

# らくらく通信

VOL 21

梅の花から桃の花へと移り変わる季節になってきました。春一番など風が強く吹く時期でもありますので、外出時には花粉対策もお忘れなく。皆様のお陰で16周年を迎えることが出来ました。ありがとうございます。



お気軽整体院 らくらく 院長 森 俊樹

一宮市本町3-5-6 本町ビル2階

受付時間 / 午前10:00 ~ 午後8:30

(土・祝日は午後8:00まで)

TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日

ホームページ <http://138rakuraku.web.fc2.com/>

## 500g瓶を使って簡単♪話題の塩麹作り

今話題の塩麹、簡単に作れるので、ぜひ作ってみて下さい。料理の「万能調味料」隠し味としても何でも色々使えますよ♡

### 材料

- ★ 米麹 ..... 200g
- ★ 岩塩 or 天然塩 ... 60g  
(愛用の塩でいいぞ)
- ★ 水 ..... 300cc

### ポイント!!

- 2~3日に1回蓋をしてシャッフルして混ぜます。暖かい時期は発酵が進み、麹と水が分離することがあるので1日1回混ぜる。混ぜた後はまた蓋を軽くのせて放置します。(発酵中に二酸化炭素が発生するので逃げ道を作るため)

1. 瓶に米麹と塩を入れこ蓋をしてシャッフル。水を200ccこぼれないようゆっくり注ぎます。しっかりと蓋をして瓶を振って混ぜる。
2. 瓶を混ぜる時に、最初だけスプーンでしっかりと混ぜたりにして、なじんだら残りの水400ccを少しずつ入れます。
3. 軽く蓋をして常温で7日くらい放置し、熱成させたい完成。目安は軽くトロミがつけばOK
4. 1つかり7日くらいで冷感保存可能。(半年は保存可能)

## 覚えておこう! 「NTT災害用伝言ダイヤル」



大地震が起きた場合、一番の心配は家族の安否です。実際には大地震が発生した地域では、電話がとれず、つながりにくい状況がと日間続いたそうです。「災害用伝言ダイヤル」とは、とても有意義なサービスですが、家族みんながその利用方法を理解していない場合は、役に立ちません。ここでは簡単に利用方法を紹介します。

### 自分の伝言を録音する場合

1. 1711番をダイヤルします。
2. 音声アナウンスにしたがって「1」ボタンを押します。
3. 自宅の電話番号と市外局番から入れます。
4. 音声アナウンスにしたがって「伝言録音」を押します。

NTT東日本のサイトで「災害用伝言ダイヤル」と疑似体験することが出来ます。家族で一度、体験しておくといくすね。

### イカは右半分の脳だけ眠る事ができる!

イカは右の脳と左の脳を交互に眠らせることができ、特殊な能力を持っており、この為、休むことなく、一日中泳ぎ続ける事ができるそうです。

一回の睡眠は一分程度で、一日に300回~400回も寝ます。

寝ているときイカは一定方向に回転し、北半球のイカは反時計回り、南半球のイカは時計回りに回ります。イカはイカですが、不思議がいっぱいですね。

