



店舗情報

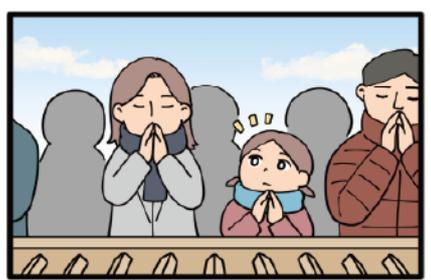
せきぐち整骨院

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!

新年明けましておめでとうございます！院長の関口です！
 皆さん、年末年始はどのように過ごしましたか？新年を迎える時は、不思議なものでなんとなくピンと張りつめた空気感がありますよね。新たに迎えた2025年がどんな一年になるのか、期待を膨らませていたのではないかと思います。よく、お正月になると「一年の計は元旦にあり」と言われます。これは、もともとは「物事を進めるのは最初が肝心」という戒めに由来すると言われていています。本来だったら一年の計画や目標をしっかりと立てるのがベストなのかもしれません。ですが、一年は長いのです。途中で計画倒れになって嫌気がさすということもありますよね。そういう人には、小さな目標をこまめに立てるのがおすすめです。小さな達成感を自分の中に蓄積し、だんだんと大きな目標に到達することができるようになってと言われています。今年もよい一年にしてください！

初詣



1月のゆかりのもの

- ❁ 誕生花 スノードロップ
- ❖ 誕生石 ガーネット
- 👤 今月生まれの有名人
 - ・宮崎 駿 (1/5)
 - ・イモトアヤコ (1/12)
 - ・上島 竜兵 (1/20)
 - ・石川 さゆり (1/30)

📢 今月のお知らせ



院長の知恵袋

お雑煮のお餅が関東と関西でちがうのはなぜ？

お正月というと「お雑煮」を楽しみにしている人も多いのではないのでしょうか。このお雑煮は、色々な具材を入れて煮ることから、元々は「煮雑（にまぜ）」と呼ばれており、文字の順番が入れ替わって「雑煮（ぞうに）」という呼び名になったとされています。さて、このお雑煮に使うお餅や具材は地域によって本当に色々です。特に有名なのがお餅の形ですね。お雑煮に使われる餅は、関東では角餅、関西では丸餅を使うことが多いです。でも、お雑煮に使

う餅は、元々は丸餅でした。これは「円満」を意味した縁起物とされていたからです。しかし、関東では角餅に変化します。これは2つの説があり、当時の江戸は人口密集度が大きく、お餅を大量生産するにあたって角餅の方が都合がいいという説のほか、「敵をのす（やっつける）」という意味を込めて、のし餅を切った角餅を使い始めたとする説があります。お餅の形状をとっても、昔からいろいろ考えられていたんですね。

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

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

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

無限ながねぎ



材料 (2人前)

- ◆ 長ねぎ 1本 (100g)
- ◆ ツナ水煮缶 1缶 (70g)
- ◆ ごま油 小さじ1
- ◆ 鶏がらスープ 小さじ1/2

1月の旬の食材 10選

ピックアップ

ながねぎ

- ◆ ゆりね
- ◆ ごぼう
- ◆ ほうれん草
- ◆ せり
- ◆ はくさい
- ◆ 大根
- ◆ カリフラワー
- ◆ しゅんぎく
- ◆ なのはな

作り方

- 1 ねぎを斜め薄切りにし、ツナの汁気をきる。
- 2 耐熱容器に斜め薄切りにしたねぎと汁気をきったツナを入れ、ラップをかけて電子レンジ (600W) で2分加熱する。
- 3 ごま油と鶏がらスープを加えて、混ぜ合わせる。

ピックアップ

ながねぎは強い抗菌作用で風邪予防にも効果的！

様々な料理の食材として重宝されるながねぎ。最近では、「下仁田ねぎ」や「深谷ねぎ」なども有名になっていますね。このながねぎは、日本では奈良時代に伝わってきたと言われており、日本人にとっては古くからなじみの深い野菜の一つに挙げられます。ねぎは、一般的に抗酸化作用の高いビタミンCのほか、血液をサラサラにする効果や優れた殺菌作用を持つ硫化アリルなどが多く含まれています。ビタミンCは、

ストレスから体を守る働きをし、風邪予防の効果も期待することができます。冬の寒い季節は、どうしても身体の熱が奪われて体力を失い、風邪を引きがちです。ながねぎの場合、日を通すよりも生で食べた方がビタミンCをより効果的に摂取することができると言われています。また、食べる直前に切る、水にさらしすぎない、というのも、効果的に栄養を取るのに大きなポイントです。



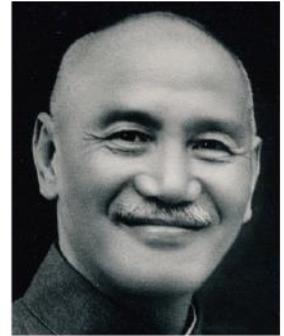


わくわく物語



蒋介石(1887年~1975年)

仇に報いるに徳をもってせよ。



蒋介石は、初代の中華民国（台湾）総統として有名な人物です。蒋介石が生まれたのは1887年で、母親が教育熱心であったことから、蒋介石は6才から私塾へ通ったり家庭教師に習ったりして中国の古典を学んでいきました。蒋介石の実家は裕福ではあったものの、彼が9才の時に父親が亡くなったため、その後は母親の手によって育てられました。1904年からは、浙江省に設けられた新制の教育機関で英語や数学のほか、西洋法律などを学びました。そして、蒋介石は、1906年に日本へ渡ります。日本では、蒋介石は日本陸軍に隊附士官候補生として勤務することになり、現在の新潟県上越市にある第13師団の歩兵、騎兵、砲兵各連隊に配属されて実習を受けています。この日本での生活は、蒋介石にとって単に軍事について学ぶだけではなく、日本の文化を体験する機会となっていました。蒋介石が日本の文化を自分の体験として知ることが、戦後の日本が恩義を感じる出来事へと繋がります。

す。実際に、蒋介石は中華民国の国民党軍として日中戦争の際には日本と戦っています。ですが、太平洋戦争が終わり中国にいる日本軍の軍人や民間人を日本に引き揚げさせるという段階になったとき、蒋介石は中国軍の撤退よりも先に日本人の引き揚げを優先させたのです。しかも、中国国内の鉄道も日本人の引き揚げを行うにあたり、優先的に割り当てるといった措置を行いました。その結果、10年かかるとも言われていた日本人の引き揚げは、わずか10カ月で完了することができました。これは、蒋介石自身が日本の文化や経済力を素晴らしいと感じており、戦後の復興をいち早く行うことを考えていたからとも言われています。その後、蒋介石は自身が率いる国民党軍が共産党軍よりも劣勢になりつつ台湾へと移り、初代の中華民国総統としてその後の人生を生きました。蒋介石が亡くなったのは1975年で、いまは桃園市にある墓で眠っています。

身体のみめ知識



冬の朝になかなか起きられないのはなぜ？



冬の朝はとても寒く、温かい布団から出るのに時間がかかってしまう、というのは良くあることです。ですが、このようになかなか起きられない原因となっているのは、実は寒さだけではなくありません。冬は日照時間が短いので、日中に日の光を浴びる時間も相対的に短くなりがちですし、そのために脳の機能を調整するセロトニンが減少してしまうことや、睡眠に関わるメラトニンの分泌量が低下して体内時計が狂いやすくなるということが原因

として挙げられます。また、冬は寒さが原因で運動不足になりがちなもの、夜間の睡眠の質の低下をまねく原因の一つといえるでしょう。こうならないような対策としては、エアコンのタイマー機能で起床時間に合わせて寝室を暖めたり、起きてすぐに日の光を十分に浴びたり、日頃からの運動、決まった時間の食事など、気を付けることがいくつもあります。質の良い睡眠を取るためには体内時計を整えることがポイントです。

