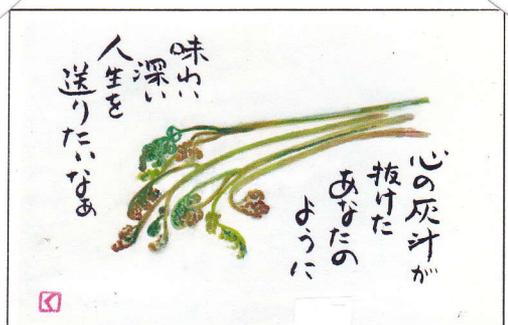
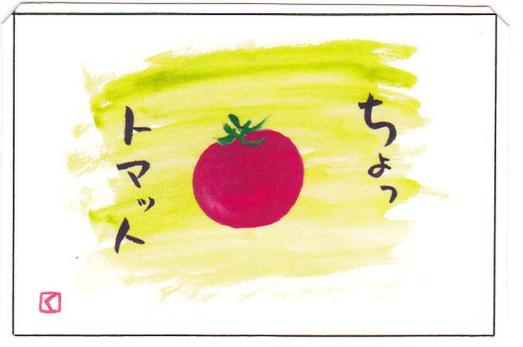
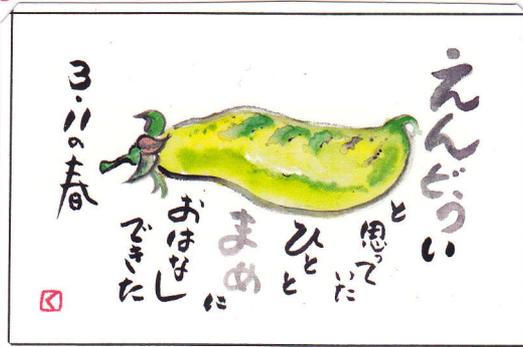


がんばってるよ。日本。だいじょうぶだよ。東北! きつうまくやくよ。
 健康だべした ワクワニュース 第90号 平成23年 6月 6日
 目指します 生涯500号 いっしょみなさんと共に



一滴の雨粒がいのちを生き返らせるように、一つの出逢いが人をじを生き返らせてくれる。そんなやさしい紫陽花咲く季節を迎えました。いかにおすごしでしょうか。今朝、娘2人が通う保育所の清掃作業があった。震災以来使われなくなっていた砂場遊びの道具。スコップ、ザル、バケツ。まだしばらく外遊びできないでいる先生の言葉に切なさで胸がいっぱいになりながら袋にしまった。私たちは決して多くは望んでいない。ただ子供たちの当たり前の日常に戻ってほしい。

福島の高校生の絶望聞いて

定時制高校教員 中村 晋 (福島市 44)

ある授業で少し原発のことに触れた。「3号機が不調のようだね」と言つと、4年の男子生徒が怒つたように言う。「いっそのこと原発なんて全部爆発しちゃえばいいんだ!」内心きよっとしつ、理由を聞いた。彼いわく「だってさあ、先生、福島市ってこんなに放射能が高いのに避難区域にならないっていうの、おかしいべしだ(でしょう)。これって、福島とか郡山を避難区域にしたら、新幹線を止めなくちゃなんねえ、高速を止めなくちゃなんねえって、要するに経済が回らなくなるから避難させねえって

ことだべ。つまり、俺たちは経済活動の犠牲になって見殺しにされてるってことだべした。俺はこんな中途半端な状態は我慢できねえ。だったらもう一回ドカンとなっちまった方がすっきりする」とのことだった。こういう絶望の声は他の生徒からも聞く。震災でアルバイトを失つた2年生は吐き捨てるように言った。「なんで俺ばかりこんな目に遭わなくちゃなんねえんだ。どうせなら日本全部が潰れてしまえばいい!」

私が高校時代ボウ部で共に汗を流した旧友が先日、朝日新聞に投書した。正直な心の叫びだと思ふ。

つらいよ。悲しいよ。苦しいよ。それでも今を懸命に生きようとしている高校生と旧友にメールを送りたい。

私達は、声をあげて社会を変えてゆかないといけない。もうでないと未来の子供たちに顔向けが出来ない。私たちの勢いは、の勇氣と努力と知恵で、子供たちに誇れる社会に変えてゆきたい。

被災地の私達から望んでいる事は、安心できる空気であり、食べる物であり、住まいであり、家族の笑顔にある。もっと早く避難している人たちに義援金の分配を! 確かな情報の開示を! その事が、被災地の事を心から心配してくれている人達の気持ちに応えることになってゆくから、今、私たちに何か出来るのたろう。その事を具体的に考え行動している人達の事を、知りたい! 知らせたい、そして、共に生きてゆきたい。

いま! この人!! 梁川町で左官業を営む浅見健一さん



震災で大切な家族や住まいを失ってしまった子供たち。この次代を担う人たちに何か出来ることはないだろうかと思つてつづけていた日々。そんなある日、県立美術館から、美術の教材用の石膏で作る犬の型作りの依頼が入った。ようやく出来上がった犬を見ているうちにふと思った「この犬が復興のシンボルになってくれな

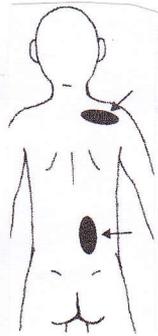
フグスマケン
福島犬の里親募集集中です!!

だろうか?」そして、犬を募金箱にする事を思いついた。名付けて「福島犬」この犬の中に集まるお金が何かのお役に立てれば嬉しいと無償でこの犬(親子1体づつ)の提供を始めている。「お金の使い道は、里親の方にお任せします」と語る浅見さんのやさしいまなざしかとても印象的でした。浅見さんのピュアな心がつまた福島犬が今! ふくしまの未来の夢に向って走りはじめた!! 個人でもお店でも企業でもどなたでも里親希望の方は縁までお申付け下さい。地方発進もいたし。



白無地のワンちゃん達に縁で目・耳・鼻を描いてみました。

なぜ、肩こり、腰痛が起きるのか？ 長時間パソコンや細かい仕事をしていると肩こり、頭痛、めまい、吐気をもおす人が多くなります。なぜ症状が起こるのでしょうか



右肩がこるとき
右の背筋が
かたくなる。
左肩がこるとき
左の背筋が
かたくなる。

その原因は

立っている時
坐っている時
の重心の
かかり方
によりです



例えば、
立って(坐って)
右足片足で
立って背筋
をさめるし
左背筋①
がかたくなる



反対の
左足(左尻)
に重いを
かけると
右背筋②
がかたくなる

つまり、普通の
立ち坐りの左右の
重心のかけ方を
チェックし、バランスよく
すると改善できます
ポイントは重心です。

暑くなって外での運動が少なくなりました。放射能であまり外に散歩に出かけられない方に、30才代と70才代で、筋力低下は 肩腕 20~30%、腰 50%、足 60~70% 足から老化してゆきます。加齢と共に筋力低下を防ぐには、足の筋肉を鍛える事が大切です。

そこで
ロコモーション
トレーニングを

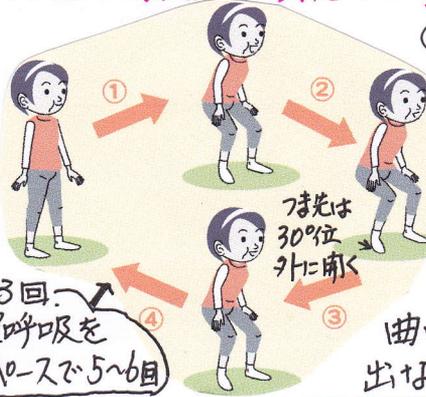
どこかに軽く
つかまえて
床につかない
程度に上げる。



① 開眼片足立ち
両足と比べて2.75倍
の負荷がかかる
1分立ち、約53分
間の歩行に相当。

左右1分ずつ
1日3回行う

1日3回、
深呼吸を
するペースで5~6回



② スワット。

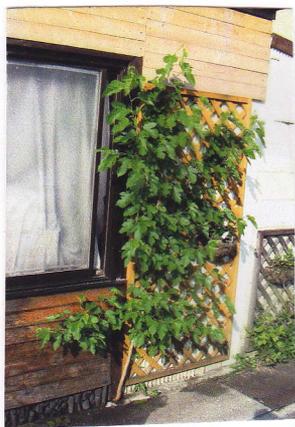
椅子に腰かけるように、お尻を
ゆっくり下ろす。
お尻を軽く下ろすところから
始めて、膝は曲っても90度を
起さないようにする。
曲げた時、膝がつま先前
に出ないようにする。

ちょっと一息！笑って免疫上げましょう川柳です。

- 放射能 浴びて コウナゴ コウナツタ!!
- カンマ線 わたし絶対 カマンセン
- 被曝びよ 言われてみると ホウシャウ
- 放射能 今日は何処まで ゆくのやら

- 放流は汚染水じゃなく稚魚にして
- 喜寿になる ワシも怖い放射能
- くもり時々雨 所により放射能

笑ってゆるして!!



今年始めて
小さな桑の実
がうつ成りま
した。(赤から
ブルー色に)

院の北側の歩道
と壁のすき間は
わずか約5mm
幹の太さは
約3cmになって
います。

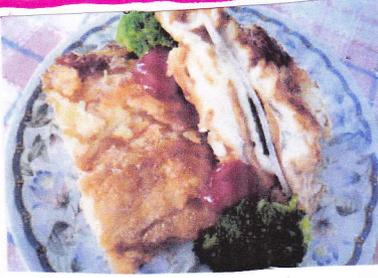
びらり桑の木にはじめて実
がなりました。

4年程前、歩道と壁のすき間から
雑草のようにびろびろと生えて
来た桑の木が毎年ぐんぐん成長
し、震災にも放射能にも負
ず今年始めて1センチ程の実
をつけてくれました。
すごい生命力に元氣をもらってます。

背丈は2メートル
を超えました。

土の見えない所から芽生えた!!

麦夫のチーズカツ



材料

- ・ハム
- ・チーズ
- ・黒ゴマ
- ・揚げ油
- ・溶き卵
- ・パン粉
- ・ケチャップ
- ・からし

作り方

- ① 麦はだし汁でむし水気を絞って厚さ半分に切る(中の空洞部分にケチを入れると簡単です)
- ② ハムとスライスチーズすりゴマを挟む
- ③ 溶き卵、パン粉をつけてやや高めの油でさっと揚げます。

豆苗ともやしのみそ汁



材料

- ・豆苗
- ・もやし
- ・ニンフ(おろし) 1/4片
- ・しょうが(おろし) 1/2片
- ・一味唐辛子 小じ 1/4 ~ 1/2
- ・塩 小じ 1/2
- ・ゴマ油 小じ 2

作り方

- ① もやし、豆苗それぞれ蒸し煮。ざるにあげ、水気を切り、調味料をあわせる。

管理栄養士 知美の
美味しく楽しいレシピ。

放射能汚染の中で福島に住む

私達はどう生活すればいいの？
身体や環境を壊すのは放射能だけじゃない。

農薬・食品添加物・インスタント加工品

こだわりがなければ食べれる物がはたあちやう!!
料理作る楽しみ、食べる楽しみ、みんな半減

免疫をあげるためにもおいしく味わう

納得できない複雑な思いほど毒出しにくい!!

ということで、マクロビオティック(環境に負荷をかけず人間が自然と共生して健康に生きる食生活)に、そして子供も喜ぶおいしいをプラスして紹介します。

豆苗は、豆の部分と捨てずにもう一度水耕栽培するともう一度食べられます。

他には **スプラウト**(新芽) 栄養価高いのでおすすめです。

放射性物質、老廃物、解毒スペシャルマッサージ好評実施中!

酸素量が従来品の2倍多い。アボカド
酸素ホルレによる、肝臓・腎臓への
解毒マッサージをサービスで実施中です。
心のストレス、身体のつかれがスッキリ解消。

〈私の体験談〉寝ても疲れがとれず体調がすぐれませんでしたか。解毒マッサージ中、お腹がぐるぐる鳴り、とても気持ちいいマッサージの後、尿が沢山出てスッキリ疲れがスリッリにとれました。(40才女性)



不要なものは、溜めずに外へ! 内部被曝を少しでも軽減させる為に、一歩進んだご提案。

国産天然ゼオライトの出す力で体の中からフリーに! テルゲリ事故で土壌浄化に大量のゼオライト(天然鉱石)がまかれ、そして福島原発事故の汚染水の海洋対策に使用されました。

ゼトックス ゼトックスは国産ゼオライトとフルボ酸(抗菌性、抽出作用)を天然水と海洋深層水に混ぜ合わせた健康飲料です。出雲国産天然ゼオライトを高度なナノ化技術を用いた超微細処理により、体外排出に安全な平均3ミクロン(0.003mm)という理想的な粒子の細かさを実現しました。有害物質を吸着し数時間で体外に排出されます。

配合成分:フルボ酸、海洋深層水、ネオゼオライト
賞味期限:製造日より1年
※1回につき2~5プッシュを水とともにお召し上がりください。40度程度の温水を使われるのがオススメです。
※日常の体調管理としては、1日5~10プッシュを目安にしてください(およそ1ヵ月分)。
※容器を開封後は清潔に保管し、できるだけお早めにお召し上がりください。

● 日常の体調管理としては、1日5~10プッシュを目安に、1回につき2~5プッシュをお口に直接スプレーしてください。「ゼオライト」の働きを高めるためには、スプレー後に水を飲まれることをおすすめします。40℃程度の温水を使われるのがおすすめです。



■ 35ml... 3,500円(税込)
1本で約250プッシュ使用できます。約1ヵ月分です。

● コーヒーやお茶など普段の飲み物に直接スプレーすることでもご使用いただけます。食べ物に直接スプレーする場合は、十分にお水をお飲みください。透明色で無味無臭ですので、食品や飲料の味や香りを損なうことはありません。



● お子様の場合には、体重によりますが、一回につきスプレーで2~5プッシュを水とともにお召し上がりください。1日3回程度を目安とします。



● 犬や猫などの哺乳動物にも安心してご使用いただけます。

効果は尿や便、茶やコーヒーの色や臭いの変化により確認され、3日~2週間が変化が見られることが多いです。

オステオパシー整体



60分 4,000円
リンパマッサージ
20分 2,000円~

福島市野田町1-7-28

営業時間 AM8~PM8 [院長] 松井国彦
休日 日曜日・祝日 [管理栄養士] 松井知美

024-534-0635