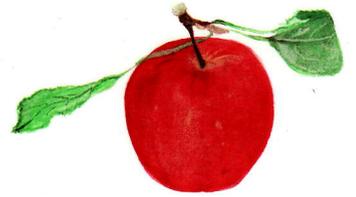


健康だべし

ワクワクニュース 第47号
年末感謝号 平成19年12月



あなただの
香りの高い
人生の
稔り
広がる
季節です



甘くせつない味と
幼い頃、たつの中
ふれ合った
素足のぬくもり
はつかい母さん



淡くも
熱くも
甘くも
人生の
深い味わい
私に教えて
くれた柿です



まだ
あけ初め
前髪の
林檎のもとに
見えしとき
前にさしたる
花柳の
花ある君と
思ひけり
島崎藤村「初恋」

早いもので暦は師走になりました。みなさまいかがおすごしですか。お世話になつたみなさまに一年の感謝を込めて書かせていただきます。

日の出も遅くなり、朝の散歩に満天の星空と月がみえます。先日、散歩途中にふと学生時代の事を思い出しました。それは高校卒業して浪人生活に入った時の事です。おはすかしから兄のバイクを無断で借りて運転し、バカな事に交番前のローリーを逆走して無免許で捕縛されてしまいました。悪かたんです。兄に家庭裁判所へ親の替りに行ってもらい、27日た頃おたをしようか、田舎の母から手紙が届きました。きつくしかられるんならうなと思ひ封を開けるとこんな事が書いてありました。『この度は大変良い経験をされました。誰れでも魔かきすと云う事があるものです。最少の事で最高の教えを頂いたと、お父さんとお母さんは感謝しています。どうか感謝の心を忘れずに、謙虚で素直な気持ちで生きていて下さい。お父さんもかつて良い勉強が出来たのだからきっと後は大丈夫と言っております。体に気をつけて。母より』6畳1間の裸電球の下で、私は涙が止まりませんでした。たぶん思ひ事をしたのに、こんなに信じて励ましてくれるとは思いませんでした。この手紙はいつも私の机の中にあります。明治時代、蟹工船という本を書いた小林多喜二という作家がいました。本の内容が原因でなぜか投獄され3か月間虐待されムチに打たれてしまいました。衰弱した多喜二にたった1度5分間だけ母への面会が許されました。遠く北海道から東京まで会いに行つた母。虐待され、眼は腫れ口が裂け、顔が分からない多喜二が『お母さんごめんね』と言うと母は泣き乍ら息子を抱いて『言うたそうぞ』多喜二『お前の書いた事は一言も間違つてないよ。お母さんはお前を信じているよ』その一言だけで面会は終わってしまいました。2週間後、多喜二は死刑を待たずにこの世を去ります。亡くなる直前、多喜二は最後の力を振り絞って憲兵に『言うました』『待つて下さい。私はもうあなたのもとに打たれなくてもじき死にます。あなた方は3か月間、私を地獄へ落とそうと私にムチを打ちつけて来ましたが、しかし、残念ながら私は地獄へは落ちません。甘せならば、昔から、どんな大罪を犯しても、母に信じてもらえた人間は必ず天国へ行ける』

という言い伝えがあるのです。その母が信じてくれたから、私は必ず天国へ行けます。母は私の神です!! 太陽です!! "もう言叶からニッコリ笑って亡くなってゆきました。実は、多喜二の母は文字が一つも読めなかつたので、多喜二の小説は1行も読んでいなかたそうです。信じるじのすばらしさを、いっぱい教えてもらったような気持ちになりました。

おはたはどのタイプ? タイプ別腰痛解消法

① 坐っていて腰痛

足を組んだりお尻のバカスが悪いのが原因



解決法
イスに坐り両腕を水平にのばしてからだを左右に振る。両尻がバカスよく着いた所で坐る

からだを左右に振るのようになり、動かし両尻のバランスをとる

② 前に曲げて痛い時

背筋 尻部筋 太もも裏を伸ばす体操

片足をイスにのせ後ろ足ますぐ伸ばし前に体を傾す。息吐きながら1回10秒を5回



片足をイスにのせその足を伸ばした状態で体を前に傾ける

③ 立っていると痛くなる

坐って(ねて)立つ時痛い



立って片足を後ろに引いて伸ばし前足を直角に曲げる
背骨(腸腰筋) 腸腰筋 太もも裏 足

腰から骨盤の前を通って太もも裏に伸びる腸腰筋を伸ばすことがポイント
片足を1回10秒を5回する

④ 寝ていて腰が痛くなる時

仰向けで膝の下にたたんだ座布団を当ててねると良



おかけさまで大好評 ドイツ生地の高濃度酸素オイル マッサージ

私の体験談 右手親指のけんしゆう炎・事故の後遺症による首・頭の痛み 右腕のシビレが改善!!

福島市、主婦 Wさん 44才
私の場合、さわるに激痛のはしっていた右手親指のけんしゆう炎が、酸素オイルを使い始めて間もなく痛みがなくなりました。20年程前、交通事故で右側の頸椎が少しつぶれたように変形しており、首の痛みや頭痛、右腕のシビレ等が起るのです。オイルマッサージをすると症状が落ちてくれるのです。それから高校生の息子は慢性化した中耳炎からのリンパ腺の腫れで苦しむのです。オイルマッサージで腫れがおさまってくると言っておりました。脚のおくみや下腹部のふくらみなどあらゆる体の目づまり状態を緩和するのにとても効果的なオイルで、とても助かっております。

街の整体屋さんのこだわりエスエルのおくみやお顔を美しく!!
整美顔 マッサージ 45分 4000円を 年終総額価格 3000円

ウエスト4センチやせお顔を美しく!!
福島市 Wさん 58才
10月末から酸素オイルで風土おりにお腹マッサージをしました。11月中旬、今までどんな方法でも2センチやせ最高だったのがなんと4センチやせることができました(88cmが84cm) 整美顔マッサージを体験したところ、帰宅した鏡の姿が小顔になっていました。うれしかったです。

街のお気軽 お腹ダイエット
整体といっしょで 2500円を 1000円

整体といっしょで
オイルマッサージ年末お試しキャンペーン 1000円を 初めの方に 10分オイルマッサージ 500円

驚くほどの浸透性 高濃度酸素オイル
上質な植物オイルの10倍以上の酸素を含んでいます ドイツ製
30ml 3,400円 100ml 7,800円

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分のリラックス	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	③ 整美顔 マッサージ 4,000円
	③ 全身リンパマッサージ 4,000円

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
TEL 090-8616-6751 院長 松井 国彦