



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 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！

3月に入り、少しずつ春の暖かさを感じられる日が増えてきました。冬の寒さからだんだんとポカポカ陽気になってきて過ごしやすいと感じる一方、今年も花粉症持ちの人にとっては大変な時期でもあります。花粉が飛散する量はその年によって異なるとはいえ、飛散量が少なくなることはほとんどありません。事前にアレルギー薬を飲んでおくなどの対策が必要ですね。今月は、お子さんが学校を卒業するというご家庭も多いのではないのでしょうか。3月は花が咲き始めて来て嬉しい季節でもありますが、別れの季節でもあります。別れは、自身を成長させるための大きな出来事の一つです。4月以降、気持ちを新たに過ごすためにも、3月で一区切りつけるということは大切だと思います。年度末まで残りわずかな期間ですが、体調に留意して過ごしてくださいね。

ホワイトデー



3月のゆかりのもの

- 🌸 誕生花 ヤグルマギク
- 💎 誕生石 アクアマリン
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・水木しげる (3/8)
 - ・松田聖子 (3/10)
 - ・鳥居みゆき (3/18)
 - ・綾瀬はるか (3/24)

📢 今月のお知らせ



院長の知恵袋

学生服が着始められたのはいつ頃から？

学生時代にお世話になった「学生服」。昔は「学ラン」や「セーラー服」といった服が定番でしたが、今は「ブレザー」など、いろんなかたちの服が使われています。また、人によっては、志望校を決める一つに制服を挙げる人もいるのではないのでしょうか。そんな学生服が採用されたのは、明治12年(1879年)で、学習院が最初と言われています。もともと、学習院は皇族や華族の子弟のための学校として創設された学校ですので、それまでの自由な服装とは異なる

服装が取り入れられたと言われています。また、女性の制服が最初に採用されたのは明治18年(1885年)で、東京師範学校女子部(現在のお茶の水女子大学)にて採用されたのが最初でした。このときはまだセーラー服ではなく、西洋文化を取り入れた洋装としての制服でした。ちなみに、「学ラン」や「セーラー服」が大きく採用されることになったのは昭和25年(1950年)からです。私たちが着たことのある制服は、意外と新しかったのですね。

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！

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

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

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

わらびもちのメープルシロップかけ



材料 (2人前)

- ◆ わらび粉 30g
- ◆ パルスweet 大さじ2・1/4
- ◆ 水 180ml
- ◆ きな粉 大さじ1
- ◆ 赤えんどう豆(塩ゆで) 20g
- ◆ メープルシロップ 大さじ1

3月の旬の食材10選

ピックアップ

- ◆ わらび
- ◆ たまねぎ
- ◆ ゆりね
- ◆ クレソン
- ◆ ふきのとう
- ◆ きゃべつ
- ◆ パセリ
- ◆ からしな
- ◆ なら
- ◆ かぶ

作り方

- 1 鍋にわらび粉、パルスweetを合わせ、水を少しずつ加えてなめらかに溶かす。
- 2 中火にかけて、透明になりもったりするまでよく練り、水にとって熱がとれるまで冷やす。
- 3 水気をきったわらび餅をひと口大にちぎって器に盛り、きな粉をふり、赤えんどう豆を散らし、メープルシロップをかける。

ピックアップ

わらびには皮膚の発育作用を促すビタミンB2が！

春の代表的な野菜の一つとして挙げられる「わらび」。ほろ苦さと独特の風味が美味しさを引き立たせる野菜ですね。そんなわらびはアクの強い食材なので茹でたりする必要はありませんが、栄養の面ではビタミンB2が豊富に含まれています。ビタミンB2は、おもに皮膚や髪の毛の発育を促す作用を持ち、「発育のビタミン」とも呼ばれています。このビタミンB2は、特に成長期のお子さんにとっては重要な栄養素の一つと

なっていて、成長を促すためには欠かせないんです。また、私たちにとっては、肌荒れやニキビを抑制する働きを持っているので、「美容のビタミン」としての一面も持っています。これからの季節は乾燥対策を行う頻度は冬に比べて減ってくると思いますが、肌を清潔に保っておかなければいけないのは季節を問わず同じです。ぜひ、肌荒れやニキビ対策の一つとして、わらびも食材に取り込んでみてくださいね。





わくわく物語



豊田佐吉(1867年~1930年)

人間のやったことは、
人間がまだやれることの100分の1にすぎない。



豊田佐吉は、現在のトヨタ自動車をはじめとする「トヨタグループ」の創始者として知られる人物です。トヨタ自動車の創業者でもある豊田喜一郎は、豊田佐吉の息子にあたります。この豊田佐吉は、「世のために尽くしたい」という信念を生涯にわたって持ち続けていることで有名です。それは当時の時代背景も味方につけるほどでした。豊田が世のために尽くすことで考えたのが「技術」でした。しかし、技術と言っても、ただ作るだけでは進歩がありません。また、新しいものを作っても誰かが真似をしてしまうのでは技術を積み重ねていくための資金も底をついてしまいます。そんな悩みを持ちながら、地元の村の青年たちと勉強会をしたり、大工の仕事をしたりしているときに、時代が見方をしてくれることとなります。それが、明治18年に国が発布した「専売特許条例」でした。この「専売特許条例」は、発明の奨励と保護が打ち出された条例で、これを見た豊田は「これだ！」と

強く引き寄せられたと伝えられています。その後、豊田は資金を作りながらどんどん新しい技術を作り、そして改良を重ねていきます。そんな中で生まれたのが、有名な「織機」です。この織機は、もともとは母親や村の人たちが使っていた非効率的な手織り機を見たのがきっかけです。この手織り機を見て、豊田は「手織り機の効率を向上させれば人のためになる」と考え、新しい織機の開発と改良に没頭します。その結果、豊田は「自動織機」を発明します。その当時は日露戦争後の好景気だったこともあり、豊田が開発した自動織機は大ヒットし、日本国内だけでなく、中国や朝鮮半島にも出荷されるようになりました。この実績があり、現在のトヨタグループが生まれて成長を続けています。豊田が開発した自動織機は、人の役に立ってきました。ですが、技術者は常にその上を目指しているもの。豊田が発した冒頭のメッセージも、技術者ならではの考えなのかもしれませんね。

身体のみめ知識

メンタルヘルスの不調を防ぎ、健康を維持しよう。 

春は進学や就職、人事異動など、一年の中で最も人の動きが多い時期とも言えます。人の動きが多いということは、それだけ私たちの生活にも大きな変化がある季節でもあります。新たに始まる日々期待が膨らむ一方で不安や心配もあり、ストレスを溜めこみやすくなります。そういうときに気をつけなければいけないのが心の健康（メンタルヘルス）です。「病は気から」という言葉にもあるように、私たちの気持ちの変化が身体にも影響を及

ぼすことはよくあります。特にストレスが身体に与える影響はかなり大きいです。対策としては、私たち自身が受けているストレスに気づくことです。私たちは、身体の疲れのような身体面での変化の他に、気持ちが落ちつかない等のような心理面の変化や、生活の乱れや暴飲暴食のような行動面の変化があります。こういった変化は、毎日の自分自身との対話大切です。ぜひ、ご自身の身体の変化の有無にも目を向けてください。

