

みちしるべ  
道の標

人生の笑顔を  
かたがた

ひとり  
じゃ

なまなま  
なまなま

人は自分の存在を  
たじろぐたじろぐ  
花を飾り立てる

ミッドセルの  
ブランド  
セール

ぼいお  
いお  
いお

いお  
いお

目に見えなくとも  
あるよ

種

あおチャウチャウ  
チャウ  
チャウ  
チャウ  
チャウ  
チャウ  
チャウ  
チャウ  
チャウ  
チャウ

龍興

ガク

あめぞう  
あめぞうの喜び  
みんなの喜び

健康だった才234号  
令和5年4月号  
おかげさまで19周年  
みなさまに支えられ今までも  
これからも。目指します  
生涯500号 どうかお願いします

料  
に  
生きた  
もの  
です  
お

若い頭  
足がぐら  
経験をした  
長い人生  
より充実したもの  
おてしやく

ただ  
百  
か  
な

私  
の  
中  
に  
私  
と  
いう  
字  
が  
か  
く  
あ  
る

今日  
の  
一  
日  
頑張ったあなたに  
夕焼け小焼け

「夢」目的を持って  
「それ」は出来る  
「どう」も言葉に  
騙されるな。  
何も無くてもいいんだ。  
人は生まれて生きて  
死ぬ。それだけで  
大した事だ。

まくら  
な枕



弁天山と山椒大夫 … 春分の日、福島市内を流れる荒川と阿武隈川の合流点付近にある、弁天山に日の出を見に行きました。そこには、森鷗外の小説「山椒大夫」の中に登場する、安寿(姉)と厨子王(弟)が生まれ住んでいた橋館跡がありました。時は平安時代、筑紫(九州)に左遷された、貴族で地主長官だ

つた父を捜して旅に出た母乳母安寿、厨子王が越後国(新潟県)で人買いにだまされ、母乳母と離れ離れになり、丹後国(京都府)の山椒大夫(山椒で富を待た長者)の下で奴隷として労働を強いられる。その後、厨子王は、自分を京都へ逃がす為に入水自殺した安寿の死を乗り越え、のちに名誉を回復し、丹後の国の国主に任命され、山椒大夫らのところには奴隷を解放したのち、行方知れずの母を探しに佐渡へ渡った。佐渡の野道をトボトボ歩いていると、農家の庭先で、干し粃から雀を箒で追っている老婆の歌声が聞こえて来た。切ない歌声だ、「安寿恋しや、ほうやれほ、厨子王恋しや、ほうやれほ」厨子王は粃殻を蹴散らして駆け寄る。「お母様!」母はその声か厨子王と分ると涙があふれ出した。その途端に、盲目になっていた母の目が開いた! 後に厨子王は、隠居後、福島に帰り、思い出の地に住んだという。この小説の素になっている説話では、厨子王を逃がした安寿は、山椒大夫から拷問を受け殺され、丹後の国主になった厨子王は、山椒大夫の領地を没収し処刑して復讐を果たしたとされていた。しかし、森鷗外は、拷問ではなく入水自殺、処刑ではなく奴隷解放と、希望ある話に変えた。この話を知って私は、鷗外が昔話をリメイクしたように、どの時代にも、人は「希望」を選択したいものなんだなあと感じました。実際、人間の脳は、時間の経過と共に、例えば、「辛く切なく絶望的な経験も、良き思い出として美化してゆくように出来ているんだそうです。「あの経験のおかげで今がある」「辛かった経験も今となっては懐かしい思い出」と、人は誰しも感じられる事があるように、脳がそういった選択をする事で生き延び、子孫を残せる確率を増やして来たんだそうです。まさしく一休さんの言葉で「大丈夫、心配するな、何とかなる」と、どんな時も望みを捨てない気持ちで、ほからかに春の花の季節をお過ごし下さい。今日もどうぞお元気で!!



**五十肩は予防できる** ・ ・ 肩甲骨の動きが悪い人。それと、背中を丸めている、いわゆる、あまり姿勢のよくない人。こういう方が五十肩になっているのが多い。肩甲骨は、腕を動かすとき、動かす方向に向きを調整したり、一緒になって動いたりというパートナー。肩甲骨が動かなくなると、腕だけが動くことになり負担がかかる。肩甲骨の動きを保っておけば、五十肩の予防につながる期待が大きい。

**五十肩対策運動** ・ ・ 動かさなくても痛い急性期が落ち着き、痛みはだんだん治まってくるけれども動かない、動かしづらい頃になったら、こまめに揺らしたり動かすことが大事です。動かすことによってかさぶたのような膜が薄くなります。ところが、炎症が終わったあと、動かさないと膜が厚いままで肩が全く動かなくなる方もいます。積極的に動かしましょう!

**前かがみ運動**

立って軽くおじぎをし、手をブザーンと下げ、手を動かすのではなく体をいろんな方向に動かして、手がそれにつられて動いていく。これが関節を動かす運動。前かがみになって手を下げるとするのは、肩が最も安定する「ゼロポジション」に近づく。これにより、かみ合わせの悪さなどもある程度是正することも、整えることもでき、力を抜いた状態で関節を動かすことも力を入れずにできるととてもいい運動です。



**痛みがあるときにおすすめ「おなかフルフル運動」**

痛みがあると痛みで体がこわばってしまう。炎症が強いときは血流も下がり痛みの悪循環になる。その原因が「不良な前かがみの円背(えんぱい)の姿勢」ふだん背中が丸まっているがためにおなか固まってしまう事が良くない。リラックスして座っている状態で、両方の手をろっ骨の下の「おなか」に手を当てて、上下左右にフルフル〜、とまるでこんにやくを揺らすような形で、動かしてあげるだけです。



長年抱えていた膝の痛みが良くなりました。 Tさん 82才 男性

長年抱えていた膝の症状で3年前に右膝手術を手術しました。

手術のリスクを考えて、左は手術しませんでした。膝裏が、寝てる時に痛んだり歩行時の痛みが続いていました。



病院から処方された痛み止めを3日おきには服用したりしていましたが、改善されませんでした。

1年前に孫と自転車に乗った後からは、強い痛みが出て、注射を打ったりもしてもらいました。

お隣の田中さんに紹介され、4か月ほど前に縁さんの治療を受けました。

膝裏の症状が、左腰からの影響があると指摘され1週間ごとに治療を受けたところ、だんだん楽になり動かしやすく歩くのも楽になりました。片足立ちでズボンが履けるようにもなりました。

最近では、痛み止めを全く服用しなくなり助かっています。

ますますの改善を期待しながら、健康的に齢を重ねて行きたいと思っています。



### 世界にひとつのなまえ詩画 大切な記念日のプレゼントに

お誕生日・結婚式・金婚式・出産祝いなどなど  
2Lサイズ・1人用(額入り) 6,000円  
A4サイズ・2人以上(額入り)10,000円



似顔絵は+2,000円

描きなおしは1回1,000円 作成期間2~3日

2Lサイズ

A4サイズ



### 第1回ふくしまツチハイマラソンにエントリーしました!

松井家は院長私、長男、長女の4人がエントリーしました。  
30年以上まったく走ったことない私が21km走ることに  
チャレンジします。全細胞が若返ると信じて、



(朝日に会いにいきます) 毎朝、荒川桜つみ公園を4km程歩き走り始めました。

朝のお日様に元気ともらっています。身体の不調の原因の多くは、エネルギー不足 (足指は1本1本大切に) 感謝です中。

朝から充電(太陽エネルギーを身体にヒリ入れて循環)していく1日の活力に到ります

足のケアは気持ちいい習慣になりました。一生歩ける自分の足に感謝してマッサージしています。

足裏や足の甲はラベンダージェルとレモングラスウォーターを塗布します。タコやうおの目効果アリです。

足首から上にはO2クラフト(酸素オイル)を塗布して、筋肉疲労を回復します。

足指が使えるようになり歩行が楽になり疲れなくなりました。リンパマッサージで美脚効果もあります。

### 口腔から素肌まで 自然からの贈り物 ① "ヒューマン ケア ラベンダー ジェル"

100%天然素材に植物ミネラル・EM-X GOLD(発酵有用成分)を加え、人体に良い影響を与える微生物(プロバイオテクス作用)に期待し、口内及び皮膚の細菌叢(フローラ)を良好に保つことを目的に開発されました。歯肉炎・歯周病・カンジタ症・口臭の予防改善に有効な治験が得られました。からだの入り口から全身の健康を考えたジェルです。弱酸性皮膚における皮膚常在菌叢のバランス保持はエモリエント効果が期待でき、加齢による乾燥や肌の様々なトラブルのスキンケアとしても併せてご使用いただけます。低刺激です。

- ・ラベンダー
- ・レモングラス
- ・柿タンニン
- ・にんにく
- ・ビタミン
- ・フィトンチッド
- ・カワラヨモギ

30ml 2,400円

120ml 7,700円



### ② レモングラスオイルウォーター...100%無農薬栽培(東松島産)のレモングラスから抽出されました。

香りが不安を和らげ、鎮静・鎮痛効果がありストレスを解消する。

皮膚に使用するとシワが減少

口腔の健康を高め、口腔感染症や全身のヘルペス疾患に効果がある。(ハーブの中で最近増殖抑制に最も効果がある)

①のラベンダージェルを②のレモングラスオイルウォーターで混ぜて使用できます。

100ml 3,000円



## トルコ・シリア地震災害支援募金のご報告とお礼

2月6日に発生した地震への募金活動をさせていただいております。

募金していただいた方にお礼に絵手紙を差し上げています。→

募金窓口のチームふくしま”福島から応援する会”（シリア・アメリカ医療協会とモルハムチームさんに募金）に 30,000 円、ルワンダの教育を考える会さんに 10,000 円の合計をお届けさせていただきました。たくさんの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 QR コードを読み込んでください。

- ・ Facebook（松井国彦で検索）
- ・ インスタグラム（ETEGAMI.ENN で検索）  
で毎日絵手紙などを発信しています。
- ・ YouTube（国彦&えりで検索）で毎朝ビデオメッセージ（ダジャレ付き）も配信中です。

Facebook ↓ インスタグラム ↓ LINE の QR コード →



- <おもしろ川柳>
- ・ また値上げ 節約生活 もう音上げ
  - ・ 小遣いも 「家族割だ」と 値引きされ
  - ・ ついてけぬ 物価上昇 子の会話
  - ・ 物価高 食べる量減り 健康に
  - ・ 増えてきた 素顔を知らない 知り合いが
  - ・ 飲み会で マスクはずして 知るお顔
  - ・ 顔知らず 共に働く 新時代
  - ・ 令和では 翔平 朗希 村神様
  - ・ イクメンへ パパも育てる キャリアママ
  - ・ 育休を とった夫が 子と化した
  - ・ 育休は パパも育てる 休暇です
  - ・ 推し活で 潤う心 減る貯金

お休みのお知らせ 3月30日31日 4月1日2日3日を研修のためお休みとさせていただきます。

## 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 AM8:00~12:00 14:00~19:00(最終受付 18:00)

<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>



酸素オイル



カップリング風景

- 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 **氣導術**… 全身の氣の流れを整え、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。
- ⑤ **カップリング(吸い玉)**ツボ療法。ツボにカップを当て真空にし、  
血行を改善します。デトックス・ダイエットに！カップ増量しました。

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(約 50 分)	5,000 円（高校生以下 4,000 円）
整体+酸素オイルマッサージ(10 分)	6,000 円
整体+全身リンパマッサージ	9,000 円
整体+整美顔マッサージ	9,000 円



シンギングボウル



### <女性による女性専用コース>

副院長によるリンパ整体 5,000 円

**特別コース** からだの内側から美くなる！…経絡(ツボの道)をケアして、気・血・水の乱れを整え、内臓を活性化する。からだの治癒力を取り戻す。

お顔ケアとセットで 8,800 円

