



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、今年のカレンダーも残すところあと1枚となりました。人間は、年齢を重ねるごとに一年の経過を早く感じるようになっていきますが、本当にその通りだと思います。12月は、年の瀬ということもあり、これまでの月に比べてやることも多くなりがちです。大掃除、忘年会、クリスマス、年賀状の作成など、普段の仕事に加えて行わなければならないことが増えるので、いつのまにか仕事納め、そして大晦日、ということにもなりかねません。時間が無限にあるわけではありませんので、今年のうちにやっておくべきことをリストアップし、優先度を決めながら進めていってください。また、ぜひ行ってほしいのが、「一年の振り返り」です。よかったことや反省すべきことなど、いろいろと出てくると思いますが、来年につなげるためにも、振り返ってみてくださいね。

サンタさんへ



12月のゆかりのもの

- ❁ 誕生花 ドラセナ
- ❖ 誕生石 ターコイズ
- 🎂 今月生まれの有名人
 - ・観月ありさ (12/5)
 - ・桂 文珍 (12/10)
 - ・国生さゆり (12/22)
 - ・渡 哲也 (12/28)

📢 今月のお知らせ



院長の知恵袋

閃くと頭上の電球が光る表現はいつからはじまった？

テレビや漫画などで、「うーん・・・」と何かを考え悩んだ末、やっとアイデアが浮かんだとき、頭上に突然電球が表れてピカーンと光る表現を一度は見たことがあるのではないのでしょうか。あの表現、いまでは何か閃いた時には必ずと言っていいほど使われていて、日本では「ひらめき電球」、「ひらめきマーク」などと言われ、英語でも「Idea Bulb(アイデアバルブ)」という言葉があるくらい、有名な表現になっています。この表現を最初に使ったのは、1920

年代にアメリカで放映されたアニメ「Felix the Cat」だったといえます。年代的にも、トーマス・エジソンが白熱電球を実用化した頃でもあるので、先ほどのアニメの著者がエジソンの白熱電球を見てイメージを膨らませたのかもしれないですね。また、この表現を日本で最初に浸かったのは手塚治虫氏とされています。今手塚氏も当時の状況でありながら海外の情報収集は欠かさなかったでしょうから、手塚氏が最初というのも納得ですね。

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

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

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

エリンギ入りサンラータン



材料 (2人前)

◆ エリンギ・大	1本 (50g)
◆ ねぎ (青い部分も使う)	1/2本
◆ にんじん	20g
◆ 卵・小	1個
◆ 水	1・1/2カップ
◆ 味の素・しょうゆ	各小さじ1/2
◆ 酒・水・酢	各大さじ1
◆ ほんじお	少々
◆ 片栗粉	大さじ1/2
◆ こしょう	適量

12月の旬の食材 10選

ピックアップ

エリンギ

- ◆ セロリ
- ◆ かぼちゃ
- ◆ だいこん
- ◆ ごぼう
- ◆ ちんげんさい
- ◆ こまつな
- ◆ ながいも
- ◆ さつまいも
- ◆ れんこん

作り方

- 1 エリンギを半分の長さにし、タテ半分に切って3mm幅に切る。ねぎを2mm幅に切る。人参を薄い半月切りにする。卵を割りほぐす。
- 2 鍋に水と味の素を入れて煮立てて、エリンギ、ねぎ、にんじんを加えて蓋をし、2~3分煮る。その後、酒、しょうゆ、ほんじおで味をととのえ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 3 溶き卵を鍋に流しいれてサッと煮る。その後、火を止めて酢を加え、器に盛った後にこしょうを多めにふる。

ピックアップ

食物繊維が豊富なエリンギで腸内環境を整えよう。

エリンギは、和食や洋食など、どの料理にも使える便利な食材の一つです。また、低カロリーで食べ応えがあるので、ダイエットレシピなどにもよく登場します。そんなエリンギは、食物繊維がとても豊富に含まれています。その中でも、エリンギには不溶性食物繊維が多いので、腸内環境を整えて便秘解消に役立ちます。ダイエット中は、特に便秘になりやすい傾向があるので、便秘を予防することでダイエットにも効

果的ですし、腸内環境をきれいな状態に保っていると美肌効果が得られることにもつながります。

エリンギは、冷凍することでエリンギ中の水分が膨らんで細胞壁が破壊され、旨み成分や香りが溶け出してよりおいしく食べられると言われています。これからの季節は鍋物などもおいしくなりますので、エリンギをはじめキノコ類をたくさん入れた料理もおいしそうですね！





わくわく物語



藤子・F・不二雄(1933年～1996年)

君はこの先何度もつまづく。
でも立ち直る強さも持っているんだよ。



「ドラえもん」や「パーマン」など、数々の名作は、ご存じの方も多いのではないでしょうか。これらの作品の原作者である漫画家の藤子・F・不二雄（本名：藤本弘）氏は、相棒であった藤子不二雄 A（本名：吾孫子素雄）氏も「天才」と認めるほどの人物だったそうです。藤本氏は 1933 年に富山県高岡市で生まれました。幼少の頃から科学をはじめ様々なことに興味を持つ好奇心旺盛な少年で、なにか興味をもつとことん調べていたそうです。そうして得た知識が大人になって発表された作品に反映されていたのです。また、藤本氏は、作品を作るときも決して手を抜くことはなかったと言われています。例えば、藤本氏が小学生の頃に我孫子氏と漫画の見せあいっこをしたとき、藤本氏が描く漫画に登場する宇宙戦艦の立体的な描写のイメージがしっかりと浮かばなかったため、わざわざ模型を作ってイメージを固めてから漫画を描き進めたということが有名なエピソードの一つとし

て残っています。常に漫画に対して真正面から向き合う姿勢は、子どもの頃から根付いていました。また、藤本氏は、漫画に対する姿勢として「良質の娯楽を提供したい」という言葉を残しています。子どもが相手だからといって、いい加減な気持ちで描いた作品は通用しない。むしろ、子どもたちは著者が作品に向き合った姿勢を大人よりも敏感に見抜く。だからこそ、作品の先にいる子どもたちの目を見て、心の中を思ってリアルに届くように描く。このような考えのもとで、一コマ一コマを描いていたそうです。

藤本氏が 62 歳という年齢で亡くなってからすでに 30 年近く経過しようとしています。ですが、藤本氏が残した作品、特に「ドラえもん」は、色褪せるどころか、いまでもテレビ放映されていますし、年に一度は映画化もされています。自身が亡くなった後も後輩たちの努力で作品が生き続けている状況は、きっと藤本氏も喜んでいるかもしれませんね。

身体のみめ知識

寒さ以外にも原因が。冬の朝に起きられないのはなぜ？



寒い冬の季節は、朝が来てもなかなか布団から抜け出せずに時間がかかってしまうという事はよくありますよね。もちろん、布団の外が寒いからという事もありますが、実はそれだけが原因というわけではありません。冬は夏に比べて日照時間が短いので、日の光を浴びる時間も短くなります。そのため、脳の機能を調整するセロトニンの分泌量が減少してしまったり、睡眠に関わるメラトニンの分泌量が低下してしまったりして、体内時計が

狂いやすくなるということも原因の一つとして考えられています。また、冬はどうしても寒さに負けて暖かい屋内に閉じこもりがちです。そのため、運動不足を招きやすくなり、夜の睡眠の質も低下しやすくなっているという事も要因として挙げられます。対策として効果的なのは、体内時計が狂わないようにすることです。起きてすぐに太陽の光を浴びるだけでもかなり違います。簡単なことですので、ぜひ試してみてくださいね。

