



## 店舗情報

### せきぐち整骨院

発行者…… 関口哲也  
 住所…… 江戸川区松江 3-14-5  
 営業時間… 8時30分～12時/15時～19時30分  
 休診日…… 日曜・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！

今年の冬は例年よりも寒い日が続いていますね。また、寒波の到来で大雪警報が出たり、大雪に伴って雪に慣れていない地域では事故も多発しているというニュースも流れていたりします。最近、雪の降らない年と雪がたくさん降る年との両極端になる傾向がありますが、今年はたくさん降る年に当たったようです。雪景色はまさに冬！という感じがあっているものの、雪が続くと普段の生活にも支障が出てきます。特に、雪道の歩行や運転に慣れていない人は、けがや事故には十分に気をつけてください。2月は暦の上では冬から春に移り変わります。ですが、私たちの暮らしの中ではまだまだ寒い日が続きます。今年も、普段以上に寒さや乾燥の対策、ウイルス対策などを行う必要があるかもしれませんが、対策をして元気に毎日を過ごしてください！

## バレンタイン



## 2月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 マーガレット
- 💎 誕生石 アメシスト
- 👤 今月生まれの有名人
  - ・デーブ大久保 (2/1)
  - ・小泉今日子 (2/4)
  - ・榮倉奈々 (2/12)
  - ・徳永英明 (2/27)

## 📢 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

## みぞれが降る理由に気温が関係しているってホント？

冬の季節では、日中は雨で陽が傾くと雨が雪になるということも時々ありますよね。また、雨や雪ではなく、みぞれが降るときもあります。では、この「みぞれ」は、どういうことがきっかけで降るのかご存じですか？みぞれは、雨と雪が同時に降る現象のことを言っています。雨から雪に変わるときや、雪が雨に変わるときに見られます。このみぞれが発生する原因となるのが、地上に近いところの気温です。地上付近の気温が高いと、さらに上空から降ってきた雪

が地上に到達する前に溶けてしまいます。雪の溶けたものが雨となります。ただ、地上付近の気温によっては、全部の雪が降っている途中で溶けるわけではありません。降っている途中で雪が溶けて雨となって地上に到達するものもあれば、雪のまま地上に到達するものもあります。なので、雨と雪が混ざった状態で、同時に降ることになるんです。2月は雪もみぞれも降りやすい季節。そんなことを思って見ると、みぞれの違う一面が見えるかもしれませんね。

## ナンプレで頭の体操

「タテ」「ヨコ」「3×3ブロック」のマス目に1~9がひとつずつ入るように埋めましょう！

3	2	1			4	7		8
			7		5			3
5	9				1			
8				1	2		6	4
1	5	4		8			2	7
		2	4	9		8		5
2	4			7	9	5	8	
		6	1	5		4		2
	1	5		4		6	3	

		8	9	3	7	2		
7		3		5	2			
5	2	1		6	4			3
	3		7					6
	7			2	1	8	3	
			5		3	7	4	
8	5			1			9	7
3			2		9	1	5	8
9		7	4	8			6	2

解けたら答えを持ってきてね！一緒に答え合わせをしましょう！



# 旬の食材レシピ

## 野菜のコンソメスープ



## 2月の旬の食材 10選

ピックアップ

キャベツ

◆ ふきのとう

◆ からしな

◆ ブロccoli

◆ カリフラワー

◆ わらび

◆ せり

◆ れんこん

◆ しゅんぎく

◆ ふきのとう

## 材料 (4人前)

- ◆ キャベツ 4枚(200g)
- ◆ ジャガイモ 2個
- ◆ にんじん 1/2本
- ◆ 玉ねぎ 1/2個(100g)
- ◆ ウィンナーソーセージ 4本
- ◆ 水 4カップ
- ◆ コンソメ 2個
- ◆ ほんじお・こしょう 少々



## 作り方

- 1 キャベツは葉を一口大にちぎる。芯は薄切りにする。ジャガイモは一口大に切る。にんじんは乱切りし、玉ねぎは薄切りにする。ソーセージは半分に切る。
- 2 鍋に、ジャガイモ、にんじん、玉ねぎを入れて火にかけ、フタをして7~8分ほど煮る。
- 3 その後、鍋にキャベツとソーセージを加えて、さらに7~8分煮て、塩とこしょうで味を調える。

ピックアップ

## 冬キャベツは葉も肉厚で甘みもアップ!

スーパーなどで一年中手に入れることのできるキャベツは、生食、煮物、蒸し物、炒め物、漬物など、さまざまな料理に使うことができ、おいしく食べやすいのが特徴です。特に冬キャベツはとくに玉の中までかたく締まり、葉も肉厚でしっかりしています。また、冬キャベツは寒さや霜に当たって甘みを増しているから、加熱することでその甘みをより実感することができます。そのため、冬キャベツは、

ロールキャベツ、ポトフなどの煮込み料理に適しています。火を通すとかさも減るので、煮込み料理にするとたくさん食べられるというメリットもあります。キャベツは、葉の部分だけでなく芯まで食べることができる野菜で、調理の仕方によってビタミンCなどの栄養も十分とることができます。寒い季節の料理にも適しているため、冬場の健康にも役立てください。



# わくわく物語



## アン・サリヴァン (1866年~1936年)

知識は愛であり光であり、  
未来を見通す力。



アン・サリヴァン氏は、日本では「サリバン先生」という名前で、ヘレン・ケラーの家庭教師をした方として知られています。

アン・サリヴァン氏は、1866年にアメリカのマサチューセッツ州で生まれました。3才の時にトラコーマという目の病気にかかり、一時は視力を失います。ですが、14才の時にマサチューセッツ州のウォータータウンにあるパーキンス盲学校に入り、訓練と何回かの手術によって文字が読めるほどの視力にまで回復しました。その後、それまでの勉強の遅れを取り戻そうと読書や猛勉強を重ねてトップクラスの成績になり、卒業式では総代としてスピーチをしています。

卒業後、一通の手紙がアン・サリヴァン氏のもとに届きません。手紙の内容は「目が見えない、耳が聞こえない、言葉が話せない。そんな少女の家庭教師になってほしい」というも

ので、この手紙がきっかけとなって、当時6才だったヘレン・ケラーの家庭教師となる道を選択します。その後、アン・サリヴァン氏は、ヘレン・ケラーが57歳になるまでの間、家庭教師としてヘレン・ケラーに生きる知識や術を伝えながら支え続けました。アン・サリヴァン氏のヘレン・ケラーにたいする教育は、決して甘やかさず、ヘレン・ケラーの両親と話して2人だけで離れて住むなど、互いの信頼関係を築くために様々な工夫をしました。そうした工夫をこらした教育の末、ヘレン・ケラーの世界を少しずつ広げていきました。

晩年、アン・サリヴァン氏は、ヘレン・ケラーとともに活動をするまでになりましたが、長年の疲労の蓄積のせいか、視力が急激に衰えて両目を失明してしまいます。そして、1936年に70才で亡くなります。生涯、不自由な体の人のために全力を尽くした人生でした。

## 身体のみめ知識



### 料理の見た目で見覚に変化がある？

鍋物などがおいしい季節。でも、鍋に入れる具材や盛り付け方などで、好き嫌いとは別になんとなくおいしく感じたり、逆においしくないと感じることはありませんか？それは、料理の見た目が味覚に影響を及ぼしているからなのです。そもそも、私たちの舌には4000~5000個の「味らい」という細胞があります。味らいは、入ってきた食べ物の味（あまさ、すっぱさ、塩か

らさ、にがさ、うまみ）に反応し、その刺激を脳に伝えます。また、私たちは、味だけではなく、見た目、におい、かたさ、舌ざわりなどによっても食べ物のおいしさを感じています。人間は、五感の中でも視覚が一番発達している動物です。なので、味覚に対しても、目で見てわかる「見た目」は、味覚にかなり大きな影響を及ぼすのですね。

