



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！

吐く息もだんだんと白くなり、本格的な冬の寒さを感じる季節がやってきました。過ごしやすい秋は、1年のうちで最も早く終わってしまうように感じますね。寒さや空気の乾燥が本格化していくので、引き続き手洗い・うがいの徹底や、規則正しい生活で免疫力を高めましょう。

11月3日は文化の日。今年は新型コロナウイルスの影響で、文化祭や運動会などが中止になったり、規模を縮小して開催される学校がほとんどでしょう。私自身、このような行事の記憶やワクワク感は今もよく覚えています。今年は学生時代の多くの楽しい思い出が奪われてしまっていると思うと、本当に胸が痛くなります。しかし、何年か経って、この時の苦難を思い出話として話題にできる日が来ることを信じて…。もうひと踏ん張り、大人も子供も頑張りましょう。

鍋



11月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 カリン
- 💎 誕生石 トパーズ・シトリン
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・風見しんご (11/10)
 - ・内田 有紀 (11/16)
 - ・山本 太郎 (11/24)
 - ・宮崎あおい (11/30)

📢 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

七五三の起源は 室町時代の行事にあった

日本では、11月15日に七五三のお祝いを行うのが一般的です。日本で七五三が広まったのは江戸時代の頃の話ですが、起源となる行事は室町時代から存在していたといわれています。当時は乳幼児の死亡率が50%を超え、風邪や病気で子供が亡くなることが多く、生まれて3~4年経ってから戸籍への登録がされていたほどです。その後、子供が無事成長したことを感謝しながら、長寿を願う行事が行われていました。これが七五三の始まりといわれています。また、旧暦の11月15日は鬼が歩かない日である、中国では奇数がおめでたい数字と考えられていたことなど、七五三には子供の成長のお祝い、そして健康で長生きしてほしいという願いが込められています。

定規の目盛りは 正確ではないこともある

大人になってからも使う身近な文房具の一つ、「定規」。定規は、直線や曲線を描いたり、カッターをあてて紙を切るための道具として作られています。一方、定規とよく似た「ものさし」ですが、こちらは長さを測るための文房具です。あまり気にしたことがないかもしれませんが、一般的に、端から目盛りが始まっているのがものさしで、定規は端から少し間隔を空けたところから目盛りが始まっています。実は定規は物の長さを正確に測るのには適していないことも多く、定規の目盛りは正確でないこともあるのです。目盛りが書かれていない定規もあります。きちんと長さを測りたい時には、定規ではなくものさしを使うことをおすすめします。

◎ 頭の体操

0から9までの10個の数字のうち、
1つ足りない数字を当てて下さい。



問題1



問題2



問題2 3

問題1 8

頭の体操 答え ←

旬の食材レシピ

レンコンのきんぴら



11月の旬の食材10選

ピックアップ

レンコン

◆ マッシュルーム

◆ えのき

◆ ズッキーニ

◆ エリンギ

◆ まつたけ

◆ しめじ

◆ とうがん

◆ じゃがいも

◆ なめこ

材料 (2人前)

- ◆ レンコン・大: 1節(240g)
- ◆ 赤唐がらし(乾): 1本
- ◆ ごま油: 大さじ1
- ◆ しょうゆ: 大さじ2
- ◆ 酒: 大さじ1
- ◆ 砂糖: 大さじ1
- ◆ みりん: 大さじ1
- ◆ 味の素: 少々

作り方

- 1 れんこんは皮をむいて7~8mmの半月切り、またはいちょう切りにする。赤唐がらしは種を取り、小口切りにする。
- 2 フライパンにごま油を中火で熱し、れんこん・赤唐がらしを入れて、れんこんが透き通るまで約1分炒める。
- 3 炒めたレンコンにしょうゆ、酒、砂糖、みりん、味の素を加え、汁を飛ばしながら焼く2分炒める。

ピックアップ

冬のレンコンにはビタミンCがたっぷり！免疫力アップ！

寒い時期に旬を迎えるレンコン。秋口に収穫される秋レンコンは、柔らかくあっさりとした味わいが特徴です。これからの季節に出回る冬物のレンコンは、粘りが強く、甘みが増していきます。お節料理の時期に、最も出荷量が増える野菜です。

レンコンには、非常に多くのビタミンCが含まれています。その量は、厚さ約1センチメートルのレンコンで、レモン1個分と同等の含有量になること

も。ビタミンCは、コラーゲンの生成に欠かせない栄養素であるほか、免疫力を高めて風邪の予防にも役立ちます。また、レンコンのビタミンCは、デンプン質で守られているため、熱に強いのも魅力です。そのほか、カリウムや食物繊維、ポリフェノールの一種で抗酸化作用のあるタンニンなども含まれます。調理前に水につけすぎると、栄養素の流失につながるので注意しましょう。



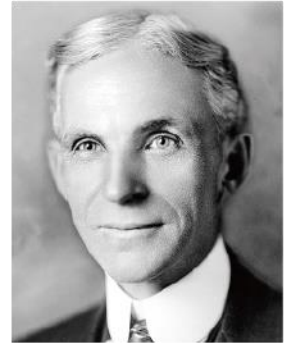


わくわく物語



ヘンリー・フォード (1863~1947年)

本人ができると思えばできる。
できないと思えばできない。



ヘンリー・フォードは、アメリカの企業家で、自動車会社『フォード・モーター』の創設者です。ヘンリーは、工業製品の製造におけるライン生産方式による大量生産技術開発の後援者であり、アメリカの多くの中流の人々が購入することのできる自動車を開発・生産しました。自動車の生みの親がカール・ベンツであるなら、ヘンリー・フォードは、自動車の育ての親とも言われます。

1863年、ヘンリーはアメリカのミシガン州で、農場を営む一家の長男として生まれます。幼少期に父から懐中時計を与えられ、15歳の頃には、近所の人たちの時計を分解・組み立てなどし、時計修理がうまいという評判を得ていたそうです。ヘンリーは16歳で高校を中退し、家を離れ、見習い機械工として就職しました。19歳で実家に戻り、農場の仕事をしていたのですが、そこで可搬型蒸気機関の操作に熟達、その

経験から後に蒸気機関の修理工として雇われます。

1891年、ヘンリーが28歳の時、エジソン照明会社の技術者となり、2年後にはチーフエンジニアまで昇進しました。そして1896年に自作の四輪自動車の製作に成功します。その後35歳で会社を辞め、翌年デトロイト自動車会社を創業。しかし、この時生産していた自動車は低品質かつ高価格だったため、約3年で会社は解散してしまいます。1903年に新会社フォード・モーター・カンパニーを設立し、1908年にT型フォードを発表。今までよりも低価格で運転も単純、修理も容易で安価な自動車を実現し、1918年までにアメリカで保有される自動車のおよそ半分は、ヘンリーの生み出したT型フォードとなりました。ヘンリーが導入したベルトコンベヤーによるライン生産方式は、他の工業生産にも応用され、20世紀の工業社会を可能にしたのです。

身体のみめ知識

肌寒い季節の寝付きの悪さは“タオル”で簡単解決！

肌寒くて寝付きが悪い時、活用したいのがタオルです。フェイスタオルを細長く2つ折りにして首に巻き付け、両端をパジャマの襟の中に入れてみましょう。首元のスースーが解消されて、気持ち良く眠ることができます。他にも、肌着の上からフェイスタオルをマントのように背中に背負い、首と肩をしっかり隠します。背中に垂らしたタオルの

裾はパジャマのズボンの中に入れ、その上からパジャマの上着を着てみてください。背中のタオルが体温の逃げを効果的に防ぎ、適度な温かさを保ってくれます。

厚着をしたり、分厚い掛布団を何枚も重ねるよりも、タオルで簡単に体の冷えを防ぎ、良質な睡眠のサポートをすることができます。

