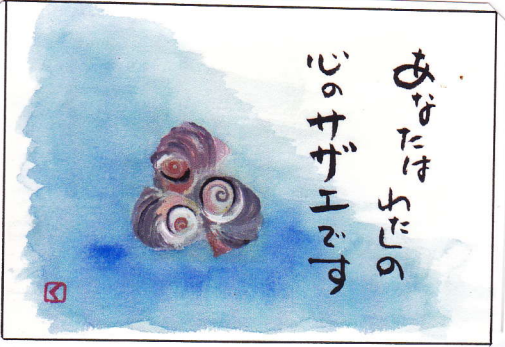
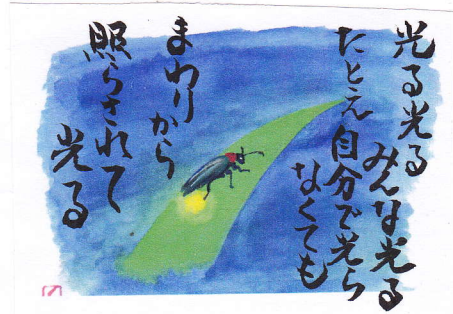


平成23年 7月
健康なべした
ワタクニユス 粉1号
目指し村 生涯500号
応援よろしくお相がし村。



卵の花の におう垣根に ほととぎす 早も来鳴きて 忍音むらす 夏は来ぬ”
暑さも盛りに入つて参りました。いかがおすごしですか。いつもご愛読下さり
本当にありがとうございます。6月30日の夜、福島市二子塚の天戸へ子供と
螢をみつけに行きました。橋の上で車のライトを消すと川沿いに、ほのかな光
が10ほど見えました。暗闇の中の光は、希望のあかりのようでしばらく見とれました。
幼虫として1年 成虫になってたった1週間。にたただ命をつなぐために光りつづ
けます。ふと、旭山動物園 園長の小管正夫さんの書かれた
“命のメッセージ”という本の事を思い出しました。小管さんは、
動物の生死の体験を通じて“生き物にとって生きる意味はい
いのちをつないでゆくことなのです。”と言います。どの動物も
自然という厳しい世界でかろうじて毎日を生きている。



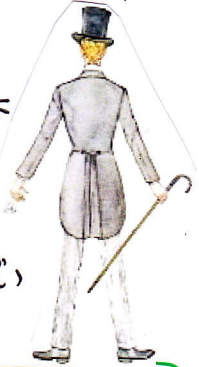
もしも、具合が悪いか痛いかを見せると、食べられてしまうので、そんな素振りを見せる事なく生き抜いて、そして静かに死んでゆく。そんな動物たちの姿を見て、永平寺の禪師が「悟り」というのは平気で死んでいくことではなく、平気で生きてゆくことだ」と言っていた事と同じ思いを感じたそうです。いろいろと心配事も多い毎日ですが、みなさんといき生き平気で生きてゆきたいと思っております。

おかげさまで!! ふくしま復興募金箱 **ワンコイン 福島犬** “ふくしまけん”



彫刻家の大石尚さんの犬の作品を、深川町の左官業、浅見健一さんが、石ころの犬の募金箱に作り上げ、福島犬として、6月15日に毎日新聞全国版で紹介されました。全国から30件を超える里親の応募をいただき、発送されました。一体一体手作りで本業の忙しさから、福島復興の願いをこめて浅見さんは作ってくれました。引き続き里親募集中です。お気軽にお申し付け下さい。

整体院 縁の福島犬からの御礼とご報告です。5月25日から7月2日までにみなさんいっぱい募金してくれました。ワン! 合計金額 **15,180円** を、東日本大震災の津波遺児の方への見舞金、奨学金として、あしなが育英会に寄付させていただきました。本当にありがとうございます。これからもよろしくおねがいします。



小説「あしながおじさん」1912年 ジョン・ウェブスターのあらすじ

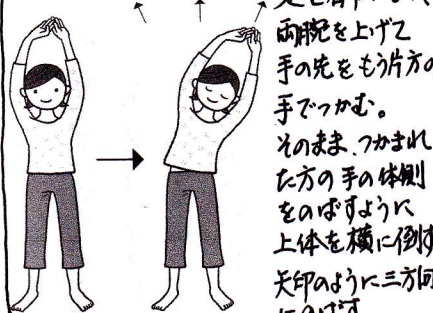
孤児院のジュディは、ある日院長室に呼び出される途中、廊下に落ちた長い長い人影を見ることになる。院長から、ジュディは、孤児院の評議員の1人に彼女の才能を見込まれて、月1回、学業の様子を手紙で報告することを条件に、大学進学のための資金援助を匿名で与えられることになったと知らされる。さき一瞬だけ見えた後ろ姿は、その評議員であることを知り、のちに彼女が彼を「あしながおじさん」と呼ぶきっかけとなる。大学では、同級生のサリーやジュリア、ペンデルトンと共に学生生活を送り、その評細をあしながおじさんに手紙の形で送り続ける。初めて、孤児院の外で生活することになったジュディは、買い物したこと、パーティーのことを自らの感性で手紙に書き記していく。サリーの兄や、ジュリアの親戚のジャニス、ペンデルトンといった男性との交友を経てジュディは大学を卒業する。ジュディは、ある農園で卒業後の生活を始め、作家を目指して小説を書き進めながら、あしながおじさんへの手紙を止めることなく書き続ける。やがて、ジュディはジャニス、ペンデルトンからプロポーズを受けるが、孤児院出身であるという経歴を打ち明けることができず、彼を愛しているから拒絶してしまう。煩悶したジュディが自分の気持ちを手紙にしてあしながおじさんに送ると、会って話を聞くという返事が返ってくる。初めての対面に緊張しながらニューヨークに向かったジュディがあしながおじさんの部屋に通されると、そこにいたのはジャニス、ペンデルトンであった。ジャニスがあしながおじさんだったことを知らされたジュディはプロポーズの返事を「あしながおじさん」に向けて手紙で送る。それは、初めて「家族」を得たジュディが書いた、初めてのラブレターであった。

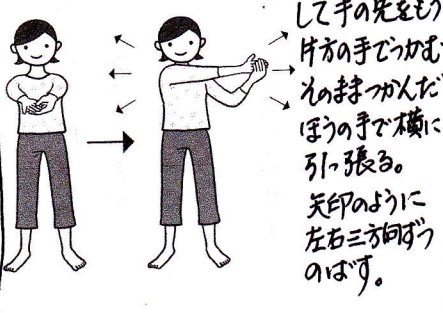
(健康のポイント) なぜ「これ」は健康にいいの？ 副交感神経が人生の質を決める
 自律神経は生命活動を支えている → アップな時、交感神経優位
 ↓ リラックス 副交感神経が優位
 体の機能がよい時とは、交感神経も副交感神経も高いレベルで活動している
 病気になる時は、交感神経活動レベル高すぎて、副交感神経が低いとき
 自律神経のバランスコントロールをするポイントは、「ゆくり」呼吸し、動き、生きる。

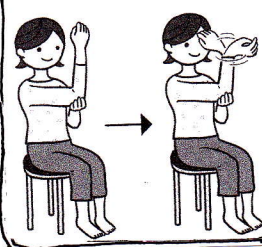
なぜ、健康に「これ」はいいの？
 副交感神経が人生の質を決める
 ゆっくり 生きる、病気が逃げる。
 自律神経のコントロールが体の働きを最大に引き出すこと。医学的に明確にした。副交感神経を活性化。
 小林弘幸 監修
 ワンマーク出版 文庫 全書1000円

- なぜ女性が男性より長生きするの？ ... 交感神経は加齢・男女で低下あまりない。副交感神経は男30才すぎ、女40才すぎで急激に低下する。この低下する年齢差10才か。平均寿命男性79.59才女性86.44才の7才差と近い。副交感神経が低下すると、血管の老化が進み、免疫も低下し病気になり易く、寿命に影響する。
- 季節の変わり目に風邪をひく人が増えるのはなぜ？ ... 夏は副交感神経優位になりやすく、冬は交感神経が優位になりやすい。冬は寒いから風邪をひくのではなく、急な「気温の変化」にあった。急に気温下がると交感神経が緊張して免疫が下がる。そして風邪をひく。だから秋から冬に風邪ひく。
- 「ジョギング」と「ウォーキング」どちらが健康効果高い？ ... 運動能力を高めたし、筋肉をつける場合はジョギングも良い。しかし、運動が激しくなる程、呼吸が浅くなり、副交感神経の免疫レベルを下げしてしまう。特に中高年は、ウォーキング程度の軽い運動の方が健康効果が高い。
- 睡眠不足は自律神経の大敵 ... 睡眠不足は副交感神経のレベルを低下させ自律神経のバランスを悪くする。
- 運動後の間違えたストレッチがケガを誘発する ... 筋肉のバランスを崩さないストレッチが大切。

自律神経のバランスをとる4つの準備運動

①手の先を持って体側を伸ばす

 足を肩中にひき、両腕を上げて手の先をもう片方の手でつかむ。そのまま、つかまれた方の手の体側をのぼすように上体を横に倒す。矢印のように三方向にのぼす。

②手の先を持って横に伸ばす

 足を肩中に引き、両腕を前に出して手の先をもう片方の手でつかむ。そのまま、つかまれた方の手を横に引っ張る。矢印のように左右三方向のぼす。

③肘を固定して手首を回す

 立っても座ってもいい。片腕を前に出し、手首が上になるように直角に曲げる。もう片方の手で肘を固定する。曲げた方の手首を回す。
肩甲骨の(関節の根元)に運動がゆび。

④反対側の膝の上で足首を回す

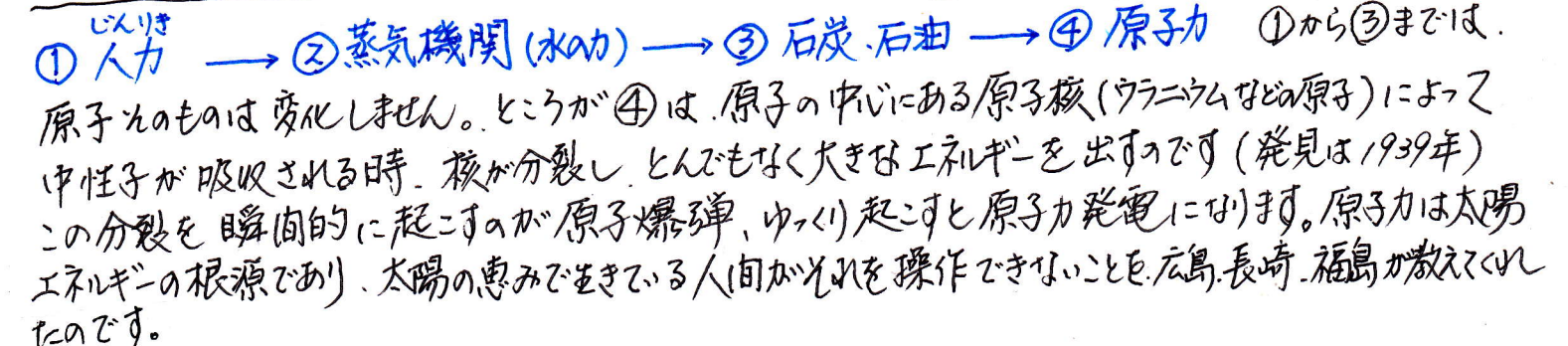
 膝が直角になるくらいの高さに腰掛ける。足首をもう片方の足の膝の上にのせる。のせにまき足首を回す。
股関節の運動がゆび。

食べてはいけない？ かに出た！放射能標識キュウリが！！
 放射線マップ 福島市内の父の畑で収穫されたキュウリを切ったら、何とそこには立ち入り禁止の放射線マップと同じ形の穴があいてました。



内部被曝の影響？ 思わず名付けました「キュウリ夫人」です

読者からの疑問、質向 **原子力ってなに？**
 歴史上、人類が活用してきたエネルギー源は主に下の4つの流れがありました。



ゼオライトが生命を救う!! 東京の前山クリニック院長前山和宏医師の本から

病気に
ならない
デトックス
健康法

船井 幸雄氏 推薦

経営指導の神様が認めた「ほんもの」の健康習慣!
「高品質で安全、単純でしかも万能、体の基本中の基本である。細胞をきれいにするという点に、健康長寿の秘訣がありそうです!」

医師の体験 --- 「国産ゼオライト」をのみはじめると、日々の疲れが残らず、
快調、快適さが安定し、体調がよくなった。尿の濁り臭いで
デトックス(排毒)作用が高くなったと感じた。

世界中がしのぎを削るゼオライトの研究

- ① がん治療 --- ゼオライトはがん予防、がん治療に有効で、末期がんの
- ② 重金属対策 --- 鉛、水銀、ヒ素、カドミウム、殺虫剤、など毒素を排泄
- ③ 肝機能の改善 --- ゼオライトの解毒作用による肝機能改善は広く知られている。
- ④ ウイルス対策 --- 抗ウイルス剤として有効。ヘルペス、リウマチ、シ型肝炎、風邪 など治療例多い
- ⑤ 放射性物質対策 --- チェルノブイリ原発現場でセシウム137、ストロンチウム90の除去に作られた。
- ⑥ 体内pHを最適な弱アルカリ(7.35~7.45)に保つ。
- ⑦ 免疫機能の向上
- ⑧ 胃がんの発生予防 --- ゼオライトは胃がんの発生原因のニトロアミンを中和する。
- ⑨ アレルギー対策 --- アレルギーの原因物質のアレルゲンも吸着。
- ⑩ 活性酸素を不活性化する。



■ゼトックス は、高品質「国産ゼオライト」(出雲産)を超微粒子(平均337nm)に処理し、
アミノ酸を含んだ「フルボ酸」(海藻分解物)と「海洋深層水」から作られた無味無臭
の健康飲料です。大人は1日5~10スプレー、子供は3~5スプレー、直接又はお茶、食物に
スプレーして召し上がって下さい。1本で250スプレー使えます。 **■35ml 3,500円(税込)**

夏バテ、熱中症対策にツボ療法が効く!!

湧泉 (湧泉、押と流) が湧くツボ。だる
に交く。エボまず指で
指を曲げた時にできる
くぼみの中にある

足三里 (足三里: 疲れま
たに体に効果抜群
消化、排泄をコン
ロールできる。
ひざの下三寸、向う
がはらすぐ外側)

三陰交 (三陰交: 婦人科
安産、冷え、むくみ
生理不順に
交かくツボ。
内くるぶしから
手指4本上。

かんげん (かんげん: 体力
増進、疲労回復
下痢に効く、
おへそから4指
下がった所。
関元に定期的に灸するとよい)

緑の夏バテ改善、ツボの酸素オイルマッサージ無料キャンペーン実施中です。~7/31まで

お体の症状に合わせて、疲労回復マッサージを施術させていただきます。

O2クラフト (高濃度酸素マッサージオイル)

7,800円(税込) (100ml)
3,400円(税込) (30ml)

ドイツが生んだす
ぐれ物万能オイル。疲れ、腫れ、
虫さされ、痛み止
め。肌にもよい。

MIREYモイストクレンジング

一般的なオイルクレンジング
石油系乳化剤 約30%
油分 約70%

一般的なクレンジングは水で洗い流せる
ように乳化剤が多く配合されています。
この乳化剤が肌に必要な皮脂まで洗い
流し、お肌に負担をかけてしまいます。

MIREYモイストクレンジング
1本で3~4か月
長持ちします。
その他の成分
7%
美容液成分
93%

モイストクレンジングは、肌に負担をかけ
る乳化剤は一切配合していません。特殊
な美容成分がメイクを優しく落としてく
れるので、洗い流した後は美容液を塗っ
た後のようにしっとり肌になります。

Power Garlic

疲れをとる、臭わないニンニクです
1日1粒でアリシン5000mg 胃が荒
れません パワーガーリック 30粒入
¥3990-

ビオタックスEX

ビオタックスEX
0.8g x 60包入
1日1~2包を
お好み下さい
定価6825
¥6800-

酵素素が
たいせつです。
手軽に補給

整体院 縁

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

営業時間 AM8~PM8 [院長] 松井 国彦
休日 日曜日~祝日 [管理栄養士] 松井 知美

024-534-0635