

健康なべした

ワクワクニュース 46号 (冊)
平成19年11月



里に
あなたの心に



秋の稔り
稲刈りの終え
田んぼで
野球をした
少年時代
切り株のワラの
香りがなつかしい
ふる里の風
ういて思ひ出

なごみ
ほげま
与えられたふは
やがて
自分をじぶんと
なごみ
はげます人
なれるの
ですわ

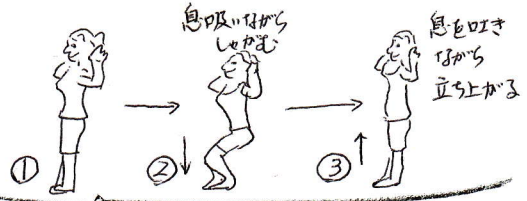
人は出逢うべき時に
出逢うべき場所
出逢うべき人と
必ずあえるのですわ
めぐり逢ひ
不思議に
感謝を以て



深秋の気配を感じる頃となりました。いかがおすごですか。いつも支え？下りおかげとうござます。みなさまに励ましていただき、楽しく絵詩を描き、仕事をさせてもらっています。みなさまの何気ない一言に教えられ日々感動の毎日です。本当に本当にありがとうございました。縁ある方の心とからだの少しでも支えになりたいと思っている私自身が本当は一ばん支えを必要としていると感じる事があります。これからもどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

ある街の産直所に毎日びっぴの野菜を売りに来る90才近頃のピンピン元気なおじいちゃんを検査に病院へ行った時のこと。医者から「どこも悪いところはないですね。これなら100才までは大丈夫ですよ」と言われ、そのおじいちゃんもこう言ったそう。先生「100才までは」は失礼じゃ。わしは100才よりも、もっと長生きするつもりじゃ」と一言。どうですこの前向きな考え方！そう言えば、世界の長寿村を調査した人が言っていました。長生きしている人は「もう70才、もう80才」とは決して言わず「まだまだ若い70才、また80才」と本気で愚て口にしてるそう。そして心の中で「こんなに楽しく愉快な人生もって長く生きていたい！」と。すばいですね。以前、末期癌から奇跡的に回復された女生がこんな事を言っていました。「私は余命3か月と宣告された瞬間に「やた!!これで残りの人生、自分のやりたい様にしたい様に好きな生き方ができるんだ」と思い、実際そうやって生き方を変えたらだんだん元気になり、気が付いたら癌が小さくなくなっていました。」と。実は、癌というものは、正常な細胞が処理しきれなくなった心と身体のスライムなど老廃物を包んで一手に引き受けてくれる頼もしい「助っ人」なのです。癌細胞を実際見ると汚れた細胞の固まりに見えるのです。だから心と体の老廃物(スライムなど)がなくなる楽しい暮らしをすれば癌は大きく増える事もなく、その存在理由もなくなるのです。古代エジプト時代に「人間は食べる量の4分の1で生きる、残りの4分の3は医者のために食べている」という言葉が6000年前のピラミッドの碑文にあるそう。食べすぎると病気になる。ようす。又、適度な運動が免疫を上げ病気を予防します。歳と共に高血圧が増えるのは塩分の責任ではなく、下半身の筋力が衰え、上半身に血液が集まり、全身の血流が悪くなるから。それか脳に影響すると脳出血になります。適度なウォーキングとスクワットが効果的です。笑って楽しく健康的な毎を送りましょう。

- スクワットのやり方
- ①足を肩中に開き両手を頭のうしろで組む
 - ②息を吸いながらしゃがみ込み口吐いて立上る
 - ③胸を前に押し出し、お尻を後ろに突出するように
 - ④これを5~10回 数秒休んで5セットする



ベートーヴェンは薬だ！ 「第九」がホセを防ぐ「田園」でホセはなくなる！ 高血圧・リウマチ・ぜんそく 耳鳴り・メタボまで効く！！ **お気軽にお申し付け下さい**

日頃のみなさまのご愛顧に感謝を込めて。ベートーヴェン名曲CD(5曲入り)をご希望の方に**プレゼント**

新メニュー 酸素オイルリンパマッサージ

大好評いただいております酸素オイルリンパマッサージのお客様のご要望にお応えした新メニューです。どうぞお試しください。たくさん喜びの声いただいております。ありがとうございます。

- 肩・腰・腕・足・首筋
- それぞれ1カ所 約10分 1,000円
- ご購入いただいたオイルで 500円
- 全身リンパマッサージ 45分 4,000円
- 整体+全身オイルマッサージ 100分 6,500円
- マイオイルで 6,000円



整体屋さんのこだわりエステ

- ① 身体にいい = 月経にいい
- ② むくみがとれる = やせる
- ③ 値段もお手頃 = 続く
- ④ 家でできる = 効果的



酸素の力とリンパマッサージで顔や体の筋肉のこりこりと老廃物を排泄するリンパの流れをよくするので、むくみ、冷え、つかれがとれやすくなります。

整美顔お喜びの声 ① 方木田 K.S さん 30才

はじめオイルを買って家で肩を中心に使っていました。化粧品が香りかきつたので、オイルの香りは大好きです。顔につけるのは半信半疑だったのですが、夜洗顔の後、顔につけて寝ると朝起きてからの顔がしっとりして、保湿力があり、顔を洗ってもしっとり感があり

お化粧のりがよくなったと実感しました。整美顔マッサージでは、顔のむくみがとれ、ほのかにリフトアップし、ひきしまり感があります。

リンパマッサージのしかたもでかいに教えてもらったので、家でも続けてできると思った。オイル本でいろいろ使えるので、高い化粧品より、おほい高い効果が得られると思う。これなら毎日楽しくできるし、1ヵ月に1回はリラクコースと肌の為には整美顔コースをうけてもと小顔になりたい。～ありがとうございます～

肌の疲れ・むくみをとって小顔に。素肌美人・鎖骨美人。

整美顔マッサージ 45分 4,000円 3,000円

酸素オイルで顔のツボとリンパに治してマッサージします。
クレンジング～洗顔～整美顔マッサージ～デコルテ(肩～首)仕上げ
年齢を感じさせる首から鎖骨にかけてゆっくりとマッサージするので、**若返り効果大!** おすすめです。

健康的にやせたい人のダイエットコース 30分 2,500円

最初に真空浄血療法によるカッピングで血行をよくし、酸素オイルと発汗作用のある唐辛子オイルでマッサージ。血流がよくなり、代謝が向上します。脂肪分解酵素の働きで活性化され脂肪が燃えやすくなります。

整体プラス 1,000円 (お試し価格)

ダイエットコースお喜びの声①

先月号で、ご紹介した4週間ウエスト4cmやせた大内さん。その後7週間で7cmやせました。(ウエスト85cm→78cm) アンダーも4cm減りました。～成果がでるので、とても楽しいと付付。11月15日現在(アンダー85cm→81cm)に付付。話してくれました。

超ソフトな整体治療「オステオパシー」

～腰痛・肩こり・膝痛・頭痛など体ゆるゆるに！～ 酸素オイル使用

整体コース 60分のリラクセス	リンパマッサージコース
オステオパシー整体 3,000円	③ 集中部分リンパマッサージ 2,000円～
初診料 1,000円	③ ダイエットコース 2,500円～
出張料 1,000円	④ 整美顔マッサージ 4,000円
	④ 全身リンパマッサージ 4,000円



えん 整体院 緑

ご予約は 024-534-0635

営業時間：AM8:00～PM8:00

休日：日曜日

福島市野田町1-7-28

携帯 090-8616-6751 院長 松井 国彦



高濃度酸素マッサージオイル O2 Kraft (オーツークラフト)

標準小売価格(税込)：30ml 3,400円

100ml 7,800円

成分内容：ピーナッツ油97%

ローズマリー油3%

酸素含有量：100mEq/kg 以上

(通常のオイルは0～10mEq/kg)



マイオイル持参で 全マ500円引き

ご購入の際は必ずお持ち帰りください。

整体院 縁のおすすめほんもの商品

整体士 松井国寿
おすす主人 管理栄養士 松井知美



高濃度酸素マッサージオイル
オーツークラフト

30ml 3400円
100ml 7800円

皮膚から酸素が浸透し血行をよくし
痛み炎症を抑え、脂肪の燃焼が促し...

人気NO2

フラクジカン 遠赤暗煎 玄米黒大豆
血行を良くし免疫を高め 香煎
デトックス効果抜群!!

コーヒー風味 玄米粉 2g×30包 2480円
ココア風味 黒大豆粉 徳用120g 3980円
玄米黒大豆ブレンド BB 3g×40包 4500円

人気NO3

酵素食品 ビオタックス

缶入り 240g 25250円
分包 225g

そば粉のような甘い味
酵素が体を若返らせてくれます



玄米粉 リブレフラワー 500g入 1300円

小麦粉に混ぜて使えば手軽に玄米の栄養
が摂取できます。ご飯に混ぜて炊いたり
天ぷらから揚げ粉として、ハンバーグ、カレーの仕上げ
付けに



鹿児島産 大麦黒酢 1L 2600円

まろやかな風味 アミノ酸が豊富
高血圧の特効食 1日30ccのみまじょう

えんめい茶 長野県黒姫山麓産 8010g入 1470円

クマザサ、ハトムギ、クコ葉
延命草、ハブ草 お茶のような味

最高級 紀州備長炭 500g 850円

12cmカット
水道水の1割(1L=100g)炭入れて
1晩置くとまろやかなミネラルウォーター
に愛身



冬の大人気商品はコレ! 1980円を
ホット&クール 1500円

電子レンジで4分! 腰背に当てて
ぬるま湯とあたたかいホホホッ
冷凍庫で1時間、アイスンのような
冷たいパットになります

生ゴムベルト 3480円を 2000円

中約10cm 骨盤が安定し
背腰が楽になります



サポーター各種
ひざ、ひじ、足首用
500円を 300円



去年人気爆発
今年も登場

じょうろう(重曹)さん 1kg 500円

お風呂に50g 温泉気分
ホーリ杯の水に大さじ杯重曹
かし、野菜果物を15秒
漬けると農薬がとれる



おつかれ(クエン酸)さん 50g入 250円

LEON150 梅FL500分の
クエン酸
疲れを早くとてくれます
はちみつ水? レモンはちみつ

かかか予防 あたか
絹二重締めくつ下
一足1050円を 380円
三足で1000円



ジュサー・スカー マジック
低速搾りで栄養をこねす
フレッシュなジュースが作れます
氷らせた果物を通すと
おいしい果物アイスができます

定価33600円を 32000円

コンパクト精米機 お米しまん
1回5合まで 28350円を 27000円

業界最速 5合 2分45秒。音が静か
かくはん式で温度があまり上昇せず
お米の酸化が抑えられています。
いつでも手軽においしいつきたてのお米を

全て税込み価格です。発送もいたします。送料別途 但し購入金額10000円以上は送料無料で
お支払いは郵便振替となります。

縁のおすすめほんもの高品 (No.2)



梅肉エキス 99g 3000円
 青梅5kg分のエキスがこれ!!
 冷え症、風邪、下痢、腹痛に
 スプーン1杯の梅肉エキス+はちみつ
 を湯で溶かしてのむとスナリ



えごま油 105g 680円

脂肪を溶かす油といわれるオメガ3の
 含有量は植物油で一番多いです。
 高脂血症、血栓予防対策として便秘に
 毎日スプーン1~2杯を生で摂取しよう

健康人発見

福島市 Sさん (介護士, 53才)

酸素オイルマッサージで便秘

オステオパシー整体で腰・膝の痛み激減!! かよくなり、ウエスト-1.9cm減

病院で介護の仕事をして4年になります。4年前、道端の石をふみはずして左足首をねん挫してしまいました。その後、腰や右足かたんどん痛みになり、少し歩くのもやむらなくなってしまいました。整形外科で変形性膝関節症と言われ、注射と痛み止めを服用はじめる、腹痛、下痢になり止めました。湿布を貼ったりしていたのですが、じんじんつらくなり、近所のカイロアウツテック整体に通いました。背骨矯正だけで足の治療がなく一向に改善ほせんでした。このうち歩行がかなり困難になりました。知人の紹介で、オステオパシー整体を受けました。初回(9月19日)の治療のあと腰・膝が楽になり、2回目(9月26日)の後は歩行がすこく楽になりました。足腰に酸素オイルマッサージも受け、3回目(10月3日)からお腹が便秘マサージを受けたところ、4年越しの便秘がなくなり、ウエストが87.5cm(10月26日)から85.6cm(11月8日)と1.9cm減りました。子宮の炎症や、ほうこう炎も頻繁にありましたが、これも改善されました。これからも楽しみに続けたいと思っています。

健康のポイント 天気が悪くなると身体がうずく・痛むのはなぜ?

(答) 低気圧が接近すると、上昇気流が生じて、地上の空気が上空に昇り、空気中の水蒸気が冷やされて雲になり雨が降ります。地上の空気が上昇した分、空気かうすくなり、空気中の酸素が減り、呼吸による体内への酸素供給も減少し、血流が悪くなります。それで、体の弱い部分かうすくようになります。そんな時は深呼吸し体を少し動かす(有酸素運動)とよいです。又うすく所に酸素オイルをつけてのマッサージも大変効果的です。

酸素オイルを使って 福島市 Aさん 55才

山に登るといっても、次の日から足の筋肉痛のため、歩く時や階段の登り下りには苦痛を伴いました。ところが山に登る3日前より、酸素オイルで足のマッサージをはじめたところ、4日目に6時間程歩く山に登りましたが、筋肉痛になることもなく普通に歩くことができました。又、すぐ山に登れた感じになりました。おどろきでした。こういうものがあると知っていたら大変なおむをしなくてすんだかも知れません。これからはマッサージをして楽しい山登りをしたいと思っています。オイルを使うこじかできあかりかとうございしました。