



店舗情報

せきぐち整骨院

発行者…… せきぐち整骨院 院長 関口哲也
住所……… 江戸川区松江3-14-5
営業時間… 月～金 8:30～12:00/15:00～19:30 土 8:30～14:30
お休み…… 日・祝祭日
電話……… 03-5662-1154

どうぞお気軽にお電話ください!

こんにちは！院長の関口です！

春も本番となり、桜の開花がニュースを騒がせる季節がやってきましたね。新年度が始まる4月。入学や進学、就職、そして新生活スタートの時、気持ちを新たに頑張ろう！と気合十分の方も多いでしょう。良い意味で気が引き締まるこの季節、緊張しすぎずに自分らしく、夢や目標に向かって具体的な計画を立ててみると、毎日充実した日々を送ることができるはず。頑張りすぎると心や身体が壊れてしまうことも多いですが、やはり人生で頑張ること、努力することはとても大切なことだと思います。努力して身に付けた知識や経験は、決して裏切りません。そして、頑張るためには、具体的な夢や目標、なりたい自分を思い浮かべることが、何よりも原動力になります。未来の自分をつくり出すのは、あなた自身です。今月も、できることから一つずつ、頑張りましょう！

ではない！



4月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 マーガレット
- 💎 誕生石 ダイヤモンド
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・大泉 洋 (4/3)
 - ・三浦 春馬 (4/5)
 - ・笠井 信輔 (4/12)
 - ・常盤 貴子 (4/30)

📢 今月のお知らせ

休診日・イベント・その他お知らせについてご自由にお書きください。



院長の知恵袋

本当にあった！ 『夫婦喧嘩注意報』って何？

2007年の4月、気象協会から出された『夫婦喧嘩注意報』についてご存知ですか？これは短時間に気温が急上昇することで、体調不良や気分が落ち着かないなどの「気象病」が起こる可能性があるとして、車の運転や、夫婦喧嘩に注意を呼び掛ける異例の気象情報として、当時も話題となりました。この発令は、「急激な気温の変化による体調不良にご注意ください」と発信するよりも、「夫婦喧嘩」というワードを付け足したことで、結果的に多くの人の関心を惹きつけ、注意を促すことができたわけです。このように、一つの事実を伝えるにも、言い方や例えの一つで、相手にぐっと響くメッセージになります。自分の発言にも活かすことができると良いですね。

パイロット同士が同じ食事をとらないのはなぜか？

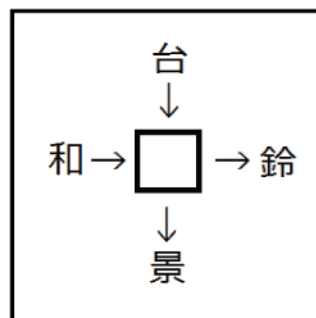
飛行機を操縦するパイロットといえば、子供だけでなく大人でも憧れる職業の一つだと思います。空の上で、たくさんの人の命を預かるパイロットには、厳しいルールや決まりごとが多く存在しています。その中に、「機長と副操縦士は同じ食事を食べない」というものがあるのですが、なぜだか分かりますか？これは、空の上で2人同時に食中毒にかからないようにするための決まり事だそうです。また、メニューの内容を変えるだけでなく、食事をする時間もずらし、万が一の時に常に備えているのです。パイロットの細かな気遣いによって、飛行機に乗る私たちの安全が守られているのですね。

◎ 頭の体操

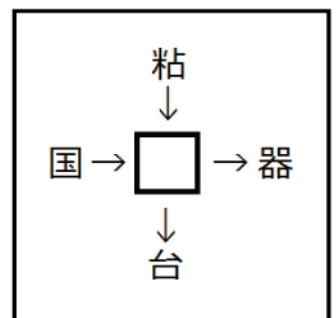
□に入る漢字を探してみましょう。



問題1



問題2



旬の食材レシピ

レタス炒め



4月の旬の食材10選

ピックアップ

レタス

◆ うど

◆ みつば

◆ かぶ

◆ ルッコラ

◆ アスパラガス

◆ パセリ

◆ グリーンピース

◆ キャベツ

◆ クレソン

材料 (4人前)

- ◆ レタス: 1玉
- ◆ ごま: 適量
- ◆ 醤油: 大さじ2
- ◆ 塩: お好みで少量
- ◆ ごま油: 少量

作り方

- 1 レタスを洗い、ざっくり一口大にちぎる。しっかり水切りをする。
- 2 フライパンを軽く熱してごま油を引く。
- 3 フライパンにレタスを入れて炒める。透き通るくらいになったらごまを入れる。お好みで塩を少量ふりかける。

ピックアップ

色々な「レタス」の種類を楽しもう!

レタスは、日本でも古くから食用として親しまれてきた、歴史のある野菜です。「結球レタス」をはじめ、「リーフレタス」「立ちレタス」「莖レタス」などの種類があります。

品種によって栄養価も異なるレタスですが、結球レタスのうち、日本で最も流通している「玉レタス」は淡色野菜ですが、「サラダ菜」は緑黄色野菜に分類され、ベータカロテンやビタミンE、鉄分などを

多く含みます。リーフレタスも緑黄色野菜で、リーフレタスの一種であるサニーレタスと玉レタスを比べると、サニーレタスの方がカリウムが約2倍、カルシウムが約3倍、ベータカロテンが約8倍、ビタミンCが約3倍と、同じレタスという名前でも栄養価には大きな差が出ています。お馴染みの玉レタスだけでなく、旬のこの時期に色々な種類のレタスの違いを楽しんでみるのも良いでしょう。





わくわく物語



ビル・ゲイツ (1955 年～)

人類史上の進歩のほとんどは、不可能を受け入れなかった人々によって達成された。



ビル・ゲイツは、アメリカの実業家、慈善活動家、そしてマイクロソフト社の創業者としても、世界中で広く認識されている人物です。

1955 年、ゲイツはアメリカのワシントン州で生まれました。裕福な家庭で育ったゲイツですが、自分のことにお金を使うことはほとんどなく、会衆派宗教の日曜学校に通ったり、ボーイスカウトでの活動も行っていました。そして小学校を非常に優秀な成績で卒業し、シアトルの私立レイクサイド中学・高校に入学します。レイクサイド校ではコンピューターの貸し出しを積極的に行っており、ここでゲイツはコンピューターに興味を持つようになり、知識も深めていきました。ゲイツが高校生の時、大学生の友人ポール・アレンとともに、トラフォデータという名称で、交通量計測システムを作成しましたが、これで大きな利益を上げることはできませ

んでした。

1973 年、ゲイツはハーバード大学に入学、この頃同じ寮に住んでいた学生に、後にゲイツの後任としてマイクロソフトの CEO になるスティーブ・バルマーがいます。1975 年、ゲイツはアレンとともに、BASIC という新プログラムを作成し、これを大きなきっかけとして、1977 年 2 月に、マイクロソフト社の経営をスタートさせました。1980 年、世界 170 か国以上で事業を展開している IBM が、マイクロソフト社に OS の開発を要請し、ゲイツらは現在の基礎を作ることに成功します。その後、1985 年に Windows を発表、1990 年代後半には OS の世界シェア 1 位となりました。

ゲイツは 2000 年 1 月に CEO 職をバルマーに譲り、2008 年には第一線から身を退き、慈善団体（ビル・アンド・メリンダ・ゲイツ財団）での活動に専念しています。

身体のみめ知識

「顔ダニ」を増やしすぎない生活が美肌維持に役立つ

誰の顔にも存在する「顔ダニ」、その数は健康な肌の人でも 200 万匹以上いるとも言われています。これだけ聞くとゾッとしますが、顔ダニは常在菌として肌のバランスを整える役割を果たしており、「イエダニ」「ツメダニ」のような存在とは異なります。しかし、顔に汚れが溜まると、顔ダニが必要以上に増え、これが肌荒れや肌のか

ゆみ、毛穴が目立つなどの肌トラブルの原因にもなります。メイクや洗顔料が完全に落としきれていなかったり、男性ではひげを長く生やしている人などは、顔ダニが増殖する環境をつくり出しやすい人です。また、寝不足など生活習慣の乱れも、顔ダニを増やす一因になります。顔ダニと上手につき合うことが、美肌の維持にもつながります。

