



・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

・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いいただけます。からだを温め、血行改善、血流改善に効果的です。

100g入り 1950円





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、血流が戻り身体も心もふわっと温かく軽くなっています。固まった肩甲骨があつ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。

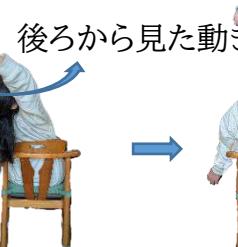
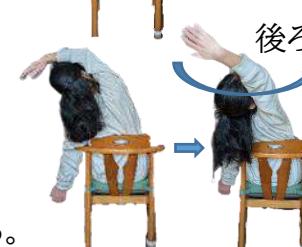
④ ③の姿勢から体を後ろに倒しながら
背泳ぎの様に手を後ろに回していく。

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、後ろ手に回りやすくなる。

④



後ろから見た動き

横から見た動き

実践前→



実践後→



ひどかった腰と股関節の痛みが良くなりました。皆さんアラキ女性

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、うなりながら起きていきました。この時は動かしているうちに良くなり、日中は普通に生活出来ていたものの、毎日の寝起きの度に、あまりに痛かったので整形外科に行ったら**スペル症**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、何人ものかかり、ずっと薬が出されるだけと言われ、痛み止めを長く飲むのが嫌だったので、服用しないで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となり、一日中痛み寝返りも大変でした。病院に行くよりもとと思い、鍼灸さんに伺いました。松井先生ご夫妻に症状に向き合ひながら、約1時間程施術していただき、じめ満たされました。治療台ベッドに横になるのも寝返りも痛さで、やっ畢の事でしたから、治療が終まる頃には少し樂になりました。その後は良く寝ることができるました。それが月曜日でした。今日、金曜日2度目の治療ですか。10だった症状が4くらいにまでになりました。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。お友だち申請お願ひいたします。

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様に…

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

・「お客様怒りっぽいでしょう」「なんでわかるんですか？」「はい。いかり肩ですから」

・「お客様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”的タグがついてますから」

・「お客様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

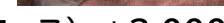


料金 初診料 1,000円（前回より1年以上経過しますと再度必要になります）

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（副院長による女性専用メニュー）

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

