



店舗情報

せきぐち整骨院

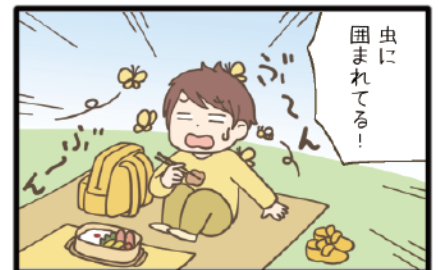
発行者…… 関口哲也
 住所…… 江戸川区松 3-14-5
 営業時間… 8時30分～12時
 15時～19時30分
 休診日…… 日曜・祝祭日
 電話…… 03-5662-1154

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！

4月は新年度がスタートする季節です。学生や新社会人の方々などは、新しい生活の始まりに期待や不安を抱いている方も多いのではないのでしょうか。また、新人ほどではなくても、新たに学生やスタッフを受け入れる学校や職場の方々も、普段はない気持ちを持っていると思います。立場は違っても、多くの方が緊張したり背すじを伸ばしたりする機会となるのが4月ですね。ですが、最初は緊張していても、生活をしていくにつれて新しい環境には慣れていくものです。4月の前半は緊張からの気疲れがあって疲れやすい日が続くと思いますが、おそらく4月の下旬には馴染んできて、リラックスしながら物事を進めることができる状態になると思います。最初は慣れるまで大変ですが、心機一転して頑張ってくださいと思っています！

遠足



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)
 - ・安田美沙子 (4/21)
 - ・鳥羽一郎 (4/25)
 - ・常盤貴子 (4/30)

📢 今月のお知らせ

休診日・イベント・その他お知らせ
 についてご自由にお書きください。



院長の知恵袋

桜の開花宣言！どこの桜が咲いたら開花なのか？

だんだん暖かくなってくると気になることの一つに「今年の桜の開花は例年通りなのか？」ということはないでしょうか？よくニュース天気予報で紹介されている「桜の開花宣言」には、実は基準になっている標本木があるんです。この標本木には、全国的に多く植えられている「ソメイヨシノ」です。また、標本木が植えられている場所も基準があります。東京の場合は靖国神社、京都は二条城、大阪は大阪城公園などです。標本木は全国の主要箇所を決めら

れた場所にあるのです。また、開花宣言を出すためには、標本木が開花する必要があります。「開花」は、標本木のつぼみのうち、5輪から6輪の花が咲いた状態を指しています。また、8割以上のつぼみが開いて花が咲いた状態を「満開」というそうです。

日本で生活をしていると、なんとなくでも気になってくるのが「桜」ですね。普段の生活が忙しくても、ちょっと桜を見ることでホッと一息つけるといいですね。

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！

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

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

アスパラガスのガーリックソテー



材料 (2人前)

- ◆ アスパラガス 1束 (100g)
- ◆ にんにくの薄切り 1/2かけ分
- ◆ 水 大さじ1/2
- ◆ コンソメ(顆粒タイプ) 小さじ1/2
- ◆ こしょう 少々
- ◆ オリーブオイル 小さじ1

4月の旬の食材 10選

ピックアップ

- ◆ アスパラガス
- ◆ たまねぎ
- ◆ うど
- ◆ たらめ
- ◆ あしたば
- ◆ パセリ
- ◆ キャベツ
- ◆ ふき
- ◆ クレソン
- ◆ ごぼう

作り方

- 1 アスパラガスを1cm幅の斜め切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて火にかける。
- 3 香りが出てきたら、斜め切りにしたアスパラガスを加えて炒め、さらに水、コンソメ、こしょうを加えて水気がなくなるまで炒める。

ピックアップ

アスパラガスで疲労回復やアンチエイジングを！

ひょろっとして栄養があまりなさそうにも見えるアスパラガス。しかし実際には健康や美容に抜群の効果を発揮する特徴的な栄養素を含んでいるんです。まず挙げられるのがアスパラギン酸。これはもともとアスパラガスから発見された成分で、名前もアスパラガスに由来しています。このアスパラギン酸は疲労回復やスタミナ増進に効果のある成分で、アミノ酸の一種とされています。また、生活習慣病予防や

アンチエイジングにも有効な成分が「ルチン」です。ルチンは、ポリフェノールの一種で、毛細血管を強く丈夫にすることで血流を改善のほか、高血圧や動脈硬化などの生活習慣病の予防に効果があると言われています。また、ビタミンCの吸収を促進することもできるので、アンチエイジングや認知症の予防にも有効です。この季節は疲れやすいこともあると思いますので、アスパラガスで栄養を取ってくださいね。



わくわく物語



豊臣秀吉(1537年～1598年)

一步一步、着実に積み重ねていけば、
予想以上の結果が得られるだろう。



歴史の授業で必ず登場する人物の一人である豊臣秀吉。身分の低いところから関白まで出世し、織田信長亡き後の天下人として有名です。大阪では「太閤はん」と呼ばれて親しまれているそうです。

豊臣秀吉がここまで出世をすることができたのは、もちろん自身の努力があってこそですが、判断力の良さと行動力により得られた幸運を確実に手に入れることで出世した人物でもあります。まず、秀吉にとっての幸運の一つ目は織田信長との出会いです。当時の武家社会では、家臣は譜代や武家の者から取り立てるのが通常のやり方でした。ですが、織田信長は身分の垣根を超えて、能力・実力のある者を積極的に登用していました。もし秀吉が信長以外の武将に仕えていたら、秀吉は身分の問題で登用されることはなかったでしょう。それが信長に仕えることで登用されることになったということは、秀吉にとって大きな幸運だったのではない

でしょうか。秀吉の幸運の二つ目は、明智光秀を討ち取ったことです。その当時、秀吉は備中高松城の戦いの中にありました。その中で本能寺の変の発生を知ると、信長の仇を討つために京へ向けて全軍を移動させます。その結果、明智光秀の軍を打ち破り、明智光秀を討ち取ることに成功しました。このことがあって、秀吉は天下統一への足掛かりをつかむことができています。そう考えると、秀吉にとって幸運だった2つ目の出来事は、明智光秀を討ち取ったことと言えるでしょう。秀吉が天下統一をいつ頃から考えていたのかはわかりませんが、元々は農民の身分だったところを自身の判断力と行動力を駆使することで幸運をしっかりとつかみ、天下統一を実現しました。冒頭の言葉にある通り、秀吉は一步一步着実に実績を残していくことで、天下統一という結果を得てきました。こういう言葉を後世に残せるのは、様々な修羅場を巡ってきた秀吉だからだったのかもしれない。

身体のみめ知識

春は自律神経の乱れに要注意！

春は、1年のうちでの寒暖差が一番大きく、気温の変化が激しい季節でもあります。私たちの身体は気温の変化に対応するため、交感神経の働きが優位な状態（緊張状態）が続きやすくなります。このような状態では、疲れがたまりやすい、免疫力が下がりやすい、胃腸の働きが落ちやすいなど、いろいろな症状が出やすくなります。さらに、春は新しい生活のスタートなどで、生活環境が大きく変わる季節でもあります。生活環境の変化でスト

レスや緊張を感じる機会も多く、自律神経が乱れやすくなるんです。自律神経を整えるには、決まった時間に起床して朝食を食べること、良質な睡眠をとることを心がけることが大切です。また、就寝前に目元や首元を阿多たたり、アロマオイルでマッサージをしたりする等して、リラックスできる工夫を取り込むこともおススメです。季節による体への影響は軽視することができません。規則正しい生活を心がけて、自律神経を整えてください。

