



みなさんこんにちは。春を招く節分として立春がやって参りました。1月半ばからお会いする方に「立春大吉」絵はかきをお渡ししています。

「立春や字を見て迷う鬼(厄)」立春(2月4日)の日、禅寺では門や柱に「立春大吉」と書いた紙を貼ります。この四字は縦書きにするとは左右対称になります。もし鬼(厄)が家に入ってきたら、門をくぐる時に「立春大吉」と書いてあるのを見て入り、中から紙の裏を見ても同じ字が見えるため「あれ？まだ入っていないかたのか」と勘違いして厄(やく)が家の中に居つかず出ていく - という洒落のきいた厄除けのお話です。

なぜ立春に貼るのかといいますと、立春は、旧暦では一年の始まり。「新しい運気がはじまる日」なんです。その日に、立春=新しい始まり 大吉=とてもよい兆し という言葉掲げることで、災を断り、福を招くという意味が込められています。

今年、勝ち馬にのるみなさまに、福がたぐん訪れますようにお祈りしています。



この話は、ある父親が、娘の結婚式に宛てた手紙であり実話です。

手紙を書いた男性の妻であり娘の母親は、娘がまだ6歳の時、交通事故で突然亡くなってしまった。深く苦しんだ彼は、自分も死のうと考えるようになります。そして娘を連れて、妻の墓へ行こうと考え、ある日ふたりに遊園地に向かいます。ここが彼にとっては娘との「最後の時間」になるはずでした。遊園地でいろいろな乗り物に乗り、急流すべいを終えたあと、娘は彼の手に握りながら「もういい、お父さん。もうお母さんのところへ行こ」と言います。これは、自分の母親の死を、どこかで理解していた娘の言葉でした。「そんなこと言ったらお母さんにしかられるよ！」思わず口から出た言葉に、彼はハッと我に返りました。その瞬間から、自分は死を選択するのではなく、家族として生きてゆくべきだと気がついたのです。

手紙の終りで父親は、娘が結婚した今、家族でいつかまた遊園地に行き、亡き妻の分まで一緒に笑って過ごしたいと、言葉を詰まらせながら伝えました。

人が生きつづける理由は、そばにいる誰かの存在なると、静かに胸に残るお話でした。

**シャンプーするだけで実感。気づきにくい頭のコリ、気になるお顔のむくみ、たるみに。**

頭のコリを酸素でゆるめる。ダメージや乾燥の原因となる洗浄成分を完全に排除したシャンプーです。

美容成分(コメ油)により汚れを浮かせてしっかりと落とします。さらに、シャンプー・コンディショナー・トリートメントを補完するのでコスト面でも安心です。10種のハーブと3種的美髪成分(セラミド・ケラチン・タンパク質)



**酸素オイルクリームシャンプー 380ml 16,250円 200ml 8,250円**

サンプルボトル30ml入り 1,265円 是非ご体験ください。

<体験談>

- ・母(91才)の白髪だった髪の毛に、黒い髪が生えてきました！
- 真っ白だった髪でしたが、毛根から生えてきている髪がうっすらと黒くなって来たと、在宅入浴ケアの方の方と一緒に確認できました。洗い上りの髪が、しっとりまとまっています。感激です。 Iさん(68歳 女性)
- ・「仕事のストレスが頭皮に現れることが多かったのですが、ハーバルクリームシャンプーを使い始めてからは、かゆみやフケがなくなり、頭皮が健康になりました。これで仕事に集中できるようになりました。」

Bさん(42歳 男性 経営者)

「病気ではないけど不調が続く」「季節の変わり目・朝晩でつらい」→ 寒暖差疲労の可能性が高いです。

### 寒暖差に強くなる生活習慣 7つ

- ①首・お腹・足首を冷やさない 薄手の羽織り物・ストール お腹は腹巻きやインナーで保温
- ②朝起きたらコップ1杯の白湯・・・内臓が温まり、体温調節がスムーズに 冷たい水は避ける
- ③入浴はシャワーだけで済ませない 38～40℃で10～15分 寝る90分前が理想
- ④朝は「太陽+軽い動き」カーテンを開ける 首・肩を軽く回す(1分)
- ⑤たんぱく質を毎食とる 卵・魚・肉・豆腐・納豆など
- ⑥冷たい飲食をとりすぎない・・・氷入り飲料は少なめに 常温～温かいものを基本に
- ⑦睡眠時間を削らない 目安：7時間前後 寝不足＝自律神経が乱れやすい



### 首まわりストレッチ (血流アップ)

寒暖差で滞りがちな首～肩の血流を促進し肩こり・だるさ・頭痛の緩和をサポートします。

- 1. 両手を鎖骨にあてて軽く押さえる
- 2. 上を向いて口を開ける
- 3. あごを前に突き出しながら口を閉じる
- 4. その状態を30秒キープ



✓ 首の前側(広頸筋)を伸ばすことで血行改善が期待できます。

### 肩甲骨まわりのストレッチ (肩こり・コリ改善)

肩甲骨周囲を動かし肩～背中中の血流を促進。

- 5. 両手を前に真っすぐ伸ばす
- 6. 手首を曲げて指先を下に向ける
- 7. 3秒かけて手を上げる → 3秒かけて下げる(ゆっくり反復)これを30秒間繰り返す



✓ ゆっくり動かすことで肩甲骨まわりの筋肉と血流を刺激します

### 『「お互いさま」という温かい気持ちで溢れた街ふくしま』を目指して

商品为先払いして支援することで、チケット利用者の支援につながり、チケット利用者は無料もしくは低価格で商品を購入できたり、サービスを受けたりすることができる仕組みです。

誰でも購入、利用することができます。

縁では「お互いチケット」1枚1,000円のを購入して掲示板に掲げ見知らぬ誰かに利用していただいています。

↓チケット  
掲示板



### 受取りメッセージ

今日も大変お世話になりました^^  
 前回よりも気持ちよく肩や頭痛が  
 うるようによくなり、今回もお願いしきましての  
 とともにおいねい、優しく施術して頂き、バツグン  
 月間でした。私の相談にものこ頂き、バツグン  
 身体も軽くなりました。本当にありがとうございます  
 いました。コーヒーもとてもおいしかったです。  
 ごちそうさまでした^^ またお厚いしたいです。  
 よろしくお厚いします。今月も本当にありがとう  
 お互いさまチケット ございました^^!!!

↑3人の子育て真っ最中のお母さん

### お顔の乾燥・肌荒れ・老化が気になる肌に！バリア機能を一気に整えて悩みにアプローチ 50%増量！

こんな人におすすめ ・乾燥がひどい ・化粧水がしみる ・年齢とともに肌が薄くなった  
・冬に粉をふく ・お化粧ノリが悪い ・くすみ ・たるみ

### ・MIREY ビオセラ美容液

きれいなお肌はセラミドの量で決まる！

お肌の役割「保護機能」や「保湿機能」は肌表面のバリア層が担っています。

バリア層が不足している肌は、老化・乾燥・肌荒れ・シミ・しわとして表れます。

ビオセラエッセンスは、人のバリア層との親和性に優れたウマ由来のセラミド。お手入れの一番初めに使用いただくとその後お使いになる化粧品成分の浸透性がアップするだけでなくトラブル

の要因となる外的刺激から守れる強くてキレイな「美強肌」へと導きます。

一度で柔らかく滑らかな潤い肌に！



ご使用方法・・・洗顔後、お手入れの一番初めにご使用ください。スポイト1回分を手に取り優しく肌に塗布。

春の記念キャンペーン！定価 30ml 9,680円 50%増量の 45ml(14,520円)を価格

そのまま 9,680円！(一人一本限り)

2月中にセラミドが体感できるお顔整体(全体のオプションとして)を1,000円でさせていただきます。



↑ 30mlと45ml



1月度の年末たすけあい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 **1,600 円**

困窮子育て家庭の生活支援事業「コミュニティフリッジひまわり」チームふくしまさん **8,973 円**



アフリカのルワンダの教育を考えるさんに **8,800 円**、合計 **19,373 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）
- ・ 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。

LINE→



<おもしろ川柳・節分編> ・ 鬼は外、福は内。…鬼も物価高で家に戻ってきました

節分の豆まきあるある…歳の数だけ豆を食べてたら、夕飯がいらなくなった

掃除したあと、翌日もう一粒見つかった

豆を数えて食べてるうちに、何粒食べたかわからなくなった

・「鬼が今年こそ言いたい一言とは？」「最近鬼も人手不足です」

・鬼の本音の一言 「これ以上住所不定はいやです。」・鬼の好物は「おにぎり」 苦手なものは「鬼嫁」

お知らせ **2月13日(金) 14日(土)** は研修のためお休みとさせていただきます。

### 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)

お互いさま

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

