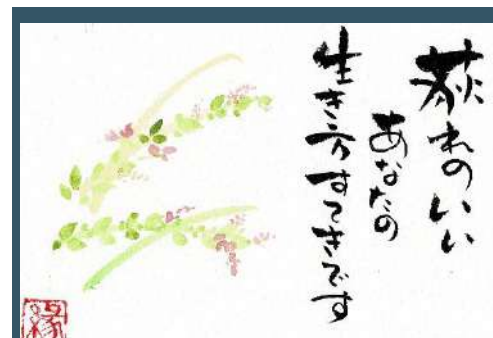
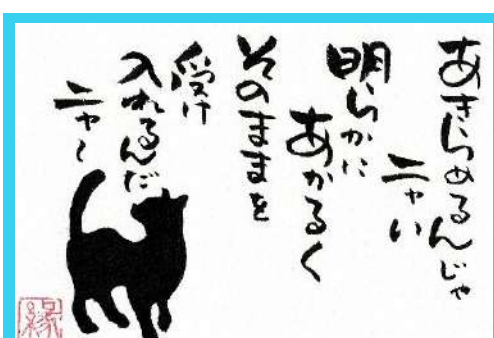


健康バズに 205号
月刊ワクワクニュース
令和2年11月
みなさまに支えられて
いままでもこれからは
目指します生涯500号
応援よろしくおねがいします



霜月11月を迎えました。山も里も、もみじもあまたの心も熱く熱く染まりゆく季節です。お元気で過ごすでしょうか？ 先日、お客様から庭に咲く野菊の切り花をいただきました。時を同じくして早朝のラジオから童謡が聴えて来ました。～ 遠い山から吹いてくる 寒い風にゆれながら けたかく まくにおう花 きれいな野菊 うすむらさきよ 秋の日ざしをあびてとぶ とんぼをからく 休ませて すぐに咲いた野菊の花 やさしい野菊 うすむらさきよ しもがおいても まけないで 野原や山におれて咲き 秋のなごりを おしる花 あかほい野菊 うすむらさきよ ～



ある日突然、我家にハムスターが来ました。ペットでおなじみのハムスター。実は野生のハムスターは西アジアの限られた場所しか本来いないもので一時は絶滅危機に瀕したものの、ペット人気で回遊されたとか。長男が世話してちょうだいと持って来たのでした。今迄、金魚とトジョウヒメダカしか飼ったことがなかったのが良たちも大喜び、中3受験生の次女は「カワイ！癒される!!」と眺めています(カマれるかこわくておられない笑) もともとネズミなので夜行性。夜中にローラーにのってカチカチ走り回る騒音で夜には詩画展示室へお引越。家族が1人(1匹か!)増えた秋です。



<からだ雑学> 「世界は左右にあ�れている」。人間の左右に関するQ&Aです。お答えは

Q1. 人間以外の動物は「右利き」:「左利き」=5:5です。人間は右利き:左利き=9:1なぜ
A: 人類の200万年の進化の中で「言葉」を使うようになりました。言語脳は左脳に存在し左脳は右半身の働きを司ります。言葉で左脳が刺激され右利きが増えたと考えられて討

Q2. 人間は「左回り」と「右回り」どちらに回りやすいでしょうか？
A: 「左回り」: 心臓が左側にあるので左に重心をかけ易く、陸上競技のトラックは左回りです。(ちなみに競馬は左回り右回り両方あります) 陸上選手がトラックを右回りで走るヒタイムが数歩遅くなる。窃盗犯がT字路に入り込んだ時に左に曲がるという前提で警察を配置したら検挙率が1.6倍になったというデータがあるそうです。



Q3. ショッピングセンターのエスカレーターを上って右と左でテナント料が高いのはどちらでしょうか？
A: 「左」これも人間が左回りをしやすいから。

いかがでしたでしょうか？ このように、私達は普段左側に重心をかけて生活していることが多いためです。従って左足、右足の働き方にも違いがあります。左足は支えたり動きを止める時に働きやすい「ブレーキ筋」=太ももの前が疲れ易い。右足は蹴ったり走って力を出す時に働きやすい「アクセル筋」=太ももの裏が疲れ易い。この両足のバランスを取りながら鍛えることが出来、しかも代謝アップのダイエット効果、O脚改善効果ありが「ガニ股スクワット」

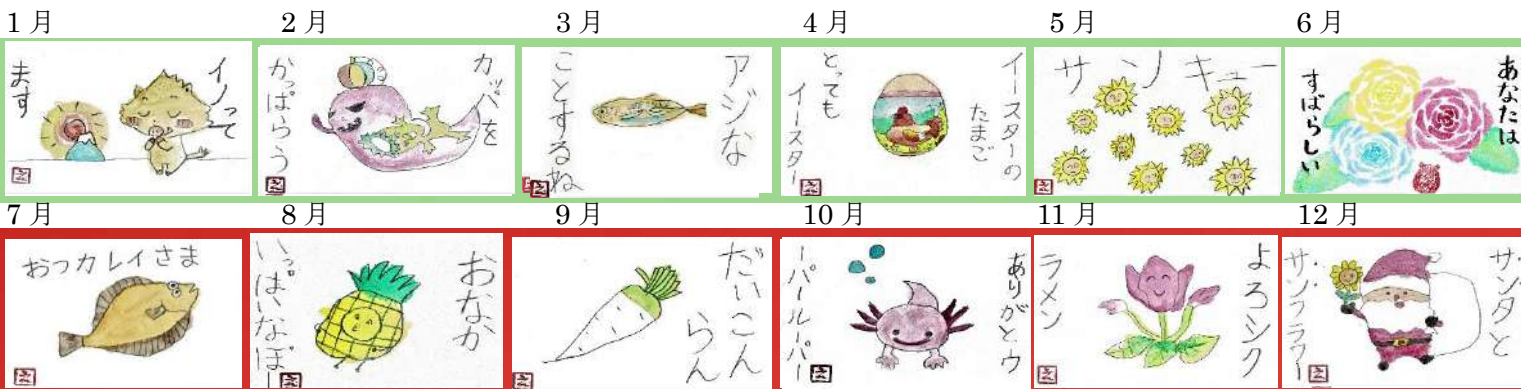
- ①足を大きく広げ背中を伸ばし息を吐きながらお尻を落とします。
- ②落としたら太ももを3回たたきます。
- ③息を吸って立ち、背中を伸ばしてお尻を3回たたきます。



2021 絵手紙カレンダーできました。1年の感謝をめて11月1日より先着200名様にプレゼントさせていただきます！1冊700円で販売いたします。（収益は募金に使わせていただきます。）



えりのダジャレカレンダーできました！1冊500円です。災害で大変な人に募金します。協力して下さい。



マスクの中の“くちびる”乾燥していませんか？「MIREY リップクリーム」 年に一度の**限定発売！**

こんな方にオススメ たてジワが気になる くちびるをぽってりさせたい

くすみ気になる 色をキレイにしたい

プルプルで縦ジワのない、くちびるを手に入れるだけで、印象はかわります！！

「触りたくなっちゃうぷるぷるリップ」を手に入れませんか？

潤い成分…**シアバター** プルッとボリューム…**インテンス&マキシリップ** 縦ジワを改善…**リンゴ種子油**

簡単ワンポイントアドバイス MIREY リップクリームを塗ったらラップでパック！1~2分で、さらにプルプルピンクな唇に！



10g 2,970円(税込)

今、マスクの下で知らず知らずのうちに“**老け顔**”が進行している！

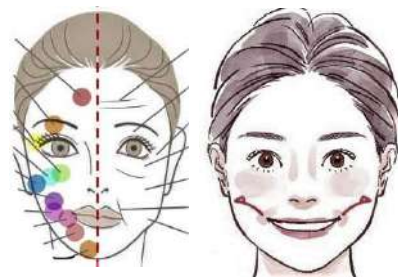
表情筋群

「表情筋」と呼ばれる30種類の筋肉の2~3割しか使えていないのです。

そこで、簡単エクササイズ「にほにほ体操」

<やり方>1、口を閉じる 2、口を「に」の形にする。この時、頬が大きく上がって

いるか意識する。3、2の状態を5秒間キープ 4、「ぱっ」と力を抜く。1日10回。



おかげさまで大好評！！、パック用シートプレゼントを1か月延長します！

「MIREY モイストクレンジング」は、肌馴染みの良さが特長のフェイシャル用クレンジング。

お肌のことを最優先に考え、美容液割合93%で作られています。

コメ油由来の保湿成分がメイクを浮かせ、ヤシ油由来の洗浄成分が肌に負担をかけることなく、

汚れをすっきりと落とします。保湿成分でメイクを落とすので、肌に必要な皮脂まで洗い流す

ことがありません。また、合成乳化剤は一切配合していません。ジェルタイプで手のひらに

サクランボ大に取り、メイクになじませて、水またはぬるま湯で洗い流してください。

よく落ちて、洗顔後も突っ張らず肌の乾燥が少なくなります。

1本で3~4か月持ちます

耳より裏技！パック用シートをクレンジングで溶かし顔にぬり伸ばして10分したら洗い流す。ツルスベ肌に！

クレンジング購入の方にもれなくパック用シート4枚入り1,210円をプレゼント



350ml

4,840円





福島犬募金箱からのご報告とお礼 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。
 10月31日現在**10,800円**の募金をお預かりしました。震災孤児・遺児の基金 東日本大震災ふくしま
 子供寄付金として福島県庁へ、また、コロナ貧困に苦しむルワンダの教育を考える会さんに送金させてい
 ただきました。ご協力誠にありがとうございました。



LINE から、整体院 縁のご予約ができます。ぜひ、お友だち申請お願いいたします。

楽しい絵手紙動画などもお届けします。

右の QR コードを読み込んでください。

<おもしろ話> ・先生「はい、教科書読んで」 生徒「はい。『最近家の姉が色づいてきました…』」
 先生「！？ …その字は姉じゃない柿だ」

・娘「トイレ行ってくる」 母「女の子なんだから、ちゃんと“お”を付けなさい」 娘「トイレ行ってくるお」 母「…？」
 ・母 パート、姉はデートで俺ニート ・思わず二度見した、ある日の不動産屋のチラシ。「築5分・駅徒歩5年」



<わたしが見つけたムクドリ追い払う方法>

えりです。私の家の前の電線に夕方になるとムクドリがとまって上から
 車にフンを落とすので、いつも、みつけると外に出てパンパンと手をたた
 いたり、電柱をほうでたたいたりして追はらっていました。けれど
 何回も拍手しないと飛んでいってくれなくて、つかれました。

ある日の夕方、また沢山飛んで来たので、電柱をたたこうと思ってジャンプがさ
 をもって外に出ました。そしたら、たまたまかさのボタンが「バサッ
 」と開きました。そうしたら、ムクドリはびっくりしたように、あ、という間に飛ん
 でいきました。それから、いつもかさを「バサッ」とムクドリの方
 に向けて開くといつもすぐどこかへ飛んでいってくれます。
 良かったです。



みなさんも困ったらぜひこの方法をやってみてください。

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。
- ③ **気導術**… 全身の気の流れを整え、自然治癒力を高めます。
- ④ **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

初診料 **1,000円**

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



<女性による女性専用コース>

- ・ **全身リンパマッサージ又は肩・首・お顔リンパマッサージ+気導術** **5,000円**