

HORIQ 通信

2012 年
9 月号

～大切なあなたとご家族の笑顔と
健康のための情報誌～



*特集 ☆中秋の名月!十五夜の月見とうさぎについて!



【月見】という文化は、その昔、中国から伝わってきたもののようで、すでに奈良時代においては、宮中などで宴が行われていたというからビックリですね!その模様などは、その後の歌集にも出てくるので、これまで長く親しまれてきたのだろーと思います。「月」は昔から神聖なものの位置づけにあることが多く、庶民の間においては神として位置づけていたり、山間部の農民の間においては、秋の収穫による感謝の祭りの対象とされていました。

そうそう、そういえば十五夜の月見では「うさぎ」が登場しますが、これにはいくつかいわれがあり、中国では月の模様が「うさぎが餅つきをしているように見える」ことが発端となっています。

南欧ではカニ、南米ではワニ、アラビアではなんとライオンに見えるというから意外ですね(^-^)

▼ちなみにですが今年の【中秋の名月】と呼ばれる満月が見れるのは、9月30日の日曜日です!ぜひ、とっても綺麗に見える場所(広場や公園、浜辺、高層階など)でご賢になってみて下さい。

*ごあいさつ

今年も北海道マラソンに出場しました!出られた皆様お疲れ様でした!(^-^)/辛いはずなのに沿道から声をかけられると笑顔で応えられました!3時間56分で完走出来ました!元気を頂きました~皆様から頂いた元気を院内で放出させて頂きます!(^-^)

受付の浅沼さんは40キロの足切り時間なんと1秒前で止められてしまいました。私も過去何度も足切り時間で止められ1年間悔しい思いしました。来年こそは出場患者様、スタッフ完走を目標に全力でお手伝いさせて頂きます。まずは筋肉を緩める事が大事です!ストレッチ・ストレッチです



*今月のできごと

- 9月の記念日
- 1日 防災の日
- 2日 宝くじの日
- 9日 救急の日
- 14日 コスモスの日
- 17日 敬老の日
- 22日 秋分の日
- 24日 清掃の日



*患者さまの声 ☆新しくしたHPを見て来院された最初の患者様



若沢 景様 51歳会社経営

運動不足や長年にわたるデスクワーク、古傷から来る腰、膝、肩、首の痛みに苦しめられていました。6月初旬にネットでいろいろ治療院を探していたところ見つけたのが「ほりお鍼灸接骨院」「どうにかしてくれ」といったおもいで通院開始。「トップクラスの硬さです」とお褒めの言葉をいただき、教えて頂いたストレッチも毎日欠かさずやり始め今となったらほとんど痛みがなくなった状態。こんなにも違うんだと感謝しております。スタッフの方々も元気があって雰囲気も明るい感じ。先生によると、リニューアルしたホームページを見てきたのが自分が最初だったらしいです。最初は「アスリート専用」なのかと勘違いしていましたが、自分のようなオッサン達、高齢の方々も多数、目にします。肩こりで悩んでいる嫁にも進めようかなと。行ってよかったですよー

*おすすめレシピ ☆ししたけ&ごぼうと鶏肉の炒めもの



【食材】ししたけ、ニンジン、ごぼう、鶏肉（醤油・酒・みりん・白ごま）

1. ししたけは汚れを落として石づきを取り除く。大きさは適当に切っておく。ニンジンは乱切にしておき、ごぼうは4cm程度でななめに切っておく。
2. フライパンに油を引いて熱した後、にんじん→ごぼう→豚肉→ししたけの順番に火を通していきます。（※ニンジンはよく火を通すこと！）
3. 酒、みりん、醤油を加えたら、水分がなくなるまで炒めます。
4. 最後に盛り付けた後、白ごまを振ってできあがり。

* 今月の千秋情報

今月は9月17日に敬老の日があります。長きにわたって社会に尽くしてきたご老人を敬愛し、その長寿を祝うとともに、高齢者への福祉に関心を持っていただこうと制定されました。もともとは兵庫県を発端に「老人を敬う日」として9月15日に行われていましたが、その活動から全国に広まっていったと言われています。つまり日本独自の文化から発展した日と言えますね。ところで、お祝いをする者からすると、毎年悩みになってしまうのが贈り物です。

そこで敬老の日にあげたい物ランキングを調べてみました！

敬老の日



★敬老の日ランキング

1位: 食事会

2位: 花束・鉢植え・盆栽

3位: 旅行やドライブ

※参考にして下さいね(^▽^)

* 編集後記

今回もおやつ情報になりますが私がマラソンやトライアスロン数日前から5, 6個食べるものです。

カステラがすぐにエネルギーに変わりやすいと聞いてから食べています、私の定番は文明堂のカステラ巻です。小さい頃から東京出身ですが全国どこでも手にはいるのが気に入ってます。冷やして食べるとさらに美味しいんですよ！



しかも
価格も
105円と
リーズナブル
ですよ！

発行



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