



店舗情報

せきぐち整骨院

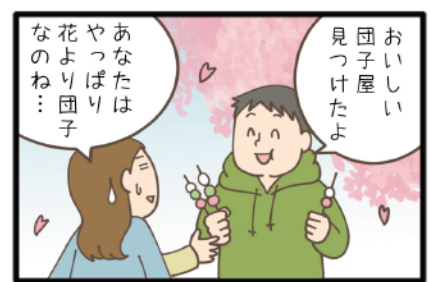
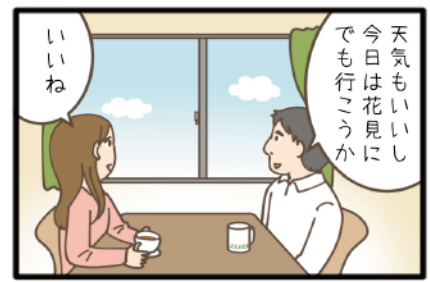
発行者…… 関口哲也
 住所…… 江戸川区松江 3-14-5
 営業時間… 8時30分～12時
 15時～19時30分
 休診日…… 日曜・祝祭日
 電話…… 03-5662-1154

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！

新しい年度が始まりました！新社会人の方や人事異動などによって新天地で仕事をする方など、多くの人々の生活の変化がある月ですね。新しいことの始まりは、誰でも不安を抱きがちです。でも、そういうことは意外と杞憂に終わるもの。新しい生活や仕事に慣れるまでは少し大変かもしれませんが、大変なのは最初の一週間だけです。二週間目からは、週的生活リズムがだんだんと見えてきます。また、新たな出会いや発見など、それまで見えてこなかったことに気づけるような、気持ちの余裕が生まれてきます。社会人になって仕事をし始めると、特にサラリーマンの場合は自分が置かれている環境を変えるのはなかなか難しいもの。環境が変わったことをプラスに捉え、毎日を楽しみながら過ごしていってもらえたらと思っています。新年度も、元気に過ごしましょう！

花見



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
 - ・竹内 結子 (4/1)
 - ・板東 英二 (4/5)
 - ・鳥羽 一郎 (4/25)
 - ・生稲 晃子 (4/28)

📢 今月のお知らせ



院長の知恵袋

お花見はもともと梅を見ることから始まった？

4月と言えば桜。桜と言えばお花見を連想する人も多いのではないのでしょうか。このお花見の文化はルーツを辿るとかなり古く、奈良時代から始まっていたそうです。ですが、もともとのお花見は、中国から伝来した梅の花を觀賞するものだったようで、今のお花見とは少し趣が異なっていました。また、当時のお花見は貴族が行っていたもので、一部の人たちだけのものだったのです。このお花見が「梅から桜」に移り変わってきたのは、平安時代に嵯峨天皇が催し

た「花宴の節」であると「日本後記」に記されています。ですが、やはりお花見は貴族だけのもの。時が進んで豊臣秀吉の時代には一部の武士階級まで普及したものの、武士階級以外の庶民もお花見をするようになったのは、江戸時代になってからだと言います。桜の有名な品種の一つ「ソメイヨシノ」も、この時代に作られたと言われています。いまでは春のイベントの一つとなっているお花見も、時代によっていろいろな側面を持っていたのですね。

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！

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

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

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

アスパラガスの胡椒炒め



4月の旬の食材10選

ピックアップ

アスパラガス

◆ そらまめ

◆ セロリ

◆ たけのこ

◆ ぜんまい

◆ たまねぎ

◆ ふき

◆ にら

◆ みつば

◆ のびる

材料 (2人前)

- ◆ アスパラガス 1束(100g)
- ◆ 味の素 少々
- ◆ ほんじお 少々
- ◆ 粗びき黒こしょう 少々
- ◆ 油 小さじ2



作り方

- 1 アスパラガスの根元のかたい部分を切り落とす。切り落としたアスパラガスを半分の長さに切る。
- 2 フライパンに油を熱し、アスパラガスがしんなりするまで中火で炒める。
- 3 味の素、ほんじお、粗びき黒こしょうで味を調整する。

ピックアップ

アスパラガスを食べた疲れない身体づくりを!

アスパラガスはいろいろな栄養素が含まれていることで知られていますが、その中でも注目されるのが「アスパラギン酸」です。アスパラギン酸は、エネルギー代謝を活発にする作用があり、栄養ドリンクに含まれる成分としてもよく知られています。このアスパラギン酸の効果としては2つあります。一つ目は疲労回復、二つ目はスタミナの増強です。

4月には、進学、就職、人事異動などがあり、新しい生活をスタ

ートさせるタイミングでもあります。そのため、環境や生活パターンの変化から疲れを感じやすい時期でもあります。この時期の疲れは、自律神経の乱れも由来することが多く、普段から体調を整えておく必要があります。アスパラガスは、疲労回復にも適していますし、なにより春が旬の野菜です。アスパラガスを使った料理で、普段の生活の疲れもできるだけ取り除くようにしてくださいね。





わくわく物語



トーベ・ヤンソン (1914年~2001年)

大切なのは、自分のしたいことを
自分で知っていること。



トーベ・ヤンソンは、フィンランドの画家・作家です。有名な作品として『ムーミン』シリーズがあります。また、フィンランドでは画家としての評価も高く、水彩画や油彩画、雑誌の風姿画、公共建築の壁画など、たくさんの作品があります。トーベ・ヤンソンは、1914年にフィンランド大公国ヘルシンキで生まれました。母親は画家、父親は彫刻家で、幼少の頃から絵画や彫刻などの作品に触れることが多く、後の人生にも大きな影響を与えることになりました。そのことを物語るのが、子供時代から作家としてデビューしていることです。学校での販売というかたちですが、トーベはロフトを使って挿絵付きの冊子を自作し、『サボテンのこぶ』、「クリスマスソーセージ」という雑誌を自作して販売していました。その後、封止画や物語の連載など、だんだんと仕事が増えていき、本格的なプロ作家としてのデビューを果たします。その後、プロ作家の活動と並行してコンクールにも応募した

り、コンクールへの入賞で得た賞金を使ってパリへ遊学したりと、自身の見聞を深めていきます、そして1944年に生まれたのが「ムーミン」シリーズです。最初に掲載されたときは「小さなトロールと大きな洪水」という署名で出版され、世の中での注目度は決して大きくありませんでした。ですが、このときの注目度の低さは、出版のタイミングが第二次世界大戦と重なっていたことも大きかったようです。実際に、大戦後の1947年に連載が始まった最初のムーミン・コミックスにあたる「ムーミントロールと地球の終わり」以降は、このシリーズのファンも増え、評価も上がっていったのです。晩年は、トーベはクルーヴ島で夏を過ごし、冬はヘルシンキのアトリエで過ごすという生活をしながら制作活動をしていました。ですが、年齢による体力の変化もあり、最後はクルーヴ島での生活を終わらせます。そして、1990年代に癌を患い、2001年にヘルシンキで亡くなりました。

身体のみめ知識



生活リズムを整えて自律神経のセルフケアを



春は生活環境の変化が大きく、生活習慣がそれまでとは変わることから、心身ともに疲れが出やすい時期でもあります。また、生活環境の変化はストレスを感じやすくなります。ストレスを強く感じている状態が続くと、自律神経に乱れが生じてしまいます。本当ならば病院へいくなどするのがよいのですが、新しい生活をスタートさせた直後では、なかなかそんな時間を確保するのも難しいですね。そんなときには、セルフケアをすること

もよいと思います。例えば手軽なストレッチで筋肉をほぐし、血流をよくすることで自律神経が整えられますし、睡眠のリズムを整えること、例えば朝日を浴びて体内時計をリセットさせることも効果的です。また、ぬるめのお風呂に浸かって身体をリラックスさせるのも、自律神経を整えるのには役立ちます。どんなことも、早めに対策を取ることが大切です。「まだ大丈夫」と思わず、早めのセルフケアで快適な新生活を送ってくださいね。

