

おまかせ
ちから
に!!

あなたの
人生
天晴れ
あほれ

あつ鷹
あつ鷹

はら
い
く
る
よ

明日
あつ鷹
思
い
な
ら
ん
だ
ね

枯れるほどの
涙を
明日へ

ホオトトギス
あつ鷹の
香り
の
花

泣きたい時もある
絶望に嘆く日も
生まれてここの意味
問のかけるとん時
寄り添ってくれる
ふもりの思い出
母のくもりをして
笑顔

だいたい
だいたい
なげねど
ぜったい
ダメもなん
だよお

あつ鷹の
あつ鷹の
あつ鷹の
あつ鷹の

健康版 21号
令和3年7月
月刊ワカワニユース
みなさまに支えられたいまでも
そしてこれから! 目指す
生涯500号よりお願い対

あつ鷹の
あつ鷹の
あつ鷹の
あつ鷹の

みなさまこんにちは。7月文月を迎えいかがおすごしでしょうか？「文月」の由来は、穂に稲が実る(含まれる)ところから「穂含月」から来たとか、七夕の短冊に願い事を書くところから「文被月」を「文月」と言うようになったと言われています。今年の梅雨は、大雨災害が起らず、穏やかな日々を祈りたいと思います。毎日早朝サイクリングで荒川の白鳥に会える事が楽しい日課になっています。あじいヒと穏やかに水草を啄(つか)む姿を見ておめ、今日もおどやかな気持ちで過ごそうと励まされています。おむの笑顔でみんなの心が潤う文月です。

最新の脳科学研究より

「脳の使い方次第で、もっと幸せに豊かに生きられる!!」
 ・人は「人のために」という気持ちで行動している時、脳は幸せな行動かサインを示します。
 これまで脳といえば、高次機能を司つたマヒる前頭前野、記憶に深く関わる海馬、又モ
 テーションに関するドーパミン細胞などが注目されていましたが、最近では**島皮質**
 という、脳全体をバランスよく働かせる「中継基地」の役割をしている所に注目が集まっています。
 この島皮質を鍛え元気に働かすようにしておけば、人生がより豊かに幸せに生きられるのです。



島皮質が他の人の10~100倍程顕著に活性化している人は「干バットのお坊さん」でした。しかも
 お坊さんの幸せな脳がさらに5倍程高まる時がありました。それは、世界平和、人の幸せを祈る
 瞑想をしている時だったのです。つまり人間の脳にとって、他者のことを思い、皆の幸せを願って
 セレブレス(私利私欲)状態に向かっていると、幸せに生きる上で大切なこと。これが脳科学
 が見つけた結論なのだそうです。筋力を鍛えて筋肉がだんだんついてくように、脳もトレーニング
 すれば、かなり高齢になっても成長できます。脳を幸せにするトレーニングは「一日一善」「ありがとう」
 や「感謝」の一言をくり返し伝えたり行動したりして「いい気持ち」を味わうようにしてゆきましよう。

・大自然に触れた人の脳が驚くほど活性化する!!
 大草原や大海原、星空など、大宇宙の悠々さや自然の広大さを感じ圧倒される時「自分は何て
 ちっぽけな存在なんだろう!」と感じる時人は非常に謙虚な気持ちになり、そして素直に
 感謝の気持ちを持ちます。その結果、前向きにもなり「世の中のため、誰かのために役立ちたい」
 という思いを強くするのです。この時、脳は通常の何十倍、時には何百倍も活性化します。
 ちよとした心掛けや行動で脳が変化しより幸せに生きられると思って実践してみたいと思います。

コーン
ニチワ

おいしー
しい

モヤモヤ
モヤシ

しめしめしめしめし

頭スキスキズッキーニ

えりです。小学6年生です。
 2021年5月に、タジシ糸手紙
 1000枚達成しました。
 これからもがんばります。
 応援よろしくお願ひします。



サンキュー
マッチョ
ベリ

お寿司
時すでに

サケびたい
心の底から

おひさしフリッシー

おなか
へりコプター

<96才で運転免許更新！白石市の塩谷正吉さん（96才）妻芳子さん（91才）の健康の秘訣レポート>
 整体院縁の開院以来18年間、毎月1～2回ご主人の運転で片道1:30かけて奥様と通院されている仲良しご夫婦です。
 大正14年生まれの塩谷さんは、長年地元で工務店を経営されて来た元大工さん。
 65才からはご夫婦で社交ダンスを始めた。70才で工務店の社長業をご長男に譲った。
 国登録有形文化財の鎌先温泉”一條旅館”本館を昭和16年に建築された方でもあります。
 そんな塩谷さんに、健康の秘訣を伺いました。



↑一條旅館

生きがいは自給自足的な畑作り。そして読書。年間数百冊を読破されるほどの読書好き。
 畑でとれた野菜を上手に調理される奥様の手料理に支えられ、96才を迎えた今でも頭は冴え冴え。
 なんと、運転免許更新の認知機能検査で、76点以上で認知力・判断力に心配がないと言われる中、なんと87点をマーク！
 試験場の先生をびっくりさせた。



塩谷さん夫婦と

90歳を超えた時は、医師が年齢的なリスクを心配される中、ご自分の強い意志で両膝の手術を無事乗り越え、病気で何度か入院を経験しながらも、不屈の精神で回復して来られた。
 家族が高齢運転が危ないと、入院中に車を処分してしまったが、妻とのドライブができなくなつては生きる張り合いがないと、退院後すぐに車を再購入。車の運転がこよなく好きな方です。
 そんな塩谷さんですが、小学校の時は病気がちで1学期をすべて休んだこともあった。しかし、
 高校1年の時に、口から回虫を吐いてからというものいたって健康児になった。
 家での食事は和食中心で、畑でとれた野菜と魚をよく食べる。奥様がとっても料理上手で手間暇かけたお料理はだしを取るところからこだわっている。お酒もよく飲んでいましたが、胃潰瘍を患ってからはピタッと止めた。
 昔から菓嫌い、替りにマムシを捕ってきては粉にして毎日飲んできた。
 がんばる気持ちと負けん気は人一倍強かった。
 ご自分の仕事の足跡の建築物を身近に眺めながら、畑仕事を楽しみ、奥様と2人3脚で充実した日々を送っていらっしゃる塩谷さんに生き方上手なお姿を拝見しました。どうぞ末永くお元気で！



ハーバルビュティオイル誕生!! 「酸素」と「ハーブ」の働きで美と健康が変わる!!

- ・疲れが取れない
- ・身体の乾燥、かゆみがある
- ・肩こり、首こりが辛い
- ・太りやすくなった
- ・むくみ冷えが気になる
- ・リラックスしたい

150ml 13,860円



アボカドオイルに酸素が高濃度に入っ 眞行を良くし乾燥防ぎ、シアバターが お肌を美しく保ちます。7種類のハーブが配合されています

① 抗炎症・保湿のステロイド カレンデュラ ②メラニン生成を抑制 ロックローズ
 ③ 水分保持力を高める アッケシヤウ ④ 脂肪の肥大化を防ぐ ビンクベリ ⑤ ロズマリー ⑥ セラミド
 ⑦ ラベンダー

～ご使用方法～ お風呂上がりやお出かけ前など一日何度でも

・気になるお腹に ・足のむくみに ・乾燥した肌にも ・気になる二の腕にも ・デコルテ首にも

夏のうす着に白けしぜひオイルマッサージを。興味ある方はお気軽にお声掛け下さい!

<私の体験談> 転倒し顎を強打し全治3週間といわれましたが、酸素オイルで2週間ほどで綺麗になりました!
 ドライアイのショボショボ! 目薬でも治らなかったのが、あれ! 治っちゃいました。(女性 53才 教員)
 4月初め始業式を前にして、飼い犬のひもに引っ掛かり転倒し、あごをコンクリートに強打しました。
 みるみる腫れて青あざが髭のように広がりました。病院で回復に3週間はかかると言われ、早速、酸素
 オイルをつけてのなでるようなマッサージで、2週間で肌色に変わりました。
 転んだ時の衝撃で、おでこもぼっくり。傷と共にコブのような塊もできました。
 そのうち、視神経にも異常が。ドライアイということで、目薬を処方していただいたのですが、改善せず。
 一ヶ月以上ショボショボ状態でした。たまたま見たテレビで、頭皮のこりをなくすマッサージが紹介され、酸素オイルを
 塗って優しくマッサージ。すると!
 今までショボショボ状態だった目が、普通の状態に。あれ? 更年期とか、スマホのせいではなかったか? と思いながら、
 松井奥様のセリフが思い出されました。”この辺りをマッサージすると流れるのです! たまたまからだの老廃物は! “
 2人の松井先生を信じて、自分の体を労ります。





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。

6月30日現在**13,071円**の募金をお預かりしました。

ルワンダの教育を考える会にお届けさせていただきます。コロナ貧困に苦しむアフリカの方々の教育資金に活用されます。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(前日まで)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・ストレッチ動画・ニュース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> ・ 耳の遠いおばあちゃん。医者から「尻に入れてください」と言って渡された座薬を、「汁」に入れていた。
- ・息子を自慢したい母が友人に「息子をアメリカにホームレスにやるんです」と言っていた。ホームステイの間違いだっただ。
 - ・夕食にカルボナーラを娘が作ってくれることを、母は「娘がボラギノール作ってくれるって」と、痔の薬の名を父に告げていた。
 - ・お風呂に入っていた父が突然「ウォ～！どこかから鼻血が出る！！」と叫びだした。一体どこから血が出たと思ったかな？

-**酸素オイルがリニューアル** ピーナッツアレルギー対策として、より沢山の方に安心して使っていただくために、ベースオイルを、ピーナッツオイルからアボガドオイルに変わります。(酸素含有量は同じ)

・アボガドオイルの特徴・アボカドオイルは抗酸化油・難酸化油とも言われ、油脂のなかでもアレルギーの少ないオイルです。ビタミン A、B、E など各種ビタミンや、たんぱく質、レシチン、ミネラル、パクチンなどの栄養を豊富に含んでいます。



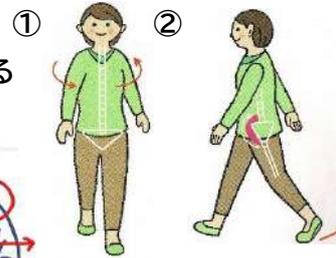
また、肌を穏やかに整える効果があるので、敏感肌や傷ついた肌、やけど、日焼けの消耗した肌、夜更かし、栄養不足の疲れた肌の修復にも効果的です。 価格は従来のままです。酸素オイル 30ml 3,630円 100ml 8,250円

マスク生活で呼吸が浅くなっている！残気(吐ききれない二酸化炭素の残り)を少なくして免疫を高めましょう！

呼吸のポイント・・・①鼻から吸う・・・口より狭い鼻に空気を通すことで、呼吸を深くする呼吸筋を働かせて肺活量を維持する。

②口から吐く・・・なるべく長く吐ききって残気を少なくする。3秒吸って6秒吐くイメージで！

胸椎と股関節を動かして歩く・・・①胸をねじるように腕を大きく振って、②足を後ろにけて歩く



この胸と股関節を大きく動かす歩き方で、全身の柔軟性が効率よく高まり、コリと痛みを減らせる座っているときに時々胸ねじり体操をする

- ① 座位で胸の前で腕を組み、腕全体を左右にスライドさせる。1回 30秒
- ② 腕を組んだまま肩を左右前に出すように背骨をねじる。1回 30秒

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>



- 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**... 全身の氣の流れを整え、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 初診料 1,000円(前回より1年以上経過しますと再度必要になります)

- ・**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