

10月 神無月、稲刈りの季節になりました。日本中の神々が出雲大社に集まって、地方の神社に神様が留守になる月とか、ワクチンの普及に伴ってか、9月の緊急事態宣言もひとまず解除になり、少しホッと出来る秋を迎えられそうです。みなさまお疲れ様です。そんな中、ワクチンを打っても感染してしまう「ブレイクスルー(突破お意味)感染」が起きていて気が振付せん。それを聞いたある人が、とっつも嘆いてこう言った「何と恐ろしい!! 車の中から注文しただけでコロナ感染してしまうなんて!!」それ、トワイグスルーでは! (笑) こんな風にコロナの事を、笑って話が出来るといいなと願うばかりです。出雲大社に集まって会議している神々に、心から祈りたくなる秋です。どうぞお元気で!

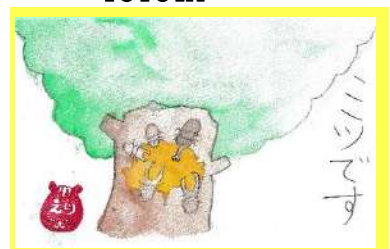


松井歩未「満月」

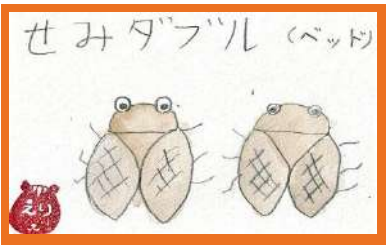
<コロナのおかげで!> 8月に、大学4年生の長女がアクリル画に挑戦し、ポストカードにして募金を集り、その募金を持って大学2年生の次男が9月11日に、マールイスさん(ルワンダの教育を考案する会)と共に約2か月間のアフリカ、ルワンダへの旅に出掛けました。次男は大学で貧困対策や環境問題に関心があり勉強しているのですが、リモート授業ばかりで対話する機会が少なく悶々としていました。そんな息子の心に「行動してみる」という想いを灯してくれたのがマルイスさんでした。10月に入る夏休みが終わり、授業が始まるのですが、コロナのおかげで7時間の時差も関係なくルワンダで、どうやら授業が受けられるようなのです。コロナも悪いことばかりではないのです。冷蔵庫も電子レンジもないその日暮らしたルワンダ、食材はその日市場や行商人の方から必要な分だけ購入する。炭火七輪で鶏の丸焼き、鍋で調理、洗濯はたらいで手洗い、水は井戸に汲みに行く。そんな素朴な体験をさせていたたいようです。子供がとて多いアフリカの人口は増え、日本は少子高齢化で人口減少してゆきます。数十年後にはアフリカから多くの人々に働きに来てもらう必要があると思います。そんな時代の流れの中で、今回の息子の体験が、きっと誰かの何かのお役に立てる日が来るのではと、ワクワクしています。



出発 標高 1500mのルワンダの街並み 街中のバイク タクシー 料理人さんと 七輪で鶏の丸焼き 料理人さんと タライで洗濯 主食は芋と豆 車の9割が TOYOTA 雑貨屋さん



えりです。小学6年生です。2021年5月に、タジキ系手紙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。



<知って得する”裏技”！> **雑草を除草剤を使わずに枯らす裏技**

① 海水程度の濃い塩水を作ります。② それを雑草にかけます。海水濃度は3.5%といわれているので、100mlの水に対して塩3.5gの割合で塩水を作りましょう。大切な花や木にかかるので、雑草だけにかけるようにしてください。



布団カバーを簡単にセット出来る裏技

① 布団カバーを裏返します。②カバーを掛けたい布団を広げその上に裏返した布団カバーを乗せます。③ カバーと布団の紐をすべて結びます。④ カバーの中③に手を入れ短い辺の2つの角を持ち一気に引っ張り出します。⑤ 反対の角も同じように



坐骨神経痛が改善されました。

福島市 鈴木一子さん 71才

私は体を動かすのが趣味で、散歩や卓球をしています。

昨年夏すぎごろから、左尻から太もも・膝裏に痛みが出るようになりました。冷房で冷えてしまったのかなと思いました。膝裏の痛みで正座が出来なくなり、台所に立っていると太ももが痛くなり、ソファから立ち上がると膝が痛くて伸ばせず玄関まで歩くのが大変でした。病院では、背骨が少し曲がっていると指摘され、薬を出され、服用しましたが改善は見られず、そのまま痛み



を感じながらも過ごしていました。知人から縁さんのことを聞き、6月7日に初めて伺

ました。先生からは、背骨が右方向に傾いてしまっていて、左腰が常に伸ばされ負担が多くかかっているとの指摘。治療と合わせて、改善させるリハビリ体操を教わりました。半信半疑ではありましたが、しばらく通院しようと思い、週1回のペースで通いました。4回目6月30日には症状が半分ほどに改善しました。

その後、症状の変化に波がありましたが、着実に良くなっている実感が持てました。8月末には、ほぼ症状がなくなりました。当初は、こんなに良くなるとは思ってもみませんでしたので、とっても嬉しいです。(談)

<免疫カアップは口腔ケアから> いつまでも自分の歯で食べたい!!
 酸素オイルと6種のハーブの力で歯と歯ぐきの健康アップ。塗りだけで“**血行**
歯ぐきの色 弾力ハリ **口臭予防** **歯周病予防** **唾液分泌up** **免疫カアップ**
 オーツクラフト ハーバルオイル(液体はみがき) ・ハーバルオイルを手の平にス〜3滴取る
 ・歯ぐき全体に塗布
 ・いつも通りに歯みがき
 忙しい時は歯みがきに2滴かけてブラッシング
 水にス〜3滴たらして口ブクブクマウスウォッシュ
 オーツクラフト 20ml
 ハーバルオイル 3960円



<疲れ顔にさよなら〜笑顔のたるみは足のむくみ> 笑顔美人は美しい足元から!

私井知美です。私は5人のお産の度にむくみや、今も立ち仕事で疲れやすく、手足のむくみが気になってました。仕事では、様々な治療法を学んできましたが、自分の事は後まわし、自分自身の感情(心)に正直に生きてみたい。と思い、「出来ない」と思い込んでいた気持ちを手放し、セルフエステをはじめてみました。新しい事にチャレンジすると女性ホルモンが分泌するそう。足のツボを押しながら、リンパマッサージ。知ってるツボではあったけど、毎日美しい足をイメージして、体まで覚えてくれる足にありがとうを言いながら、3週間続けてみました。すると太もも、ふくらはぎが1.5cm細くなり、むくみ上2cm細くなりました。足が軽くなると首も軽くなりました。お客様にもオイルマッサージや吸出カッピングなどの施術で活用させていただいたところ大変喜んでいただいております。今回私が、マッサージのツボを紹介し

湧泉 足裏で足指を足底側に曲げると足の裏に人の字が現れ、その交点の凹みが「湧泉」です。
 足のむくみ、腰に重だるい違和感に効果的。



三陰交 内くるぶしのいちばん高いところから、指の横幅4本分(3寸)上で、スネの骨の際。
 足のむくみや尿の出など、腎臓にかかわる症状を改善。



全身の水の巡りを良くし、冷え性を改善。月経不順・生理痛や更年期障害、不妊など婦人科系疾患。胃腸の働きを整え、胃もたれや消化不良などを緩和。

血海 膝蓋骨(膝のお皿)の内側の縁を指3本分ほどあがったところ。



冷え症に良く効く。血の滞りを解消し、血行を促進させることから月経不順や月経痛に効果的。

足三里 弁慶の泣き所と言われる向こう脛に沿って親指で軽く下から擦り上げていき、骨の膨らみにあたり自然と指が止まる所から外側に、ご自分の親指の幅だけ離れた所。



万病に良い 胃のツボの代表 足の疲れにもよい 鼻の病にもよい 無病長寿。

足心 足の裏の土ふまずのほぼ中央。むくみ・胃の働きを活発にし胸やけに効果的。血流改善で低血圧・痔に効果的。

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。

長女(大学看護科4年)が挑戦しました、アクリル画でアフリカルワンダを応援しよう募金のご報告。

9月30日現在 **30,933 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さんに 20,933 円と、ふくしまひまわりプロジェクトさんの夢を叶えるカレープロジェクトさんに 10,000 円お届け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(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> ・「猫のお巡りさんが得意なのは？」 「はい！ネズミ捕りです！」

・「ペンギンって強いんですね！」 「だって、どんな南極も乗り越えていきますから。」

・「ハトのお巡りさんが乗っているのは？」 「ハトカーです」 「それはどうもありハトウ！」

<夫婦川柳>・ 寝床別 風呂も別々 墓も別 ・『何食べる？』聞いただけ聞いて いつものオカズ」

・ 「分け前を 妻子が決める 退職金」 ・ 何様だ！ 怒鳴ればすかさず 奥様よ！ はい！ごもっとも！

・おばあさん「お爺さん、この間試しに Amazon に頼んだ本いつ来るかしらね。」

じいさん「待ち遠しいね。」 ばあさん「でもアマゾンから来るんだったらだいぶ時間が掛かりそうだね。」

理想的な立ち姿勢 白樺のポーズを意識してみよう！

「白樺のポーズ」とは基本姿勢の考え方で、日本には旧ソ連の体操コーチによって紹介されました。

旧ソ連ではこの美しい姿勢を「白樺のポーズ」(ロシア語で「ペリョースカ」)といい、身体を自由にコントロールできる、機能的にも形態的にも非常に優れた基本姿勢と考えられてきました。

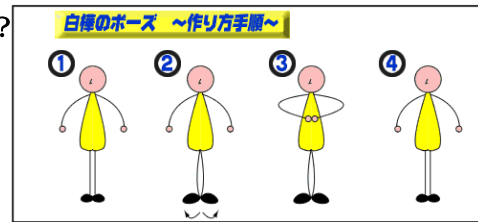
それでは、この「機能美を兼ね備えた美しい姿勢」とはいかなるものなのでしょうか？

① 直立した状態。 ② かかとには付けたまま足のつま先だけ外に開き、

背筋を伸ばす。お尻の筋肉に力を入れる。

③ 上体は肩を前に出して、体の前で木を抱くようにする。

④ つま先を元に戻し、体を一直線で肩を少し(5センチほど)前に出して完成！



ダイエットに！ カッピング(吸い玉)とは？ツボにカップを当て、カップの中を真空状態にすることで、毛穴が開き体内の老廃物ガスが放出され、ツボが刺激され、筋肉・筋膜リリースの効果があり疲労回復・リンパや血流改善し

代謝が上がり、冷えの改善・むくみの解消・首・肩こりや腰痛・美肌効果やセルライト解消にもつながります。

跡が残らないカッピング(吸い玉)治療！始めます・吸引力を残したままカップを動かすため、広範囲の

治療ができ、カップの跡が残りません。・二の腕、上半身コース・30分 ・下半身(お腹・太もも)・30分 各 5000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… 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…管理栄養士・背骨コンディショニングインストラクター・個性心理学認定講師>

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 5,000 円