



## 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！

本格的な夏の暑さが続くようになってきましたね。1年間を24等分にした二十四節季では、7月7日頃が「小暑」となり、梅雨明けを迎えてセミが鳴き始め、暑気が強くなる頃です。また、7月23日頃は「大暑」と呼ばれ、昔は1年のうちで最も暑くなるのがこの頃だと言われてきました。さらに8月7日頃が「立秋」で暑さの頂点、8月23日頃には「処暑」を迎えて暑さが後退してくると言われていましたが、近年は厳しい真夏の暑さが9月後半まで続くような年も珍しくありません。9月は、秋というよりまだまだ夏！という感覚ですよ。熱中症対策も、かなり長い期間で続けていく必要があります。今年は新型コロナウイルスの影響もあり、例年とは異なる夏を過ごしている人も多いと思いますが、ウイルス対策だけでなく、熱中症対策もしっかりと行っていきましょう。

## 運命の七夕



## 7月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 ヒメユリ
- 💎 誕生石 ルビー
- 👤 今月生まれの有名人
  - ・明石家さんま (7/1)
  - ・GACKT (7/4)
  - ・小池 百合子 (7/15)
  - ・広末 涼子 (7/18)

## 📢 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

## 全国で中止が相次ぐ 花火大会の歴史と願い

今年新型コロナウイルスの影響で、全国で多くの花火大会が中止になってしまいました。中止の決定が早すぎるのでは？と思った人もいるかもしれませんが、打ち上げ花火を用意したり、会場の準備を整えるのには、数カ月、あるいは1年近くの時間を費やすこともあるので、早めの決断が必要なのです。もともと花火大会は、夏の川開きを知らせるお祭りの意味のほか、慰霊や悪病退散などの願いを込めて始まったと言われていています。最も古い花火大会と言われているのが、東京の隅田川花火大会で、今から250年以上前から続いている歴史があります。来年は今年のみまで、全国で素晴らしい花火大会が安心して楽しめることを、心から願っています。

## 録音した自分の声が 普段と違って聞こえるのはなぜ？

録音や録画された自分の声を初めて聞いた時、「え、自分ってこんな声なの？いつも聞いている声と違う！」と驚きますよね。でも、友達の声は普段通りに聞こえて、自分の声だけ明らかに違って聞こえます。それはなぜか？私たちが普段聞いているほかの人の声や音は、空気を通して耳に入ってきます。それに比べて、自分で出した声は、自分の体の中を通過して直接耳に届く音もあり、これが「骨伝導音」です。骨伝導音は、自分だけにしか聞こえません。この骨伝導音が混ざっていることで、友達に聞こえている声と、自分に聞こえている声に違いが出てくるのです。録音した自分の声を聞くと、自分が思っているより、高い音に聞こえると思いますよ。

## ◎ 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

## さやいんげんの春巻



## 7月の旬の食材10選

ピックアップ

さやいんげん

◆ズッキーニ

◆あおとうがらし

◆とうもろこし

◆あしたば

◆トマト

◆いんげん

◆パプリカ

◆きゅうり

◆レタス

## 材料 (2人前)

- ◆ さやいんげん: 100g
- ◆ スープの素: 小さじ1/2
- ◆ こしょう: 少々
- ◆ 片栗粉: 小さじ1/2
- ◆ 春巻の皮: 4枚
- ◆ 薄力粉: 大さじ1/2
- ◆ 水: 大さじ1/2
- ◆ サラダ油: 適量

## 作り方

- 1 さやいんげんのスジを取り、さっと茹でて水気を切り、包丁の腹でつぶす。  
スープの素、こしょう、片栗粉で下味をつける。
- 2 春巻の皮1枚につぶしたさやいんげんの1/4量をのせて包み、水で溶いた薄力粉で端を留める。  
同じように、あと3本作る
- 3 油を160℃に熱して、作った春巻を弱火でじっくりと揚げる。

ピックアップ

## ミネラル・ビタミン豊富！栄養たっぷりサヤインゲン

中の豆が未熟なうちに、さやごと食べるインゲン（サヤインゲン）。地味なイメージがあるかもしれませんが、インゲンは緑黄色野菜に分類され、栄養価も非常に高いのが魅力です。成長が早く、1年に3回収穫できることから、「三度豆」と呼ばれることもあります。

インゲンに含まれる主な栄養は、カリウム、鉄、亜鉛などのミネラル類をはじめ、ビタミン B1、B2、

ビタミンK、ビタミンCなどのビタミン類も豊富です。また、ベータカロテンはレタスのおよそ3倍多く含まれているとも言われます。ほかにも、良質なたんぱく質や、カルシウム、葉酸、食物繊維など、インゲンで様々な種類の栄養を摂取することができます。皮膚や粘膜を健康に保つ効果があるので、夏の紫外線でダメージを受けた肌ケアにも、インゲンの栄養が役立ちます。





# わくわく物語



## ウィンストン・チャーチル (1874~1965年)

風が1番高く上がるのは、風に向かっている時である。風に流されている時ではない。



ウィンストン・チャーチルは、イギリスの政治家として活躍した人物です。第二次世界大戦中に首相となり、“歴史上で最も偉大なイギリス人”などと言われることもあります。

1874年、チャーチルはイギリスのオックスフォード近郊のブレナム宮殿で、政治家の長男として生まれました。幼少期はアイルランドで過ごしますが、当時の成績はあまり良くなく、大学には進学せずに陸軍士官学校へと入学しました。

1895年にスペイン軍に従軍して初めての実践を経験、その後1899年に除隊し、庶民院議員選挙に保守党候補として出馬するも落選しています。1900年の第二次ボア戦争には従軍記者として従軍しますが、捕虜となってしまいます。しかし、捕虜収容所から脱走したことによって、チャーチルは知名度を上げることになりました。そしてその年、25歳で保守党候補として初当選を果たします。

1908年、33歳の若さで通商大臣に就任し、1911年には海軍大臣に就任するも、1914年に第一次世界大戦が始まると、そこでの失敗もあり海軍大臣を外されてしまいます。しかし、1917年には再入閣を果たし、戦車の増産などに努め、イギリスの勝利に貢献しました。

1939年に第二次世界大戦が勃発、これを機にチャーチルは海軍大臣として閣僚に復帰し、翌年に首相に就任します。他のヨーロッパ諸国が、ドイツのヒトラー氏の提案する和平交渉に応じていく中、チャーチルは徹底抗戦の姿勢を変えませんでした。たった1人で自国の運命を握りつて守り抜き、1945年、遂にはイギリスを勝利へと導いたのです。

チャーチルはその後も反共外交を行い、回顧録『第二次世界大戦』は1953年にノーベル文学賞を受賞しています。80歳で首相の座を退き、90歳で亡くなりました。

## 身体のみめ知識

### お腹の調子はストレスで左右される

お腹のはたらきをコントロールしているのは、実は自律神経です。そのため、ストレスによってお腹が痛くなったり、便秘や下痢などの不調につながるケースがよくあります。検査で異常が見られない「過敏性腸症候群」は、日本人の5人に1人の割合でなっているとも言われています。腸が過敏だと、冷たいものや刺激物の刺激にもすぐに反

応して、腹痛や下痢でトイレに駆け込むこともしばしば。ちょっとした心配事でもすぐにお腹の調子が悪くなってしまったり、次にお腹が痛くなったらどうしようという不安が、さらにストレスとなる悪循環を生み出します。まずは自分をストレスから守ること、お腹が痛くなった時は焦らずに、深呼吸で気持ちを落ち着かせましょう。

