



店舗情報

ブルースカイ整骨院

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！

お彼岸も過ぎ、だんだんと秋空になってきました。ついこの間までは「暑い」と感じていた外の空気も少し肌寒いような温度になり、過ごしやすい季節と感じる人も多いのではないのでしょうか。「スポーツの秋」や「食欲の秋」など、秋だからこそ夢中でできることもあると思います。秋の過ごしやすい季節は決して長くはありません。あっという間に寒くなり、冬が到来します。秋らしさを感じられる貴重な時間ですから、積極的に身体を動かしたりして、心身ともにリフレッシュして、日々の生活での疲れを取って下さいね。

早いもので、今年（2022年）もあと2カ月ほどです。年始めに決めたことなのに、まだ実行できていない人もいると思いますが、過ごしやすい時に集中的にこなし、気持ちにも余裕を持てるようにしましょう！

衣替え



10月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 モミジアオイ・ハギ
- 💎 誕生石 トルマリン・オパール
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・氷室京介 (10/7)
 - ・ドロズ石本 (10/11)
 - ・大山のぶ代 (10/16)
 - ・山口智子 (10/20)

📢 今月のお知らせ



院長の知恵袋

運動会はいつ頃からはじまったのか知っていますか？

運動会といえば、小学校の大きなイベントの一つではないでしょうか。子どもたちだけでなく、家族もみんなで校庭に集まって競技をするのは、当時は必死だったにしても、大人になると懐かしく感じますね。

そんな運動会、一番最初に開かれたのはかなり古くて、明治6年とされています。私たち日本人が近代スポーツに触れ始めた頃、近代化を目指して当時の政府が設置した学校で、教師として招かれた欧米人によって指導されたこ

とがきっかけでした。その当時、東京の築地に創設された海軍兵学寮で、陸上種目を競う「競闘遊戯会」が実施されたのが明治6年。これが日本における運動会の原型といわれています。同じ時期に東京大学でも行われていたそうです。運動会と言えば、子供はご家族にいいところを見せたくて頑張り、ご家族は子供が頑張っている様子を見たい。そんな様子を楽しめる、家族が集まれる数少ない学校行事ですが、最初は大人たちの競技会だったのですね。

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！

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

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

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

かぼちゃのそぼろ煮



10月の旬の食材10選

ピックアップ

- かぼちゃ
- しめじ
- えのき
- じゃがいも
- えりんぎ
- みょうが
- かぶ
- むかご
- しいたけ
- ルッコラ

材料 (2人前)

- ◆ かぼちゃ 1/6個(300g)
- ◆ 豚ひき肉 100g
- ◆ 水 1カップ
- ◆ ほんだし 小さじ1/4
- ◆ 酒・しょうゆ・砂糖 各大さじ1
- ◆ ショウガのすりおろし 小さじ1/2
- ◆ 片栗粉 小さじ1
- ◆ サラダ油 小さじ1

作り方

- 1 かぼちゃの種とワタを取り除いて、3cm角に切る。
- 2 鍋に油を入れて熱し、ひき肉を入れてかき混ぜてそぼろを作る。かぼちゃと水を加えて煮立たせ、出てきたアクをとる。
- 3 ほんだし、酒、しょうゆ、砂糖、ショウガのすりおろしを入れてさらに煮る。かぼちゃが柔らかくなったら、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

ピックアップ

かぼちゃを食べて免疫力アップ!

スイーツをはじめ、さまざまな料理に用いられているかぼちゃ。栄養価が高いことでも知られていますね。このかぼちゃには、ビタミンA、ビタミンC、ビタミンEといった、免疫に関わる栄養素が豊富に含まれています。ビタミンAは、ウイルスや最近の侵入を防ぐ働き、粘膜の乾燥を防ぐ働きをしてくれます。ビタミンCは、最近から身体を守る白血球の機能を高める働きをしてくれます。また、ビタミンEは、抗酸化作用が

あり、免疫力が低下する原因の一つとなる活性酸素を取り除くという働きをしてくれます。いまのコロナ禍の世の中で生活をしていくにはピッタリな食材かもしれませんね。また、ビタミンAやEは、油と一緒に摂取すると吸収力がアップします。そのため、油を使った料理にしたり、脂身の多いひき肉と一緒に調理して食べることで、もっと効率よく栄養を摂ることができると思います。





わくわく物語



ダニエル・キイス (1927年~2014年)

他人に対して思いやりを持つ能力がなければ、
そんな知識など空しいものです。



『アルジャーノンに花束を』という作品を読んだことがある人も多いのではないのでしょうか。この作品で有名なダニエル・キイスは、1927年にアメリカ合衆国のニューヨーク州で生まれ、86年の人生を歩んだ人です。

作家として有名なダニエル・キイスですが、作家になるまでは船員として、高校教師として働いたり、ファッション写真のスタジオで働いたり、いくつかの仕事を点々としています。仕事をしながら定時制に通って英米文学を学び、週末には小説を書くといった生活を送っていたそうです。最終的に、ダニエルは英米文学の修士号を得るところまで努力していました。

1950年代初めに、ダニエルはパルプ雑誌「マーヴェル・サイエンス・ストーリーズ」の編集者として勤務しています。1952年頃には、ホラーやSFのコミックスの原作も手がけて

いました。そういった活動をしている中で生まれたのが、冒頭に紹介した『アルジャーノンに花束を』です。この小説は、もともとは1959年に中編小説として発表されたものでした。この中編小説で、ダニエルは1960年にヒューゴー賞を受賞しています。その後、1966年にこの中編小説を長編小説として改作されて、この作品が生まれたわけです。『アルジャーノンに花束を』でダニエルは1966年にネピュラ賞を受賞しています。この作品は、日本でも2015年にドラマ化されたりしています。

その後、ダニエルは、ウェイン州立大学で授業をしたりしていましたが、1966年にはオハイオ大学の教授、2000年には同オハイオ大学の名誉教授に就任しています。このような地位にまで登り詰めたのは、名言にあるような気持ちを持ち続けていたからなのかもしれませんね。

身体のみめ知識

早めの冷え対策をして体調不良を予防しよう。

10月に入ると陽気もだんだんと涼しくなってきましたね。特に朝晩が冷える日も増えてきています。自宅だったら自分の感覚に合わせて寒暖調整もできますが、オフィスだとなかなかそうもいきません。特に冷え性の人にはツライ思いをしている人も多いのではないのでしょうか。オフィスが寒いとき、冷え性の改善が期待できる食材の摂取が一つの方法

です。お味噌のような発酵食品には、身体を温める作用があります。たとえばお昼休みに「カップお味噌汁」を意識して昼食の一品として食事に織り込んでみてもいいかもしれませんね。また、手軽に摂取できる飲み物としては、「ホットレモンティー」もあります。紅茶も血流をよくするので、冷え性対策には効果的です。ぜひ試してみてくださいね。