

くじけない日本!! よみがえる東北をてふくしま!!

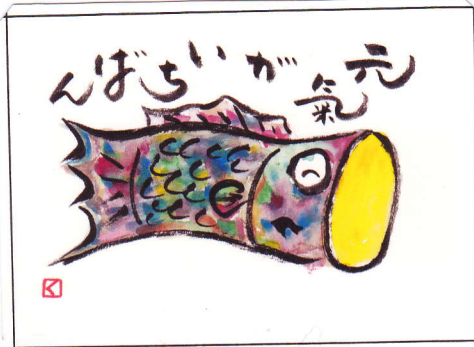
健康なべした ワクワニュース 89号 平成23年5月

あなただか
 微笑む
 ごとくに
 花が一輪
 咲き誇り
 春の風
 吹きわたる
 ねえ不幸だ
 なんて
 溜息をつおなぞ
 陽差しやまよ風は
 えこひきしめない
 夢は
 平等に見られる
 私辛いことが
 あったけど
 生きていて
 よかた
 あなたも
 くじけずに
 99才の詩人
 柴田トヨさんの
 詩集
 くじけないです
 夢

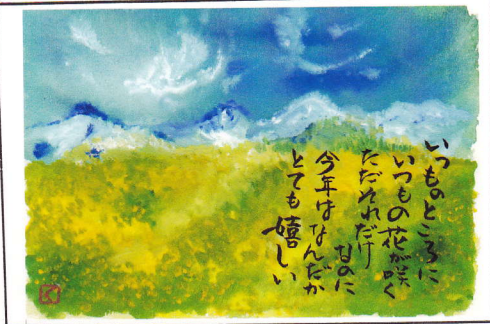


今年もさくらが咲きました。4月24日、初めて三春の滝桜を見に行きました。千年の風を感じました。しだれ桜の滝桜の花びらが、ソメイヨシノより小さい事を知りました。

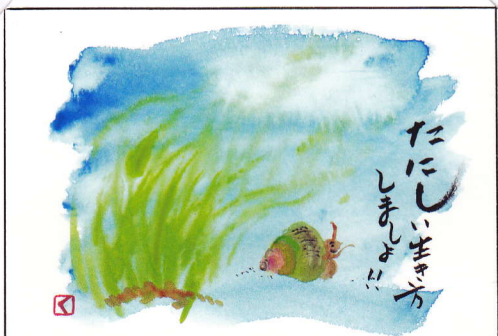
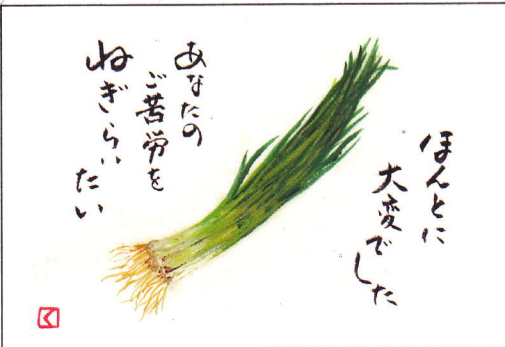
風にゆぐ
 このほりに
 元氣をもら
 ました。
 この(恋)も
 夢ものほり
 調子



お客さんが、ペットに
ほりねずみを買った
 とみせてくれました。
 夜行性のモグウ科な
 らうで、手のひらにのる
 かかいです。



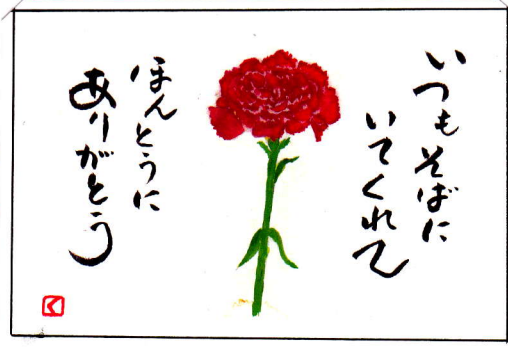
放射能を吸収してくれる
 菜の花をたくさん見かけました。
 しぼた油に放射能物質は
 含まれず(セシウム・ストロンチウムは
 水に溶けて油にはけ込まない)
 バイオディーゼルの燃料になるそうです。



母の日にちなむと思ひ出す詩があります。15才の重度脳性マヒの山田康文さんが短い生涯の中でたった一篇命を絞るやうにして書き残した詩です。子を想う母の気持ちがあり、子もまた母を想う形があります。

「お母さん 僕が生まれて
ごめんねお母さん
ごめんねお母さん
僕が生まれてごめんね
僕を皆負う母さんの
細い首に僕は言う
僕さん生まれなかつたら
母さんの白髪もほかつたら
大きくなつたこの僕を
皆負って歩く悲しさも
かたしな子だね」とふり返る
冷たい視線に泣くことも
僕さん生まれなかつたら
ありがとうお母さん
ありがとうお母さん
お母さんがいる限り
僕は生きてゆけます
凶性マヒを生きてゆく
優しさこそが大切で
悲しさこそが美しい
えんは生き方を教えて
あなたこそにも限り
お母さん

今回の震災で、親を亡くし、母の日に「ありがとう」と言える人を失った子供さん、又、子供さんを亡くし、「ありがとう」の声を聞けない親御さんも沢山いらっしゃいます。えんは方々か、空からのやさしい顔に見守られながら、今日を明日を無事生きてゆける事をただただ願う母の日です。



生死に直面し、自分の命おむらのために自分の役割に徹した人のお話

南三陸町の町役場で、防災無線を担当していた遠藤未希さんという25才の女性。津波がドーンと役場にぶつかる瞬間まで「逃げてください。津波が来ます。逃げて下さい」という彼女の声が町に響いていたといわれます。彼女は、昨年の夏に結婚したばかりだった。

日本人はやっぱりすばらしい!! 震災直後、4トントラックの食料がある避難所に届けられた。困っているのはこの先の避難所の方が「うちよりもこの先の避難所の人たちの方が困っているからうちへ行ってほしい」と。「少し物資を置いていきましようか?」と聞くと「いや、全部持っていてくれ」と。指定された避難所に行く時、やはり「さらに奥の方が困っているから」と言われ、結局、11カ所で同じように言われた。12カ所目の避難所は本当に困っていて、涙、涙で感謝されてそのトラックは帰途についた。ところが、後で分かったのは、断られた避難所のいくつかは「いま、この避難所は非常に物資が欠乏していて、一日一個のおむすびしか食べていない」という状態だった。今日、一個のおむすびがある。その二個すらない所があるから、うちへ行ってほしいと、一番日本人らしく真面目に生きてきた東北の人。古き良き日本の風土が一番残っている東北で起きた震災、そして、この様な出来事は、日本人に日本人の誇りを自覚させてくれました。

震災に遭い、自分の弱さを知りました。そして今、震災を乗り越えて生きているあなたの笑顔に逢い、人の強さを知りました。

私たち日本人が持つ、このすばらしい気質、そして知恵と技術力で、子供たちのために永続可能な社会を残してゆきたいと思っております。世界で唯一の被爆国の日本が戦後、大変な努力で経済大国になりました。たくさんお金を物を、便利を豊かさを求める中で、原子力を開発し利用してきました。管内閣発足と同時に、自然再生エネルギー活用の推進から一転して、原発の発電を2030年に向け50%に(現在30%)

14基の原発を新設し、原子力事業を戦略的輸出産業に発展させてゆくこの方針を打ち出しました。そして、今回の事故が起きました。事故から2か月経りましたが、ルトクワン、高濃度汚染水など状況が予想に反して好転していません。これから、土壌汚染が心配になってゆきます。5月9日現在、国からの指示で

「食べないようにしてください」「出荷は停止」の食品が数多くありす。^(福島県内産地におよび) ^(評しは県庁ホームページをみ下)

ほうれん草、小松菜、くきたち、チンゲン菜、水菜、キャベツ、白菜、ブロッコリー、たけのこ、せり、いたけ、ふきのとう、モロヘイヤ、ツルムサシ、カブラ、サラダ菜、サニーレタス、春菊、葉大根、など

原発には、今まで電気をとびけてくれて、おつかいさまでした。エヤ水、動物や植物には汚染してしまってごめんない。そして、それでも生きる糧を与えてくれる自然の恵みには、ありがとうございます。そう思いながら、一日も早く事故が収束しますように!!

それと同時に、人に自然にやさしい自然エネルギーへの転換をすすめてゆくべきです。

1989年、アメリカ、カリフォルニア州 サクラメントで住民投票が行われ、原子力発電所の閉鎖が決った。今では、太陽光パネル施設が広がっている。

1985年、デンマークは、国民の総意として「原子力は永入にこれを放棄する」と決定した。



国内エネルギー効率を高め、節電につとめ、市民の力で小規模発電をして、電力会社に買い取る事を義務付けた。そして再生可能エネルギーへの補助金を徹底した。

その結果、1973年、エネルギー自給率15% (日本は現在4%) だったのが、現在180~200% になった。GDPは、エネルギー消費を増やさず2倍を達成した。このついに実現した「エネルギー消費を減らしながら、国民生活を豊かにする」という国策に英知を結集し

私のふる里、静岡の浜岡原発が運転停止になり、本当にホッとしました。日本は地震が多くありす、下表からお分りのように、他国と比べられない程です。危険が多い国

イギリス	0回
フランスドイツ	2回
アメリカ	322回
日本	3954回

合計	440基
1位	アメリカ 104基
2位	フランス 58基
3位	日本 54基

- 日本が原発政策を進めた理由
- ① 環境にやさしい (温暖化対策)
 - ② コストが安い

しかし、1. 環境にやさしい発電は他にある。2. コスト → 現在、原子力発電は1kwh 5.9円 2番

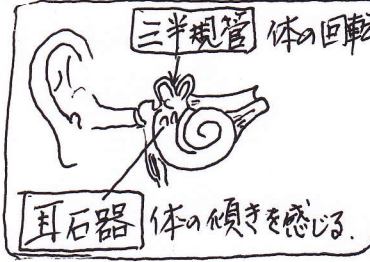
安いと言われているが、高額な施設建設費 (もんじゅ1兆円、六ヶ所村3兆円) や地域対策費用、そして今回のような災害対策費用が含まれておらず、これらを考慮すると他の火力、水力と同じか、額高くなる。そして、民間企業と違い、電力会社は、かかった経費に対して、2.5%の利益が得られる。

つまり、経費をかせれば利益が増える仕組みがあります (総括原価方式)。原発は儲かります。電気料金は家庭は使うほど単価が上がるが、産業は使えば使うほど単価が下がります。

ピーク時は (夏場、3/1以上、平日昼間2~3時) 9割が産業が消費している。この仕組みを変われば

日本は省エネ民族です。家庭の電力消費はアメリカの3分の1、ヨーロッパの3分の2です。本気になれば、必ず社会はもっとよくなります。私たちの努力がいきなす取り組みを進めましょう。

地震でもおのの揺れを感じる症状は？「地震酔い」と呼ばれ乗り物酔いに似ている。



体は**三半規管**や**耳石器**で感じる回転や傾きの情報を脳で処理して体の平衡を保っています。揺れは、その機能不全と考えられています。原因は特定できていません。地震酔いはほとんど48時間で治まりますが、余震でまた起こります。じっとしていたり、パソコン、テレビなど一点を見つめたりしているとより易く、適度に動いていた方がなりにくいのです。

一般的なめまいの対処法と同じく、ツボ治療も効果的です。(Xニル病、更年期障害等)

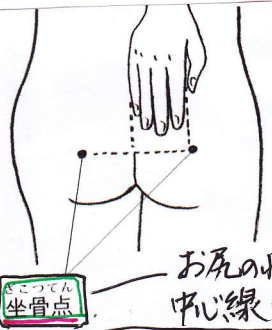
めまいが起きた時のときの対処法

いすか床に坐り、図のようにアゴを上げて上向きになる。両目を軽く閉じ、口は微開きと開けて、眉間をゆるめ、大きく呼吸します。2分程たったら、目を閉じたまま、両目を「上下」「斜め上下」「左右」とゆっくり動かしてから目を開けます。

落ちこぼれからの対処法

耳の後ろの骨の高まりの下端から1cm下かきから1cm首の中心寄り押すと痛みが響くところを親指で3回ゆすり、押し3回目は30秒ほど気持ち良く押す。

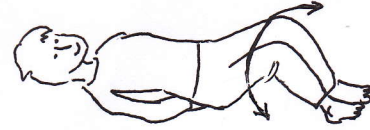
足の小指の先端を、つまようじの丸い方をアセトンなどで押し、15秒ほど刺激します。左右2回ずつ、計4回行います。



坐骨神経痛の対処法

お尻の痛み、それに伴って膝のひれと痛みが起きる状態のことです。

お尻のひれ目の上端の高さで、身体の中心線から指の4本分離れたところ。



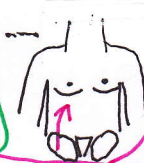
仰向けに寝て、ひざを無理のない角度に曲げます。両手で握りこぶしを作り、坐骨点周辺のいちばん響くところにこぶしを固定します。この姿勢で呼吸を10数えます。そのまま、両ひざを左右交互にハコハコと倒します。10回を1セットに合計3セット行います。左右どちらに症状が出ている場合でも、必ず両側を刺激します。

ガン・放射能対策は同じだった!!

食養生...玄米もしくは、胚芽米など白米以外のみそは汚染を半減させる食料。

生野菜、果物で酵素をとる。海藻でミネラル補給

手当り法



右腹の盲腸から、右ろの骨下の**肝臓**までをさすり上げる。このラインが、解毒、排毒、免疫の能力を決める場所。丁寧にさする事。



肝臓の排毒マッサージ



腎臓の排毒マッサージ

背中の中腰(腎臓)の周囲と背骨をゆるく、しっかりさすってマッサージする。

デトックスマッサージをサービス中!!

酵素オイルのメーカーさんより、福島の方のためにと、通常の酵素オイルの約2倍の酵素を含む**アボカド酵素オイル**(非売品)をご提供いただきましたので、上記の手当て法マッサージをご来院の方にサービスさせていただきます。

編集後記 今日は発刊が少し遅れました。すみません。今月ほど、時間がかかり苦勞したことはありませんでした。私たちの抱えている問題の大きさと、その事をどう理解し、紙面にお伝えしたらいいか、悩みました。今でも悩んでいます。でも、希望は捨てません。みなさんと共に生きていくからです。これからもどうぞよろしくおながしします。



オステオパシー 整体
60分 4,000円
リンパマッサージ
20分 2,000円
福島市野田町1-7-28
[院長] 松井 国彦
[管理栄養士] 松井 知美

営業時間 AM8:00~PM8:00

024-534-0635