



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！

新型コロナウイルスの影響による蔓延防止措置も解除され、ようやく以前の生活パターンを取り戻しつつあります。とはいえ、コロナ禍になる前の生活まで完全に戻るには、まだまだ時間がかかりそうですね。また、ウクライナとロシアの国際問題の影響を受けて物価も少しずつ上がり始めていて、私たちの生活にも支障が出てきたり、こういう状況に便乗した詐欺や犯罪に巻き込まれるというおそれもあります。こういう時にこそ私たちにできることは、冷静に判断すること、デマに流されないことです。他人ごとで考えていると「まさかそんな詐欺に引っ掛かるなんて」と思いがちですが、これが自分ごとになると冷静さを欠いてしまって、普段とは違う判断をしてしまうものです。自分ごとの時には、いつも以上に冷静であるように心がけましょう。

鯉のぼりの中



5月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 エーデルワイス
- 💎 誕生石 エメラルド
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・本上まなみ (5月1日)
 - ・浜田 雅功 (5月11日)
 - ・熊田 曜子 (5月13日)
 - ・北野 大 (5月29日)

📢 今月のお知らせ



院長の知恵袋

5月4日はいつから「みどりの日」になったの？

GWの中でも5月3日から5日の3連休を楽しみにしている人は多いのではないのでしょうか。いまは3連休となっていますが、昔は5月4日が平日で、GWといってもカレンダー上は「飛び石連休」だったのです。もともとは平日だった5月4日も、1988年から「国民の休日」となり、5月3日から5日までの3日間は連休になったのです。ところで、いまのカレンダーを見ると5月4日は「みどりの日」です。「国民の休日」から「みどりの日」という祝日になったのは、

2007年からです。もともと「みどりの日」は4月29日でした。この日は昭和天皇の誕生日だったのですが、平成になって天皇誕生日が12月23日に変わり、4月29日が「みどりの日」となりました。それが2007年から4月29日を「昭和の日」としたことに伴って、5月4日が「国民の休日」から「みどりの日」になったんです。5月の3連休は、ちょうど新緑の季節で、まさに「みどりの日」という名前にふさわしい時期ですね。

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！

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

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

グリーンピースのフリカッセ



5月の旬の食材10選

ピックアップ

グリーンピース

◆ にんにく

◆ クレソン

◆ ルッコラ

◆ こごみ

◆ レタス

◆ さやえんどう

◆ しいたけ

◆ じゃがいも

◆ さんしょう

材料 (4人前)

- ◆ グリーンピース 300g
- ◆ 玉ねぎ 1/2個(100g)
- ◆ ベーコン 2枚
- ◆ サラダ菜 1/2株
- ◆ 水 1.5カップ
- ◆ コンソメ(固形タイプ) 1個
- ◆ パルスweet 大さじ1
- ◆ ほんじお・こしょう 少々
- ◆ バター 小さじ2

作り方

- 1 玉ねぎを1cm角に切る。ベーコンを2cm幅に切る。サラダ菜を一口大にちぎる。
- 2 鍋にバターを溶かして、切った玉ねぎを弱火で炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、切ったベーコン、ちぎったサラダ菜、グリーンピースの順で炒める。
- 3 水、コンソメ、パルスweetを入れて煮て、その後にほんじお・こしょうで味を整える。

ピックアップ

グリーンピースには多くの栄養素がたくさん!

よく料理の横に添えられるグリーンピースは、実は私たちの身体作りに欠かせない栄養素をたくさん含んでいます。まずはじめに挙げられるのが「カロテン」や「βカロテン」です。特にβカロテンは動脈硬化や心筋梗塞などの生活習慣病を防止する効果が期待できます。次に挙げられるのは食物繊維です。ひとつつまみくらいのグリーンピースには、大盛り

の生野菜に含まれるのと同じ量の食物繊維が含まれています。食物繊維は腸の働きを活発化し、余計な脂肪が溜まるのを抑制したり、便秘の解消にも効果があります。そして、もう一つ欠かせないのがビタミンB1です。グリーンピースに含まれるビタミンB1の含有量は、野菜の中でもトップクラス。主食などの炭水化物と一緒にバランスよく摂取すると効果を発揮しやすいと言われています。こんな栄養いっぱいだと、残さず食べたくなりますね!



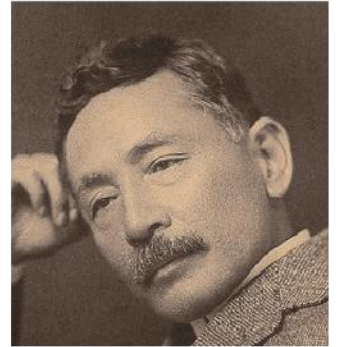


わくわく物語



夏目 漱石 (1867年~1916年)

自分の弱点をさらけ出さずに、
人から利益を受けることはできない。



「坊ちゃん」や「吾輩は猫である」など多くの著作で有名な夏目漱石は1867年に江戸の牛込馬場下で生まれました。1867年の大政奉還やその後の混乱の影響で、1868年に養子に出されますが、その後に養父母が離婚したため、生家に戻りました。1884年、夏目漱石は17才で大学予備門予科に入学、1890年には帝国大学（現在の東京大学）の英文科に入学し、1893年に帝国大学を卒業します。その後、夏目漱石は日本人が英文学を学ぶことに違和感を覚え、極度の神経衰弱・強迫観念にかられるようになり、病気がちになります。そんな病状を和らげるために高浜虚子の勧めで執筆したのが「吾輩は猫である」でした。1905年には、俳句雑誌「ホトトギス」に掲載された作品が好評で、この時期から作家として生きていくことを熱望し始めます。その後、「倫敦塔」や「坊ちゃん」を執筆・発表して、人気作家としての地位を固めていきます。1907

年には朝日新聞社に入社し、職業作家としての道を歩み始め、神経衰弱や胃病に苦しめられながらも新たな連載を開始するなど、積極的に活動を続けていました。ですが、1910年には、療養のために訪れていた伊豆の修善寺で大吐血を起こし、危篤状態に陥ります。このときの一時的な死の体験は、その後の夏目漱石の作品に大きな影響を与えていると言われています。それ以降も病気との闘いを続けながら執筆活動を続けていきましたが、1916年12月9日に『明暗』という作品を執筆している途中で49才の生涯を閉じました。夏目漱石も、様々な名言を残しています。冒頭の名言は続きがあり、「自分の弱点をさらけ出さずに、人に利益を与えることはできない」とも言っています。どんな人でも、自分を出さず人に認めてもらうことはできないというのを、作品の執筆を通じて体感していたのかもしれない。

身体のみめ知識

人間の感情で免疫力が変化するって本当？

現代の社会を生活している人だったら、少なからずストレスを抱えているでしょう。特にいまはコロナ禍の影響で生活スタイルが変わったり、人間関係も昔より複雑で悩みやすくイライラしがちなところですが、感情にまかせてイライラして怒ったりするのは、実は身体にも悪いことが知られています。ロンドン大学のレインらの研究によると、「怒

ると免疫力が6時間以上下がる」という結果を発表しています。逆に、「慈しみ」の感情を抱くと、免疫力が24時間以上も高まるのだそうです。いまだからこそ、より免疫力を高くしておく必要があります。そのためにも、ポジティブな気持ちで日々を過ごしていきたいですね。空を見上げるだけでも気持ちが変わるので、ぜひ試してくださいね。

