

2012年
5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

今年5月21日は、日本列島で「部分日食」を見ることが出来るほか、九州地方南部、四国地方南部、近畿地方南部、中部地方南部、関東地方で「金環日食」を見ることができます。

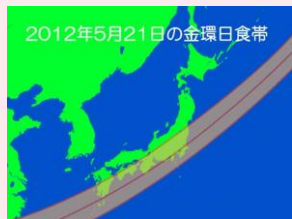
「日食」とは、月が太陽の手前を横切るために、太陽の一部または全部が月によって隠される現象のことを言います。

「皆既日食」や「金環日食」は狭い範囲でしか見ることができない為、一箇所の場所で考えると、非常に珍しい現象ということになりますね。

ちなみに次は18年後、2030年6月1日に北海道で見られる「金環日食」です。▼「金環日食」や「部分日食」では、太陽の一部は月によって隠れますが、光や熱が強い事には変わりありません。



こんなイメージです



金環日食帯

▼直接、肉眼で太陽を見ると目を傷めることがありますので、十分に気をつけて下さい。※専用の「日食グラス」が販売されています。

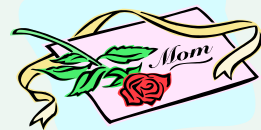
ごあいさつ



早いものでもう5月ですね。だいぶ暖かくなって、過ごしやすい日が続いていますね。5月といえば、ゴールデンウィークですが、みなさんはどんな風にお過ごしでしたか??
私は、家族と家の庭でバーベキューをしましたよ。バーベキューは暑くもなく、寒くもないこの時期にやるのが最高です(^_^)。
そして、うちには猫がいるのですが、もちろん参加しました!!笑
今年は、去年来た新入りの猫、「うっちー」が初めての参加となりました。猫なので何をするという訳ではなかったですけどね(^_^);汗
でも、家族みんなでいつもと少し違うかんじで、ご飯を食べたり、何かをするのって良いですよ。みなさんも何かゴールデンウィークの思い出などがありましたら、ぜひ教えてくださいね(^-^)/お待ちしてます。うっちーは、みんなが楽しそうにしているのを見て、自分も楽しくなったのか、ものすごく走り回っていました。(笑) (執筆者) 東 香織

今月のできごと

- 5月の記念日
- 3日 憲法記念日
- 4日 みどりの日
- 5日 こどもの日
- 13日 母の日
- 19日 ボクシング記念日
- 30日 ごみゼロの日
- 31日 世界禁煙デー



▼母の日!
母への感謝を表す日。
日本では第2日曜日

● よろこびの声



☆～歩くのが
楽になりました～

2年前から、お尻から右太ももの後ろに強い痛みがでて、歩けなくなることがずっとありました。ハリや指圧、電気も試しましたが、どれも一時しのぎで何をしたら良いかもわからず、そのままになっていました。ところが、一回目の治療の後、駅の階段を上がるのがとても軽かったので、びっくりしたことを覚えています。その後、先生に教えられたマッケンジー体操を一日6回続けたら、3日目頃から強い痛みがなくなり、腰が軽くなって歩くのも楽になりました。先生に治療していただきながら、自分でも努力しなければ良くならないと思いました。先生の教えを守り、優等生の患者になって、がんばってみたいと思っています。よろしくお願いします。 E.Mさん 60代 女性

● おすすめレシピ

旬の新じゃが!オープンオムレツ

1.新じゃがは、皮をむいて1cm厚さの輪切りにし、耐熱ボウルに入れる(2個)のラップをかけ、電子レンジ(600W)で約4分間(竹ぐしを通るまで)加熱する。2.別のボウルに卵を溶き、牛乳と、塩・こしょう各少々を入れて混ぜ合わせる。3.フライパンにサラダ油(大さじ1)を熱し、新じゃがの両面をきつね色に焼く。4.3に2を流し入れ、卵をかき混ぜながら弱火で焼き、フタをする。5.火が通ったらチーズ(パザ用)をのせる。溶けたら火を止めて、パセリを散らす。



● 編集後記

どーも村木です。

今回は東先生が素を飾りました。相変わらず可愛らしいですね。)^o^(



さて、子供の日を含めたGWですが、今年には木更津にアウトレットができたり、新東名が開通したり、圏央道も高尾の方まで伸びたりとがソリンが値上がりしているのにも関わらず車に乗られた方も多そうですね!(笑)さて、自分自身はスタッフのみんなと浦和レッズのサッカーの試合を観戦してきましたよ。(=^・^=)プロの試合はやはり刺激になりますね☆彡

そして、先月末から僕たちの新たな仲間が増えました。新人の吉村さんをみなさんよろしくお願ひいたします。 村木 健太郎

● 今月のプチ情報



これからの季節、怖いのが食中毒ですよ...

毎年話題になりますが、食中毒予防の三原則とは「つけない」「増やさない」「やっつける」です!

「つけない」①手洗いはまめに行いましょう。②肉や魚を切った包丁やまな板はしっかり熱湯消毒をしましょう。「増やさない」①食品を常温で保存しない②冷気を循環させる為に冷蔵庫は容量の7割以内にする③冷蔵庫の温度は10℃以下、冷凍庫は-15℃以下にしておくこと。「やっつける」①食中毒の原因菌のほとんどは75℃以上で1分以上加熱する事で殺せます。

②ひき肉から作る料理等は菌が中に入り込んで"いる"恐れがあるので、しっかりと加熱をしておきましょう。
※三原則を心がけて下さい♪



[発行]

青梅市民の
専属トレーナー

こばやし接骨院

東京都青梅市本町198-11 ファミネス青梅1F (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)

ご予約は **0428-24-5608** まで!