2013年
4月号

HORIO 通信

～大切なあなたとご家族の笑顔と健康のための情報誌～

PICKUP!! ✿紫外線対策の準備を始めましょう

4月。この季節の紫外線が結構強烈！というのはご存知ですか？　お肌は冬の間、代謝が落ち、寒さから肌を守るため肥厚しますが、この時期から血行がよくなり代謝が上がります。でもお肌のメラニンが少なくなっているので、紫外線からのダメージを受けやすい体調なのです。まだまだ肌寒い日もありますが、紫外線との闘いは始まっているのです！　紫外線からお肌を守るためには、とにかく肌の露出をしないこと。帽子や日傘、サングラスなどを上手く活用し、また日焼け止めを塗ることが必須です！　日焼け止め選びで重要なのが「SPF」や「PA」で表示されているUVカット効果です。これは、数値が高いほどその効果が高いとされていますが、「SPF」値が高いからと安心せず、こまめに塗り直すことが大切ですよ。また、紫外線はアレルギー、皮膚癌、白内障(眼の病気)の発症率を高めて、皮膚の免疫力を低下させ感染症になりやすくなります。紫外線は本当に恐いものなのです。これからの季節、ますます紫外線が強くなります。
健康・美容のためにも女性、男性はもちろん、
子供、赤ちゃんまで、家族みんなで気をつけましょう♪

GREETING

だんだんと過ごしやすい季節になってきましたね♪　先日、スポーツクラブの風呂でちょっと違う雰囲気というか目線を感じたと思ったら懐かしい顔が～コンサドーレ札幌にいた時の吉原宏太選手に会いました
今年から引退してコンサドーレ札幌で働いているそうで早速、スポンサー営業されてしまいました。当時から楽しく前向きで向上心があったのでプロとして長く現役送るだろうと思っていましたが'96から17年間もできるとは～
立派だと思いました
自分の長所に集中しカラダの手入れも加えて継続していると長く選手できるんだなと強く強く思いました～

MONTHLY NEWS

4月の記念日

1日	エイプリルフール
4日	あんパンの日
9日	大仏の日
21日	民法の日
22日	掃除デー
29日	昭和の日

VOICE ☆ついでに耳の聴こえがわるかったのが良くなりました

お友達の紹介で来院しました
1.初日の治療で目のしょぼしょぼはなくなりびっくりしました
2.元々、耳の聞こえが悪く補聴器を考えていましたが通院しているうちに少しずつ聞こえるようになり(テレビのボリュームも小さく)今では補聴器のことを考えなくなりましたりハビリのおかげと感謝しておりますこれからもよろしくお願いします
(60代 主婦 女性 M・T様)

RECIPE ☆行楽弁当におススメ ◎肉巻きおにぎり

焼きすぎに注意してね♪

豚肉(もも肉薄切り 6 枚)に下味(しょうがの絞り汁;小さじ 1/しょうゆ;小さじ 1) を付ける。②青じそ(5 枚)をせん切りにする。③ご飯(200 グラム)に②の青じそと、いりごま白(小さじ 1)を加えて混ぜ、水でぬらした手に塩を少々つけ、丸いおにぎりを 6 個つくる。④豚肉を広げて③のおにぎりを包む。⑤フライパンにサラダ油(大さじ 1/2)を入れ、中火で④のおにぎりを転がしながら焼き、肉に火を通す。⑥しょうゆ(大さじ 1)をフライパンに回し入れ、全体に絡めると、できあがり。

INFO 今月のプチ情報!

先日は吉原宏太選手が来院してくれました。営業にまんまとはまりましたが楽しかったです!ちなみに今、私の紹介でサポートシップスポンサーになっていただくと吉原宏太さんが直接営業に行きます!(ただし札幌圏内で)
ここから吉原宏太さんからもらったメールコメント
「今日は厚かましいお願いをしに行ってすみません。(。-_-。)
もっとコンサドーレが強くなったらきっとほりお接骨院にも思返し出来ると思うので俺に出来る事もキッチリさせてもらいますね。堀尾さんの汗水流して稼いだ五万円は大切に預からせて頂きますね!(ここまで)」
こんな気遣いやお金の大切さに感動しました。
ぜひコンサドーレ札幌を応援して日ハムと同じ常に強く道民に愛されるチームになるように協力しませんか?

ちなみにトレーナー時代からゴルフボールで土踏まず柔らかくしてもらっていました

AFTER WORD

平松です
旭川出身の僕としてはこのお菓子を紹介しないわけにはいきません
旭川にあるサンミッシェルという
ケーキ屋さんのフロマージュです!
口に入れた瞬間フワッととけちゃいますよ〜

発行
HORIO SPORTS MEDICAL STUDIO
ほりお 鍼灸・接骨院
札幌市白石区南郷通13丁目南1-20
まずはほりお鍼灸接骨院→でHP検索
問い合せは 011-866-8255まで

平日
10:00〜13:00 予約制
15:30〜20:00
土曜
10:00〜15:00
定休日 日祝日