



ひまわり  
釣りに

雛まつりに



きこと  
よかつたん  
だよね

それで  
よかつたんだよね



コンビニしてね

びおしん

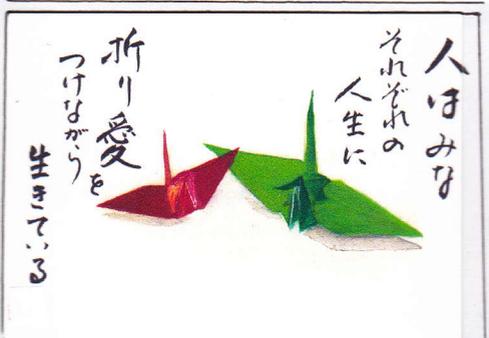
これ以上の  
雪は



大切な  
毎日

平凡な毎日  
けれど

泡丁花咲きました



折り愛  
つけながら  
生きています

人ほみり  
それからの  
人生に



確定深刻!!

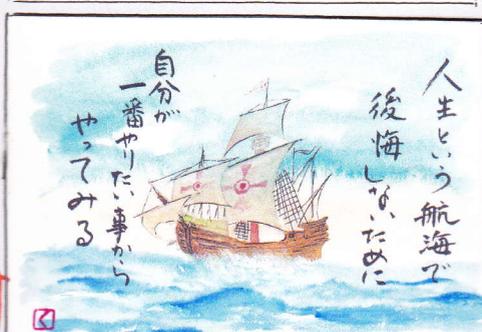
年に一度の  
おつかれさま



ほんの  
アワビのしずくです

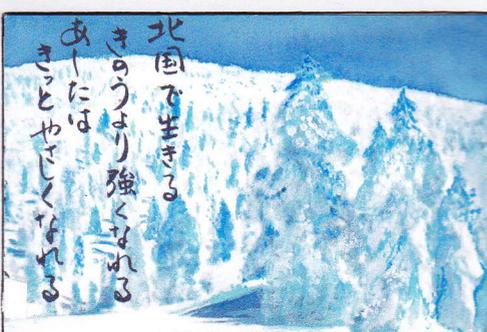
いつも  
すみません

月刊ワクワクニュース 第111号  
健康なべした 平成25年3月  
みなさまに変えられていまでも  
そしてこれからも  
目指し時 生涯500号! おれく おねがはし時



自分が  
一番やりた  
事から  
やってみる

人生とう航海で  
後悔しないために



北国で生きる  
きのうより強くなる  
あーには  
きこやしくなれる



あなたの  
晴れますように

きのうより今日  
キラキラ  
よりアンカ



シヤと  
味の深い  
生き方  
したいなみ

細くても歯ごたえしっかり  
小野川温泉のちやし  
きやしと  
言われ  
玄米  
僕です

弥生3月、卒業のシーズン、春一番が吹く頃を迎えました。みなさまお愛用とさせていただきます。あの日から2年が経ちました。そう、3月11日未曾有の大震災。それぞれの人の心に様々な想いがあります。私は、時々、ある歌を聴いて涙する事があります。平成7年、阪神淡路大震災を私は大阪で経験したのですが、神戸で被災された白井真という小学校の先生が、生まれ育った神戸の街の変わり果てた姿を見て衝撃を受け、復興を願って曲を作りました。曲の名は「しあわせ運べるように」。この神戸の歌が、東日本大震災の後「ふるさとバージョン」として歌詞の一部が変り、東北の復興を祈る歌としてひろがっています。神戸明親小学校6年生が全身を使った手話付きで合唱している姿はとても感動的です。パソコンでご覧になれます。[YOU TUBE] [検索] しあわせ運べるように ふるさと東北バージョン手話付き [検索] 歌詞がすばらしいのでご紹介させていただきます。3月11日は電気を夜消してロソクですごしてみまはう鎮魂の気持ちで全国にひろがり、原発・原爆のない世界が早く来ますように。

「しあわせ運べるように」 作詞・作曲 臼井 真

1 地震にも負けない 強い心を持って  
亡くなった方々の方も 毎日を大切に生きてゆこう  
傷ついたふるさとを 元の姿に戻そう  
支え合う心と明日の 希望を胸に  
ひびきわたれ ほくたちの歌  
生まれ変わる ふるさとのまちに  
届きたい私たちの歌 しあわせ運べるように

2 地震にも負けない 強い絆をつくり  
亡くなった方々の方も 毎日を大切に生きてゆこう  
傷ついたふるさとを 元の姿に戻そう  
やさしい春の光のような 未来を夢み  
ひびきわたれ ほくたちの歌  
生まれ変わる ふるさとのまちに  
届きたい私たちの歌 しあわせ運べるように

目からウロコ!! サルトジネシス (健康生成論) という考え方。

私の尊敬するトータルカウンセリングスクールの金藤晃一先生から、健康的に生きるためのすばらしい理論があるんですよと教えていただきました。

この理論は、1979年、ユダヤ系アメリカ人の学者、アロン・アントワスキー博士によって提唱されました。きっかけはあるデータの研究でした。イスラエルの更年期世代女性の中で、アウシュビッツ強制収容所を経験した(トラウマ・心の傷を受けた)人の中で、良好な健康状態を保っている女性が割いた。この女性達は、多くの人々がその過酷さから「何で私の人生にはこんな不幸な事が起こるんだ、何と不幸な星の下に生まれて来たんだ」といせ身体が病気になる中で、「私はすばらしい」と思いより充実した人生を生きてゆく人達でした。なぜそうなれたのか? ... 答えは「だってあんまりいい事があつたのに私はこうやって生きている。だから私は大丈夫。あんまり試練を乗り越えて来たのだから私は素晴らしい!」と心をプラスに変化させる事が出来たからなのでした。

博士は、この視点から研究を続け、過酷な経験をして精神的・肉体的に自分を守るだけでなくむしろその経験を成長の糧にできる要因を見出しました。それを **ストレス対処力(SOC)** といいます。

- その1. **把握可能感** ... 「何故こうなつたか?」「今どう状況か?」「これからどうなるのか?」という原因・背景・現状・今後の予測というような全体像を捉え、納得している感覚
- その2. **処理可能感** ... 「何とかなる」「きっと解決できる」と信じられる感覚
- その3. **有意味感** ... その問題が自分が成長するために「必要な」「取り組む価値がある」「克服すべき対象だ」というような意味や価値を見出す感覚。

どんなに困難な問題であっても、自分だけの意味や価値を見出せば、前向きに取り組んでいける。次号では、その感覚を得る為のヒントになる方法について具体的にお知らせいたします。

笑って心も体もほぐしましょう

シルバー11 柳井

婆さんは犬への愛を少しお辞儀して共に歩けるクラス会  
LED使いつつまで無い寿命  
シルバーがシルバー踊って救急車  
今日もまた雨戸を開けて無事知らせ

OLたちの心の叫び 女子会川柳おし

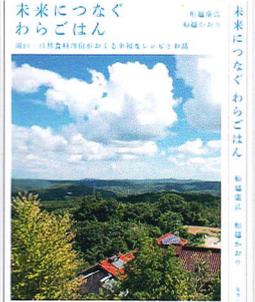
5時までは体の調子 いまひとつ  
十年目 部長が席まで来てくれる  
逆らわず ただうはずいて従わす  
きつくなる 目つき性格 腹まわり  
検診の 数値で上回と 盛り上がり  
補聴器を付けてます 地獄耳



福島犬募金箱からの御報告と御礼。いつもあなたがいご支援とご協力をありがとうございます。今月は、**12111円** (その内4496円は福島市高橋様の募金箱からおおかりました) を、**福島ひまわり里親プロジェクト**さんに寄附させていただきました。このプロジェクトは、全国の里親に福島からひまわりの種を購入し育ていただき、採れた種を福島に送り返していただく方法です。種は福島県内で播かれ、希望の花が咲く。放射線物質からの土壌改善や、ひまわりの油を活用する仕事が生まれる。地域に雇用や観光を生み出すこと。全国と福島の間には「きずな」を生み出すこと。そして**ふくしまを忘れないでいてもらうこと**。2011年には10万人を超える方々が里親になられたそうです。そして、送られた種が、2012年、県内9000カ所で花を咲かせました。そして、子供たちに「きずな」を伝えるための絵本**「たびくまとひまわりはたけ」**が出版されました。ある幼稚園でプロジェクトの説明をした時、一人の女の子から「きずなってなあに？」と問われたことがきっかけで「きずな」を伝える絵本が出来たそうです。「たびくま」と子供たちが世界をつなげる物語。絵本(1冊1000円)やひまわりの種(500円)の購入が、ふくしまの障害者さんの仕事になったりします。2013年県外の里親さん募集がはじまりました。縁にパンフレット置いてます。又、パソコンで**福島ひまわり里親プロジェクト**で検索を!!



ふくしまを忘れないでいてもらうこと。2011年には10万人を超える方々が里親になられたそうです。そして、送られた種が、2012年、県内9000カ所で花を咲かせました。そして、子供たちに「きずな」を伝えるための絵本「たびくまとひまわりはたけ」が出版されました。ある幼稚園でプロジェクトの説明をした時、一人の女の子から「きずなってなあに？」と問われたことがきっかけで「きずな」を伝える絵本が出来たそうです。「たびくま」と子供たちが世界をつなげる物語。絵本(1冊1000円)やひまわりの種(500円)の購入が、ふくしまの障害者さんの仕事になったりします。2013年県外の里親さん募集がはじまりました。縁にパンフレット置いてます。又、パソコンで**福島ひまわり里親プロジェクト**で検索を!!



**極上の自然食「重ね煮」を作り 味や料理教室を福島&米沢で企画します!! 予定4月下旬**  
岡山県で日本有数の自然食料理宿として、各地から匠師や料理家が集まる



**百姓屋敷**から「これがいーあれはダメ」「これさえ食べれば治る」などの食理論や健康志向に振り回されることなく、生きることを支えている食を大事にし、日々を丁寧に生きる暮らし。まずは「人参さん、大根さん、ありがとう」と感謝し、極上の重ね煮を作り味わってみませんか。百姓屋敷から超明るくやさしい料理人のイケメン(耕太さん、山ちゃん)を特別にお迎えします。**料理教室に参加してみたいという方は、どうぞ「縁」までお声かけ下さい。** 米沢... 4月21日(日)すやセンター調理室 9:00~13:00に決まりました。

**猫背は改善できる!!** ご自分で猫背を改善するセルフストレッチのご紹介です。

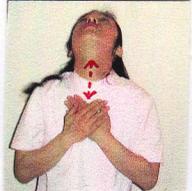


ムチ打ちが70%改善!! 施術4回程で

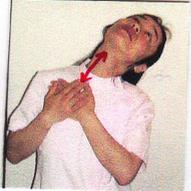
事故のムチ打ちで左首・肩を痛めて来院されたアメリカ人Eさん。以前から猫背による首肩コリがひどかったそうです。



首の両側を反対側にゆくり傾けてゆく。痛気持ちいい位、左右30秒ずつ



両手を胸の真中で合せる。皮膚を押えるようにしながら首を後ろに傾ける。



右鎖骨の下を左手下、右手上で重ねて押える。頭を左にゆめ、後ろに傾けて、右首前をのぼす(左側も同様に)



両手を後頭部で組み、肘を前方に伸ばしてゆき、首の後ろをのぼす。

**血液型に合う食事やライフスタイルが、美容や健康に役立つ!!** 米国の自然療法医 ヒーター・タタ博士が提唱した理論で、血液型によって体質に合う食べ物とそうでない食べ物がある。としてミス・ユニバース・ジャパンの栄養指導にも取り入れられています。

- 世界で最も多い O型**。ルーツは約4万年前アフリカで生まれた**ノマド系人 = 狩猟民族**。  
 消化系と免疫系が強い。適した食材は**肉や魚貝類**。夜中に焼肉を食べても適度な量だとむしろ代謝が上がってダイエットできたりする。逆に**穀類や豆類、キウイ、トウモロコシ**で太りやすい。
- 次に生まれた A型**。ルーツは2万5千年~1万5千年前**中東~アジア = 農耕民族**。  
 O型の体質と正反対。肉などを食べすぎると太る。穀類、野菜を消化する酵素多く作る。**にんじん、かぼちゃ、ほうれん草、ブロッコリー、ニンニクが合う**。ピーマン、トマト、芋などあまり合わない。
- B型**。ルーツは1万5千年~1万年前**インド、ヒマラヤ山岳地帯の遊牧民族**。免疫が強く環境の変化に柔軟に対応する。食生活も多様に対応。**乳製品、青菜、肉、卵**が合う。有害レクテンを含む。カニ、エビ、トウモロコシ、そば、ナッツ、種子類はあまり合わない。
- AB型**。ルーツは1~2千年。世界の5%以下。A型の農耕民族とB型の遊牧民族、両方持っている。免疫系が弱く感染症にかかりやすい。**豆腐、魚介、乳製品、青菜**でやる。いい。トウモロコシ、いんげん、そば、小麦で太りやすくあまり合わない。冷えやすい体質。

**私の体験談** 膝から下の痛みシビレがとて良くなりました。Sさん 62才  
 私は、浪江町から避難し、母を失った4才~10才までの孫4人と息子と共に6人で福島市の仮設住宅で暮らしています。去年12月末に両膝下(特に左足)がひどく痛くなり、杖なしで立つ事も歩く事もひどくなり、寝ても坐っても足の激痛で眠れないお正月をおすごしました。年明け、病院で何回も注射を打ち、痛み止めの薬を多く飲んだり坐薬をして少し痛みを緩和させながら、しかし一向に治る事もなく坐骨神経痛と診断されながら約1ヵ月半おすごしました。2月中旬、知人の紹介で縁さんで整体を受けました。杖でようやく歩いて行ったのが、帰りに杖なしで大丈夫な程スッキリ痛みが取れてしまいました。それから2回(週1回)の治療を受けた今では、台所に長く立ち孫に料理を梨に作ってやるようになりました。



**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~

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 4,000円**

**酸素オイル**  
**リンパマッサージ**  
 ~冷え むくみ 美容 筋肉疲労 に~

リンパは全身に流れて老廃物を排泄する役割があります。コリなどにより、リンパ液の流れが悪くなると、この浄化システムがうまく働かなくなり、様々な不調の原因になってしまいます。  
 リンパの流れに沿って酸素オイルでマッサージすることで、全身ホカホカと温かくなって、コリをとり、体が軽くなっていきます。

全身リンパマッサージ	45分	4,000円
整美顔マッサージ	45分	4,000円

クレンジング~洗顔~整美顔マッサージ~デコルテ(肩から首)~仕上げ

**お得なセット割引**

- 整体 + リンパマッサージ20分  
4000円 + 2000円 = 6000円を **5000円**
- 整体 + 全身リンパマッサージor整美顔  
4000円 + 4000円 = 8000円を **7000円**

いずれもセットで1000円引

**ようこそ**

**[院長] 松井 国彦**  
**[管理栄養士] 松井 知美**

**福島院 予約制**  
 福島市野田町1-7-28  
 TEL 024-534-0635  
 営業日 火・水・木・土



**米沢院 予約制**  
 米沢市御廟2-3-38-2  
 TEL 0238-21-7430  
 日・月・金 8時から20時

