

horiq 通信

2012 年
12 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～

TEL 011-866-8255

スポーツ選手多数来院 夜8時まで受付
健康保険取り扱い 労災・交通事故随時受付
Jリーグ選手から一般の方までリハビリお任せ下さい!

ほりお接骨院

ほりお接骨院

検索



PICKUP!! 今月の特集

☆キッチン周りのお掃除をしましょう!!

年末と言えば大掃除。特にキッチン周りは油汚れや水垢等、苦戦する場所ですよね。そこで、今月の特集はキッチン周りのお掃除です。こまめに掃除をしているつもりでも、いつの間にか汚れてしまうのがキッチンです(汗)。**汚れの種類は、ざっと4種類あります。**油汚れ・タンパク質・でんぷん質・色素です。ほとんどが、こまめにお掃除をしていれば台所用中性洗剤やぬるま湯で落とすことができる汚れです。毎日のお掃除方法を確認してみましょう。頑固な汚れを防ぐには、①調理の汚れはその場で処理②見た目は綺麗でもシンク・調理台は必ず拭く③油を使ったらキッチンの床・壁を拭く④冷蔵庫は食品チェックしながら棚・引き出しを拭く⑤週に一度は換気扇を拭いておく⑥食器棚等の扉を開放する。いかがですか?出来ているでしょうか? 当たり前ですが、忙しい毎日の中、日課にすることは大変ですよね。年末まで、まだ間に合います!!心がけて日々の習慣にしたいですね。



GREETING ごあいさつ

やってきました!師走です!振り返ってみると、とても慌ただしい1年だったように思います。ニュースも様々ありましたね。2012 年と言えば、

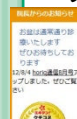
1. 北海道マラソンとりあえず3時間台で完走!(3時間56分)
 2. ホームページ新しくしました～悪戦苦闘でした
 3. セブ島に英語留学!新しい事にとりあえず challenge!
 4. 元気だけが取り柄の私が虫垂炎&胃腸炎で自生初の救急車への乗車!6日間の入院!スタッフ、患者さんに大迷惑をかける
- 2013 年は明るいニュースから始まるといいなと深く思います!最後になりますが、皆様、本年は格別のご愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。2013 年も、皆様のお手伝いをさせて頂ける様、技術の向上、知識の向上を図るよう誠心誠意努力する所存です。来年も引き続きよろしくお願い致します。そして、よいお年をお迎えください。

P.S HP の動画も是非見て下さい!→→→→→

MONTHLY NEWS

今月のできごと

- 12月の記念日
- 6日 音の日
 - 8日 歯ブラシの日
 - 12日 漢字の日
 - 18日 国連加盟記念日
 - 24日 クリスマスイブ
 - 31日 大晦日



VOICE 体験者の声



▼プラス10で優勝もできました。

柴田 実沙様 教員

仕事で腰痛や体調不良(頭痛や吐き気)で何とかしてもらいた〜い一心で通い治療だけでなく、リハビリや原因を突き止めてもらうアドバイス、そして何といってもプラス10というアロのサッカー選手にしていたストレッチとマッサージのメニューで徐々に体調が良くなりプライベートのバットミントの大会で優勝もできました。またスタッフのみなさんが温かく迎えてくださり、仕事の悩みや普段の出来事を何気なく話し一緒に笑うことができる。そんなほりお接骨院のアットホームな雰囲気が「また行こう」と思わせてくれるのです。また大会に向けて、そして日常生活における身体のメンテナンスのためにもこれからもよろしくお願いします。

RECIPE おすすめレシピ



※りんごを使ったケーキで囲らんしよう!

★炊飯器を使ってりんごケーキを作る!!

1. ホットケーキミックス(300g)・卵(2個)・牛乳(200cc)をボールの中に入れ、だまがでない様によく混ぜる。
 2. 板チョコレート(お好みで、入れなくてもOK)を包丁等で細かく砕き、混ぜ合わせ、メープルシロップ(大さじ2)・砂糖(お好み、入れなくてもOK)もよく混ぜ合わせる。
 3. 炊飯器のかまの中をバター(適量)で塗った後、薄く切ったりんご(半分)を下に敷き詰めて、2を入れる。
- ※3. 5合炊きを使用しました! 量が多い場合は2回炊きがおすすめ

INFO 今月のプラ情報 大晦日は年越しそば

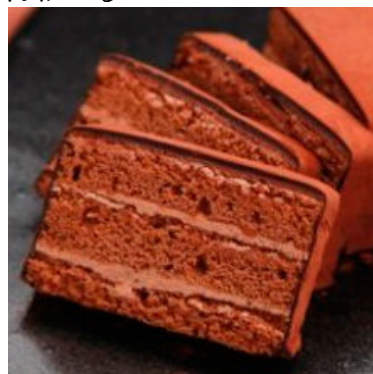
年越しそばとは、日本全国で見られる12月31日に縁起を担いで食べられる蕎麦です。日本人であれば当たり前の光景を見るわけですが、もともとの始まりは江戸時代にまで遡るそうで、本来は年末ではなく月末に行われていた習慣のため1年に12回もあったとのこと。この風習が一部残っている(この蕎麦のことを「三十日蕎麦;みそかそば」と言います)もちろん地方によっては年越しそばの由来について、いくつかの諸説があり「蕎麦は細く長いため、**延命や長寿を願ったもの**」とされているものや、ソバは風雨に叩かれても、その後の晴天で日光を浴びると元気になることから「**健康の縁起**」を担ぐ説などが伝えられています。長く続く日本の食文化ですので、大晦日には家族揃っていただきたいものですよ。(*^_^*)



12月31日の行事
年越しそば!!

AFTER WORD 編集後記

今年最後にまた私の大好きなデザートの一つを紹介します!札幌白石区のおらく堂のチョコレートケーキ(白石煉瓦)です。苦味あり甘過ぎずチョコレート好きの私としては、1,050円でこのパフオーマンスは大変良いのではないかと思います(^0^)/自分へのご褒美の時にいつも買っています!たまにしかありませんが〜♪



[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