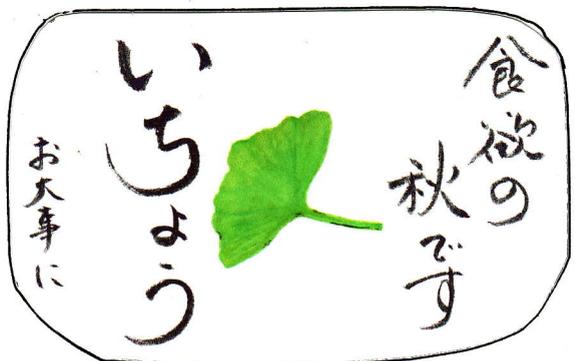


しあわせ
健康だべした
ワクワクニュース
第58号
平成20年11月



ありのままの
じぶんを
抱きしめることが
できれば
すべてはきっと
うまくなる

立冬を迎え
移りゆく季節の中で
みなさまいかが
おすごしですか。

先日、子供たちと
保原町にある赤坂の里

森林公園に行ってきました。小高い山の登山道を散策すると、紅く色付きはじめた山々は言葉にならない程の絶景でした。子供たちは兄元に落ちてゐる「まつぼっくり」や「どんぐり」を両手いっぱい拾いはじめました。3才半になる次女が、保育所で習った歌をうたいはじめると、上の子3人もそれに続けました。



「まつぼっくりがあなたとさ 高いお山にあなたとさ
ココロころころ転がって お猿が拾って食べたとさ！」

何とも秋景色が似合う歌でした。拾ったまつぼっくりを眺めながらふと「この堅い
なまつぼっくりを猿がぼりぼり食べるのだろうか？」と疑問に思い、帰って早速調べて
みました。すると猿が食べるのは中味の「松の実」を食べるのたそうです。そう、私たちが
料理などで口にするあの「松の実」です。「でも、このまつぼっくりの中に本当にあるの
だろうか」と思い割ってみても何も出て来ませんでした。実は、松の実が採れるまつぼ
っくりは直径10~15cmもある、朝鮮五葉松などの大きな品種だそうです。この辺りでは
なかなか見かけないですね。そういえば、市販の松の実も外国産ばかりですね。
是非一度、本物を見てみたいと思う今日の頃です。よし、今度はまつぼっくりの絵に

挑戦してみよう!! あなたの「心」の中の秋はどんな色に染まっていますか?

新発売

MIRAY = モイストクレンジング =

お肌の事を考え、保湿成分で作った高保湿クレンジングジェル

お手入れ楽ラク

業界初!!
うるおい洗顔

メイクを落とすことだけを考えて作られたクレンジングは
お肌に負担をかけ乾燥させてしまいます。
「MIRAYモイストクレンジング」はお肌の事を最優先に考えた結果、
保湿剤として使用されている成分のみで作りました。
メイクを落とした後、今までのクレンジング後の肌とは全く違う
潤いのある肌を実感していただけます。

メイクおとし
洗顔 } が一度で
できる

大容量 350ml
夜1回洗顔で
約3か月以上
もちます。



業務用だから
コスト減

●水溶性ジェルクレンジングでメイクが落ちる訳

MIRAYモイストクレンジングには、コメ油由来の保湿成分を高配合しています。
これは、オイルなのに水に溶けるとい成分です。
さらに、ヤシ油由来の保湿剤としても使用されている洗浄成分をあわせて配合。
この2つの成分が肌に負担をかける事なく、メイクをしっかりと落とします。

●洗い流した後潤う訳

保湿成分でメイクを落とすので、肌に必要な皮脂まで洗い流すことはありません。
さらに、高濃度酸素オイルと各種植物エキスが洗い流した後の肌の潤いをキープしてくれます。

敏感肌・ノーメイクの方でもOK。
すぎながらツルツルうるおう♡

MIRAY モイストクレンジング 350ml (業務用)
6,500円

全成分:水、コメ油グリセレス-8エステルズ、PEG-7グリセリルココエートBG、グリセリン、(アクリル酸ヒドロキシエチル/アクリロイルジメチルタウリンNa)コポリマー1,2-ヘキササンジオール、ピーナッツ油、加水分解ホホバエステル
乳酸桿菌/ブドウ果果汁発酵液、ブルーン分解物、グリチルリチン酸2K、フェノキシエタノール

使用方法

お顔に さくらんぼ大のクレンジングジェルをのぼして、メイクとなじませます。
力をいれずに優しくなじませてください。その後、水かぬるま湯で洗い流してください。

こんな方におすすめします。

●お肌の乾燥気になる方

いくら高い化粧水・美容液を買っても乾燥したり、浸透しないのはクレンジングに問題がある可能性大です。
W洗顔などの洗いきが お肌を傷めてしまいます。洗顔後、ほろ、またはカサカサする。
そんな方は、ぜひ モイストクレンジング をおすすめします。

●使ったよかったの声・ありがとうございます♡

・長年化粧品のお美容部員をいたしました。
だから化粧品には、人並みならぬこだわりがあります。
ジェル状なので肌になじみやすく、
水で洗い流すだけで肌がかしっとりするのに
びっくりしました。念のため試しに、きちんと汚れが
おちているのが、ふきとりローションで、ふいてみましたが、
汚れはまったくつかず、しかりおちていました!!
とっても気に入りました ★★★★★ 50歳代

とにかこの季節の肌の乾燥が
悩みでした。いくら、化粧水と美容液
つけて、オイルや美容液をつけても、
お肌カサカサになるのでした。
W洗顔がいけないとわかり、
MIRAYモイストクレンジングをつかうと
肌がかしっとりして、化粧水やオイルも
浸透していくのがわかるようになりました。
これから冬もモイストクレンジングと相棒
のりきります。★★★★★ Ecm 30歳代

小顔になると
話題のお顔コース
整体とあわせての
お手軽コース(1000円)もあり
1回であまり5mm~2cm
までやせ方もあります!!
あきらめてはツバ、たるみ
改善にも効果あります。
くわいはお店にて。

当院で整腸・ダイエット・酵素補充にお勧めしてきたビオタックスが新しくなりました

人間の老化は脱水(血濃く、シワがよる)と酵素減るとして



7種類の穀物(あわ・ひえ・きび・タカキビ・大麦・紫黒米・米)を原料に、麹菌で熟成醗酵した多穀麹酵素食品です。麹菌が活かされ、穀物酵素・ビタミン・ミネラル・食物繊維を豊富に含んだ理想的な食品です。・果実原料と違い、日本人の本来の主食である穀物が原料。食物陰陽と身土不二を鑑みた製品です。・活性乳酸菌(生菌/ストレプトコッカス・フェカリス)が1日2包(7.6g)で50億個も摂取できます。・血液や肌細胞の大切な栄養素、ビタミンB1・B2・B6・B12を含有。厚生労働省基準を満たした栄養機能食品なので「栄養機能」を標記しています。持ち歩き便利な分包タイプ従来より乳酸菌が倍になりました! 1日1~2包をお飲みください。

ビオタックス Ex 3, 8g×60包 定価 6825円を6,800円です

果物・生野菜で酵素食を!!
 加減は果物・野菜の消費を増やすことでガンを減らして

免疫を上げる! 血流をよくする
 玄米・黒大豆を遠赤焙煎した微粉末を、コヒーココア風味のお茶としてのむと冷え、便通よくデトックスに



ブラックジンジャー
 玄米・黒大豆微粉末
 2g×30袋 分包装 定価2625円を 2480円
 120g 総用 定価4200円を 3980円
 混合タイプ 3g×45袋 B&B 4500円
 定価 4725円を

さいふの縁
 おすめ
 高品質

抗酸化作用で細胞を元気にする
 微生物EM菌を織り込んだ
 エンバランス 健康腹巻

冷え性には腹巻きが効果絶大!! 手足の末端の冷え感や、交感神経の乱れを治すには身体の中心部を暖めるが一番。



・ブラック ・ホワイト
 ・ブラウン サイズ
 S・M・L・LLサイズです。
 定価 1785円を
 1,750円
 いい肌ごわい
 おしゃれ すくまわいまる!

ゆるゆる
 冬をあんたかく

塗る酸素オイル O2クラフト

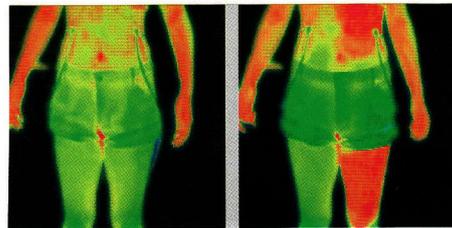


私の体験談 中2女性 Aさん
 バスケで右手小指を骨折し、右足もねん挫してしまいました。医者から骨が上手くつかないかも知れないと聞き、自宅でリハビリを付けマッサージしたところ、腫れ痛みも少なく、2週間で骨がきれいに回復して良くなりました。ねん挫もよくなりました

酸素オイル O2クラフト 30ml 3400円
 100ml 7800円



酸素オイルにトウガラシエキス・ユカリを配合。とにかくあったまる塗るだけで皮膚がホカホカダイエット効果抜群です。
 O2クラフト サーモ



ぬる前

ぬったあと

50ml
 6,400円

わたしの体験談 福島市 Sさん 71才

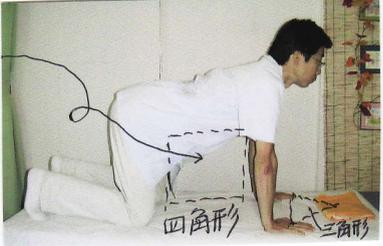
長年事務仕事をしておりましたが、若い頃から肩首の痛みがつか、ひどい時は手のしびれまでありました。病院で首のついで間板がつぶれて大変な状態と診断され、いろいろの病院で治療をつづけてきました。退職後も朝起きた時の苦しさがずっとありもう一生治らなないとあきらめていました。知人の紹介でオステオパシー整体をうけるようになり、どんどん症状が回復しとても首が楽になりました。これから健康維持と回復に整体に通いながら、好きな大正琴とアロマを続けてゆきたいと思っています(談)

秋の健康づくりコーナー 耳よりなお話 **「筋トレをしなくても筋肉はつけられるのです」**

よく「**年齢と共に筋肉は落ちる一方で(よほどしっかりトレーニングしない限り) コリや腰痛、膝痛が起き、血流が悪く免疫も低下し風邪や病気にかかり易くなり おまけに筋肉は細く脂肪が太くなり仕方ない、年のせいだから**」と聞きますが、**ところが実は90歳を超えても筋肉はつけられるのです。通常のウォーキングや普通の水泳では残念ながらあまり筋肉は増えませんが、これからご紹介するトレーニングを1日2回すると大丈夫なのです。**

1. スロ-腕立て伏せ

① **四つ這いになり、腕、足背中で四角形を作る。両手と三角になるようにタオルを置く**



② **タオルに向ってゆっくり肘を曲げ、アゴをなるべくタオルにもってゆく。**



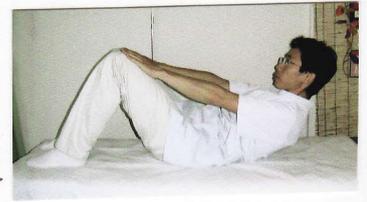
③ **「1-2-3」と声を出しながら、ゆっくり肘を伸ばしてゆき、伸ばし切らない所で止めて又②をやる。1回に10回**

2. スロ-腹筋運動

① **仰向けに寝て膝を立てる。**
② **手のひらを開いて太ももの上のせる。**



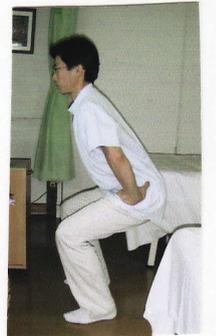
③ **「1-2-3」と声を出しながら、ゆっくり上半身を持ち上げる(中指が膝頭に付く位まで)**



④ **ゆっくり頭を下ろし元に戻す(※この時頭は床につけてもいいが、肩は少し浮かしておく)**
⑤ **もう一度③をして起きる これを1回に10回**

3. スロ-スクワット

① **足は肩中程度、つま先はやや外向きにして立ち、足の付け根に手を当て、元のま 4~5秒ほどかけてゆっくりお尻を下ろしてゆく。**
※できれば、太ももが床と平行になる位まで下ろす ※顔はしっかり前向いたままで
※膝がつま先よりも前に出ないように、できるだけお尻を後ろに引く
② **「1.2.3」のかけ声と共に、ゆっくりと立ち上がる ※膝は伸ばし切らずまた曲げる これを1回に10回行う。**



実践者の声 **半年つづけたら、杖がらなくなりました。内臓脂肪が60%減りました。**

ポイントは筋肉をゆっくり連続して使うことで、激しい筋トレをした時と同じように、**筋肉の内部に乳酸**が発生し、脳から**成長ホルモン**が出ることで、筋肉・骨が丈夫になり若返るのです。
ダイエットを意識しない方は、このトレーニングをした後ウォーキングなども20~30分すると効果的です。

ギョウリー縁の来年のリジナルカレンダーができました。卓上にも壁掛けにもできます

はかきサイズ手作り品です。この1年の感謝をこめてご来店の方にもれなくプレゼントさせていただきます。手作りのため数に限りがございます。



お早目にどうぞ

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	③0 集中部分リンパマッサージ 2,000円~
初診料 1,000円	③9 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
	④9 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
携帯 090-8616-6751 院長 松井 国彦

このチラシご持参の方
初診料 500円サービス