



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！

早いもので、もう2022年も半年になろうとしています。この半年も、大きな地震があったり、地域によってはスコールのような雨が降ったりと、自然の力の大きさを感ぜずにはいられません。そんな自然の中でどうやって私たちが向き合って過ごしていかなければいけないのか、考えさせられますね。ところで、この「半年」というタイミングも、捉え方は様々です。「もう半年」と思う人もいれば「あと半年」と思う人もいます。どちらの捉え方が正解ということはありませんが、2022年の後半をいつもより楽しく過ごすためには、これまでの半年を一度振り返ってみるといいのかもしれませんが。これからジメジメした梅雨が到来し、梅雨のあとは暑い夏が来ます。くれぐれも体調管理をしっかりして、この一カ月を乗り切りましょう！

ボーナス



6月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 マトリカリア
- 💎 誕生石 アレキサンドライト
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・斎藤佑樹 (6/6)
 - ・いとうあさこ (6/10)
 - ・松浦亜弥 (6/25)
 - ・パパイヤ鈴木 (6/30)

📢 今月のお知らせ



院長の知恵袋

「梅雨」の由来。なぜ梅の雨なのでしょう？

6月と言えば「梅雨」ですね。でも、なぜ「梅」の雨と書くのでしょうか。実は、「梅雨（ばいう）」という言葉は、中国から伝わってきた言葉なのです。いくつかの説があるのですが、一つ目は、もともとは、雨が多くてカビが生えやすい時期だったことから「黴雨（ばいう）」と呼ばれていたようですが、カビを意味する「黴」の漢字では、いかにもジメジメした印象を持ちがちです。そのため、同音で、この時期に旬を迎える「梅」の文字を「黴」に代えて、梅雨とな

ったという説があります。ほかにも、種類によっては、梅の熟す時期が5月下旬から6月下旬頃のものもあり、「梅の熟す時期の雨」ということで梅雨と呼ばれていて、そのまま伝えられたという説もあります。「つゆ」と読むのも説があり、「露に濡れて湿っぽい」という意味の「露けし」から取ったという説や、梅が熟して潰れる時期、長雨で食べ物などが傷む時期であることから「潰ゆ（ついゆ）」からとったとする説があります。本当に、色々な説がありますね。

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！

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

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

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

そらまめとエビの中華炒め



6月の旬の食材10選

ピックアップ

- ◆ そらまめ
- ◆ あしたば
- ◆ ズッキーニ
- ◆ さやえんどう
- ◆ クレソン
- ◆ さんしょう
- ◆ かぼちゃ
- ◆ さつまいも
- ◆ しいたけ
- ◆ しそ(大葉)

材料 (2人前)

- ◆ そらまめ 8さや
- ◆ むきえび 8尾(160g)
- ◆ 玉ねぎ 1/4個
- ◆ にんにく 1かけ
- ◆ 鶏がらスープ 小さじ1
- ◆ ごま油 小さじ2

作り方

- 1 そらまめをさやから取り出し、黒い部分の反対側に切り込みを入れる(長さ1.5cm、深さは浅め)。玉ねぎを乱切りにし、にんにくをみじん切りにする。
- 2 800mlの水、大さじ1強の塩を入れて火にかける。沸騰したらそらまめを入れて2分ほどゆで、ザルに上げて水気をきり、薄皮をむく。
- 3 フライパンでごま油を熱し、にんにく、えび、玉ねぎを入れて炒める。具材に火が通ったら、そらまめ、鶏がらスープを加えて、サッと炒め合わせる。

ピックアップ

そらまめには血液を作る鉄分・タンパク質がたくさん!

以前は「若返りの食材」としてテレビで取り上げられることも多かったそらまめ、実は栄養の塊ともいえるくらいの食材なのです。そらまめには、炭水化物(糖質)、タンパク質、脂肪といった、栄養の3要素が含まれています。そのほか、ビタミンB1、B2、Cや亜鉛なども多く含まれていて、疲労回復や女性にありがちな貧血を予防したりと、私たちの身体のコントロールに力を発揮してくれます。また、そら

まめに含まれる鉄分は、動物性タンパク質を持つ牛肉などと食べるとさらに貧血予防効果がアップするといわれています。また、そらまめに含まれるカリウムの働きは、私たちの体内にある余分な塩分と水分を排出する利尿作用があるため、むくみの解消にも繋がります。特にデスクワークの多い方にとっては「むくみ」は悩みの種だと思いますので、効果を試してみるのもいいかもしれませんね。





わくわく物語



忌野 清志郎 (1951~2009年)

周囲より

僕は歌の力ってのを信じてます。



ライブステージでは奇抜なメイクをして多くのファンを魅了した忌野清志郎さん。2009年に亡くなった今でも、多くのファンがお墓参りをするなど、人気の衰えを感じることはありません。

忌野清志郎さんは、1951年に東京都で生まれました。中学生のとき、エレキブームに刺激を受けて、ベンチャーズなどのカバーバンド「No Names」を結成し、音楽活動をスタートさせます。そして1966年、フォークブームに刺激を受けて、同級生のバンド仲間と共に、「The Clover」を結成します。その後、「R. C. サクセッション」を結成し、シングルデビューを果たします。バンド活動の全盛期を経てソロ活動を行い、精力的に活動を行っていました。

時には、フジテレビの「笑っていいとも」にゲストで呼ばれ、持ち時間ずーっと曲を演奏しつづけていたり、自由奔放な一

面も持ち合わせていました。

忌野清志郎さんの「忌野」という芸名は、テレビアニメ「マイティ・ハーキュリー」で、悪役「鉄仮面」の登場シーンにおいて、「あの忌まわしい鉄仮面」というナレーションを幼少期に見た際に「カッコいい言葉だ」と感じ、「今わの際」という日本語と掛け合わせたところから来ているそうです。

忌野清志郎さんというと、ご自身が創作したオリジナルキャラクター「ヒトハタウサギ」が有名です。ご本人の告別式の際にも、実際にコンサートで使われた巨大なバルーンボールが会場に置かれたり、ロックフェスの会場に今でも置かれることがあるそうです。ここまでファンを魅了し続けた忌野清志郎さんの魅力、音楽に対してひたむきに向き合ってきたからこそそのかもしれませんね。

身体のみめ知識



冷房病には要注意！しっかりとした対策を！



暑いと感じる日がだんだんと増えてきて、冷房をつける機会も多くなってきています。涼しい環境で過ごすためにはクーラーは必要ですが、逆に「冷房病」と言われる症状を引き起こす原因にもなるので要注意です。冷房病は、冷房が効きすぎている室内にいたり、暑い室外と寒い室内とを何度も行き来しているうちに自律神経のバランスが崩れて体調不良になること

をいいます。風邪のような症状のほか、結構不良、生理不順や生理痛などが主な症状といわれています。対策は、身体を冷やさない、特に、首、お腹、足首を温めることです。羽織るものやひざ掛けを用意しておいたり、カイロを常備するなど、身体を温める対策が有効です。また軽い運動などで血行をよくするのもいいですね。季節の変わり目は特に注意しましょう！

