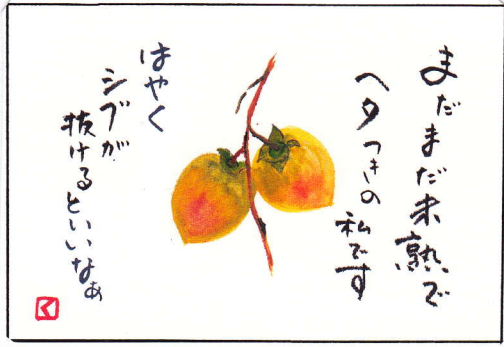
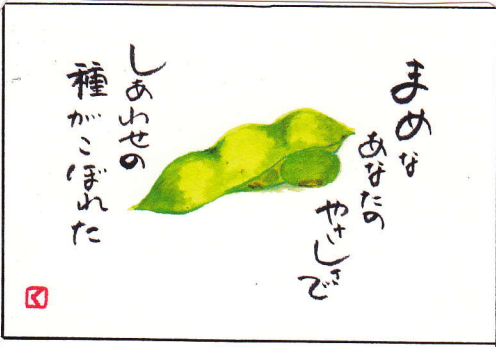


しあわせ
健康だべした
ワクワクニューズ
★95号 平成23年11月
目指します 生涯500号
応援よろしくお願いします。



みなさん、こんにちは。11月。霜が降りる季節であることから**霜月(しもつき)**と呼ばれます。朝の散歩で鮭の遡上を見ました。かんばって生きてるなあ!! 川岸の枝にカワセミが青く光る羽根をふるわせていました。日を遡うごとに色づく木々がだんだんと山を染めてゆく季節。紅葉・果物狩り、そして七五三。冬眠する動物たち。南下するツバメ。渡来するツル。季節はいつも通り、移ろいゆきます。色づく葉を見ながら「葉っぱのフレディ」という本を思い出しました。フレディの一生を描いた物語ですが、散ることへの不安を感じるフレディに友人のダニエルが優しく語りかける言葉が印象的でした。「まだ経験したことのないことは、こわいと思うんだよ。でも考えてごらん。世界は変化しつづけているんだ。僕たちも変化しつづけているんだ。散る(死ぬ)というのも変えることのひとつなんだよ。」雪の降った翌朝、フレディは育った木の根元のふわふわ雪の上に舞い落ちて、初めて木の全体の姿を見ました。何と大きく立派な木なんだろう。フレディは静かに目を閉じました。土にかえったフレディは新しいいのちの力になるのです。 ~おわり~ さあー! 今日一緒に歩きましょうか!!

東日本大震災で、どの国よりも長く、救援活動を行ってくれたトルコで、10月23日地震が起きました。(死者601名、負傷者4500名)トルコは世界でも特に親日的な国です。1985年、イラン、イラク戦争で、サダムフセインは「40時間後にイラク上空を飛ぶ飛行機を打ち落とす」と発表した。イラン在中の日本人達は慌てて空港へ向かたが、どの飛行機も満席で乗ることが出来なかった。日本の政府も救援機を送れずいた。現地に取り残された邦人達はパニックに陥りタイムリミットは刻一刻と迫る。もはや、万事休すと思われたその時..... なんと今へトルコ航空機が現れ、間一髪で邦人215人を救助してくれたのです!! 彼らが、何故日本人を助けに来たのか、日本政府もマスコミも知らなかった。この出来事から約100年前、明治3年。日本からトルコに帰還していた船「エルトゥール号」が和歌山県沖で難波し、多くの船員が犠牲になった中、現地、大島村の人々の命がけの救出で69名のトルコ人が助かり、無事トルコへ帰ることができた。トルコの人々にはその出来事が語りつかれていた。トルコ大使、ネジァテ、ウトカ氏は語る「エルトゥール号の事故に際し、大島の人達や日本人がして下さった献身的な救助活動を今もトルコの人たちは忘れていません。私も小学生の頃、歴史教科書で学びました。トルコでは、子供達でさえ、エルトゥール号のことは知っています。今の日本人が知らないだけです。それでイランで困っている日本人を助けようと、トルコ航空機が飛んだのです。決して、多くに知られていない真実。あなたは どう思いましたか? 辛いニュースが多い世の中にほんの少しやさしさを取り戻せる。この『小さな歴史の物語』、あなたに何かを思い出させてくれることを願っています.....。



送金させていただきました。じから感謝申し上げます。

福島犬からのお礼とお知らせ

いつもあなたがいご支援をありがとうございます。11月4日募金額の **10525円** をトルコ地震災害支援義援金としてトルコ大使館に

福島市八木田の高橋敏子様からご自宅で福島犬募金をして下さり **10626円** をお届け下さいました。本当にありがとうございます。縁の募金と合わせてトルコ大使館へ送金させていただきました。感謝です。

ちよとお得な生活のニ知識

今年もあと残り2か月。年末に向けて掃除のコツをご紹介します

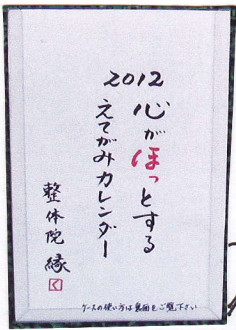
- ①フローリング磨きは米のとぎ汁で**
米のとぎ汁はフローリングの汚れを落とし、つやを出す効果があります。とぎ汁の代わりに古い牛乳でもOK。
- ②畳の汚れにお酢が効く**
バケツ1杯分の水に大きじ1杯の酢を入れた酢水に雑巾を浸し、十分に絞って畳の網目に沿って丁寧に拭きます。最後に、から拭きで仕上げましょう。
- ③カーペットの掃除にタワシがけ**
カーペットの中に入り込んだ細かいゴミは掃除機でも吸い取りにくいもの。ナイロンタワシでかき出してから掃除機をかけましょう。

- ④軍手でブラインド拭き**
ブラインドの掃除には、雑巾の代わりに軍手が便利。ゴム手袋の上に軍手をはめ、洗剤液をつけてブラインドの間に指を入れて拭きます。
- ⑤換気扇の汚れに灯油が活躍**
こびり付いてしまった換気扇の油汚れは簡単に落とすことができません。そんな時は灯油を染み込ませたポロ布で磨くとキレイになります。
- ⑥お風呂掃除に重曹と酢**
浴槽の水あかを落とすには重曹を酢でといたペーストが効果あり。洗剤の代わりにスポンジに付けてこすり、シャワーで洗い流しましょう。



2012. 心がほっとするえてがみカレンダー できました。来る年がみなさまにとって

とんでもなくすばらしい年になるようお願いを込めて手作りしました。



卓上にも、壁掛けにも



一年の感謝を込めて **ご米院の方にもれなくプレゼント (限定200部)** いたします。

一部500円での販売もさせていただきます。(お金はすべて義援金とさせていただきます)

痛みの原因は筋肉の異常(炎症)だった。深層筋にアプローチして症状を改善する方法。

筋肉は皮膚の表面近くの「表層筋」と骨や関節にくっついて表層筋を支える「深層筋」があります。腰痛、肩こりなどの症状は、その周辺の骨や関節のまわりの筋肉の炎症(硬化) [特に深層筋] によって歪みが引き起こされた状態と考えられます。筋肉が硬化すると筋肉周辺の血液やリンパ液の循環障害を引き起こし、老化や肥満の原因になります。

従来のストレッチでは深層筋までアプローチすることが出来ません。これに加え、筋肉が急速に引き伸ばされることにより(運動させる)筋肉の長さを一定に保とうとする反応(伸張反射)が起こり、かえって筋肉が縮んでしまい、逆効果になってしまうこともあるのです。

辛い慢性痛を自分で筋肉をほぐし解消にゆく方法をお知らせします。

[頑固な腰痛を癒やすアプローチ法]

多裂筋へのアプローチ > 背中から腰にかけて脊柱の最も深い位置にあり、ここが硬くなると腰痛の原因になります。
 まずタオル玉を準備する。



バスタオルを棒状にたたんで2回固く結んで玉を作る。

- ① うつ伏せになり、手を肩巾の位置に開いて胸の前で揃える。次に腕の力だけで上半身を持ち上げ、1分間反らせる。(背筋は使わない)
- ② その後、ストレッチとして正座の姿勢から両手を床につけ、できるだけ前に伸ばして1~2秒間伸ばす。
- ③ 痛みを感じるポイントにタオル玉が当たるように仰向けで寝る。



<中臀筋へのアプローチ>

中臀筋はお尻の両側にあり、体の左右のふらつきを安定させる筋肉です。ここが硬くなると腰痛や足の外側の神経痛の原因になります。① 横坐りをする ② 片方の足を伸ばす ③ 曲がっている足側に上半身を倒す。この時、腰の側面の筋肉を縮めることを意識します。④ 曲がっていた足を伸ばしている足とクロスさせ、腕で押さえながらお尻の筋肉を伸ばす。⑤ 痛みを感じたポイントにタオル玉が当たるように調整し、タオルに体重をのせて圧迫します。



タオルで筋肉を圧迫する際には、5秒圧迫 → 3秒休憩を2回行います。最後に圧迫しなから30秒~1分間揺らすと好まれます。

冬に向けて免疫を高めて下さい。
お茶(コーヒー) 感覚でおしく飲める
玄米・黒大豆の焙煎微粉末です。
カップ1に 2g(スプーン1杯)入れ、お好み
で砂糖、はちみつを加えて下さい。
体をあたため、抗酸化作用で健康を
守ってくれます。 **ブラックジンガー**

稔りの秋、食欲の秋
お疲れ気味の体(肝臓)
をいたわってスッキリして下さい
体内の老廃物の排泄に
しても役立つゼオライトが
お口にスプレーするだけで簡単に
摂取できます。放射能対策に
ゼトックス 50ml入り 3800円。
子供からお年寄りまで安心して使
い下さい。約2か月使えます

疲労回復、美肌、スポーツの後に

プロのエステが家庭
でもできる。ホーム
ケア・セルフケアに
使って実感
酸素O₂は、活力や生命
力を象徴し、様々な痛みや病
いの回復・予防に治療的効果
をもたらします。「O₂クラ
フト」は、この作用を応用して
開発されました。「O₂クラ
フト」は痛みや疲労だけでなく、
美容やエステにもよいと
評判です。さらに、この「O₂
クラフト」はスポーツ界から

O₂クラフト
も注目され 現在、ドイツを
はじめヨーロッパや世界の数
多くのスポーツチームやアス
リート、そして体の痛みや不
調を抱える多くの選手に活用
されています。
100ml 7,800円(税込)
30ml 3,400円(税込)
(成分・原材料)
ピーナッツ油、
ローズマリー油
2011年10月より、容器
が変更となっております。

ブラックジンガー「玄米香琲」ファミリータイプ 4,200円(税込) 内容量 120g を **3980円**
ブラックジンガー「黒大豆香琲」ファミリータイプ 4,200円(税込) 内容量 120g を **3980円**

放射能デトックス
話題のゼオライトを徹底検証
福島原発の放射能除去に利用され、今注目の薬剤「ゼオライト」
ゼオライトが生命を救う!
病気にならないデトックス健康法
病気にならないデトックス健康法
ZETOX
2011年10月より、容器が変更となっております。

〈ご挨拶〉松井 国彦です。いつもありがとうございます。仕事を通じてみなさまと触れ合っている時、子供の無事な笑顔を見れた時が、いちばん幸せです。二重生活は、やっぱり大変です。しかし、あきらめないで米沢のお家に、えびがみギャラリーと、施術室の準備をしております。時々、米沢に伺って、避難されている方や地元の方に何かお役に立てればと思っています。

松井 知美です。ありがとうございます。米沢に4人の子供と移り住んで1か月が経ちました。週2回程 福島へ通って仕事をさせてもらっております。おかげさまで子供たちも幼稚園、小学校に慣れ親しんでくれて少いまっとしております。まわりの家では雪囲いの準備が始まったり、雪の不安もありますか、近所の方に教えていただきながら挑戦してゆきます。これからもうまくお願いします。

米沢市御廟 2-3-38-2 電話 0238-21-7430
上杉家御廟から南へ 300m お買い物の店さくらいさんから 2 軒西

整体院 縁 検索 でホームページ(過去の“ワクワクニュース”と“今週の絵手紙”等)をご覧ください。

超ソフトな整体治療
オステオパシー整体
～腰痛 肩こり 膝痛 頭痛 など～

リンパマッサージ
～冷え むくみ 美容 筋肉疲労 に～

整美顔マッサージ

整体院 縁では、全身の筋肉やツボに適度な圧を加え、姿勢の歪みやバランスの乱れ等不調の原因を取り除くお手伝いをいたします。
“オステオパシー整体”は、からだ本来の自然治療力を引き出し、全身疲労やストレスの緩和に効果を発揮します。

オステオパシー整体
60分 4,000円
高校生以下 3,000円

予約制 となっております
024-534-0635

営業時間 AM8:00～PM8:00
休日 日曜日
携帯 090-8616-6751
福島市野田町1-7-28
[院長] 松井 国彦 [管理栄養士] 松井 知美