

# 健康なべした

ワウワウニュース 第50号  
平成20年3月 おかげさまで

目差します 生涯500号



おどやかに  
春待つ心に  
咲く花が

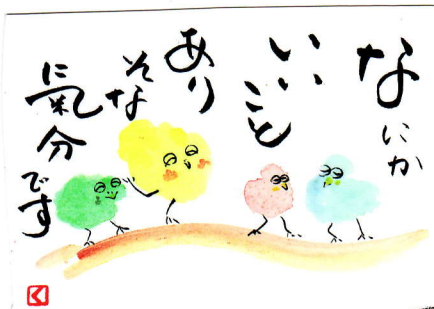


燃えて  
生きる  
あなたに  
愛に  
私ばかり  
感動しています

絶滅危惧種の  
オジロワシ



すび  
見られますように  
鷹の空を飛ぶ絶滅危惧種の  
オジロワシ



あり  
い  
な  
い  
か  
あ  
り  
な  
い  
か  
あ  
り  
な  
い  
か

おねはとイチゴケーキ  
おねはなる次男が時々おねはを  
する。先日「干すの大変だから  
おねはするな!」と思わず口から  
出しました。息子はうしろめたい  
ような顔をしていた。しばらく  
して息子が「昨日作ったケーキ

いのちいほいさいてる  
朝露にぬれた山茶花が  
咲いている



一つの花を咲かせるために  
この葉が  
寒い冬も  
耐えたいでしょう

おばあちゃんにあげてくる」と言った。それは、総ねんどで作った  
イチゴケーキだった。大事に両手で持って母の仏壇に供えて手を合わせていた  
やさしい瞳をしていた。私はなぜか、はすかしい気持ちになった。もうすぐ1年生  
1年生になったら、1年生になったら、友だち何人できるかな。お下がりもらったラドセル  
が背中いっぱいにはらかっている。夢も希望もひろがっている。



石井美子 人形作品集  
昭和のこどもたち

2月末、突風と吹雪の日がありました。夜中、すい風の音に屋根が飛ばされそうでした  
朝カーテンを開けた縁側に入った娘が「お父さん廊下に雪積もってるえ〜うそ〜  
見に行くヒ木柵の間から入った粉雪がうすら舞って積もっているじゃありませんか。  
どうりで家の中が寒かったです。我が家は今(は)の高低気密・高低断熱住宅です。

うれしい報告いただきました。Wさん37才、長年不妊治療をされていたのですか実現  
されず、腰痛、肩こりで9月に来院されました。事情を伺い、少しでも役に立てればと思い、整体  
とあわせて毎週不妊のツボへの灸を続けさせていただきました。先月、風邪をひかれた  
と連絡が来り、しばらくお休みされていた彼女が1か月ぶりに来院され「風邪かと思ったら  
実はつかいだったんです。できました!」ほんとうに嬉しそうなお笑顔をとても印象的でした。  
よかったです。ほんとうによかったです。もうじき安定期、春が来ます。どうぞあたたかくお大事に!!

腰痛、膝痛に1日30秒朝晩2回の腰回し  
が効く!! 股関節痛にもいい  
お尻の中殿筋がこねばっている人に痛みが多い。  
中殿筋をゆるめる簡単体操です。  
(やり方) ①両足揃えて直立する  
②両手親指を①に当てる  
③頭を動かさないうちに腰を2、3回水平に回す  
この時力が入っていない方の中殿筋を軽く押し  
④②③も①と同じように回す。

