

あかしの木葉のまはりに  
みんがを思ふし  
かしあやめ  
かしの木葉のまはりに  
みんがを思ふし

今しがた  
を生まる  
まなは  
生まれ

あまのこも華  
あまのこも華  
あまのこも華

考えよ。

空を  
飛ぶ

あまのこも華  
あまのこも華  
あまのこも華

アム  
来た!!

強さを  
信じて

光  
降る

あまのこも華  
あまのこも華  
あまのこも華

健康なババに 190号  
月刊ワカニュース 令和元年  
みなまに夏を10月号  
い持ても、これからは  
目指し村 生涯500号  
絵手紙5000枚 (現在2200)

あまの人生  
あまの人生  
あまの人生

あまのこも華  
あまのこも華  
あまのこも華

あまのこも華  
あまのこも華  
あまのこも華

あまのこも華  
あまのこも華  
あまのこも華

あまのこも華  
あまのこも華  
あまのこも華

あまのこも華  
あまのこも華  
あまのこも華

あまのこも華  
あまのこも華  
あまのこも華



みなさまこんにちは。神無月の10月、深まりゆく秋をいかに過ごすでしょうか？  
 私が季節の移りを感じるのは、日の出の時刻です。生活のリズムを保つ為に夜は  
 10時頃寝て朝4時すぎに起きるようにしています。9月初めの日の出は5時でした  
 が1か月で30分遅くなりました。福島の日の出が一年で最も早い夏至(6/15頃)で  
 4時15分、遅い夜明けは元日の7時。その差は2時間半程あるのです。昼間の時間  
 は長い夏至で15時間、短い冬至で9時間。その差は6時間にもなります。夏の暑さと  
 冬の寒さの差にもつながっているのでしょう。私たちの体内時計もその変化に対応する事は  
 かなり大変なのだろうと思います。昔から文明文化が栄えた国は季節の変化がある  
 温暖な土地でしたし、長寿の国もそんな地域に多いようですから、心と体には良い  
 ストレスにまよっているのでしょうか。季節の移りや旬を感じながら元気に過ごす  
 下さい。旬と言えば昔から「身土不二」という言葉があります。人間の身体と土地は  
 切り離せない関係にある。だからその土地その季節のものを食べるのが健康に良い  
 という考え方です。季節の変化で様々な旬の食を楽しむことができ、いろいろな  
 栄養が摂れることもまた、日本人が世界的にも長生き出来ている理由なので  
 しょう。私は朝、自転車や散歩で絵手紙配達をしながら野菜の自動  
 販売機を利用し、コンビニで納豆、もやし、パンを買って帰るのが日課  
 です。先日は荒井にあるたいん村さんで栗拾いを家族でさせていただきました。  
 えりはカモと競走しました。夜は  
 キャンプファイヤーをしました。自然とのふれ合いに  
 生きる力をいただきました。秋は本当にいいですね。



すごいダンス

ミニオンズ

オレオレヤギ

ベリーマッチ

サンモーター

イエーイ

ねむいんげん

えりです。4年生です。  
 ダジャレ絵手紙がはま  
 っています。目ひょうは1000  
 まいです。おうえんしてく  
 ださい。よろしくおねが  
 いします。



フーン...

いいヨット♡

こんばんわさび

おなかすいたオル

ウマいね

おめでとうがらし

おやすみ

こめーる

メールに  
想いを

いちイナ!

中国に



# 慢性炎症を抑えられれば病気のリスクが減る！ 医師 鎌田實さんが進める簡単健康法！

「2～3kg すぐにやせた」「血圧が下がった」「血糖値が下がった」

血管に慢性的な炎症があると、知らないうちに動脈硬化が進み、脳の血管が詰まって脳梗塞を起こしたり、それが原因となって血管性認知症を招くこともあります。アルツハイマー病や血管性認知症、動脈硬化、糖尿病、ガンなどの病気は、慢性炎症が関係しているといわれています。歯周病による炎症は、血管の炎症を引き起こし、動脈硬化を促進すると言われる慢性炎症です。内臓脂肪が肥満すると活発な慢性炎症を引き起こされます。慢性炎症と酸化ストレスはニワトリと卵のような関係ですので、ポリフェノールやビタミンC等を多く含む抗酸化また、そんな血管の慢性炎症を抑える簡単な方法が、「かかと落とし」です。

背すじを伸ばして立ち、両足のかかとを上げて3秒間維持したあと、同時にかかとをストンと落とします。3秒保つことで、ふくらはぎの筋肉が鍛えられて下肢の血流がよくなり、骨への衝撃も強くなります。

- ★「ながらかかと落とし」のお勧め・・・テレビを見ながら ・バス停でバスを待ちながら
- ・電車の中で手すりにつかまりながら ・台所で食事の支度をしながら

こうして、かかと落としを生活のなかに組み込んでいくと、だんだん体への意識が強くなるはず。野菜をしっかりとるようになるなど、生活習慣もよい方向に変化していくでしょう。

## 「かかと落とし」のやり方

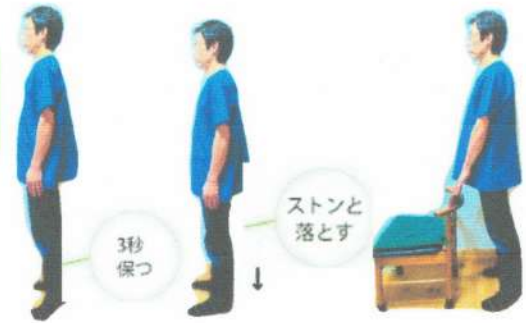
まずは、かかと落としのやり方を簡単にご紹介しましょう。

【回数】1日30回を毎日行う。

【かかとを上げる高さ】2～3cmから始め、少しずつ高くする。

- 1 背すじを伸ばし足を肩幅に開いて立つ。
- 2 両足のかかとを上げ3秒間保つ。
- 3 両足のかかとを床にストンと落とす。※②～③をくり返す。★フラフラする場合イスや壁に両手をつけて行う。

ポイント  
かかとを上げて  
3秒保つこと



## <私の体験談> 春先から続いていた背中、腰から左足の痛み、シビレが良くなりました！

家事仕事の毎日ですが春先から半年ほど、草刈り翌日（福島市 60才）ほどに背中～腰までのコリ痛みを感じていました。それが段々とひどくなり、台所に立っていても腰から左足にかけて、痛みとシビレが出てしまうようになり、立っている事がつらく、ひどい時は寝ていても大変で寝返りすら困難になってしまいました。8月8日に、初めて縁さんに伺いました。初回の治療で、左腰～足の違和感が、かなり軽減しました。今日9月10日4回目の治療で、体が全体的にも軽く、症状もほとんどない程に回復しました。右肩も重苦しくつらかったのですが、気に甘らい位に改善しました。



## 夜中に足がふるりとあざむく？ 頻繁に起ると睡眠不足になり生活に支障をきたします。

睡眠中に足がふる理由…筋肉の反応はカリウム、マグネシウム、カルシウムなどのイオンバランスで決まり、睡眠時は汗を多くかいていて脱水傾向にあります。さらに全身をほとんど動かさないため、心拍数も減り、血行は低下します。このアンバランスなイオン状態の時に、たまたま寝返りをうて、筋肉に刺激が加わると、筋肉細胞が暴走してつります。中年以降で起りやすくなるのは、筋力量が減少している⇒筋肉内の血行が低下する⇒乳酸などの疲労物質が排出しづらい⇒末梢神経が興奮しやすくなりつる。対処法は、ふくらはぎであれば膝をのびして坐って足の指先をゆっくりと手前に引き寄せたり、立って足を前後にずらしてアキス腱を伸ばす要領でふくらはぎの腓腹筋ストレッチがよい。予防法としては、規則正しい生活、バランスのよい食事、適度な運動、ストレッチ、ミネラルの入った水分の積極的な補給、アルコール、タバコの減量。のどが渇く、手足がしびれる、歩行しづらい、腰痛がある足が異常にむくむ言葉がは病気が疑われるので注意して下さい。







**福島犬募金箱からのご報告とお礼** 福島犬募金箱は、東日本大震災後に梁川町の浅見健一さんが作成した、犬の形をした募金箱です。みなさまからの善意と、絵手紙の売上金を入れていただいております。7月31日現在**10,100円**の募金をお預かりしました。東日本大震災ふくしまこども寄付金(福島県内の202名の震災孤児・遺児の方々への給付金等に活用されています)として送金させていただきました。ご協力ありがとうございました。

＜おもしろ小噺コーナー＞

- ・花見の季節にきれいに咲いた桜の枝を折っている女性がいた。 通りかかった男が一言、「こらっ オンナ」
- ・家の前で野良犬が死んでいたの、生ゴミに入れて出した人が、ごみ収集の人に見つけられて注意され、弁解していた。  
「これ、燃えるゴミじゃないんですか？」 「野良犬は焼却できません。」  
「どうしてですか」 「ヤケン」
- ・亀の呪(のろ)い……恐ろしい亀の呪いの話である。何とそれは「亀、鈍(のろ)い」
- ・恐怖の料理…京都の山奥のある旅館で、魔女達が薄暗いところで料理を食べていた。何とそれは「京風の料理」
- ・猫の怨念……草木も眠る丑三つ時、ある神社の庭に何か怪しげに動くものがある。よく見ると、猫がおんねん。
- ・悪の十字架……あるパチンコ屋の前に朝早くから恐そうな一人の老婆が立っていた。 「開(あ)くのん、10時か」

10月1日から消費税増税ですか…朗報です!! みなさんに増税の負担をかけたくない!! そんな想いで、縁と酸素オイルメーカーはすねます。施術料も同様!! 酸素オイルはほんのちよっとの価格変動です  
 酸素オイル 3600円 → 3630円 酸素オイル 8200円 → 8250円  
 ミニエリートオイル 7700円 化粧品(美容液)ロージョン 5500円



整体院 縁のご案内

住所 福島市野田町 1-7-28  
 電話番号 024-534-0635 定休日 日曜日・祝日  
 営業時間 AM8:00~PM7:00 (最終受付 PM6:00)



＜院長 松井国彦…1967年静岡県生まれ 明治大学工学部卒。絵手紙作家(5000枚に挑戦中)  
 ＜副院長 松井知美…1968年福島県生まれ 管理栄養士 2男3女の子育て奮闘中  
 こだわりの室内…地下に1トンの備長炭を埋設し磁場を高めマイナスイオンの豊富な環境にしています。  
 化学建材を全く使用していない(内壁は漆喰と杉板)建物です。

施術の特徴…体調は、**気・血・水**の流れのバランスで決まります! 当院ではこの3つの条件を整えます。

- ① **整体**… ソフトな刺激で、体のバランスを整えます。
- ② **リンパマッサージ**…老廃物・免疫物質を運ぶリンパ液の流れを良くします。  
酸素が高濃度に含まれた酸素オイルを使用します。

**気導術**… 全身の気の流れを整え、自然治癒力を高めます。

- ③ **脳波整体**…セロトニン(脳波α2)を活性化し体調を整えます。



料金	<b>初診料 1,000円</b>
・ <b>整体</b> (気導術・脳波整体・部分リンパマッサージ含む)	<b>5,000円(高校生以下4,000円)</b>
・ <b>整体+気導術+全身リンパマッサージ</b>	<b>9,000円(1,000円お得)</b>
・ " + <b>整美顔マッサージ</b>	"

＜女性による女性専用コース＞

・ <b>全身リンパマッサージ+気導術</b>	<b>5,000円</b>
・ <b>肩・首・お顔リンパマッサージ+気導術</b>	<b>5,000円</b>

