



ことしもどうぞよろしくお願ひ村

いっぴい
叶いませうと



初春の夢

あなたに笑顔と
やさしさです



元氣の源は

何と
想
え
ま
す
か



今
あ
な
た
は
何
を
見
上
げ

あけましておめでとございます。本年もどうぞよろしくお願ひします。
年末、新婚さん夫婦が来院されました。初めて会った新郎さんが、新婦のお父さんそっくりだったので「よく似ておられますねえ」と言うと新婦さんは「尊敬する大好きな父に似た人を自然と選人なのかも知れせん」と一言。何とすばらしい親子関係だろう。私も2人の娘とこんな親子になれたらいい方と思いつら年越しを迎えました。大晦日の夕食の時、ふと小学2年生の長女が「あした朝の散歩お父さんと行きたい」と言いました。普段遅刻ギリギリで起きる娘の早起きの言葉に少し驚きながらも「じゃあ行こう」と約束して寝ました。元旦の朝、空は初雪でした。初日の出は拝めないかなと思いつつ、朝5:30からの年賀状配達を終え6:30に娘を起こしてみると、カッと目覚めてすぐ着替え、まるで別人のようなお父さんと思いつつ嬉しくなって2人きりで初めての散歩デトに出掛けました。氷ってすべる足元を気にしながら八木田橋の上でラジオ体操、荒川の堤防を歩く。河原でコサギ(写真①)が羽根を休め、カワウビ(写真②)のきれいな鳴き声が聞こえ、水上ではカワカモかのんびり泳ぎ、その中で1羽だけ白いカワアヒ(④)が見立っていました。道端をセグロセキレイ(⑤)が尾羽を上下に振りながらトコトコと歩いていました。ちやうど橋を渡って隣保館保育所のところまで来た時には雪が止み、雲の間から綺麗な日の出を見ることになりました。帰り際もう一度ふり返ると、太陽に向かって伸びる道に私と娘の雪の足跡が朝日に照らされてとてもまぶしく見えました。雪道でしか見られない初日の景色に感動しました。

① コサギ



河原鴉
カワウビ

③ カワモ



② スズメに似て羽根黄色 ④ 潜水するカワアヒ

花咲く大地に
生まれよまた
鳥鳴くこの空に
はまされて
よかると



⑤ トコトコ歩く
セグロセキレイ

子供たちのために


この豊かな景色や環境がずっと続いてくれたらいいなあ。いちばんの願ひを強く感じました。その為に、身近な温暖化を防ぐ暮らしをしてゆきたいものです。次の4つがオススメです。

- ① 暖房をストーブの上に鍋、ヤカンです。…湿度40%より60%の方が2~3度暖かく感じます。カベ、インフレーション対策にもなります。
- ② できるだけ徒歩か自転車で…特に大股歩きは骨盤のバランスがとれて健康環境に一石二鳥
- ③ 下半身をなるべく暖かく、上半身は薄着でも大丈夫…肩コリにもなりにくいです。スボン下、足首ウォーマーを
- ④ 何といたしても早寝早起き…夜の電気代節約、何より体内時計のバランスがとれて健康にもグット

初春健康こぼれ話

高齢の女性がスイミングクラブを訪ねてきた。指導員が「泳いだことありますか」と聞くと「はい」という。「なぜ泳ぎを覚えたのですか」「聞くところによると、さんすの川というところがあるらしいわね。そこを泳いで瘦りたいの」。指導員はすっかりうれしくなって「人間の身体は水に浮くようにできています。まず深く練習をして泳ぐ身をはじめましょう。泳げるようになります距離も長くなります。せかいですからターンの練習もしてみましょ。ひとしほら向こう岸から帰ってこられるかも知れません。」この話を午後のシニアクラスで伝えると、クラスの全員が真剣にターンの練習をし始めた。夕刻、ご高齢の女性の家のお嫁さんがやって来て指導員にお願いした。「うちの義母に、ターンの練習だけはさせないで下さい」


お正月のお体をスッキリスマートに 骨盤ダイエット (朝2分です)



↑手先上に
←かかと下に

「胸をひらく深呼吸」

1. 仰向けに寝た状態で手のひら上にして組み、思い切りかかと突出して足首をそろす。
2. そのままの姿勢で大きく息を吸いながら体を上下めくっけて伸ばす。胸に大きく息を入れるイメージで
3. 息を吸えなくなるところでいったん息を止め、口から「ハッ」と強く一気にはきき、脱力



↑手先上に
←足甲をばす


「背中をひらく深呼吸」

1. 仰向けに寝た状態で手のひらを下にして手を組み、足首は天井と平行になるようにまっすぐ伸ばします
2. そのままの姿勢で大きく息を吸いながら体を上下めくっけて伸ばす。胸に大きく息を入れるイメージで
3. 左のと同じく口からはきき、一気にはきき、脱力

これを3セットやって、うつ伏せに^{起き上がる}なる

この体操により、全身の血流が良くなり骨盤のバランスがとれてお腹まわりがスッキリダイエットできます。もちろん、肩こり、腰痛などにも効果的です。

冬は生姜えんめい茶であたかく、すっきりダイエット




クマザサ ビタミンB1 B2 C・K ミネラル豊富

ハトムギ 良質のタンパク ミネラル

ハバ 健康に良い 微量成分が豊富

クコ スミ仙人が186才まで生きた。別名仙杖

延命草 弘法大師が延命に使った



えんめい茶
ティーパック
80パック
も入れて
¥1470

国産 生姜粉末 30g **¥490**
風味よく お手軽

えんめい茶は上の5種類の野草が入った麦茶風味のおいしいお茶です。

えんめい茶に生姜小指先程をすって入れるか生姜末を茶さじ半分入れ、好みで黒砂糖はちみつで割ってでき上がり

大好評いただいております お正月大感謝特典!! 1月31日まで

ご来院下さった方に **酸素オイルマッサージ** 1か所 **¥1000-** を **無料サービス** です。

又、**酸素オイルマッサージ 30分コース ¥3000-** を **¥1500-** です。半額サービス

ダイエットマッサージコース 30分 ¥2500-

どうぞご来院下さいませ。じよりお待ち申し上げます。

おかげさまで縁の1100シートが出来ました。どうぞご覧下さい。知人友人に是非お気軽にお薦め下さい。初診料割引チケットが付いています。

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	30分 集中部分リンパマッサージ 2,000円～
初診料 1,000円	30分 ダイエットコース 2,500円～
出張料 1,000円	45分 整美顔 マッサージ 4,000円
	45分 全身リンパマッサージ 4,000円

このチラシご持参の方 初診料 500円サービス

このチラシご持参の方 初回のみ 500円サービス

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



癒し処

整体院 縁

～よみこー 整体院 縁～

あなたの笑顔から心を癒すために元気にいるお手伝いをさせていただきます。

どうぞ体と心のメンテナンスにおいでください。

お電話お待ちしております

024-534-0635

予約受付 AM8:00~PM8:00
休日 日曜日
携帯 090-8616-6751
福島市野田町1-7-28
院長 松井 国彦

体イキイキ(酵素たっぷり)生搾りジュース

体の細胞がよみがえる元気になる

*酵素は「生」としかとれません。48℃の加熱で壊れやすいため、市販のジュースには酵素は含まれません。

おいしい生搾りジュースがカンタンにつくれます。

3 野菜やフルーツを入れるだけ

野菜のビタミンを活きたまま搾る低速回転。

野菜が持っているビタミン(還元型ビタミン)は傷をつけると酸化が始まるデリケートな成分。ベジフルなら、抗酸化性の高い還元型ビタミンCやβカロテンなど、体に必要な栄養素をしっかり摂ることができます。

2 スイッチを入れて

音が静かです。

毎分90回転するスクリーからの音は、とても静かです。

低速搾りだから水分の少ない葉物野菜もフレッシュジュースに!

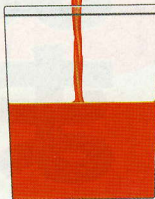


1 ノズルを取付け



4

生搾りジュースのできあがり



店内にて実演致します、
生搾りジュースで体イキイキ!!
¥33600 ⇒ ¥32,000-
分括払いOK!

年末感謝 整体マッサージチケット 3000円分 9.9% オフ (1月31日まで)

家族の健康を守る野菜ジュース。

- ・野菜嫌いのお子様
- ・美容に気を使う奥様、お嬢様に
- ・働き盛りのお父さんの健康管理に
- ・固いものが苦手な方に



冬にとっておき 白菜・りんご

ジュース

福島のおいしいりんごで生ジュース



- ・りんご 大1
- ・白菜 3~4枚
- ・しょうが 5mm

⇒ 〇〇〇

約500ml コップ3杯分のジュースができます。

野菜不足の日本人

1日に必要な野菜の摂取目標量は約350g!

2002年日本人の平均野菜摂取量は264g。厚生労働省が推奨するキャンペーン「健康日本21」では、15歳以上の人が1日に食べる野菜の量を350g以上と掲げています。

りんごは重そう水につける農薬が落ちます。重そう水

皮ごと使用 子供に大人気

果物アイス 冷凍し、1口大に切った果物と冷たい水に入れておいしいアイスができます。りんごのアイスもおいしいですよ。

1. とにかくおいしい。
2. 低速回転だから栄養満点。
3. びっくりするほどしぼれます。
4. 葉物野菜もジュースにできる。
5. お手入れカンタン。おそうじラクラク。
6. お料理のレシピ広がる。

買ってよかったーの声ー

- ・普通のジュースは金属においかに。イヤだったけど、これは味がまろやかでフレッシュ。
- ・子供にやらせると安心(カッターがない)
- ・りんごと白菜、いつもあまらせてもったいないと思って購入しました。
- ・お客様がくたびれにごちそうします。
- ・しぼれり量にびっくり。そしておいしい。

家族の健康はごはんから...



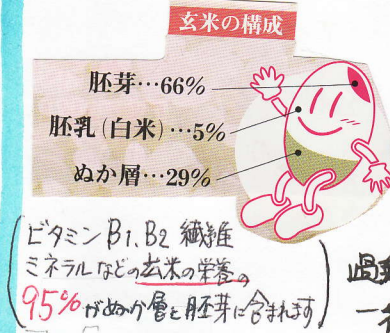
あの料理の鉄人が薦める精米機



精米したての
お米は
実にくまいものです。

日本の食文化はお米
ごはんの美味さをも
再認識
逆修と斎

管理栄養士が胚芽米を薦む!!



胚芽米には玄米の栄養の70%以上が含まれます。某大企業で1日7万入の献立を立てるAさん。白米だとビタミンB群が不足します。お米だけではタンパク質や脂質が過剰になるので、ご飯を胚芽米にすることが一番です。

主婦が納得・家族が満足



1. コンパクト
2. 簡単操作
3. お好み精米 (白米:胚芽米:3分:5分:7分)

1カ月の電気代

5合の精米が
2分45秒

約7円
(毎日5合精米した場合)

ワンタッチ操作

精米かごに玄米を入れます
精米かごに精米はねをセットし、1合から5合までのお好みの量を入れてふたをします。

ワンタッチのボタン操作で精米します
精米コースを選択してスタートします。

精米したての新鮮なお米の出来上がり
精米は自動停止で安心です。精米かごからお米を取り出します。

もったいない料理研究家の米ぬか料理

新鮮な米ぬかはふわっとして甘くて
おいしいんです。



玄米の栄養の約30%がぬかに含まれる
すこちやうはもったいない!!

- ぬか漬け
 - ぬかぶりかけ
 - 蒸しパン など
- 米ぬかレット
差し上げます

店内にて **実演** 致します
見て、きいて、ふれてみて!!

年末感謝をこめて 期間限定(1月31日まで)で精米機お買いの方に、

整体・マッサージチケット 3000円分プレゼント!!

～買ってよかった♡♡♡の声～

- とにかく毎日新鮮でおいしい。～
- 毎日ぬか漬けを食卓に出し、妻の株があがりました
- 子供達の栄養は胚芽米で安心。
- 家族みんなで同じご飯とたべられるのがいいですね。
(前は私1人玄米を食べていたの...)
- コイン製米機に30kgのお米をかつがなくなり、本当に楽です。
ご飯もおいしいしおこ-です。



お米じまんV
¥28350(税込)

↓
¥27000(税込)

分括払いOK!!

ご相談下さい。

12月29日(土)まで年内営業させていただきます