

2012年
5月号

HORIQ 通信



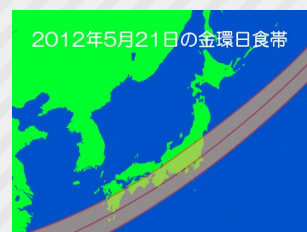
～大切なあなたとご家族の笑顔と健康のための情報誌

PICKUP!! ☆金環日食って知ってますか? 今月日本でも...

2012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、九州南部、四国南部、近畿南部、中部南部、関東地方で「金環日食」を見ることが出来ます。
「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事を言います。「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事になります。
ちなみに、次回は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。
▼直接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」で見ましょう!!



こんなイメージ



2012年5月21日の金環日食帯

金環日食帯

GREETING

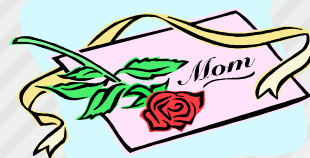
新緑の5月ですね。新しい試みを始めました
今月より10:00～13:00を予約診療のみにさせていただきます。
何故予約制にしたかというと鍼灸治療を始めたので付きっきりになり人手不足になるためです。当日飛び込みでも空いてる時間を探させていただきますので是非お問い合わせください。
毎日スタッフ全員、指たてをノルマにさせているので皆様の期待しているマッサージの強さに答えられるように精進しております



MONTHLY NEWS

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



VOICE



☆～堀尾先生とストレッチポールに出会えて感謝！

堀尾先生とストレッチポールに出会えて感謝 膝が腫れ上がり整形外科で水抜き、薬注入を続けていても回復は見られず「人工関節」との事!!そんな状態から約2年8ヶ月。その間に肩腱板断裂で手術しましたが、今は、日常生活もほぼ変わりなく、好きなスポーツも挑戦し続けていられます。【自分の身体と対話】が出来、ケアのストレッチや筋トレを適当に出来るようになり悪化を防いでいます。それも、ほりお接骨院の指導により、間違った方向に行かないように出来るから!身体だけでなく、心のケアもしていただき、感謝感謝です。老化は避けられない年齢を自覚して、先生やスタッフの言葉を頭のすみに置き、生活しています。身体と心の主治医と思っていますので、これからもよろしくお願い致します。(60代・女性)

RECIPE

☆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)ラップをかけ、電子レンジ(600W)で約4分間(竹ぐしが通るまで)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(ピザ用)をのせる。溶けたら火を止めて、パセリを散らす。

INFO 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生の魚や肉を調理する包丁、まな板と生野菜を調理する物は分けて下さい③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④冷凍した食品を解凍する際は、電子レンジで急速解凍。「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。

※三原則をしっかりと心がけて下さいね♪



AFTER WORD

GWの最終日、恒例の札幌までのサイクリング

旭川から140キロの道のり
深川です1/5来たのですが〜
奈井江を過ぎた所で雨でリタイア!JR
奈井江駅はチャリ分解しても
輪行袋に入れないとNGでした!
泣く泣く砂川SAから高速バスで帰る!
のせてもらって感謝(^0^)/
まあ前日も土砂降りのなか層雲峡ふもと往復で90キロ走ったから良しとしました(^0^)/



発行



札幌市白石区南郷通13丁目南1-20

ほりお鍼灸接骨院

問い合わせは 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 日曜日