



店舗情報

せきぐち整骨院

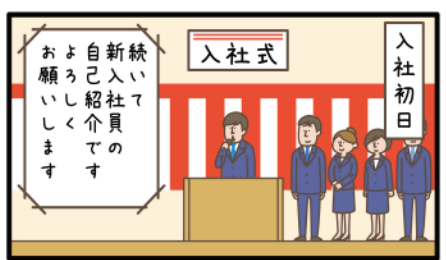
発行者…… 関口哲也
 住所…… 江戸川区松江 3-14-5
 営業時間… 8時30分～12時
 15時～19時30分
 休診日…… 日曜・祝祭日
 電話…… 03-5662-1154

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！

桜が咲き始め、新年度が始まる4月。新しい生活をスタートさせる人にとっては、「また心機一転して頑張ろう！」と思える季節になりましたね。ですが、新しい生活を始めるときは、希望だけではなくて不安や心配なこともつきものです。不安や心配なことがあるときは、身近な人、家族や友達に打ち明けることも大切ですし、そして何より新しい環境で知り合った同僚や先輩たちとコミュニケーションをはかるのも大事です。内気な人は、なかなかコミュニケーションの輪に入りにくいこともあるとは思いますが、自分のペースで構いません。少しずつでも、自分が動きやすい生活環境を作っていくてください。逆に、4月から同僚が増える、先輩になるという人も多くいると思います。どんな人と一緒になるのか、楽しみです。新年度も、ぜひ頑張ってください！

入社式



4月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 サクラ・マーガレット
- 💎 誕生石 ダイヤモンド
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・和田アキ子 (4/10)
 - ・兵頭 ゆき (4/15)
 - ・安田美沙子 (4/21)
 - ・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

ワシントンの桜に伊丹東野産が選ばれた理由とは？

アメリカ合衆国の首都、ワシントンD.C.のポトマック湖畔には、明治45年に日本から送られた桜の並木があり、世界の名所の一つになっています。この桜並木の桜は、植木の産地として高い園芸技術を持っていた兵庫県伊丹市の東野村で作られた台木が原産となっています。

この桜は、最初から東野村産のものを送ろうと考えられていたわけではありません。明治の終わり頃、来日経験のあるアメリカの学者や作家たちの間で、日本の桜を讃える声が相次いでいま

した。当時の大統領夫人も「美しい桜をアメリカの人にも見せたい」という声に賛同し、日本政府もその声に動き出します。当初は、当時の東京市長が2000本の桜をアメリカに寄贈しました。ですが、ワシントンに到着した桜の木には、おびただしい数の害虫が発生していて、焼却せざるを得ない状態でした。そこで、東京市長は、害虫に強い桜の苗木の調達を計画し、強い桜の台木づくりを東野村に託したのです。この桜、今年も花を咲かせているでしょうね。

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！

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

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

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

うどんとグリーンアスパラの肉巻き



4月の旬の食材10選

ピックアップ

うどん

- ◆ さやえんどう
- ◆ アスパラガス
- ◆ せり
- ◆ あしたば
- ◆ しいたけ
- ◆ こごみ
- ◆ レタス
- ◆ ごぼう
- ◆ わけぎ

材料 (2人前)

- ◆ 豚ロース薄切り肉:10枚
- ◆ 酒:大さじ1
- ◆ うど:30cm
- ◆ 砂糖:小さじ1
- ◆ グリーンアスパラガス:2本
- ◆ 黒酢:小さじ1
- ◆ ほんだし:小さじ1/2
- ◆ サラダ油:大さじ1
- ◆ 水:1・1/2カップ
- ◆ 薄力粉:適量
- ◆ しょうゆ:大さじ1・1.2
- ◆ みりん:大さじ1

作り方

- 1 うどを5cm長さに切り、少し厚めに皮をむき、水にさらした後、ざるにあげて水気をふく。アスパラガスは根元の皮を薄くむき、半分の長さに切る。
- 2 鍋にほんだしと水を入れて煮立て、アスパラガスを加えて色よく茹で、その後ざるに広げて冷ます。豚肉にうどんとアスパラガスを巻き、薄力粉を薄くまぶす。
- 3 ボウルにしょうゆ、みりん、酒、砂糖、黒酢を入れて混ぜ合わせてたれを作る。フライパンに油を熱し、うどんとアスパラガスを巻いた肉を全体的に焼く。

ピックアップ

うどんに含まれるクロロゲン酸は美容に効果あり！

うどんにはいろいろな栄養が含まれています。中でも、うどんに含まれているクロロゲン酸は抗酸化性を示す物質で、がんの発生予防や日焼けによるメラニンの抑制などという効果があると言われています。また、うどんに含まれているアスパラギン酸は、身体を疲れにくくし抵抗力を保つ効果や、アンモニアなどの有害物質を体外へ排泄して神経を守る効果があるとも言われています。アスパラギン酸は私

たちの体内でも作られる物質ではあるますが、不足しているときはうどんを食べることで補うこともできます。うどは、生でも食べられますし、和え物、炒め物、揚げ物、汁物、焼き物などといった方法でおいしく食べることもできます。また、うどんの保管は、陽の当たらない冷暗所で保存することがベターです。もし長期間保存するのなら、使う状態に切って下茹でし、小分けして冷凍するのがいいでしょう。





わくわく物語



ヘルベルト・フォン・カラヤン (1908年～1989年)

自分の目標を全て達成した人は、
目標の設定を低くしすぎたのだろう。



カラヤンは、20世紀を代表する指揮者の1人として知られていて、クラシック音楽のファンでなくても、一度は名前を聞いたことがあるのではないのでしょうか。カラヤンは世界3大オーケストラの一つとされている「ベルリン・フィル・ハーモニー管弦楽団」の終身首席指揮者として、34年間ものあいだ、楽団を指揮し続けたり、一時期は同時にウィーン国立歌劇場の芸術監督を務めたりもしています。カラヤンが来日した回数は11回もあります。一回はNHK交響楽団を指揮するために来日しています。その際、日本国国家である「君が代」を聴き「世界の国歌のうち、最も荘厳なもの」と言われたそうです。

このような華やかな経歴を持つカラヤンは、1908年にオーストリアのザルツブルクで生まれました。その後、ザルツブルクのモーツァルテウム音楽院とウィーン音楽院で学んだ

後、親の買い上げたオーケストラにより、ザルツブルクでデビューを果たし、音楽家の道を歩みます。

カラヤンには、公私ともに特有の美学があったそうです。そして、その美学に対しては徹底的に追求し、執着したとされています。特に音に関しては、自分の求める響きが出るまでは辛抱強く楽団員を説得してまでも追求し続け、演奏の録音に至るまでも一切手を抜かなかったそうです。こういった美学を追い求めていたからこそ、「カラヤン」という名前が世界中に知られるようになったのかもしれませんがね。

カラヤンが指揮をした数々の曲は、死後30年以上経った今も色あせることなく名曲として聴かれています。CDの売れ行きから「芸術的なクラシックがポップスと同等になった」と嘆く人もいるそうですが、敷居の高いクラシックを身近なものにした第一人者といえるでしょう。

身体のみめ知識

頭痛を防ぐライフスタイルとは？

季節の変わり目や気圧が急に変化するときに起こりやすい頭痛。痛くなり始めると何も集中できなくなるし、大変ですよ。頭痛が起こる原因はいくつかあるのですが、もし頭痛の起こるときが寝不足や寝すぎの日、朝食や昼食を抜いた日などに多かった場合には、生活リズムの乱れが引き金になっていることが考えられます。頭痛を防ぐライフスタイルの

ポイントは、①毎朝決まった時間に起きること、②食事を3食決まった時間に食べること、③軽い運動を習慣づけること、です。ライフスタイルの面で頭痛が起こりやすくなる原因は「体内時計のずれ」が大きく影響します。そのため、前夜の就寝時間が遅くなっても起床時間はいつも通りにするとか、できるだけ生活パターンを崩さないようにしましょう。

