

みなさまあけましておめでとうございます。丙午(ひえうま)年をどんな気持ちでお迎えになりましたでしょうか？「丙」と「午」は共に「陽」と「火」の性質をもつため、情熱や勢いが高まり、太陽のようにエネルギーが満ちあふれる年となります。この年は、新しい事や諦めかけていたことに挑戦すると、良い結果につながる大きな飛躍のチャンスです。おかげさまで当院も2周年を迎え、気持ち新たにみなさまにお役に立てよう新しい挑戦を目指し励んで参ります。今年もどうぞよろしくお願いいたします。

「人間万事塞翁が馬」昔、国境近くに「塞翁」と呼ばれる老人が住んでいました。ある日、塙の外へ行った彼の馬が、逃げて隣国へ行ってしまいます。村人はそれを不運だと嘆きますが、塞翁は「それがどうなるか分からない」と淡々と受け流します。しばらくしてその逃げた馬が、別の良い馬を連れて戻ってきます。村人はこれを幸運だと喜びますが、塞翁はまた「どうなるか分からない」と言います。やがて塞翁の息子がその良い馬に乗っていて落馬し、大けがをして足が不自由になります。村人は再び不運だと同情しますが塞翁は冷静です。しばらくして戦争が起り、若い男性たちは徴兵され多くが戦死しますが、息子は足が不自由なため徴兵を免れ、命拾いをします。こうして一連の出来事が「不幸が幸に、幸福が不幸に転じる」ことを示して終わります。

今年の午年「うまく行ったり、うまく行かなかったり」いろいろありますが、できるだけ一喜一憂せず、過ごして行きたいと思います。みなさまのこの一年が、より情熱的でエネルギーに溢れ、万事塞翁が馬の心持ちで、心身ともに豊かな毎日を送っていただけますように心からお祈りしております。

肩こりに頭痛...意外な原因「首」!? 簡単2分ケアで首まわりスッキリ! 肩コリ改善ストレッチ

年齢が出る! 首のシワ・たるみ...見た目だけの問題ではなく万病のもとになる

肩こり・頭痛・めまい・首のシワ・たるみの原因が、「ファシア」の硬さがあった!

ファシアとは?...全身にある皮膚や筋肉などをつないでいる組織

・ファシアガチガチチェック!



①手のひらと肘を合わせる。
そのままゆっくり上げる。
ひじがあごより
高く上げれば○



②姿勢よく座る
頭を後ろに倒す。
地面と水平になれば○

2分で! 簡単ファシアほぐし

・首まわり編...①リラックスした状態で、アゴをグッと引いて、頭を後ろに倒して行く。

ポイント...首の骨を1個ずつ倒すイメージ...20秒キープ×2回

②肩&首まわりストレッチ...頭の後ろで手を組んで、肘を内側に絞り、頭を前に倒して行く。限界まで前に倒す...20秒キープ×2回

全身のファシア伸ばしで、ほぐれた状態が長持ちします。

・全身後ろ側編...③ 立って膝を曲げ、太ももと腹をくっつける。

④そこから、出来るだけお尻を上げる・20秒キープ×2回

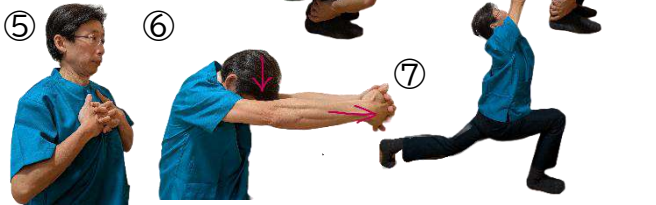
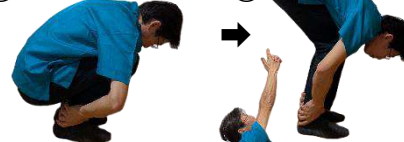
・全身後ろ側編...⑤両手を前で組んで、いったん胸の方へ引き寄せ

⑥手をゆっくり前に出しながら両手で作った輪の中に頭を入れる

ポイント...手を前に肩甲骨を開く...20秒キープ×2回

・全身前側編...⑦片膝を90度に曲げ、両手を合わせ、

天井に向け体を反らす 20秒



<お正月プレゼント> **健康は足元から！** その秘訣は足首の上を冷やさないこと

です。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、常に冷やさないでくと冬に健康が維持されやすくなります。今年も、足首の冷えに着目して足首ウォーマーを先着 200 名様にプレゼント!内側が絹・外側が毛混の 2 重構造でとってもあたたかい冬の必需品です。



令和 7 年 11 月 30 日福島市中小企業福祉サポートセンター“エフサポート”さま主催の心と身体を癒す「**整体教室**」を担当させていただきました。

ペアで自分の身体の姿勢と歪みをチェックし。それを自分のスマホで撮影。

セルフ整体の前後で姿勢の変化を確認をしていただきました。

参加者の方からは、“わ～姿勢が変わったのがわかる！”と驚きの声が聞こえました。

大変ご熱心な参加者のみなさんと、楽しいひと時をご一緒させていただきました。

ありがとうございました。



お正月太りを防ぐたべものは？ 管理栄養士 松井知美

・問題です、

右のお節料理の中で正月太りを防ぐのはどのたべものでしょう？→

答えは ① 根菜の煮物 ② 昆布巻き ③ たたきごぼう

そもそも、なぜ正月太りするのでしょうか。考えられる原因は以下の

2 点です。 ・おせちなど食事の食べ過ぎ ・運動量の低下

おすすめは、**発酵性食物繊維**・・・腸内細菌のエサになって発酵し、短鎖脂肪酸を生み出す。

短鎖脂肪酸が腸内に増えると・・・満腹感の向上 脂肪の蓄積をおさえる

発酵性食物繊維の多い食品の代表選手は・・・**もち麦**・・・余分な糖と脂肪を排出、脂肪燃焼効果が高

もち麦の効果・・・50 人が 1 日 2 食(計 150g)3 か月もち麦を食べた結果→全体平均で**内臓脂肪が 20%減少**

岡山県産もち麦 400g 500 円 佐賀県産大麦 800g 500 円



冬の風邪・インフルエンザ対策には、免疫を上げることが大切です。それには口内環境がポイントです。

歯周病や口臭対策、日々のオーラルケアへ・・・歯科医がすすめるラベンダージェルがおすすめです。

無農薬栽培ラベンダーや複数の天然ハーブを配合した 口腔ケア&スキンケア用のジェル。

自然由来成分を用い、口内・皮膚の微生物バランスを整える。**口内炎**にも効果抜群！

🌿 主な成分・・・ラベンダー抽出エキス レモングラス 柿タンニン セージハーブ
ヒノキチオール フィトンチッド 熟成ニンニク抽出エキス 植物性ミネラル(フルボ酸)

🔪 使い方(例)・・・口腔ケア用ジェルとして歯みがき後に使います。

歯磨き後に適量を歯ブラシや綿棒につける 歯肉や歯と歯の間にやさしく塗布

うがいをせずにそのまま留めることで効果を高める ※余ったジェルを肌に塗布しても OK

ラインナップ 30ml ボトル(携帯用) 2,200 円 120ml ボトル(家庭用) 8,800 円



🌿 **1 月限定スペシャルメニュー** “**腸から整える**”・・・お正月リセットコース**

● こんな方におすすめ ・お正月について食べすぎてしまった ・お腹が重い・張る感じがある
・ダイエットのきっかけがほしい ・なんとなく身体がだるい ・気持ちをスッキリ整えたい

冬に増える「**むくみ腸**」を改善する・・・むくみ腸は、次の 3 つが重なることで起こりやすくなります。

1 姿勢(猫背・座りっぱなし) **2** 食べ物(食べすぎ・冷たいもの) **3** ストレス(考えすぎ・緊張)

「年齢のせい」ではなく、腸の巡りのサインかもしれません。

🌟 コース内容 ・お腹・腰まわりのやさしい腸ケア

・酸素オイルで内臓を温め巡らせる

・マグヒーリー(周波数調整)による消化・腸の調整

腸もみ施術 1 回 1,500 円 酸素オイルをお持ちの方は 1,000 円





12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 **3,400 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 **32,400 円**

アフリカのルワンダの教育を考えるさんに **32,400 円**、合計 **68,200 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）も配信してます。



<おもしろ川柳・正月編>・ おせち食べ 気付けばお腹 三段に

- ・ 貯まるのは 腹の脂肪と 疲れだけ
- ・ 厚化粧 笑う亭主は 薄毛症
- ・ あなただけ 老後になれば あなただけ？
- ・ 寝正月 脂肪だけが 成長期
- ・ いい数字 出るまで測る 体重計
- ・ 鏡餅 使いまわしで 三年目
- ・ ダイエット 明日からだ と 今日と言う
- ・ 納税で 知らない土地も ふるさとに

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 **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

