



今年も
あはれに
待っている

消えそうに
咲きそうに
蕾か



あはれの心
さくら
咲く

いつまでも



逢える
よほ

きっと
また

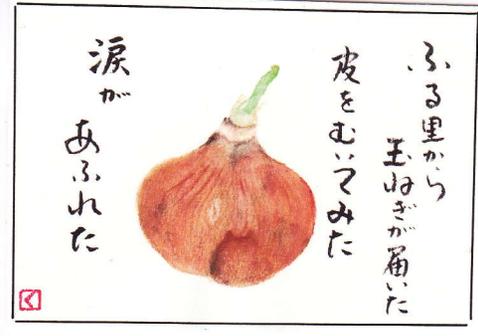


時の谷間に
埋もれた
芽吹く
花が咲く

健康なべし
月刊ワクワクニュース
第3号
平成21年4月号
目差し村 生涯500号!!



あまたの笑顔に
どれだけ
励まされた
ことだろう
あなたにやさしい
まなざしに
どれだけ癒された
ことだろう
あなたに
あなただけの風が吹く



涙か
あふれた

ふる里から
玉ねぎが届いた
皮をむいてみた



うま
くいくほ

いつしよなら
きっと



あなたって
ほんとに
すばらしい

いつも微笑んで
いたと思えけど
なかなか出来ない
あの

さくらが咲きました。春が来ました。昨朝、桜堤公園を散歩した時、ほとんども蕾だったのが、今朝には(4月8日)沢山咲き誇っていました。ふと良寛さんの辞世の句を思い出しました。
・散る桜 残る桜も 散る桜 ・形見とて何を残さむ 春は花 夏ほととぎす 秋はみじ葉
一瞬一瞬を愛化し、懸命に咲き切つてゆく桜の姿に人は、今を生きることの大事さを感じて来たのでしよう。散るはかなさの中に「きっと又逢えるよほ」という希望を込めていたのでしよう。

朝のラジオで、あるお母さんから息子さんがいじめで不登校になり、出席日数が不足し留年してしまったという手紙が読まれました。「あなたかどんなにつらくて苦しい時も、いつもあなたの母としてそばにいるから、いつしよにかんばうね」という息子さんへのメッセージに、リスターからとても多くの励ましの手紙が届いたそうです。いじめる人間の数より、支え励ます人の方が多い日本に力を与える！日本はまだまだ捨てたもんじゃ無いと感じました。今日本という国が見直されています。外国では、建物でも食器でも人工的なものに美しさを感じるそうですが、日本人は茶碗でも建造物でも、また、山や川や花など自然なものに美しさを感じます。そして、日の出や神社、木や岩などの自然を拝む、大切に感謝する日本人の感覚は、人間だけが選ばれたものと理解している外国人には分からないそうです。これからの環境問題を解決し、世界の未来を作つてゆくには、自然とつながっている日本的な生き方が求められてゆくようです。事件や事故が増えているとは言え、日本ほど安全な国はなく、世界で一番、貧富の差がないのも日本です。日本人としての誇り！大切にしてください。

日本は素晴らしい国です。それを理解することで、自分自身に対する誇りが生まれ、すべてがもっと良くなってゆくと思えるのです。それぞれの花咲かせたい！春です。

健康人発見 あるお客様からお手紙をいただきましたのでご紹介いたします。

～腰痛～ (阿部さん 男性 50才)

平成20年8月21日、突然腰に痛みが来ました。今まで何度となく痛みに悩まされて来ましたが、その時の痛みは耐え難いものでした。立ち寄った薬局に「縁」のパンフレットがありましたのでそのまま直行しました。私は、それまで針、マッサージ、接骨など色々な治療を試みて来ましたが、その時は良いのですか、完治とまではいきませんでした。そんな私を、松井先生や奥様があたたく迎え、治療が開始されました。それか、オステオパシー整体と酸素オイルとの出会いでした。生活の様子など聞かれ、ソフトな整体を受けました。又、酸素オイルの交能には本当にびっくりしました。週1~2回の通院で、ほぼ1ヶ月で腰は治ったように思います。「身体のメンテナンスを」と言う事で、そのまま継続してみました。私の身体に少しずつ変化が起きました。今までは毎年、冬に風邪をひいておりました。しかし、驚くことに今年は一度も風邪をひきませんでした。身体の抵抗力が来て来たと思います。継続は力という言葉がありますか、少しずつ続けてゆきたいと思います。松井先生、奥様本当にありがとうございました。こちらこそありがとうございます。阿部さんずっとおえいで下さい。松井

酸素オイルで痔がよくなった。
座薬を使ってもなかなか良くなりかけた痔が酸素オイルでマッサージしたら数日で良くなりました

耳鳴りが改善されました (Eさん 80才)
1ヶ月前から難聴気味だった左耳が鳴るようになりました。週1回整体を受け、耳の周りのツボを酸素オイルでマッサージしたところよくなりました。



酸素オイル
30ml 3,400円
100ml 7,800円
内容成分
ヒトチツツ油
ローズマリー油

慢性的な首コリが様々な症状の原因だ！ (めまい) (うつ) (頭痛) (自律神経失調症)

(血圧不安定) (ハコニック) ・首が痛い、張る・頭が重い、痛い・風邪ひきやすい・安静で心臓がドキドキする・肩がこる・ふらふらとする、めまいがある・目がかすむ・手足が冷える・頭がのぼせる・疲れやすい
これ等は、**不定愁訴** (ふていしゅうす) と呼ばれ、つい自覚症状があっても、検査で異常が見つからない事が多いのです。薬で1時的に症状を抑えてもくり返して続いてしまう。そんな方の多くは原因が**首の筋肉のコリ** である場合が多いのです。パソコン、テレビでの前かがみの同じ姿勢、冷え、緊張などの生活習慣が原因になっています。風邪ひきはじめにドライヤーで首筋暖めるのを良

【改善する方法】① パソコン、ゲーム、読書の時は、画面を高くする。アゴを引いて、お尻をつき出してすわる

- ② 首をのびるべく暖める (ぬれタオルをラップでくるみ、レンジで暖めて首に当てる)
- ③ 半身浴よりも全身浴、入浴後はすぐ髪を乾かす。
- ④ 15分=1度、首休息をして体操をやる

コリ防止体操

1. 背もたれのあるイスに深く腰掛ける
2. 首と頭の境目の位置で両手を組む

3 頭をうしろに倒し(姿勢をよく感じる所で30秒) 静止 ①
4 頭をできるだけ前に倒し(気持ちよく)戻す。
1~4を何度か繰り返す。



取材時の風景です



民報社新聞の月刊無料冊子「ほいっみんな」
5月号の「つくって食ッキング」掲載されます。

手早く、簡単に、旬の食材の栄養とこだわりの味を

- ポイント1. 重層水に野菜をわけ農薬の害をとり、皮ごと使用(皮に栄養のゴミはあ)
" 2. 少量の水で蒸し煮調理(ガス代時間短縮)
" 3. 寒天・可粉などヘルシー食材でうまみ凝縮

お試し下さい!!

中華ちまき風炊き込みご飯

粉寒天でご飯がむらむらに
ちまきがあればさらにむらむら♡

材料 笹の葉にくるまば簡単豪華に☆

- 米2合
- ちまきび 大さじ
- A 干しいたけ 2枚
- タケノコ 60g
- 人参 40g
- 豚肉スライス 50g
- ゴマ油大さじ2
- ネギ 5cm
- しょうが 1片
- B 塩・しょう油 少々
- みりん 大さじ1
- しょうゆ "
- 中華コンソメ 1個
- C 塩 小さじ 1/2
- しょうゆ・酒 大さじ1
- 干しいたけだし汁
- 粉寒天 小さじ1



- ①米とちまきびを入れ、1合半の水に30分浸す。
- ②Aの材料と大きさを合わせて角切りにする。
- ③ネギ・しょうがをみじん切りにして、ゴマ油で炊く。香りが出たらAを入れてさらに炊く。Bで下味をつける。
- ④①にCを入れ、2合の目盛りより、きつめの水で足し。③をカラえて炊飯器で炊く。
- ⑤炊きあがったら笹の葉でくるむ。

白身魚の春巻き (10本分)

材料をボールで混ぜ、油で揚げると汁
糸寒天を入れ、素材のうまみと結びあがり、
玉ねぎすりおろしで酵素のカビ



- 材料
- 春巻きの皮 10枚
 - G たら 2切れ、人参 9ヶ10
 - 長ねぎ 1/2本、はんぺん 1/2個
 - 糸寒天 5g (粉寒天でも可)
 - しょうゆ、ごま油 (各大さじ1)
 - 塩、しょう油 少々

- ドレッシング
(玉ねぎ 1/4、粒マスタード 小さじ1、ポン酢 50cc)
揚げ油、野菜等適量
- ①たらは皮ごと1cm位の細切りに、人参、長ねぎ、タケノコ切りに、えのき苗は根元を落とし1cmに切る。はんぺんも1cm位細切りにする。
 - ②ボールにGを入れ混ぜあわせる。
 - ③10等分にして、春巻きの皮に包んで色よく揚げる。
 - ④玉ねぎの半分をみじん切りに、半分をすりおろし残り材料を加えてドレッシングを作る。
 - ⑤盛り付け、ドレッシングをかけて食べる。

かぶれ菜と帆立のオーロラ和え



やわらかいかられ菜とキキョウと少量の水と酒を
蒸し煮にして帆立のうまみと可粉でとめ。
ケチャップとマヨネーズのオーロラソースでどうぞ!

- 材料
- D (キキョウ 1/4個、かぶれ菜 1把、帆立 1パック、ニンジン 50g)
 - ニンニク 1片、サラダ油 大さじ1
 - E (塩・コンソメ 少々、酒・水 大さじ1)
 - F (マヨネーズ、ケチャップ 大さじ2) 水と可粉 大さじ1

- ①ニンジンは細切りに、ニンニクはみじん切りに、かぶれ菜とキキョウは食べやすい大きさに切る。
- ②熱したフライパンにサラダ油とニンニクを入れ、DとあわせてEをかけ、素早くフタをして蒸し焼きにする。
- ③お火が通るので、早くまで、煮汁を残し皿にとる。
- ④煮汁にFを混ぜ、水と可粉でとろみをつけたオーロラソースを作る。
- ⑤食べる直前に④と和える。

変身菓子のカaramel味



フライパンで簡単に
キャラメル菓子か
ポテツョカカリゴマを

- 材料
- 小町麦 50g、牛乳 大さじ4
 - 粗製糖(砂糖) 大さじ4
 - バター 20g、ポテツョ 30g

- ①袋にポテツョを入れて麺棒などでつぶす。フライパンで焼く。
- ②大きめのフライパンに牛乳・粗製糖を入れて弱火にかいて砂糖がとけるまで木べらで混ぜる。
- ③②にバターを加え焦げないように混ぜるうちに大きい泡がはぶくまで、さらさらした状態になるまで混ぜる。
- ④③に①を加えて、出来上がり。

5月まで 春の化粧品キャンペーン

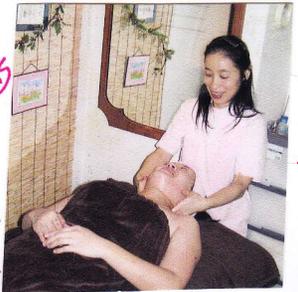
4月～5月までとさせていただきます。
6月から産休とさせていただきます。

高濃度酸素化粧品 MIRAY-ミレイ-

♡ 期間中お買い求めのお客様にフイックマッサージサービス中♡

約15分 小顔、ツワ、たみみ、くすみ効果的

さらに クレンジング 美容化粧水 オイル 3商品(ミレイシリーズ)お求めの際は 整美顔マッサージ (約1時間) 無料サービス!!



高濃度化粧品 MIRAYミレイとは

世界で初めて、高濃度の酸素と植物オイルの分子に結合させた酸素オイルを配合しています。酸素がお肌を活性化させ、新しい細胞を作り出す力を高め、くすみやたるみに備わっています。

お手入れ簡単な3STEP

- ① クレンジング
- ② MIRAYエッセンスローション
- ③ MIRAYエクセレントオイル

週に一度のスペシャルケア
MIRAYエッセンスシート

フリーズドライの
コラーゲンパック
びりびりするほど
お肌ツルツル力♡
ローションについでいます

① 保湿成分でつくったクレンジング



クレンジングと洗顔が一つになったジェルを肌になじませ、水で流すのみ。お手軽で、業務用サイズでの特別販売のため、これ1本で約4か月以上もちます。

MIRAY モイストクレンジング (ミレイ) 350ml ¥6,500

② 美容液のような化粧水!



高濃度酸素化粧品
MIRAY エッセンスローション (ミレイ)
エッセンスシート 4枚入り ¥8,600
標準小売価格: 120ml

3つのヒアルロン酸が
高配合の美容液ローション。
成分表示内容量の多い
順番に書かれています。
市販品とは見あたりません。

③ 「アルガンオイル」100%



高濃度酸素化粧品
MIRAY エクセレントオイル (ミレイ)
標準小売価格: 30ml
¥12,600

モロッコの乾燥地帯に生育するアルガツツノ実の種から油で植物油の中で一番保温力のあるオイル。アルガツツノ



長年化粧品の美容部員でした。だから化粧品には、入並みならぬこだわりがあります。クレンジングは、ジェル状なので肌にはじめやすく、水で洗い流すだけで肌がつるつるにびりびりしました。念のため試しに、しばらくと汚れがおちているのか、3週間ほど試してみましたが、汚れはまたたくまに、しっかりおちてきました!! と、こころに入りました。

～体験談～ 「使ったよかった。」声が、たくさんおっしゃっています。ありがとうございます。

★★★★ 購入者さん

しみをとりたい!! と思って購入。

モロッコのアルガンオイルに更に酸素が入っているということで、購入しました。目の下のむくみとくすみ、頬のしみに何とか効果がでないかなと思って毎日気になる部分だけマッサージしています。驚いたことに1ヶ月毎日続けたら、シミがだんだん薄くなってきたんです! 10年来的結構濃い目のシミだったので、ウソツツという感じです。一ヶ月で丁度1本くらいでした。酸素ってやっぱりすごいんですね。また購入します。

脂性で乾燥肌...お肌は敏感肌。

自然派化粧品を使ってきました。

酸素オイルの効果に(O2ラフト)を肌:

初めて満足してました。ミレイを使い出すと肌のしっとり感が、とにかく違います。購入する時は、ちよと大変ですが、効果と長持ちを考えると他にはない商品なので、納得価格です。最高です。

毎年アレルギーのため、春先から肌がカサカサでした。

今年は、ミレイのローションをつけ、肌がうるみあっている。よみんとか、無り切れり。しかも朝晩つけて3~4か月もちました。

ツワをとりたい! と思い、ローションについているコラーゲンパックを愛用しています。顔が若返った。とみんはから好評!!

酸素オイルの存在は知っていたのですが、アルガンオイルに酸素が入っているのでビックリしました。アルガンオイルは、テレビで特集されていて、絶対に欲しいと思っていたのですが、こんな商品に出会えるとは、ビックリでした。使った感じもオイル特有のべとべとする感じは全くなく、夜、寝る前にナイトクリームのかわりにつけると、次に日の肌の張りが全然違います。特に目元が最高です。

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	③ 集中部分リンパマッサージ 2,000円～
初診料 1,000円	④ 整美顔 マッサージ 4,000円
出張料 1,000円	⑤ 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

