冬眠も、温暖化で時期がずれたり、冬眠しなくなったりもするようで
 冬に向けてクマが隠れやがに山で落ちてくれるように願うばかりです。
 人にとっては怖いクマですが、こんな実話もあります。

「クマが人を救った雪山遭難」(長野県北軽井沢1968年)
 冬の雪山登山中に吹雪で道を失った男性が、体力を失い雪中で意識を失った。
 翌朝、男性が目覚めると、そばに大きな熊が丸くなって眠っていたのです。
 熊の体温で凍死を免れたとみられ、その後熊は静かに森へ戻っていったといひます。
 地元の猟師たちはそれを「山の神の使いが命を貸した」と語りました。
 実際に熊の足跡が残っており、奇跡の救出劇として記録に残っています。



「檻の中の熊と少女」(旭山動物園)
 旭山動物園のヒグマ舎で、母を亡くした少女がしばらく檻の前に立っていました。
 熊は最初は何もしていませんが、やがて少女の前で静かに坐り、鼻を寄せるようにして
 動かなくなりました。少女は後から、母親を亡くして以来「話す人がいなかった」と語った
 そうです。飼育員は「熊にも心があふ、人の心の痛みを感じとったのかもしれない」と
 話しています。旭山動物園ではこの出来事をきっかけに「命のつながり」を伝える展示を
 工夫するようになりました。
 人間と動物の共生社会が実現され持続されてゆくことを願いたい秋です。

2026絵手紙カレンダーできました。1年の感謝をめて11月1日より先着200名様にプレゼントさせていただきます！1冊700円で販売もいたします。(収益は募金に使わせていただきます。)

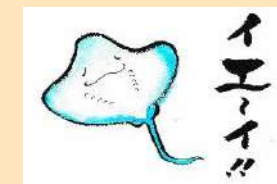


1月

2月

3月

4月



5月

6月

7月

8月



9月

10月

11月

12月



ハガキサイズ(卓上型)

骨盤のゆがみ改善で快適な毎日を送る方法。

骨盤のゆがみに効く 30 秒ストレッチ

(2) 座ってねじりストレッチ

- ・片ひざを立ててひざに肘を当て振り向く
- ・背すじを伸ばすことを意識しながら、肘でひざを軽く押す ・15～30 秒キープ



(3) 寝てねじりストレッチ

- ・息を吐きながら、上の手を水平に後ろ方向に開いてゆく。頭も開く腕と同じ方向に向く。
- ・5 回行う。反対側をむいて同じことを繰り返す。

(4) 仰向け片足あぐらストレッチ

- ・両ひざを立てて、仰向けに寝る
- ・足を組む（片足をもう片方のひざに載せる）
- ・太ももを両手で抱え、ひざを胸に引き寄せる



(5) 膝内側倒しストレッチ

- ・仰向け寝で、両膝を 90℃立てる。・片方の足を反対の足にかぶせて足を組む。
- ・上にのせた足の方に倒して行く ・15～30 秒キープ
- ・反対側も同じように行う。



(6) 骨盤歩き

- ・長座になって、骨盤を片足ずつ前に出して行く。 ・1m ほど進んだら、後ろに戻って行く。

骨盤のゆがみに効く 30 秒筋トレ

負荷は軽いのに効率的に筋肉を増やせる「スロトレ」1つの動作で姿勢を支える筋肉を一気に刺激できる!

キング・オブ・エクササイズ・・・スロースクワット（骨盤が後傾気味の人に）

- (1) 足を肩幅に開き、つま先は少し外側に向け、手のひらをそけい部に当て腰を落とす。
- (2) ゆっくりと4秒かけて、手のひらを太ももとお腹で挟むようにしながらお尻を後ろに引き、腰を落としていく（息を吸う）。太ももと床が平行になるのを最終的な目標に。
- (3) ゆっくりと4秒かけて立ち上がる（息を吐く）。

※ (2) (3) を5～8回繰り返して1セット。1日3セット。週に2～3回

手のひらをお腹と太ももで挟みこむようにしてしゃがむのがポイント。お尻を後ろに引き、ひざが前に出ないように意識することで、ひざを痛めないで済む。



「わたしを整える時間」・・・身体・心・魂が響き合うセルフケア

私たちの身体は、目に見えない“周波数”のリズムで生きています。

気持ちが沈む日や眠りが浅い夜は、心や身体が「少し休んで」と語りかけているサインかもしれません。

そんな時、私は Healy という周波数調整デバイスを使っています。

Healy は、身体・心・魂のエネルギーを整え、その人にいま必要な波動を届けてくれます。

Healy のあとに酸素オイルで身体をほぐすと、気・血・水のめぐりが自然に流れ出し、フォーエバーのアロエが内側から細胞を潤します。

この3つのケアを続けるうちに、心が穏やかに、身体が軽く、そして家族の笑顔までやわらかくなりました。

わたしが感じているのは、「自分を愛で満たすことが、まわりを整えるいちばんの近道」ということ

Healy やアロエ、酸素オイルは、夢や理想を現実へ導く“波動の仲間”です。

心と身体の調和を取り戻したい方、どうぞ“縁”へお越しください。

Healy のセッションや導入のご相談も承っています。

あなたの中の光が、静かに響きはじめますように。

－ 松井知美（整体院「縁」）





10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**

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 NPO 法人チームふくしまさんに **9,377 円**

アフリカのルワンダの教育を考えるさんに **9,300 円**、合計 **18,677 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>・ 海とかけまして、牛井とときます。その心は、どちらも、「なみ」(波、並)があるでしょう。
漫画家とかけまして、秘密の関係とときます。その心は、どちらも、「かくしごと」(書く仕事、隠し事)です。
疲れてヘトヘトとかけまして、空手家とときます。その心は、どちらも、「いたわり」(労り、板割り)が必要です。
新聞紙とかけまして、桃太郎とときます。その心は、どちらも、「きじ」(記事、雉)が必要です。
ウィスキーとかけまして、かたき役とときます。その心は、どちらも、「わるもの」(割るもの、悪者)でしょう。

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 チケット

営業時間 AM9:00~12:00 14:00~19:00(最終受付 18:00) 使えます

<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)

③ **氣導術**… 全身の氣の流れを整え、自然治癒力を高めます。

酸素オイル

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

福島市

プレミアム付き

クーポン使えます



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）

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**女性専用メニュー**）

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

