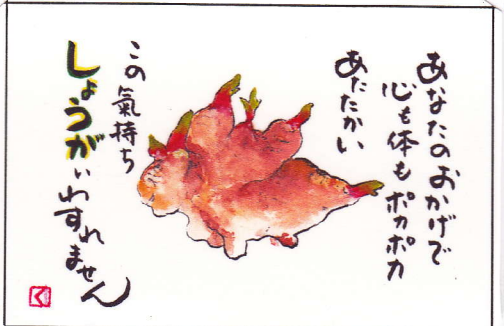
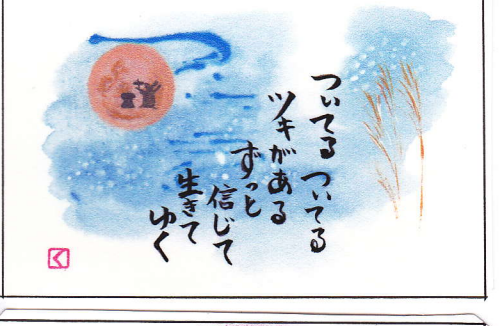
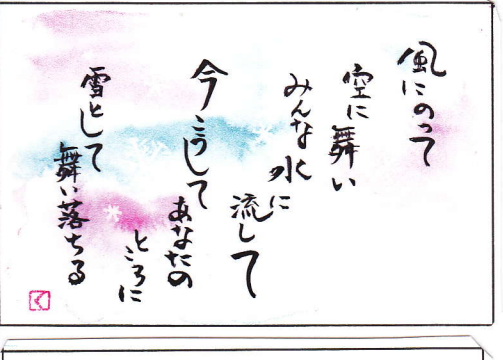


健康なべした
ワクワニューズ
#98号 平成24年2月
目指します 生涯500号
応援よろしくおねがいします



寒さで着物を更に重ねて着ることから「着更着(きさらぎ)」と言われている2月「如月」です。記録的冷寒波と豪雪で春がひとひ待ち遠しいかぎりです。みなさまいかがおすごしですか？
我家の米沢市の避難先は1階部分がほとんど雪で覆われてしまいました。福島では、高校受験の長男が最後の追い込みです。朝、布団からなかなか出れませんか。5:00すぎに起きて、絵手紙配達、朝食作り、励んでお祝い。インフルエンザも流行って来ました。「発症率を10分の1にする意外な予防法！」それは、日頃からの丁寧な歯磨きと舌磨きにあるようです。保護粘膜を破壊する口内細菌を殺菌しておく。ウイルスの侵入を防ぐこと。あと、生活の中に自然リズムを取り入れるとよいです。元には「月リズム」音楽「絶対テンポ116」を聴く方法なのです。著名な7口が身につけているこのテンポ音楽のCDを希望の方にさし上げたい。

昔かき、夜空を見るのかとて好きな少年がいました。夜毎変わる月を見て楽しんでいましたある日、少年は月の中にウサギカッ餅を写している姿を見つけました。少年はウサギの姿を真似て夜明けまでヨイショ、ヨイショ。それを見た母がびっくりして、すぐに餅つきの準備をし少年に気が済むまで餅つきをさせてあげました。ウサギのテンポで出来た餅のおいしいことは必しそのお餅は評判をよび「餅月」と呼ばれたときめでたし、めでたし。

最近、私は夜ぬるあと朝起きた時に「ついで！ついで！ツキがある」と唱えています。今日もいっしょにやうに

「あるレジ打ちの女性」 というお話をご紹介します。

その女性は何をしても続かない人でした。田舎から東京の大学に来て、部活やサークルに入るのは良いのですが、すぐ仲がよくなって次々と所属を変えていような人だったのです。やがて就職しても長く仕事は続かず、やがて彼女の履歴書には、入社と退社の経験がズラリと並ぶようになっていました。

ついに、彼女はどこへ行っても正社員として採用してもらえなくなりました。田舎の両親は早く帰って来いと言ってくれますが、負け犬のようで帰りたくありません。結局、派遣会社に登録しました。が、トラブル続きで転々とする中、ある日、レジ打ちの仕事の紹介が届きました。その仕事を始めたものの、1週間で「こんな単純作業では」とあきてしまいました。どうがんばっても続きやうもないものの、辞める決断も出来ずにいました。そこへ、母親から「帰っておいで」と電話が有り荷物をまとめることにしました。片付け中、荷物の中から1冊のノートが出て来ました。それは、小さい頃、「ピアニストに将来なりたい」と夢をつづいた言葉でした。それを見て、自分が情けなくなり母親に「もうツラかんばる」と告げました。ふとある日、「ピアノをくり返し弾いていた昔、つづける内にキーの場所が分かるようになった」事を思い出しました。そうだ、私流にレジ打ちを極めてみようそう思って取り組むと、数日でずいぶスピードでレジ打ち出来るようになった。そうしてうちにレジのボタン以外に、お客様の様子に目がゆくようになった。「あのお客様昨日も来てくれたな」「いつも彼を連れて来るんだ」そう見ているうち、お客様の行動パターンやクセに気が付きました。

そんなある日、いつも期限切れ肉の安い物ばかり買うおばあちゃんが、5000円もする鯛をカゴに入れてレジに来ました。彼女はビックリして「今日は何かい事があったか？」と声を掛けました。おばあちゃんはニコリと「孫が水泳の賞をとったお祝いなんだよ」「よかったでっしょ」と嬉しくなった彼女の口から祝福の言葉が飛び出しました。お客様とコミュニケーションをとる楽しさを覚えた彼女は、いつしかお客様の顔を覚え、名前まで一致するようになった。「お客様、今日はマグロお刺身がおいしいですよ」「これおもとと安いお刺身があらうに刺すよ」などと言ってあげられるようになったのです。彼女はお客様の喜ぶ顔を見て楽しくなっていました。

そんなある日のことでした。「今日はすごく忙しい」と彼女は感じました。そして店内放送が流れ「今日は込み合っています大変申し訳ございません。どうぞ空いているレジにお回り下さい」ところからまた同じ放送がしばらくして流れました。そして3回目の同じ放送の時初めて彼女はおかしいと気が付きました。どうしたことが5つのレジが空いているのに、お客様は自分のレジにしか並んでいないのです。店長があれで駆け寄り「どうぞ空いているレジへお回り下さい」と言ったその時で「放っておいてちょうだい。私はこの店に買い物に来るんじゃない。あの人としゃべりに来ているんだからこのレジじゃないとイヤなんだ。」その瞬間、彼女はふと泣き崩れました。その姿を見たお客様は店長に言いました。「私はこの人と話すのが楽しみで来ているんだ。特売なら他のスーパーでもやっているよ。だけど、私はこのおねえさんと話をすることのためにここに来るんだ。だからこのレジに並ばせておくれよ」彼女は涙でレジが打てませんでした。仕事のすばらしさを知らないので、そうです。すでに彼女は、昔の自分ではなくなっていたのです。〈おわり〉

「チェルノブイリからの警告」. チェルノブイリ事故後 25年に渡り 5万人の子供の健康調査をして来られた小児科医・ウクライナ放射線医学研究センターのエフゲニヤ・ステパノワ博士の講演のまとめです。

事故後、ウクライナでは、喉の障害、咳、疲労感、衰弱、免疫低下、頭痛、不眠などの慢性疾患が、年間線量5ミリシバットを超える地域で、5年後位から2倍ほど増えた。

- ウクライナの地域分け
- ① 立入禁止区域 原発から30km圏内
土壌汚染 150万ベクレル/kg以上
 - ② 強制移住地域 55.5万ベクレル/kg以上
年間 5mSV以上
 - ③ 保証自主移住区域 18.5万ベクレル/kg以上
年間 1mSV以上 福島市の31% 郡山市の14%
 - ④ 放射線環境強化管理区域 3.7万ベクレル以上
年間 0.5mSV以上 福島市56% 郡山市59%

左表②~④の地域でそれぞれ健康被害が出ている。特に胃腸消化器系に多くの症状が。原因は、地元農家の汚染された野菜や牛乳を摂取したことにあると思われる。「汚染された食品が最大の内部被ばく源で牛乳しかの8割を占めた」。現在ウクライナで汚染地域の健康な子供は27%。約70%の子供が病気になる。内部被曝を減らす為、検査センターで各家庭の食品調査を徹底している。汚染地域の住民の被曝量は年間1mSV以内。生涯70mSVと法律で決められた。そして、年一回、子供たちは、総合健康診断を受け、大人も子供も医療費は無料。



ウクライナの食品基準

肉	200ベクレル/kg
果物	70 "
野菜	40 "
パン	20 "
水	2 "

日本の基準

H24.4月まで	食品 500ベクレル
H24.4月から	食品 100ベクレル
	牛乳 50ベクレル
	水 20ベクレル

年間 5mSV
↓1/5に
年間 1mSV

日本の基準はウクライナより同じかもっと厳しくすることが今後求められる。

- 〈気をつけるポイント〉 汚染されていない食品をとり
- ・「毎年必ず子供の健康診断をすること」
 - ・子供を毎年1か月程度汚染地域外に送り健康増進させる。
 - ・野菜は皮をむきよく洗い、ゆでる。肉魚は2~3時間塩水に漬ける。
 - ・抗酸化作用のある人参りんご、干しぶどうを食べる。

(以上の講演は H23.12.11. 福島市で行われました)

ふくしま原発事故からまもなく1年が経とうとしています。

「まちの復興」という点で、事故かもたらした傷はあまりにも大きく、国の収束宣言などは程遠い被災地ふくしまの現状があります。冗談でもいいから、こうなってくれば福島は早く復興できると考えている事があります。それは、「事故後、ふくしまのガン患者がごとく回復して、おまけに、ふくしま県の平均寿命がずいぶん伸びる」と、総理大臣が発表するので。どうやら放射能が人体に良い影響を与えているのだと。そうすれば、健康をよめる。日本中、いや世界中の人々が沢山福島に来てくれる。そして復興です!! そんな夢をみえています。残念な事、現実はそう甘くありません。そんな中、未来の子供たちへの大人の責任を果たすために、あきらめないうで、チェルノブイリの事例などを参考にしながら前向きに暮らしてゆきたいものです。震災、原発事故に遭った子供たちが、将来その経験をむしろ、生きる「誇り」と「エネルギー」にしてたくましく生きていってくれる事を私は信じています。

ちょっとひと休み!! 笑っていただきましょう!!

- スープにハエが入っていたら
レストランで出て来たスープにハエが入っていた時の各国の人の反応
1. ドイツ人 ... 「スープは熱いから十分殺菌されている」と冷静に考え、ハエをスプーンで取り出してからスープを飲む。
 2. フランス人 ... スプーンでハエをおしつぶし、だしを取ってから飲む。
 3. 中国人 ... 問題なくハエを食べる。

4. イギリス人 ... スポンを置き、皮肉を言っ店を出てゆく
5. ロシア人 ... 酔っぱらっていてハエが入っていることに気付かない
6. アフリカ人 ... ボイをよび、ユツをよび、支配人をよびあげくに裁判沙汰となる。
7. アイルランド人 ... 取り出したハエを片手で掴みながらハエに叫ぶ「吐き出せ、吐き出せよ、ちくしょう!!」
8. 日本人 ... 周りを見回し、自分だけハエが入っているのを確認しながら、おっとボーイを呼びつける。
9. 韓国人 ... ハエが入っているのは日本人のせいだと叫び、日の丸をもたす。

酸素オイル体験

5人女性 36才

小学校の娘が、夜、足が痛くて眠れないと苦しんでいました。すぐ薬を塗って見たのですが、スースーして気分が悪いと言われ、酸素オイルを塗ってマッサージしてみました。すると「あったかくて気持ちいい」とスヤスヤ眠ってくれました。次の日は**酸素オイル**痛みがとれ、元気に学校へ行ってくれました。

30ml...3,400円
100ml...7,800円



縁の 吸い玉治療

経絡(ツボ)の上にカップを当て吸引することで毛穴が開き、老廃物がガスとして放出されます。毛細血管の刺激で血流が促進されます。



吸い玉体験談 胃・背中の痛みがとれました

5人男性 45才

3年前、狭心症を患って以来吐き気、胃痛、背中から腰の痛みに苦しむようになりました。病院の検査でも原因不明で、痛み止めも効きませんでした。ところが、縁で吸い玉治療を受けると途中で痛みがスーッと抜けてゆきます。とても楽になり不思議な感じがします。

酵素入り入浴剤

「エヌラーダ」

西洋薬の不動きで、体ほかほか、浴槽ヒカヒカ

1290g入 2300円



便秘 ハトムギ、ハブ草、えんめい茶、フコ、熊笹、えんめい草

えんめい茶 ¥1575

血液サラサラのおいしいお茶

縁の冬を元気にのりこえるおすめ商品

ホット&クール

レンジで3分チン 60℃にあたたまり朝までほかほか

1500円



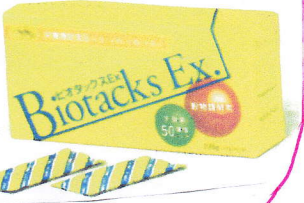
冷凍おとアイスにはりもち

免疫アップ0 カン/ダイエット

ビオタックスEX 酵素と乳酸菌100%

ビオタックスEX 0.8g x 60包入 1日1~2包を お好みで

定価6825 **¥6800-**



免疫アップ0 抗がん作用

玄米、黒大豆の栄養を お茶感覚で手軽にのめる 遠赤培養の玄米微粉末 黒大豆微粉末

ブラックジンジャー

120g入 1袋 定価4200円を

3980円

カップ1杯2gで60杯分



インフルエンザ対策に

ビタミンCの多いニンニクが これ1粒で1日分 おすめ、5000mgの薬効アリシカ摂れる 殺菌 血行促進 疲労回復

臭いの成分

アリシカ

効く 1箱

30粒入 **3990円**

2箱で **7600円**



EM菌を活用した 血流が4倍よくなる 健康腹巻き

エンバランス 腹巻

1,750円



薄くてよくのびるので気になりません 肌着の上からでも効果抜群。綿・ポリエステルで洗濯OK 白・黒・ピンクの3色

整体院 縁

福島院 福島市野田町 1-7-28

福島民報社から西へ300m旧高湯街道沿い
TEL 024-534-0635
月~土 8:00~20:00

米沢院 米沢市御廟 2-3-38-2

上杉神社から西1km
お買い物の店さくらいさん2軒西隣
TEL 0238-21-7430

日曜日



オステオパシー整体

60分 4,000円
高校生以下 3,000円

リンパマッサージ

20分 2,000円~

整美顔マッサージ

45分 4,000円

