



あやせ
健康 だべした ワクワクニュース
#65号 平成21年6月
目差し村!! 生涯500号 応援ヨロシク
おねがします



カコウ、ホトギスの鳴き声聞こえる季節を迎えました。皆様お元気ですか?
初夏を告げる鳥のカコウ、ホトギスは「托卵」という習性があります。卵をウグイスやオオ
ヨシキリの巢に産んで子育てをやってもらうのです。ずいぶん、ずうずうしく子育て放棄の
身勝手な鳥だと思われますか、どうも事情があるようです。



カコウのヒナは
他の卵より先にかえ
ると、巢の中の他の
卵を背中にのせて
巢から外に出して
しまふのです。

そのまゝ育ててもらい、じき育て親より大きく
なります。 元は巣立ってゆきま

単に子育てが嫌だったり面倒くさいわけではなく、カコウ、
ホトギスは進化が遅く体温調節が上手くできない太古
の鳥の構造を残しているのです。そのため、卵を孵化
させることができません。種を残してゆくためにやむを得ず
托卵しているのです。だから、卵の事をとても心配している
でしょうし、きっと本当は自分で育てたいと悲しい思いもしているのでは
ないか、自然からの計らいなのかも知れません。

我が家も6月6日予定日のお産を前に、ドキドキした毎日をすごしています。なんとか自宅
分娩が出来、家事を省て分担してこなせるように、掃除、洗濯、ゴミ捨て、布団洗い
料理まで、訓練している毎日です。目が回るような日々なので、体調を整えなく
ては、夜10時30分におと、朝5時に起き、散歩運動、朝日をあびる、朝ごはん
は果物とみそ汁一杯を心掛けています。どうやら女の子のようなのですか、3年前に
亡くなった母の生まれ愛川だと思って大事に育ててゆきたいと家族で話しています。

心にひびくいい話を聞きましたので紹介します。 野口嘉則さん講演会 いったってうまい！！

「僕を支えた母の言葉」

僕が3才のとき父が亡くなり、その後母が女手ひとりで僕を育ててくれた。仕事から帰ってきた母は疲れた顔も見せずに晩ごはんを作り、夕食後は内職を遅くまでやっていた。母が頑張ってくれていることはよく分かっていて、だけど僕には不満もいっぱいあった。僕が学校から帰って来て家には誰もいない。夜は夜で母は遅くまで内職、元気に働いているのに、僕の家は裕福じゃなかった。僕はいつしか母にきつく当たるようになった。でも母はいつも優しいから。小学校6年のとき、初めて運動会に来てくれた。運動神経の鈍い僕は、かけっこでビリだった。悔しかった。家に帰って母はこう言った「かけっこは順番なんて気にしなくていい、お前はすばらしいんだから」僕は勉強も若手で成績も最悪、劣等感を感じていた。だけど母はいつもこう言った「大丈夫！お前はすばらしいんだから！」僕には何の説得力も感じられなかった。「どうせ僕はダメな人間だよ」と食ってかかることもあった。でもいつも母は「いつか分かるよ、おまえはすばらしいんだから」中学に入ると、夕飯、夕引、ケンカした。そしてある日、校内でちょっとした事件を起した。母は学校にいつものように呼ばれ謝った。教頭先生が言った。

「こんな『悪い子』になったのは、ご家庭にも原因があるのではないのでしょうか？」

その瞬間、母の表情が変わり、明らかに怒った眼で教頭先生をにらみつけきつぱり言った「確かにこの子のした事は間違っています。私にも責任が割り当てても、この子は決して悪い子ではありません！」その迫力には先生も言葉を失った。僕は衝撃を受けた。流れてくる涙を抑えるのに必死だった。母はこんな



僕を本当にすばらしいと信じてくれていたんだ……あとで隠れて一人泣いた。翌日から僕は夕引きもケンカも止めた。中学を卒業し、高校を出て仕事に就いた。そして、これから母さんに楽してもらおうとがんばった。でもよく怒鳴られた。「何度同じ事言わせるんだ、ダメなやつだ」とても落込んだ。けど、元々時々の間に母の声が聞こえた「大丈夫、おまえはすばらしいんだから！」勇気が湧いてきた。ある日、仕事場に、母が交通事故にあったと知らせが入った。すぐに病院へ行った時、母の顔には白い布がかかっていた。僕は、かけがえがわからず泣き叫んだ。葬式のあと、親戚から初めて聞かされた。母は実の母ではなかったことを。

月日は流れ、僕は35才になった。今改めて母に伝えたい。「お母さん、僕は血が繋がっていませんでしたが、元々僕のために一所懸命働いてくれたんだね。そしていつも『お前はすばらしい』と言ってくれた。その言葉にどれ程励まされたか分からない。おかげで結婚し、子供もでき、小さい会社の社長にになりました。まだ未熟だけど成長した姿を見せたかった。それができず残念だった。でも最近気付いたんだ。お母さんは最初から僕の素晴らしさを見てくれてたんだね。証はたくさんなくても、目の目でちゃんと見てくれてたんだよね。だって、お母さんが「おまえは素晴らしいんだから」と言うときは、まったく迷いかなかったから。お母さんの顔は確信に満ちていたから。いつも僕を信じてくれていて本当に感謝しています。お母さん、血は繋がってなくても僕の本当のお母さん ありがとう！！

健康体験談

3ヵ月で7.5kgやせました (55歳69才)

2月末から 整体と酸素オイルマッサージ
 入して 玄米・黒大豆香琲 (ブラックジンジャー)
 と酵素ビオタフスを飲用しています。
 74kgあった体重が 66.4kg程まで
 落ちました。



筋肉・関節炎の
 痛みから、肌のトゲ
 美容まで、これ一本
 で効果的

自転車転倒ヒザ強打しましたが一晩でよくなりました。55歳 70才

強風で自転車ごと倒れ左膝をぶちました。
 びっこ引きながら痛みが強かったので、家で早速
 酸素オイルでマッサージしました。次の日、アザにもならず
 痛みもなく、梨に動けました。

顎関節症の痛みが止まり、音があまりしなくなりました。

以前から口を開けた時のアゴの「ゴリゴリ」音を感じて
 いましたか。先日、急に「ゴリゴリ」とすごい音かして痛くなり
 歯医者で痛み止めをもらいました。痛み止めは、吐きかして
 1度だけのみました。次の日、整体と酸素オイルの治療
 を受けたら、痛みがなくなり、ゴリゴリ音も小さくなりました。



高濃度酸素マッサージオイル
O2 (オーツ) クラフト
 100ml (右、お徳用) **7,800円(税込)**
 30ml (左、携帯用) **3,400円(税込)**

A

脂肪を燃焼するためには、体内の脂肪
 分解酵素である「リパーゼ」の動きを活
 発にさせる必要があります。その「リパーゼ」
 は、活動するために大量の酸素を必要としま
 す。O2クラフトは、必要な部分に酸素を直接供
 給するため、効率よく脂肪を燃焼させるので
 す。運動やエクササイズの前に塗っていたたくと
 より効果的です。

Q

ダイエットにもいいのですか？
 どうして

お肌の日焼けムラもなくなります。

クリームなどの順に使ってください。これで、夏

前に使う場合は、化粧水→O2クラフト→(肌

に浸透するまで数分待つ)→日焼け止め・下地

洗顔を後やお風呂あがりなら、まず化粧水で保

湿し、その後、水分を閉じ込めるようにO2クラ

フトでカバーしてください。また、朝お出かけ

を補給し、細胞を活性化してくれます。

お肌のトラブルにもおすすです。皮膚に酸素

を供給し、細胞を活性化してください。

洗顔を後やお風呂あがりなら、まず化粧水で保

湿し、その後、水分を閉じ込めるようにO2クラ

フトでカバーしてください。また、朝お出かけ

を補給し、細胞を活性化してください。

お肌のトラブルにもおすすです。皮膚に酸素

を供給し、細胞を活性化してください。

酸素化粧品 (ミレイ) de お顔マッサージ 体験談

5・6月、化粧品キャンペーンとして、お顔マッサージをサービス
 させていただきました。大反響をおかげさまでいただき
 多くの方に喜んでいただくことができました。



H17.3月
 木子出産
 2ヵ月前
 妊婦時
 写真



H21.6月
 木子出産
 10日前の
 妊婦時
 写真

←私自身、妊婦中
 足と顔がむくんで
 いました。ミレイ
 オイルマッサージで
 すっきりとすごすこ
 ができました。

目のたるみ、アゴのたるみ

スッキリしました (70才)
 今まで高級化粧品を
 使い美肌には自信が
 ありましたが、急に目の上
 のたるみが気になりだし
 ミレイのマッサージをした
 ところ、目元がすっきりし
 て、気分もとてもよくな
 りました。

＜酸素オイル

O2クラフト>
 で、フェイスマッサージ
 男性にも大好評
 (目もとスッキリ)
 眼性疲労から
 充血していた目か
 すっきりして、身体
 の疲労もとれま
 した。

① 保湿成分でべっぴん肌



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促品
 のため、これ一本で約4ヵ月以上お持ち可。

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
 標準小売価格: 120ml **¥8,600**

3つのアミノ酸が
 高配合の美容液ローション
 成分表示は内容量が多い
 順番に書かれています。
 市販品とは見あたりません。



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、乾燥地帯に
 生育するアルガンツツの葉の
 種。油で植物油の中でも
 一番保温力のあるオイル。
アルガンツツリー



夏!! ダイエットファンのシーズン到来。体の中からデトックス(解毒)する

玄米・黒大豆香琲 (ブラックジンガー) !!

玄米:黒大豆100%

15ミクロンの超微粉末が、驚異の抗酸化

毒素排出機能で病の原因を駆逐する!!

ブラックジンガーで免疫アップ! 白血球数増えた!

眼の下の腫瘍が1ヶ月で改善した!!

十二指腸潰瘍・扁桃腺炎が即効的に改善!

驚きの便秘解消効果でデトックス



1日5g程度(1回約2gをお湯で割ってお茶に)
又、ヨーグルトに別けてもいい!!

玄米・黒大豆 ぬれぬれ 分包9170 (2g×30包入)
定価2625円を **2480円**

・徳用9170 (120g入り)

定価4200円を **3980円**

B&B(玄米1.5g 黒大豆1.5g 計3g×40包(120g入り)

定価4725円を **4500円**

足りていますか? あなたの身体の**酵素**!!

全米1200万冊売れたダイエット本の「ナチュラル・ダイエット」が果物・生野菜を食前に食べる**酵素食**をいちおし酵素を積極的に摂取することで、病気は改善する。～果物・生野菜の摂取量を多くしているアメリカでは1990年以降、毎年0.7%ずつがん死亡率が減少、一方、果物・生野菜消費量減っている日本はがん死亡率上昇中。

体内酵素は……消化・分解・吸収・排泄など生命活動に欠かせないタンパク質からできている物質です。老化と共に、唾液酵素は1/30、腸液酵素も1/2に減ります。

酵素不足は、血中に未消化の糖分、タンパク質、脂肪を増やし血液をドロドロにし病気の素を作り出すのです。そこで、「あめ・ひえまひ・タカキビ・大麦・紫黒米・米」の穀類を麹菌で熟成発酵した

ビオタックスEX をおすすめします。3.8g×60袋入 定価6825円 **6800円**
きな粉のような味でおいしい! 1日1~2袋を!



ビオタックスEX 228g(3.8g×60袋) 6,500円(税別6,825円)

夏に向けて! **ダイエット** **腰痛** **肩こり** **むくみ** **便秘** **股関節痛** を改善しよう。

ホム外はインナーマッスル(深部筋肉)の運動・強化にあります。特に骨盤周辺の**大腰筋**、**腸骨筋**をしっかりと動かしましょう。

①から③までのエフサイズがとってもおすすめです!!

① 足踏み

左右足踏みも1回1秒ほどのゆっくりペースで50回からだんだん増やし200~300回を目標に

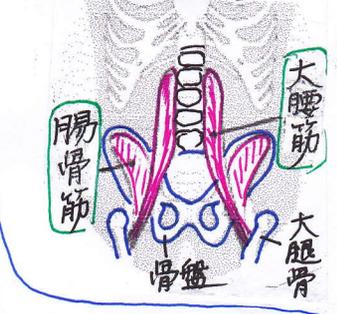
② レッグレイズ

仰伏し息を吐きながら両足を一緒に天井に向けて足をゆくり伸ばして5秒間キープ息を吐きながら元に戻す。これを10回

③

左足伸 右足伸

仰向足のばし あお向け寝で左右交互に1回3秒ずつ足を下方にのばす。骨盤が整いつ



縁からのお知らせ

お産のため6月出産から約2ヶ月、副院長産休とさせていただきます。

又、勝手乍ら、産後約3週間、営業時間を **午前9時から正午**、**午後2時から6時** とさせていただきます。

何卒よろしくお願い申し上げます。

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**

整体コース 60分のリラックス **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 ダイエットコース	4,000円~
出張料	1,000円	⑤ 整美顔マッサージ	4,000円(1時間)
		⑥ 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