



店舗情報

せきぐち整骨院

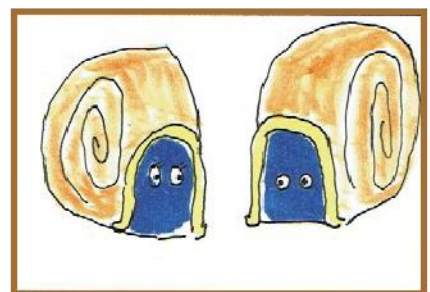
発行者…… せきぐち整骨院 院長 関口哲也
住所…… 江戸川区松江 3-14-5
営業時間… 月～金 8:30～12:00/15:00～19:30 土 8:30～14:30
お休み…… 日・祝祭日
電話…… 03-5662-1154

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！

雨や曇りの日が増え、梅雨のシーズンが本格化する6月。6月は旧暦で「水無月」とも呼ばれますが、梅雨の時期なのに水が無い？と不思議に思う人もいるかもしれません。実は昔「無」の字には、「～の」という使い方があったそうで、「水無月」は「水の月」と言い換えることができるそうです。田植えが終わって田んぼに水を張る月「水張月」という解釈があったとも言われます。いずれにしても6月は、古くから水と深い関係にある月であったのでしょう。雨が続くと気分も晴れない、という人も多いと思いますが、例えばオシャレな傘を買ってみたり、自宅で映画鑑賞や読書を楽しんでみたり、時には部屋の音をなくして雨音に耳を傾けてみたり。雨＝憂うつと決めつけずに、雨の時期を楽しむ工夫をしてみましょう。ストレッチや簡単なエクササイズなどで体を動かすと、心もスッキリしますよ！

あまやどり



6月のゆかりのもの

- ◆ 誕生花 アスチルベ・カスミソウ
- ◆ 誕生石 ムーンストーン
- 今月生まれの有名人
 - ・岸部 四郎 (6/7)
 - ・いとうあさこ (6/10)
 - ・松本 伊代 (6/21)
 - ・ドクター中松 (6/26)

🌀 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

祝日のない6月の『時の記念日』とは？

6月は、1年間で唯一、祝日のない月です。そんな中で、6月10日は『時の記念日』としてきちんと制定されています。時の記念日は、日本で初めて時計装置が使われた日。1920年、日本国民に「時間をきちんと守り、欧米のような生活の改善と合理化を図ろう」と呼びかけ、時間の大切さを尊重する意識を広めるために設けられました。そして100年経った今では、欧米の人に「日本人は時間に正確、時に時間に厳しすぎる」と言われるようになるとは…。実はこの時の記念日を、6月の祝日にしようとする動きもありましたが、やはり祝日になるほどのインパクトはないせいか、未だに実現には至っていません。時の記念日が祝日になる日は、果たして来るのでしょうか…。

イルカとクジラの違いはズバリ「大きさ」！

美しい海を元気に泳ぎまわるイルカと、圧倒的な存在感でダイナミックに泳ぐクジラ。この両者の違いを簡単にいうと、ズバリ「大きさ」なんです。実はイルカもクジラも、クジラ目という同じグループに属しています。クジラ目はヒゲクジラ亜目とハクジラ亜目に分けられ、クジラはヒゲクジラ亜目、イルカはハクジラ亜目に該当します。つまりハクジラ亜目に属する小型のクジラが、イルカと呼ばれているのです。ちなみに、大きさの規定も厳密なものではなく、大体4～5メートル以下のものをイルカと呼んでいます。シャチの全長は8メートルにもなりますが、シャチもイルカ同様にハクジラ亜目に属しており、大型でもクジラと呼ばれることはありません。ちょっとややこしいですね（笑）。

◎ 頭の体操

ひらがなを並べ替えると、有名人の名前になります。名前を考えてみてください。



問題1

とり
うま
かさ もよ

問題2

ばら
ひ
そみり

旬の食材レシピ

豚肉とししとうの炒め物



6月の旬の食材10選

ピックアップ

ししとう

◆ しんしょうが

◆ あしたば

◆ そらまめ

◆ おくら

◆ つるむらさき

◆ グリーンピース

◆ にんにく

◆ じゃがいも

◆ ぜんまい

材料 (2人前)

- ◆ 豚もも肉(薄切り) 120g
- ◆ 玉ねぎ 60g
- ◆ ししとう 16本
- ◆ こしょう 少々
- ◆ サラダ油 大さじ1/2
- ◆ 酒 大さじ1
- ◆ しょうゆ 小さじ2
- ◆ みりん 大さじ1



作り方

- 1 豚もも肉は3cm幅に切る。玉ねぎは薄切りにする。ししとうは軸を切り、切れ目を1ヵ所入れる。
- 2 フライパンを温めて油を加え、薄切りの玉ねぎを炒め、全体に油がまわったら豚もも肉を加えてさばきながら炒める。肉の色が変わったらししとうを加えて炒める。
- 3 ししとうの色が鮮やかになったら豚もも肉を加え混ぜる。こしょうをふって煮汁を絡ませ、器に盛りつける。

ピックアップ

夏のししとうには、抗酸化成分がたっぷり！

1年中出まわっているししとうですが、夏のししとうは太陽をたくさん浴び、色鮮やかなツヤのある緑色で、美味しい旬の時期を迎えます。ししとうはピーマンと同じで、とうがらしの一種です。緑色のししとうは、果実が未熟なうちに収穫されたものですが、熟した赤いししとうは、別名「甘とうがらし」などとも呼ばれます。時々辛みのあるししとうに出くわすことがありますが、これは天候の急激な変化

や乾燥、適切な肥料が与えられなかった時など、ストレスがかかる際にできることが多いと言われています。

ししとうは、ベータカロテンを豊富に含む緑黄色野菜です。また、ベータカロテン同様に、強い抗酸化作用を持つビタミンEもたくさん含まれます。動脈硬化などの生活習慣病の予防に役立つほか、免疫力を向上させ、夏の疲労回復効果も期待できます。





わくわく物語



勝海舟 (1823~1899 年)

行いは己のもの。批判は他人のもの。
知ったことではない。



勝海舟は、江戸時代末期（幕末）から、明治時代初期の武士（幕臣）、政治家としても活躍した人物です。幼名・通称は「麟太郎（りんたろう）」と言います。

海舟は 1823 年、江戸（現在の墨田区両国）に生まれました。幼少時に 11 代将軍、徳川家斉の孫となる一橋慶昌の遊び相手として、江戸城へ召されています。海舟が一橋家の家臣として出世する可能性もありましたが、慶昌が早世したため、その望みは消えてしまいます。修行時には、剣術や蘭学などを学びました。

1853 年、ペリー艦隊が来航し、開国を要求されます。幕府は海防に関する意見書を幕臣から町人に至るまで、幅広く募集しました。その際、海舟の意見書が老中の目にとまり、海舟は念願の役入りを果たしたのです。

1862 年、軍艦奉行に就任した海舟は、神戸に海軍塾をつく

ります。この塾頭が坂本龍馬です。海舟は、幕府の海軍ではない「日本の海軍」の建設を目指して欧米に対抗しようとするなど、広い視野を持って世の中を見ることができた、貴重な江戸幕府の家臣でした。海舟の思想は、坂本龍馬や西郷隆盛らを開眼させるきっかけにもなったと言われています。

1867 年、将軍・徳川慶喜は大政奉還を建白しますが、翌年に鳥羽伏見の戦いで、徳川幕府は敗れます。官軍が江戸に向けて進軍すると、幕府には適任者がおらず、海舟が軍事総裁として全権を委任されました。海舟は早期停戦と江戸城の無血開城を主張し、和平交渉が始まります。その結果、江戸城下での市街戦は回避されました。

海舟は、明治維新後も旧幕臣の代表格として、外務省、兵部省などを歴任しています。晩年の人生は、徳川慶喜を明治政府に赦免（罪をゆるすこと）させることに捧げました。

身体のみめ知識

健康のために、エアコンはつけっぱなしで寝よう！

段々と暑くて寝苦しい日が増えてきましたね。そんな夏の夜には、エアコンを上手に活用しましょう。「エアコンをつけっぱなしで寝ると体に悪い」というのは誤解で、最近では就寝中のエアコンはタイマー設定などはせずに、朝までつけたまま寝るのが健康にも良いと言われています。暑い室内で汗をかきながら寝るのは、運動しているのと同

じょうな状態なので、体が休まりません。また、タイマー設定によってエアコンが就寝中に切れてしまうと、暑さで目が覚めてしまったり、寝苦しくなったりして、睡眠の質を低下させることにつながります。暑さで体力を消耗しやすい夏は、就寝中にエアコンを活用して、ぐっすり朝まで寝ることがとても大切なのです。