



平成接骨院が健康を大切にするみなさんにお届けするニューズレターです。

5月 CALENDAR

1(金)	メーデー 語彙の日	17(日)	1日休診 世界高血圧デー
2(土)	午後休診 緑茶の日	18(月)	国際親善デー
3(日)	1日休診 憲法記念日	19(火)	ボクシング記念日
4(月)	1日診療します みどりの日	20(水)	東京港開港記念日
5(火)	1日休診 こどもの日	21(木)	1日休診 小学校開校の日
6(水)	1日診療します ゴムの日	22(金)	1日休診 ガールスカウトの日
7(木)	世界エイズ孤児デー	23(土)	1日休診 ラブレターの日
8(金)	世界赤十字デー 松の日	24(日)	1日休診 大相撲夏場所初日
9(土)	午後休診 アイスクリームの日	25(月)	主婦休みの日 食堂車の日
10(日)	1日休診 地質の日	26(火)	東名高速道路全通記念日
11(月)	1日休診 長良川鵜飼開き	27(水)	日本海海戦の日
12(火)	看護の日 海上保安の日	28(木)	国際アムネスティ記念日
13(水)	カクテルの日 愛犬の日	29(金)	こんにゃくの日 呉服の日
14(木)	種痘記念日 温度計の日	30(土)	午後休診 ゴミゼロの日
15(金)	沖縄復帰記念日 青春七五三	31(日)	1日休診 世界禁煙デー
16(土)	午後休診 旅の日		

5/4(月)・6(水)は営業致します!!!

5/5、11、21、22、23 を休診とさせていただきます

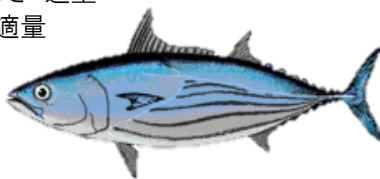
カラダにうれしい

旬レシピ かつおの漬け丼

初夏の味覚の代表格ともいえる「初がっお」。身の締まりが良くさっぱりとした味わいが特徴です。そんな初がっおを丼でいただきますか？薬味もたっぷり添えて、初夏の味を堪能しましょう。

◇ 材料 (2人分)

かつお(刺身用) 150g ご飯 丼2杯分 青ねぎ 適量
青じそ 適量 白いりごま 適量 刻み海苔 適量
(A) しょうゆ 大さじ2 みりん 大さじ1
酒 大さじ1 すりおろしにんにく 少々
すりおろし生姜 少々



◇ つくり方

1. かつおは薄切りにし、(A) に10分ほど漬けます。
※しっかり味を染み込みませたい場合は冷蔵庫で長めに漬けます。
2. 青ねぎは小口切りに、青じそは千切りにします。
3. 丼にご飯を盛り、青じそ、刻み海苔、かつおを順に乗せ、最後に青ねぎと白ごまをちらします。

あなたの街の接骨院です たこ・魚の目

たこ・魚の目。どちらも足の裏などによく生じる皮膚の病気です。摩擦などの刺激が加わることにより、角質が厚くなって生じます。たこも魚の目も同じものだと思っている方は少ないようです。でも両者は全くの別物。まずたこ。これは漢字で「胼胝(べんち)」と書きます。皮膚の外側に向かって硬く盛り上がっていきます。一方魚の目は、正式には「鶏眼(けいがん)」と呼びます。こちらは逆に皮膚の内側に向かって進行し、芯が形成されます。神経を圧迫するため痛みを伴い、芯を除去しなければ治りません。どちらも放置すると歩行困難、あるいは肩や腰など全身のトラブルに繋がる恐れがあるので、皮膚科を受診し治してもらうようにしましょう。また、足に合っていない靴を履かないようにする。歩き方に問題がある場合は矯正するなど、再発を防ぐようにすることも大切です。

新生活が始まり1カ月が経ちますが、コロナの影響で普段通りの生活が中々送れていないことと思います。家で過ごす時間が増えたので、私は冷凍のパイシートを使ったお菓子作りにはまっています！チョコや餡子などの好きな物を挟んで、上に卵黄を塗って焼くだけです！！簡単でとても美味しいです😊皆さんもおうち時間を楽しく過ごす為にしていることがあったら是非教えて下さい(^^)

季節の変わり目でただでさえ体調を崩しやすくなります。ウイルスに負けない体になる為にも規則正しい生活を心掛けましょう！！

公益社団法人 平成接骨院

整骨/手技療法 はり・灸 カイロ
プラクティック/酵素ボックス(県内初)
休診日 日曜・祝祭日 土曜午後

〒436-0222

掛川市下垂木 2240-3

電話 0537-22-8522

FAX 0537-28-7217

HP <http://heisei-bone.com>