

健康にべん 7777ニュース 第99号 平成24年3月 創刊100号です。
 今までのご支援ありがとうございます。そしてこれからもどうぞよろしくお願い致します。

2月11日(日)に米沢市の上杉雪灯籠まつりを見に行きました。上杉神社参道の雪灯籠や、特に広場いばいにひろかったロウソクのイルミネーションが、とてもきれいでした。一見の価値ありです。夜、かまくらを作って鍋を家族で囲みました。雪の中では、電灯よりもロウソクの明かりがきれいであたたかな色でした。だんご、ストーブ、ロウソク、たき火、やばい火の明かりを見ていると心が和むものですね。それにしましても今年の雪はすごかったですね。みなさん雪かきおつかれさまでした。いよいよ、の春です。3月3日のひな祭り、桃の咲く頃です。桃には魔除けの力があると言われ、節句の祝いにふさわしく「桃の節句」と呼ばれるようになりました。



卒業の季節です。我が家は長男・中学卒業、長女・小学卒業、次女・幼稚園卒園と3人が旅立ちを迎えます。

「時に海を見よ」(立教新座中学・高等学校校長 渡辺憲司著)という本が有ります。震災で卒業式が中止となり、校長先生が高校卒業生にメッセージを送られたものです。ここにご紹介させていただきます。

「未来に向かう晴れやかなる時に、諸君に向けて小さなメッセージを残しておきたい。君らを持つ大学での時間とはいかなる時間なのか。誤解を恐れずに、あえて、象徴的に云おう。大学に行くとは、「海を見る自由」を得るためではないのか。言葉を変えるならば「立ち止まる自由」を得るためではないのかと思う。大学という青春の時間は、時間を自分が管理できる煌めきの時なのだ。電車にのってると、脳裏に波の音が聞えたりする。君は途中下車して海に行けるのだ。高校時代、そんな事は許されない。働いてもそんな事は出来ない。「今日ひとりで海を見て来たよ」そんなことを私は妻や子供の前では言えない。大学での友人ならば、黙って聞いてくれるに違いない。悲惨な現実を前にしても云おう。波の音は、さざ波のような調べではないかも知れない。荒れ狂う鉛色の波の音かも知れない。時に孤独を直視せよ。海原の前に1人立て。自分の夢が何であるか、海に向かって問え。青春とは孤独を直視することなのだ。直視の自由を得ることなのだ。いかなる困難に出逢おうとも、自己を直視すること以外に道はない。いかに悲しみの淵に沈もうとも、それを直視することの他に我々にすべきはない。海を見つめ、大海に出よ。嵐にたずなり狂っていても海に出よ。真っ正直に生きよ。くたばりぬける男になれ。一途な男になれ。貧乏を恐れるな。男たちよ。船出の時が来たのだ。思い出に沈殿するな。未来に向かえ。別れのカウントダウンが始まった。忘れようとしても忘れぬであらう。大震災の時のこの卒業の時を忘れるな。

鎮魂の黒き喪章を胸に、今は真っ白の帆を上げる時なのだ。愛される存在から愛する存在に変われ。愛に受け身はない。惨状を目の当たりにして、私は思う。自然とは何か。自然との共存とは何か。文明の進歩とは何か。原発の事故には、科学の進歩とは何かを痛烈に思う。泥の海から救い出された赤子を抱き、立ち尽くす母の姿があった。行方不明の母を呼び、泣き叫ぶ少女の姿がテレビに映る。家族のために生きようとしたと語る父の姿もテレビにあった。今、この時こそ親子の絆とは何か。命とは何かを直視して問うべきなのだ。今ここで高校を卒業できることの重みを深く共に考えよう。そして、被災地において命のものに対峙して、生きることに懸命な力を振り絞る友人たちのために声を上げよう。共に共にいまここに私たちがいることを。菓立ちゆく若き健児よ。日本復興の先兵となれ。梅花春雨に涙す 2011年 弥生15日。



震災後、沢山のエピソードがありました。外国からは、災害に付き物の略奪と無法状態が日本で目撃されないのでないか? 「敬意と品格に基づく文化だから」「愛国的誇り」「こんな国の人達を助けてくれるよ」といふ称賛が寄せられました。

夫の最後の贈り物。指輪に誓う「娘と強く生きてゆく」。

気仙沼周辺で、配達作業中に津波にのまれたらしい。と、夫の上司から聞かされた。子供が眠ったのを見計らい、遺体安置所に向った。目の前の棺の中に眠っているのは、間違いなく夫だった。涙があふれ出た。遺体に何か着せてあげようと、倒壊を免れた自宅に戻り、会社から引き取った夫の荷物にふと目があった。指輪が入っていた。以前「たまには指輪とか欲しいけど、1万円はプレゼントしてくれる人じゃないもんね」と意地悪を言ったのを思い出した。ホワッデーのプレゼントに、夫がこっそり買ってきてくれたらしい。夫の頬についた泥をぬぐい、優しくキスをした。



ワンコイン募金 福島犬からのご報告とお礼です。

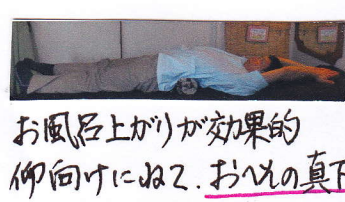
3月6日、あしなが育英会さんに14531円寄付させていただきました。
ご協力下さり誠に有難うございます。このお金は、東日本大地震・津波で親を亡くした子供たちに心のケアをね拠点「東北レインボーハウス」建設のために役立てられます。阪神・淡路大震災の被災地では「神戸レインボーハウス」が建設され、17年間ずっと子供たちの心のケアが行われています。



今、話題の「骨盤枕ダイエット」骨盤枕に5分寝るだけでおへそ周りが変化する！
骨盤や肋骨は前屈みの姿勢によって開いてしまい、すると内臓が下がって代謝作用が低下すると言われています。しかも前屈みに慣らなれど現代人です。この姿勢を矯正して骨盤を閉じさせ、内臓を上げ代謝を上げられるのが骨盤枕ダイエットです。内臓を上げて代謝を促すというのは内臓の働きを活性化し、便秘が改善します。

＜骨盤枕の作り方＞

- ① 同じ大きさのバスタオル 2枚とヒモを用意
- ② タオルを重ねて長い方を2回畳む
- ③ バスタオルの端が内側に入るようにきつく丸めてゆく
- ④ タオルが緩まないようにヒモでフロスするようにしばってゆく
- ⑤ 完成 直径10cmを 超えないようにする



＜やり方＞

身体の力を抜きお腹をいませる
お尻上がりか効果的
仰向けにねて、おへその真下に枕を当てる



足先は「ハ」の字にする
親指の指



両腕を頭の上にますくわべし
手のひらは床に小指同士くっつける

この姿勢で5分キープ
1日3回まで
できれば毎日行う。

福島市のSさん79才女性の方からお手紙をいただきました。
腰椎ヘルニアで右尻から足首にかけて激痛が起きるようになり、立つ、歩くが大変困難でいらっしやいました。
痛風のため病院での注射、投薬が制限された状態でした。

酸素オイルによる頭皮マッサージで抜け毛減少！！
白髪が少なくなり、つむじのうす毛が気にならなくなりました。
老眼鏡がなくても新聞がよめるようになった！
(福島市 Mさん 75才の体験談です。)

いつも励ましののお便りがとうとう届きました。昨年暮の痛さを考えると今こうしてあるける、台所はいろいろと不思議に思えます。本当に有難いこと、毎日先生に感謝の気持ちでいっぱいです。昨年の四月から丸一年近くお休み、テレビを見るのも新聞を読むのも電話をかけるのも、何もできません。それがもう頭張りを生かして行きなす、どうしようもないお救い申しませ、お二人と寝る時をどうしようもない生もお身大事にお過ごし下さる、お礼です。

＜頭皮マッサージの手順＞

- [1] 首のリンパ (頭と体の出入口) にオイルを付け擦りにみます
① ①③のリンパに流す
① 耳の脇から下へ流す
- [2] ぐねぐね(2x4)オイルを指先にあて、首のうしろのくぼみの部分を親指で軽く押し打
② 鎖骨の中に押し込むように流す
- [3] 頭の2、7cmほど4指で押し打
③ さらに胸元へ流す
- [4] 髪の生え際から頭の中へ向って小刻みにマッサージします



玄米をおいしくいただく...それが玄米コーヒー **メモリザ** です。

玄米は、免疫力アップ、完全栄養食品です。身体にいいからと玄米を食べていた方も放射能の影響もあり、食の安全の選択の幅が限られてきています。**残留農薬ゼロの安心な玄米を10年間の年月をかけて製法を開発され、15時間も焙煎された玄米は、飲むとスッキリとお腹があたかく、エネルギーに満ち溢ります。**

スプーン1杯2gで100g入り50杯分(800ml)杯当り36円です。(しょうがと豆乳とも合います。) 手頃な値段で玄米生活を楽しまり、おいしく楽に続けられる健康法 **玄米コーヒー**をおすすめします。

メモリザのちから

1 ノンカフェイン!

2 エイジングケア!

3 芯から温める!

4 無添加!

5 生産者さんの顔が見える 自然由来成分と製法

メモリザは玄米加工食品。カフェインゼロだから、妊娠中の方、お子様、カフェインの苦手な方でも安心して飲用いただけます。

カラダに必要なエネルギーとビタミンE・玄米ポリフェノールやフィトケミカル・ミネラルを豊富に含み、美容と健康にとても良いと言われています。

身体を冷やすことの多い現代人をポカポカと温めてくれる優しい嗜好品(モダンジャパニーズコーヒー)です。黒煎り玄米は、古くは漢方の世界で「玄神」と呼ばれ、黒煎りすることで生まれる玄米ポリフェノールやフィトケミカルなどの力で、身体の芯から温めてくれるのです。



「こげ」とは違い、空気を遮断した状態で黒く焙煎

玄米を煎ると、外側の膜が炭素化して数多くの気孔が出来ます。その気孔が体内の掃除もしてくれるのです(デトックス)

・お召しあがり方・

- 1 ティースプーンに山盛り1杯(約2~3g)の顆粒をコーヒーカップに注ぎます。
- 2 熱湯をゆっくり注ぎ入れ、底からゆっくりとしっかりかき混ぜます。

※メモリザは豆乳との相性が抜群です。
※顆粒タイプ小さじ2+お湯25cc+豆乳(またはミルク)60ccで、メモリザ豆乳ラテが出来上がります。茶せんを使ってふんわり優しい味のラテもお楽しみいただけます。
※パンケーキやクッキーなどのデザート作りにも応用出来ます。

・砂糖は黒砂糖がよく合います。緑ではえんじ茶割りにして可。



毎日飲む嗜好品だからこそ、安心・安全を第一に

福井県 残留農薬ゼロの安心玄米作農家 (株)マイセン



地球と対話できる米作りは私にとって幸せをくれるもの。未来の子供たちに美しい地球を遺し、人々に安心とおいしさを届けたい。この想いを胸に私達は、自然微生物農法、自然天日乾燥で育てています。じっくり乾燥したお米は、滋養とよみたっぷりです。

玄米珈琲 技術者 松尾信一郎さん



15時間の焙煎の前私は玄米に感謝して手を合わせ、おいしくみずまのお役に立てる珈琲ができればと...。焙煎玄米の香りに魅せられ10年以上研究しついに独自のSPR製法を開発しました。

Q コーヒーが苦手ですが...
A メモリザは、化学肥料不使用の微生物自然農法で栽培された国産玄米100%を使用し、その玄米を20時間じっくりと黒く焙煎した玄米加工食品です。ノンカフェインですので、コーヒーが苦手な方でも安心して飲用いただけます。

同じ製法のブラックジガー 120g 4,200円

<縁からのお知らせ> いつもありがとうございます。私事で恐縮ですが、長男が米沢市の高校に入学することになり、5人の子供たちが共に、春から米沢での暮らしを始めます。つきましては、当院の営業日を、**4月1日**より下記の通りに変更させていただきます。
福島院...**火水木土**曜日。 **米沢院**...**日月金**曜日。

3月26日(月)から30日(金)までお休みとさせていただきます。よろしくお願い致します。

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

3月まで 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

3月26日 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

