

らくらく通信

VOL 54

今年も師走の時期を迎えました。大掃除や忘年会、クリスマスと何かと忙しい時期ですが、手洗いやうがいなどで体調を万全にして、新年を迎えましょう！

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)

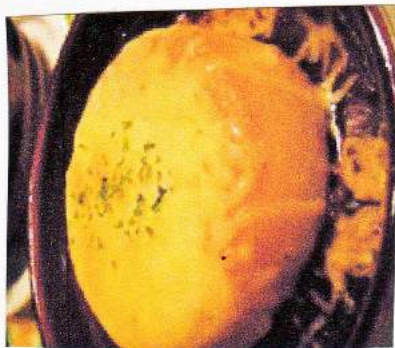
TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日

お正月休みは 1/1~1/4 までとなります。
なお、12/31(水)は 15 時まで営業いたします。

ホームページ <http://138rakuraku.com/>



とろりチーズの丈根ステーキ



丈根のおいしい季節です。たまにはこんな食べ方はどうですか！ チーズのおかけでお子様にも食べやすく、困った時のあと一品にも作りやす

1. 丈根は3~4cmの輪切りにし、皮をむき、面取りし、お好みの硬さに下茹でしておく。

2. フライパンに油(分量外)とバターを入れ
①の丈根を軽く焦げ目がつくように焼いた上、酒、麵つゆを加え、煮絡め、
3. ②の丈根を煮汁ごと耐熱容器に移し、チーズを乗せトースターでチーズが溶けるまで焼いて、お好みでパセリをちぎります。

材料(2人分)
丈根 6~8cm
バター 大1
酒 大2
麵つゆ(二倍濃縮)大2
チーズ 適宜
お好みでパセリ、ガラスパンパ

「あいうべ体操」でこの冬を乗り切り！

寝ている時に、フイロが開いてしまひ、朝起きるとのどが痛い！という人が多いですよ。口呼吸はアレルギ-を引を起こした原因、睡眠時無呼吸症候群の原因にもなります。風邪もひきやすくなり、口臭の原因にもなるなど、悪いことだらけ！でもどうやって鼻呼吸に変えられるの？調べみると、ありました。とても効果的で簡単な方法。「あいうべ体操」です。

「あいうべ体操」のやり方

- ① 「あー」で のどんこが見えるくらい(ガリ口を開く)
- ② 「いー」で ロを横になげる
- ③ 「うー」で ロエタコのように上げる
- ④ 「べー」で舌が あごにつくくらい思い出す



口周辺の筋肉を鍛えることが目的なので、声は出しても大丈夫です。あごに痛みのある人は「いーうー」だけでもOK。1日30セットが目標です。この冬は「あいうべ体操」で病気に強い人になりましょう！

頭の体操、IQマスター

□にひらがなを入れ、前から読んでも後ろから読んでも同じになるようにしてください。

□□□けないけ□□□

答えは次回5くらク通信またはホームページへ

<VOL53の答え> 北京(ハキン) 背景が5ヶ月と日と消して下さい！