

しあわせ
健康だべした

ワクワクニュース
第49号 平成20年1月

目差し村！生涯500号
応援よろしくお願いします

春寒お見舞い申し上げます。



春はいいね 夏も秋もいいですね
でも、寒さの中のあなたの笑顔！身も心もあたたまる。冬も最高です。

立春とは言え、まだまだ寒い日が続いていますが、雪の下ではゆくりと春の仕度かすすんでいるようです。昨日3日、節分の豆まきをしました。朝の散歩の帰道、お菓子を買いこんで朝から早速まきました。4人の子供達は我を忘れて争うようにひろうてゆきます。ところが、私が「これはまきと美味いたが」と初めて選んだビスケットだけが人気で、なかなか拾われずにあつたのです。子供のくせに選んでひろうとはせたくな！と思いつ、私のセンスのなさを思い知らされたようで、かくり／＼私が捨て食べたのですが、よく見ると今話題の中国産じゃありませんか。思わず納得してしまいました。ここ数日で冷凍食品の売上げが2〜3割急に下がったそうです。偽装や不正も心配ですが、自給率40%で日本は余りにも輸入品に困られて生活している事のひずみが出てしまっているような気がします。大量生産、賞味切れ大量廃棄で「もったいない」が身の周りから益々離れていってしまうようです。

S子さんの益々お元気で！ 以前、来院されたS子さんのお母さんが来院され嬉しいお話を聞かせて下さいました。29才にはるS子さん。小さい頃から素直で大人しく手のかからない子供で育ち、やさしい彼女は職場でのストレスが原因で数年前から外で働く事が出来なくなり、家に引きこもるようになり、食欲がなくすかりやせ細ってしまい精神科に通院されていました。1年前、初めて来院された時、あまの手足の冷たさにびっくりしてしまっ程でした。彼女にお会いして、切ない程やさしい心で他人を傷つけないで自分を傷つけ、良い子を装いながら、兄弟の手前、親へのおかまも我慢してきと生きて来られたのだなあと感じました。それから1年、介護が必要だったお婆ちゃんも他界され、お母さんと2人きりで過ごす時間の増えた彼女は、お母さんに甘えられる安心感を取り戻し、あれだけやせていた体重も増え、病院に行くこともなく、今は夕エイトも兼ねて犬と散歩する程までになられたそうです。もししたら彼女はあま味わう事が少なからずかも知れない思春期や反抗期を味あながら、一段と素敵な女性になつてゆかれることでしょう。お母さんのやさしいおぼかしを拜見し、家族でいいなあと思いました。世の中が豊かに便利になればなる程家族の絆が弱まってしまう。不思議だね。人間で貧しいとき、苦しいとき、絆をより深める習性があるのかも知れませんか。私自身、5年前、勤めていた会社がある日突然倒産し、8か月間失業保険で暮らした事がありました。支えてくれたのは家族でした。S子さんに心からエールを送ります。

健康漫談

最近、特に銀行員さんが大変なようです。ストレスから来る過食症と拒食症がすくすく多い。特に職場で菓子を見ると、過食症の人は食べずには居られない、おんまり食べてばかりいるので、上司が隠して出さなくなる。これが菓子(質)の流り。そんなもって、拒食症の人は、以前過食症だったんで、菓子を食べてはもどす、食べてはもどすをくり返していたことで、今では菓子を見ただけで気分悪くなって倒れちゃう。これが菓子(質)の倒れ。

冬の冷えが辛い！ 休養しても疲れがとれない！ 風邪がなかなか治らない！

そんな症状に当たる方。その原因は、ストレスによる筋肉のこわばりで疲労が続いてしまっている事です。そこで、脊髄や中枢神経に影響を及ぼす、背中、尻部、足の筋肉をほぐす治療が必要です。当院では今日より、これ等の治療に超ソフトなストレッチ療法を取り入れ、症状に合わせて施術させていただきます。脳に刺激し、ストレスホルモンを減少し、リラックスできる。ぬるる程心地いいです。是非ご来院下さい。

冬の健康講座のお知らせ

＜テーマ＞冬に考えたい (解毒)
1日日程 心とからだのデトックス
日時 2月19日(火)
 午前10時～12時30分
場 整体院 縁 定員10名
会費 500円 (昼食代)
内容 デトックスのお話
 デトックス食材・料理が
 心身に美味しく食べられる！！



2日日程 健康講座
3月4日(火)
 午前10時～12:30
 整体院 縁にて
 ご都合に合わせて
 ぜひご参加下さい

究極のデトックス料理はコレッ！

凍み豆腐と大根・きのこ、
 コロコロ煮



材料 凍み豆腐、こんにゃく、大根、人参、しいたけ、まいたけ、みょうろ、にんにく、しょうが、かつお節粉、めんつゆ、ごま油、玄米粉(なければ方糖粉)
下準備 凍み豆腐は水でよく洗って、大根・人参・こんにゃくは1.5cm位のサイコロにカット、にんにく・しょうがはみじん切り
作り方 ちぎりにごま油を入れ、にんにく・しょうがを炒め、こけないうちに大根・人参・こんにゃくを入れ、ひたひたまで煮立て、凍み豆腐、きのこ、めんつゆ、かつお節粉を入れ、沸騰させ弱火で火が通るまで煮る。仕上げに玄米粉をどろみどろみ、かつお節とろろにしてごま油をたっぷりまいて、味唐辛子と練唐辛子をつけてお楽しみください。

デトックス食材
 その1. かつおぶし
 その2. 凍み豆腐
 その3. 玄米

こんなお話が聞けました
 ・生活の中にひそむ毒の正体
 ・毒素人間屋デトックス
 ・デトックスすると心身が実現
 ・1分間デトックスツボマッサージ
 ・腸のことをきちんと知ろう

食べましょう(ランチメニュー)
 ・凍み豆腐のコロコロ煮
 ・木菜サラダ(ゆず風味かつお節ドレッシング)
 ・胚芽米ごはん・ぬかすりかけ
 ・大根と人参のぬかみそ漬
 ・あぶ菓子
 ・冬菜とりんごのおいしい青汁
 ・玄米香球(ブラックジンジャー)

体の中からデトックス
玄米・黒大豆 香球
ブラックジンジャー

15ミクロンの超微粉末から驚異の抗酸化・毒素排出機能で**病の原因を駆逐する！！**
 ブラックジンジャーで免疫白血球が増えた眼の下の腫瘍が1月で消えた！！
 腎臓と心臓の持病発作が止まった！！
 驚きの便秘解消効果でデトックス1日5g程度(1回2gをお湯で割ってお茶)
 分付9570(28x30入) 徳用9570(120g入) 2625円 **2480円** 4200円 **3980円**

お風呂に50gの重曹を入れると温泉のようにまよやかな湯で発汗が促進されデトックスお肌ツルツル 徳用1kg入 **¥500-**

コツ できるだけ少ない水を入れ、野菜の水分で蒸し煮にし、煮汁をどろみつけるとうまみと栄養価UP!!!

体の外のデトックス **じょうじょうさん(重曹)**
 ・ボールに水を入れスプーン一杯の重曹をそかし皮ごとの野菜・果物をこの水に15秒漬けると農薬の9割が中和される。農薬デトックス

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** ③④ 集中部分リンパマッサージ **2,000円～**
 初診料 **1,000円** ③④ ダイエットコース **2,500円～**
 出張料 **1,000円** ④⑤ 整美顔 マッサージ **4,000円**
 ④⑤ 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
 電話 090-8616-6751 院長 松井 国彦