



みなさんこんにちは。早いもので師走を迎えました。この一年の感謝をこめてペンをといています。一年間本当にありがとうございました。「乙」年の一年はみなさんにとってどんな時でしたか？ へびのように脱皮し、新しい事に挑戦できる年、また、金運の年と言われていました。私は今年、登山に初挑戦しました。家族と吾妻山、安達太良山、霊山を楽しみました。見たことのない風景をさがしに行くことはとても楽しく感動的でした。「人はなぜ山に登るのか？」「ただそこに山があるから」とん言言葉の意味を少しだけ実感できたような気がします。さて、12月15日に「今年の漢字」が発表になります。米騒動やトランプ大統領再選そして関税騒動の「米」なのか、それとも熊騒動の「熊」なのか様々は予想がされています。ちなみに2024はバカバカシクや大谷選手の活躍また、裏金問題で「金」、2023は増税・減税議論で「税」、2022はウクライナ戦争の「戦」でした。どうなりますでしょうか？

来る年は「午ウマ」それも60年に一度の「丙午(ひのえうま)」私が生まれた学年になります。「丙午」は火災が多いとか、丙午生まれの女性は気性が激しく、夫の命を縮める」という迷信(八百屋お七が丙午生まれだったことに由来?)で、1966年は出生率が25%減少しました。60年後の今では、多様な価値感があり、たぶん来年の出生率が「丙午」だからといって急には下がらないでしょう。

また、陰陽五行では、丙も午も「陽の火」の性質を持ったため、情熱的で強いエネルギーを持てる年になるそうです。みなさんにとって楽しみな一年となりますように。一年の締めくくりに「熊」と「馬」の小噺をどうぞ

- ・悩み事を相談に来たクマに、話を聞いたウマが「そやクマだね。ウマといくといね」
- ・エサを食べにウマ小屋に忍び込んだクマが一言「ウマくたどり着いたけど、エサはウマくない」
- ・競馬レースで大当たりしたクマに、ウマが秘訣をきいたら「ウマく当てるにはクマなく調べないと」
- ・ウマはクマには襲われないんです「はい！ウマく逃げますから」

#### <冷えのすすめグッズ> ・ホット&クールパッド・柔らかい湯たんぽ

レンジでチンするだけであったかく、湯たんぽの代わりや暖房で乾燥したくない時にも、長時間暖かさが持続してとってもいいです。腹痛や胃痛のときにこれを暖めてお腹に乗せるととてもホッとします。就寝時には肩腰に敷いて湯たんぽ代わりになります。



2,200 円

・エンバランス加工の繊維を用いた「天使のはらまき」・・・薄くて暖かく、ふんわり優しい肌触り  
「エンバランス加工」は必須ミネラルを含んだ水を水熱化学の理論を用いてプラスチックと反応させる加工技術で、加工した繊維を使用した衣類などを着用するとリラックス効果・血流促進効果があります。

<レビュー>外でお腹が冷えて痛くなり、自宅に帰ってからこの腹巻きの存在を思い出し、すぐにつけてみました。そうすると、10分程度で腹痛が収まりました。本当にぽかぽか暖まってくるのだなと思い、とても驚きました。白・黒・ピンク Mサイズ・Lサイズ



2,640円

・生姜末・・・冷え改善の漢方薬200種類の内、140種類に使われている乾燥した生姜！

生姜は生より乾燥した物の方が体を芯から温める効果があります。

国産生姜の粉末です。生姜茶・お料理の隠し味に

40g 入り 1,230 円



・足首ウォーマー・・・昔から、頭寒足熱と言われ、元気な時も、調子の悪い時も頭は氷枕で冷やし、常に腰から下は温めておくことが大切と伝えられてきました。4首(首、手首、くびれ、足首)を温めることは重要です。特に足首から膝にかけて冷えのツボが多く存在します。

そこで、内側が絹・外側が毛混の2重構造でとってもあたたかい足首ウォーマーがおすすめ。1足 680 円



・玄米コーヒー・・・遠赤焙煎した玄米を微粉末に加工。玄米 100%のコーヒー風味のお茶として、また、お菓子やヨーグルトに入れても美味しくいただけます。からだを温め、血行改善、血流改善に効果的です。

100g入り

1,950 円





## 肩甲骨は心の翼

## 身体を自由にひらく、魔法のストレッチ



寒くなって、肩も首も、そして心まで冷え冷えになりがちな季節。

そんなあなたにぴったりなのが、肩甲骨の魔法のストレッチです。

固まった肩甲骨は、姿勢や呼吸、心の軽さまで影響します。ストレッチで翼をひらくように動かすだけで、血流が回り身体も心もふわっと温かく軽くなっていきます。固まった肩甲骨があっという間にゆるゆるに！ストレッチのあとは、身体と心が自由に開放されていくのを感じますよー。

### ・期待できる変化

- ・肩・首の軽さがすぐに実感できる
- ・姿勢が自然に整う
- ・呼吸が深くなり、気持ちがスッと落ち着く
- ・背中へのハリや疲れが抜けやすくなる
- ・エネルギーが巡りやすい身体へ

毎日の小さな魔法が、身体をやさしく変えてくれます。椅子があればできるので、日々のケアに取り入れてください。

①椅子に座り、片手を水平に伸ばす(手のひら↑)

①

↑

②

←

③

↖

②水平から上に挙上する。

③手を反対方向に倒して行き、わき腹を伸ばす。

そのまま伸ばして**30秒**。反対側も行う。

④ ③の姿勢から体を後ろに倒しながら

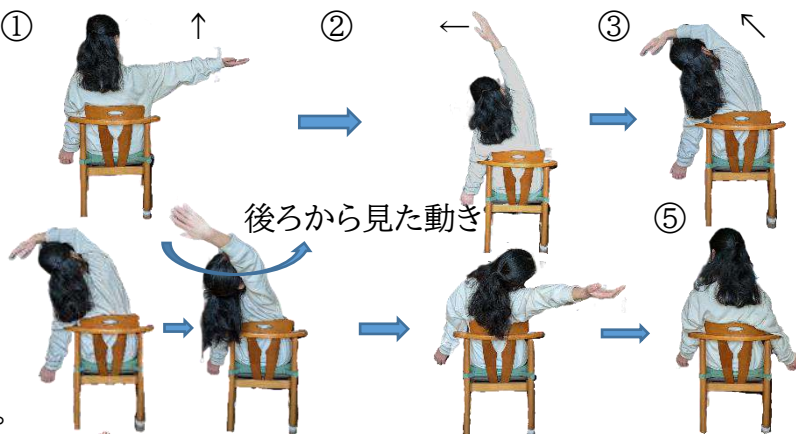
④

背泳ぎの様に手を後ろに回していく。

⑤ 手を回しながら、体の横に戻す。3回行う。

反対側の手も同じく行う。

これにより、肩腕が軽くなり、後ろ手に回しやすくなる。



横から見た動き

実践前→

実践後→



## ここから腰と股関節の痛みが良くなりました Hさん78才女性

2年程前に、寝て起きる度に、左腰が悲鳴を上げるくらい痛くなり、つらいつらなから起きていました。この時は動いてるうちに良くなり、日中は普通に生活出来ていたものの、毎日の寝起きの後におまじに痛かったのを整形外科に行ったら「スベリ症」の診断で痛み止めと血行改善の薬が処方されました。しかし、何人もの知人から、ずっと薬が出されるばかりと言われ、痛み止めの長く飲むのが嫌だったので、服用しなくて何とか生活していました。ところが、ここ一週間、急に右腰から股関節が激痛になり、一日中痛み寝返りも大変でした。病院に行くよりもと思い、縁さんに伺いました。松井先生ご夫妻に症状に向き合いながら約1時間程施術していただき、じつと楽なされました。治療台ベットの横になるのも寝返りも痛さでやっとな事でしたが、治療が終わる頃には少し楽になり、その夜は良く寝ることができました。おれが月曜日でした。今日、金曜日2度目の治療ですが、10だった症状が4くらいにまでになり、寝起きの少しの痛さ以外は日中も楽で好きなジム通いも大丈夫になりました。2度目の治療の2日後には、ほぼ回復し、とても嬉しいです。



## 2026年が、あなたにとって“流れに乗る1年”になりますように——

今年も 個性心理学「動物キャラナビ手帳」をご紹介します。



「個性心理学」は、世界で初めて人間の個性を12匹の動物に当てはめ、更に60分類キャラクターに細分化させることで、誰にでもわかるイメージ心理学として体系化し、世に発表した学問です。

- ・自分や家族の性格タイプがひと目でわかる
- ・行動のベストタイミングをカレンダーで確認できる
- ・人間関係のストレスがフッと軽くなる
- ・子育て・パートナー・職場での関わりがスムーズに
- ・2026年の運気の流れもチェックできる



気になる方はお気軽にお声がけください。手帳の使い方を教えますね

1冊 2,400円





11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 **9,675 円**

アフリカのルワンダの教育を考えるさんに **9,600 円**、合計 **19,275 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（松井国彦または整体院縁で検索）・ Instagram（ETEGAMI.ENN で検索）

LINE→

・ 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。



<おもしろ小噺>・体を触っただけで、その人の事が分かるマッサージ師がお客さんに・・・

・「お客さん政治家でしょう！」「なんでわかるんですか？」「はい、膏藥(公約)がはがれてましたから」

・「お客さん怒りっぽいでしょ！」「なんでわかるんですか？」「はい。いかり肩ですから」

・「お客さん買い物上手でしょう！」「なんでわかるんですか？」「はい、襟に”50%オフ”のタグがついてますから」

・「お客さんは骨董品がお詳しいですね」「なんでわかるんですか？」「はい。ツボがいっぱいありますから！」

お正月休みのお知らせ 12月30日(火)～1月4日(日)までお休みさせていただきます。

## 整体院 縁のご案内

お互いさま

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 **気導術**… 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



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

