

2012年  
1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

### ★足元を温めると体温が上がる!?

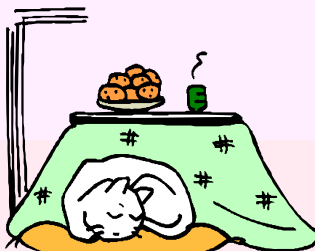
寒さがいっそう冷え込むこの時期。身体の冷えは気になりますよね。そこで足元を温めて体温を上げる方法をいくつかご紹介したいと思います。1つめはスリッパの活用! 着るものを増やすだけでも暖かくなりますが、特に足下を温める事で身体全体の体温を上げることができま

す。このためスリッパや靴下などを活用するとしても効果的です。最近では、パソコンの電力を利用した、あったかスリッパもありパソコンを使ってる時に足下を暖めてくれます。会社等でパソコンの利用頻度が多い方には特にオススメです。2つめは昔ながらの湯たんぽを使う方法です。

湯たんぽはお湯を入れるだけという省エネルギーゆえに、暖房費が家計を圧迫しない暖房器具ということや、就寝時でもエアコンなどと違い、室内が乾燥してしまうこともなく、保温などにも優れていることから、近年では若い方を中心に再ブレイクしています。

気になる価格も2,000円から3,000円と手頃ですのでこの冬に1つかがででしょうか?

※陶器性のものが多く販売されているようです



## ● ごあいさつ

明けましておめでとうございます\(^o^)/  
新年のスタートと言えば“初詣”ですよ。ご自宅近くの寺社や、ご利益のあると言われる有名なお寺や神社にお出かけになったことと思います。初詣で、おみくじは引かれましたか? 院長が学生の頃、その頃住んでいた場所の近くにあった、調布の深大寺へ友人と初詣に行くことがありました。お参りをすませ、2人でおみくじを引いたのですが、その友人が引いたのは、なんと“大凶”! 初めて見た大凶にお互いビックリです。それにしても、このままでは気分が良くないということで、そのまま、今度は日野にある高幡不動へ向かいました。同じ日に2度引くこともないかと、私は横で見えていたのですが、彼が引いたのはまさかの“大凶”だったので、2度あることは3度ある、と言いますので、そこから高尾山を目指すのはやめました。確かにその後、好きな女の子にフラれたりしましたが、彼のその一年はそれほど悪いものでもなかったはず。今となれば、同級生が集まると必ず出てくる想い出話の一つになっています。みなさんのこの一年が楽しく、満ち足りたものでありますように(^-^)  
(院長 小林正佳)

## ● 今月のできごと

1月の記念日

1日 元旦

7日 七草粥

9日 成人の日

13日 たばこの日

22日 飛行船の日

31日 シューベルトの日

※成人の日…第2月曜日



## ● よろこびの声

交通事故にあい、ムチ打ちで首と腰を痛めてしまいました。母の知り合いの方から「こばやし接骨院はいいよ」とオススメしてもらいました。知ってからすぐに治療にいきました。それから約8・9年。何かあると母娘共々すぐお世話になっています。こばやし接骨院に通うと「良くなった」と言うことを聞くのはもちろんですが、院長先生を始めスタッフの方がいい方々と言うのを聞きます。やっぱりスタッフの温かさです。治療してもらうとすぐに良くなって治るコトはもちろん。親しみやすいので、通いやすいです。しつこいようですが、完治はもちろんのことですが(^-^)

(C・Hさん)

## ● おすすめレシピ

### ☆☆便秘解消!

#### さといもグラタン☆☆

- 1 里芋は皮を剥き、厚さ1cm程度に切る。玉葱は薄切りにし、ベーコンは幅1cmにスライスする。
- 2 鍋に、1.の里芋、玉葱、ベーコンを入れ、牛乳(300cc)と、塩(適量)を加え、火にかける。沸騰したら弱火にし焦げ付かない様に混ぜる。
- 3 里芋が柔らかくなったら耐熱容器に移し、パルメザンチーズ又は、とろけるチーズ、パン粉を振りかけてオーブンに入れ、約10分程度、表面に焦げ目が付くまで焼きます。
- 4 焼き上がったなら刻んだパセリを散らして出来上がり。



熱々のホクホクで  
体を温めよう!!  
(^▽^)

## ● 編集後記



あけましておめでとうございませう。「けんさん」こと村木です。お正月と言えば「おせち」ですね。なかでも自分は小さい頃から「伊達巻き」が大好きです。いつしか、家では自分用の伊達巻きが丸々一本用意されるようになり…祖父母の家でも丸々一本用意されるようになってしまいました。(笑)伊達巻きは好きですが三ヶ日連続で伊達巻きが出ると笑えます。(笑)伊達巻きを食べお腹を満たした後は初売りに…。中学生の頃、ガジカメを買いに早朝から家電量販店に並んだことがありました。もちろん1人です。もちろん1番に並んでいました。すると、友人が1人でやってきました。お目当ての物が一緒に早朝から中学生2人がケラケラ笑っていたことが今ではとても懐かしいです。そんな「けんさん」も今年も去年以上に頑張りますので、皆さんも治療と一緒に頑張ってください。(^^)村木 健太郎

## ● 今月のプチ情報

新年のスタートにあたって、日頃当院をご利用いただいているあなたに感謝の気持ちを表そうと、ささやかですがあったか〜いプレゼントをご用意しました。

限定 200 名様分と、数に限りがございますので、ぜひご来院になって私たちの気持ちをお受け取りくださいね(^-^)/

### ▼祝日診療のお知らせ

1月9日は祝日ですが、午前のみ診療いたします。年末年始のお休み中に気になる症状があった方は、ぜひいらしてみてください。

[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)