

あなたの夢を  
 あなたの願いだから  
 おとこまこと叶うよ  
 大丈夫  
 水仙の花が伝えて  
 天からあなたへの  
 推薦文です




健康だべした  
 月刊ワクワニュース  
 第62号 平成2年3月


鹿はお母さんに  
 叱られたことが  
 あるのかなあ




いっね  
 その笑顔  
 とっても  
 カバイン!!



ゆみやなぎを  
 割ってみた  
 中から  
 春がでてくる  
 ような  
 気がして




バラよばら  
 まっ赤な薔薇  
 ぼくのみみつ  
 ばらななごね



うららかな春を迎える頃と

あなたと  
 歩いた  
 足跡が  
 ひとつひとつの  
 道になる



まりました。みなさまいかがおすごしですか。  
 先日、知人から「犬いりませんか？」と聞かれました。  
 以前だと、子供達は「ヤト飼いたい」と言っていたのが  
 最近では、今度産まれる赤ちゃんの世話で、それどこじゃない  
 と思っか、4人共、一言も言わなくなりました。私は知人に  
 思いつ「ウチは子供に与えるエサで精一杯です。もしも  
 飼うのなら、家畜のウマ、ウシ、やぎ、にわとりです。」と言おうになりました。失礼!!

トフルカウンセリングスクールの田中信生さんの講演会で心に残るお話を聞いたので紹介  
 『小さい頃、離婚したお母さんに育てられたトシ男君は、さびしさからよく万引きをして  
 補導されていた。人生に負い目を感じて生きている事が原因だと感じたお母さんは、  
 前向きに、そして自分を大切に生きていくことを決意した。ほどなく、トシ男君はすっかり更生し  
 良い子に育っていた。ところが、4年生の新学期、こんな事件が起こった。トシ男の隣の席に  
 ヨシ子ちゃんという子が転校してきた。ヨシ子ちゃんは不登校で転校をくり返していた。  
 授業初日の3時間目、突然、トシ男君は、教室に置いてあったバケツの水をヨシ子  
 ちゃんにバサッとかけてしまった。教室中大騒ぎになり、問い詰める先生に、トシ男君  
 は「だって気に入らなかつたんだ」と答えた。先生は激怒し「おまえはいい子になったと思  
 っていたけど、やっぱりワルだ!」と告げた。  
 それから何年か後、トシ男君は高校に進学し、ヨシ子ちゃんは、地域で一番の高校に  
 進学した。ヨシ子ちゃんは風の噂で、トシ男君のお母さんがガンで余命少ないと  
 聞いた。居ても立っても居られなくなったヨシ子ちゃんは、見舞いに行きお母さんに泣き  
 「お母さんにどうしても伝えたいことがあります。」実はお母さんはじつの中にずっと一つの疑問  
 があって「いい子に育てくれたトシ男は、どうしてヨシ子ちゃんにあんな事をしてしまったのだろうと



トシ男に何度聞いても答えてくれない。天に行ってからその答えを知るのだろうかと感じていた。そんなお母さんの顔をみつめながらヨシ子ちゃんはお母さん、私が転校したあの日、とても緊張していた。3時間目、我慢できず、ヒューヒューおもらししてしまったのです。死ぬ程はすかしくてじっとしていられ、突然、トシ男君が水をかけてくれたんです。私を助けてくれたんです。おかげで私はそれ以来、一日も学校を休むことなく、クラスで一番になることができました。そして、今私はお医者さんを目差しています。私がいまあるのは、トシ男君のおかげなんです。本当に感謝しています。”そう言って手を握りしめました。それを聞いたお母さんは涙を浮かべ、安心したような、せすらかな顔になり、静かに息を引きとったそうです。お母さんが、自分を大切に、前向きに生きたことで、トシ男君の心の中に、自分をそして他人を大切に生きていく力と知恵を育てたのだでしょう。心に春が来たような、ぬくもりあふれるお話でした。

## 花粉症対策はありますか？ 今回はその予防と対策のお話です。

花粉症は.....くしゃみ、鼻水、鼻づまり、そこに目のかゆみや半目、か、風邪と違う症状です。

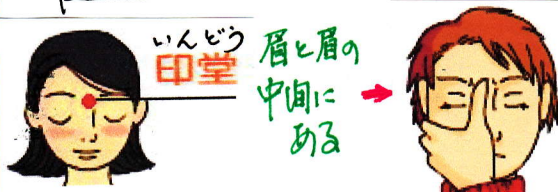
現在、5人に1人は花粉症とも言われ、自然に治ったという人は1~2割で、ほとんどの人は、長い付き合いを強いられます。

- 対策.....
- ① ストレス、疲れで自律神経の副交感神経の緊張がつかずと起り易いので、ゆっくり睡眠、疲れをためないことが大切です。
  - ② 刺激の強い、タバコ、香辛料はなるべく避ける。
  - ③ 外室後の上着はしっかり払って、花粉を持ち込まない。

### ◎ 当院おすすめの対策術

その1.....ツボを刺激する.....酸素オイルでマッサージすると

#### 鼻詰まりと目のかゆみ



いんどう  
**印堂**  
眉と眉の  
中間に  
ある

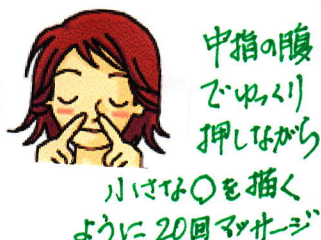
親指の腹で  
ゆっくり押し  
ながら小さな  
○を描くように  
20回マッサージ

#### 鼻詰まり



げいこう  
**迎香**

小鼻のすぐ  
横の  
押ししてジン  
とする所



中指の腹  
でゆっくり  
押しながら  
小さな○を描く  
ように20回マッサージ

#### 目のかゆみと涙



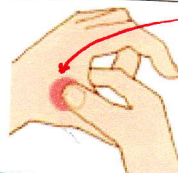
しょうなく  
**承泣**

瞳孔の  
真下に  
ある。



中指の腹で  
ゆっくり○を  
描くように20回  
マッサージ。

#### 合わせてココが効く



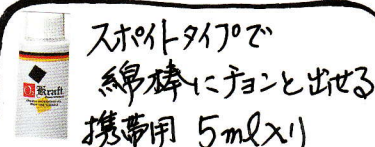
ごうこく  
**合谷**  
手の背面で  
親指と人差指の  
間のくぼんだ所

なるべく大きく開いて  
もう一方の手の親指と  
人差指ではおおぶりに  
力を入れ少し痛い位  
に押しマッサージ。

その2、ユカリ・ミント・ローズマリーのアロマリフレッシュ.....アロマ精油をお風呂に2~3滴、ティッシュに1滴付けて枕元に置いてねる

酸素オイルはローズマリーの香り、鼻の周囲に塗るとスッキリ鼻かよくなります。

その3、外出時前や朝・晩 酸素オイルを綿棒に垂らして鼻の中に塗る。オイルが花粉が付く粘膜を保護してくれます。



スポットタイプで綿棒にポンと出せる携帯用 5ml入り

新発売 酸素オイル 500円



酸素オイル  
30ml 3400円  
100ml 7800円  
内容成分  
ヒメチッツ油  
ローズマリー油



「洗いき」てはいませんか? 以外と99%洗顔のトラブル

- 乾燥による肌あれ
- いくら美容液をぬってもすぐ乾燥する
- クレンジング・洗顔のトラブル・洗顔をしている
- お湯で洗顔料を洗い流している
- 花粉症で鼻や目のまわりがカサカサする
- クレンジングクリームでふきとりで肌をこすってしまう

思いあたることありませんか?...

酸素オイル入り 洗顔料

大好評

MIRAY <sup>ミレイ</sup> — 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!

- 洗うだけでいい
- 4か月以上もフグで経済的にいい
- あとで使う化粧水の浸透がよくなる
- 「使ったよかった」
- たくさんのお声ありがとうございます

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 } 1-2度で済む

大容量 350ml  
 夜間洗顔に 4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淨成分をあわせて配合。  
 この2つの成分が肌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  
 すき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グリセリルココエトBG、グリセリン、(アクリル酸ヒドロキシエチル/アクリロリジメチルタウリンNa)コポリマー1,2-ヘキサジオール、ピーナツ油、加水分解ホホバエステル、乳酸桿菌/ブドウ果汁発酵液、プルーン分解物、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。



今ならサンプルプレゼント  
 一度お試し下さい♡

アトピーの息子の「カサカサ肌」が「しっとり」に!!  
 アトピーの息子の肌は冬には乾燥して、全身がカサカサ。保湿剤とステロイド薬をぬっても「サウサウ肌」でした。夜中にかいてキズになり、悪循環になりました。  
 私もミレイのクレンジングでお顔がしっとりしてきたので、息子の全身洗いに使用しました。今まで「風呂上がり」の「サウサウ肌」が「しっとり」とし、無香料酸素オイルが、ちゃんと浸透して肌質が変わると実感しました。 考えてみたら薬も油性のものだし、石けんでは洗淨力が強すぎてたのですわ。

・長年化粧品の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びびりしました。念のため試しに、きちんと汚れが落ちているのが、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、しかりあちていました!!  
 とっても気に入りました ★★★★★ 50歳代



**「つきを呼ぶ音楽」 CDプレゼントコーナー** ご希望の方(来院の方)に差し上げます。

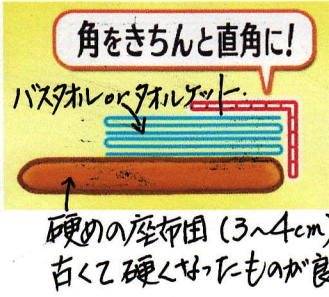
皆さんはテンポを意識したことがありますか？ 話す、歩く、すべてにテンポがあります。なかでも人が納得する話のテンポ。営業でも相手が思わず「イエス」と言ってしまう話し方のテンポ。作業かどんどんはかどるテンポ…… タイカウズ、イテロー、黒柳徹子、明石家さんまなど一流の方は、このテンポを上手につかんだ動き、話しをしています。このテンポは「月のテンポ116」なのです。この絶対テンポで作られた音楽を聴くと、知らず知らずのうちに「つき」を呼びます。



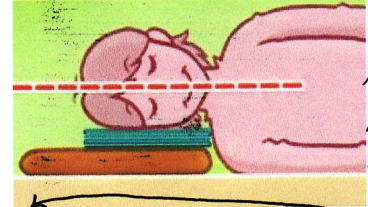
**解明!! ぐっすり眠れる枕の秘密** …… 自宅で作れる安眠枕大公開です。

ある首の痛みと手のびれで悩んでいたAさん。片頭痛もあり、病院で「首の頭痛」と言われる「大後頭神経痛」と診断。原因は、睡眠中に十分首が休まらず、**枕が原因**と判明。そこで、正しい枕を作って休むと週半後にはすっかり症状が回復しました。

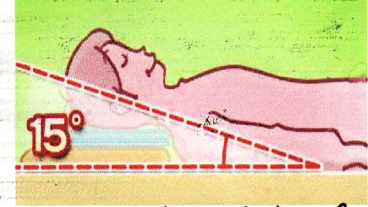
- ※ 正しい枕の条件とは ……
- ① 「硬め」で頭が沈み込まない
  - ② 仰向きで地面から **15°** 上った首の角度。



座布団とタオルの端をきちんと合わせ直角に組み直せる。



仰向きで右手で左肩を左手で右肩を跨ぐように胸の前で腕をXに交す



これで完成!!

膝を立てたまま横向寝 首~胸の中心に抜ける線がほぼ一直線になるように、布団と平行になるように枕の高さを調節する

**花粉症対策マッサージメニュー**  
酸素オイルで花粉症のホネを気持ちよくマッサージ  
**10分 1,000円**



**花粉症マッサージ+小顔マッサージ**  
酸素オイルで花粉症マッサージ+顔~首までをリンパマッサージ  
クレンジングも付いて **30分 2,500円**

メジャーによる下半身リンパマッサージ  
お陰様で大好評です



腰、尻、お尻部までしっかりマッサージ  
下半身がとっても軽くなったとの  
お声を沢山いただいております。  
整体、リンパコースにサービスしておりますので是非お気軽にご来院下さいませ。

**骨を鍛え、膝痛、腰痛、転倒予防に即効**  
ダイナミックフラミンゴ療法

片足を前に一歩踏み出す感じで5cmほど床から浮かせる。  
1日3回各1分開眼片脚立ち  
壁や手すりなどを持ってやってもOK  
片足立ちを左右1分間ずつ行うだけで足の骨には、小1時間歩いたのと同じ負荷がわかり、筋肉も鍛えられます。



**3月27日(金)28日(土)はお休みさせていただきます**

**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

<b>整体コース 60分のリラクセス</b>	<b>リンパマッサージコース</b>
オステオパシー整体 <b>3,000円</b>	③④ 集中部分リンパマッサージ <b>2,000円～</b>
初診料 <b>1,000円</b>	③⑤ ダイエットコース <b>2,500円～</b>
	④⑤ 整美顔 マッサージ <b>4,000円</b>

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