

2011年  
12月号

# ひだまり通信

～大切なあなたとご家族と健康のための情報誌～



## ● 特集

12月・・・師走とはよく言ったもので、仕事も家庭もバタバタと忙しくなる時期。今年最後の大掃除も控えており、リビング・キッチン・ダイニングなど、お掃除するところはたくさんあります。そこで今回は「キレイにするためのコツ」をお伝えします。1つめは「同じものをたくさん置いておかない」ことです。ご自宅の中で「爪切り」や「はさみ」などの文房具がいくつもありますか？1人当たりの靴が15足とか20足とかありませんか？使うものであったとしても、何個もあってもしょうがないので、極力同じものを減らすようにしましょう！！2つめは「一定期間過ぎたものを手放す」ことです。

例えば「1年間使わなかったものは捨てる」と決めたら、使わなかったものは捨てる様になります。（もしくは人に差し上げる）この理由は1年間過ぎてみて使用頻度の低いモノや使わなかったモノは、翌年も使わない可能性が高いからです。使わないものを自宅に置いておいても、場所を取ってしまうだけでなく、古くなって使えなくなったりします！結局捨てることになるのであれば今のうちに処分しましょう！！

※新しい年を迎えるにあたって、今年の汚れは今年のうちに落としましょう！



## ● ごあいさつ

12月に入りました。いよいよ今年もゴールを迎えますが、あなたにとってはどんな一年だったでしょうか？さて、今年の締めくくりとして、まだクリスマスという一大イベントが残されています！私のように子供をお持ちの方も、また、お孫さんをお持ちの方も、はたまた彼女や彼氏のいらっしゃる方にとっても、何かと頭を悩ませられるイベントであることと思います。何と言っても困ってしまうのが、プレゼント選び、ですよね？我が家では、事前にサンタクロースに手紙を書いて欲しい物を伝えないと、クリスマス当日にプレゼントを受け取ることはできない！と申しつけています。サンタクロースも忙しいので、直前でのお願い、もしくは変更は承りかねる、ということをお願い聞かせています。去年まだ3才だった娘も、小学2年生の長男も、いくつかある欲しい物のうち、一つを選び出そうと数日間悩んだ後、欲しいプレゼントと自分の近況を報告する手紙をサンタクロースに宛てて書きました。そして当日の朝、プレゼントに大喜びの子供たちの笑顔こそが、私への最高のプレゼントになりました。

(院長 小林正佳)

## ● 今月のできごと

12月の記念日

- 6日 音の日
- 10日 世界人権デー
- 12日 漢字の日
- 17日 ライト兄弟の日
- 23日 天皇誕生日
- 24日 クリスマスイブ
- 31日 大晦日



## ● よろこびの声



今年の2月に左足首を捻挫しました。全く痛みの治まらない足首でした。朝方、足首の痛みで目が覚めること、娘の入学式にパンプスが履くことができず

辛かったこと、走れなくなったことで悩んでいました。ある日の朝、新聞のチラシで拝見しました。接骨院はどことも同じなのか？と不安がありすぐには来られませんでした。でも、チラシの中に書いてあった体験談が参考になりました。どの方も先生方を信頼されて通い、良くなったとの記事に“心”動かされました。院長先生が行って下さる施術は、先生がおっしゃる通り強いものではありませんでした。しかし、確実に以前より痛みも少なくなってきた。無理せず少しずつ治していきたい。院長先生、先生方とのおしゃべりは癒されます。こばやし接骨院へ通院して良かったと思っています。(植嶋直美さん)

## ● おすすめレシピ

1、白菜をざく切りにします。(5×2cmほどの大きさ) 2、しょうが、木酢、豆板醤を炒め、その後ひき肉を入れます。 3、ひき肉の色が変わったら、白菜を加えて炒めていきます。 4、調味料(1/2CUP・鶏がらスープ1/2・酒大1・醤油1・味噌1・オイスターソース1/2)を加えて、3~4分を煮込みます。 5、片栗粉でとろみを付け、長ねぎ(みじん切り)を散らして出来あがり!(2人前;はくさい3枚・ひき肉100gが目安です!!)



▼お鍋以外でもおいしい白菜♪今夜のおかずはいかがでしょうか?

## ● 編集後記



最近、困っていることがあります。それは、家の猫のことです。家にはもともと2匹の猫がいます。そして、9月に新しく子猫がやってきました。名前はうっちゃんです。

そのうっちゃんもどんなものでも転がして、どこかに失くしてしてしまうことです。この間は朝起きてみると、私の部屋にある置物がなくなっていました。しょうがないなあと思いつつ出掛けようとしたら、玄関に落ちていました(汗)今は、テーブルに置いておいた爪切りがどこかに転がってしまったらしく、なくなっしまい、今も見つけられず行方不明です。色々困ったことをするうっちゃんですが、すごい格好で寝ていたり、ものすごい勢いでごはんを食べているのを見るとやっぱりかわいいです。

(東 香織)

## ● 今月のプチ情報

当院のホームページがリニューアルされました! 自画自賛になりますが、かなり見やすくなったのではないかと考えています。スタッフの治療にかける想いなども書かれていますので、ぜひご覧になってください。また、それとともない院長ブログもアメブロで再スタートを切りました。週に1、2度の頻度で更新していきますので、こちらもよろしくお祈りします(^-^)/

### ▼お知らせ

12月23日(金)は祝日ですが、午前の診療を行います。また、年内は30日(金)の午前中まで診療いたします。年末年始のお休みは、12月31日(土)から1月4日(水)までとなります。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお祈りしますm(\_ \_)m

[発行]

こばやし接骨院 **ご予約は 0428-24-5608 まで**

青梅市本町198-11 ファミネス青梅 1階(定休/日・祝日)

営業時間 8:30-12:30 15:00-19:30(木は午前、土は~17:30まで)