



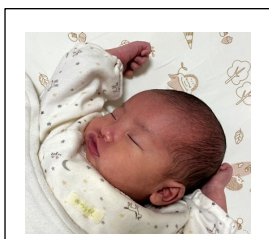
こんにちは！いそどり整体 佐野達也です。

12月に入って急に冬らしい寒さになりましたね。

朝、あたたか〜い布団から抜け出せなくて困っている……なんて方はいませんか？
暖房のタイマーを入れて部屋を暖めておいたり、起きてすぐ羽織れるようなガウンを用意しておきましょう。ふとんの中でごく軽い運動をして、体を温めるのも有効ですよ。手をグーパーしたり、足を軽くゆらしたり、腹式呼吸などがオススメです。
それでは今月も健康情報満載でお届けします。



いそどり整体からのお知らせ



お世話になっております。10月23日に元気な女の子（二人目）が出生しましたことをこの場を借りてご報告致します。名前は「佐野環那（かんな）」と言います。お陰様で母子ともに元気です。妊娠中は皆様からの温かいお言葉を頂きまして誠にありがとうございました。今後は娘の泣き声や長男（3歳）の声などうるさいこともあるかと思いますが、どうか温かく見守りくださいませ。また皆様から子育てのアドバイスを楽しみにしております。12月からは通常営業：10時～21時に戻ります。11月の時短営業はご協力ありがとうございました。

今年の10大ニュースは？

ついに今月で2025年も終わりです。この一年を振り返ってみて、いかがでしょうか。

「あなたの10大ニュースを挙げてみて」と言われたら、何を挙げますか？

もちろん世界的にもいろいろありましたが、それは一旦置いておき、あなた個人に起きたことをピックアップしてみましょう。そして「嬉しかったこと、楽しかったこと」などのポジティブなニュース限定で思い返してみてください。10個も上げるのは難しいという場合には、3大ニュースでも5大ニュースでもOKです。

「旅行へ行った」「孫が生まれた」「美味しいレストランを見つけた」「趣味が上達した」などなど、いろいろ考えられますよね。

楽しかった・嬉しかったことを思い出すと、幸せホルモンとも言われる「セロトニン」の分泌が高まります。また、記憶を思い返すことで脳内の情報を整理しなおし、記憶に関する脳の分野を活性化できます。新しい事を勉強するのと同じくらい脳に刺激を与えとも言われていますので、できたら年に一回といわず、週に一回でも、一日一回でも行いたいところです。

悲しいことや嫌な気持ちになったことなどを思い出してしまった場合には、「次はこう対処しよう」「こうやって切り抜けよう」というように前向きな記憶で上書きしてしまいましょう。

子供時代や若い頃の幸せな記憶を思い出すことでも同じ効果があります。**時にはアルバムを片手に、幸せな記憶についてゆっくり思い出してみてもいいのではないでしょうか。**



発行：いそどり整体

住所：藤枝市大洲2-17-11

朝10時～夜9時・定休日：日曜

Tel：054-637-9238

ご予約はお電話・ラインからお願いします。

セミドライ野菜とは？

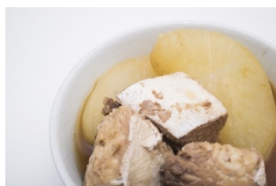
ドライフルーツやジャーキーなどに比べると若干マイナー感はありますが、保存性が高まり水分が飛ぶことで旨味が濃くなるというメリットは一緒です。

ドライ野菜の基本の作り方は「野菜を洗い水気をしっかり拭く→使いやすい大きさに切る→風通しがよく日当たりのよい場所に干す」で OK。

一週間程度干すフルドライに比べて、半日程度干せばよいセミドライはお手軽に試せます。干しているとはいっても、セミドライの場合は水分が残っていますのでタッパーやジップロックなどに入れて冷蔵で保存してくださいね。冷凍保存もできますよ。

簡単レシピ

セミドライ大根でぶり大根



<材料>

- ◇ぶり・・・3切れ
- ◇砂糖・・・大さじ4
- ◇大根・・・2/3本
- ◇しょう油・・・大さじ2
- ◇酒・・・大さじ5
- ◇みりん・・・大さじ1

<作り方>

1. 大根は1センチ程度の輪切りにして、ザルにならべ日向で4～5時間干す。ときどき裏返して乾かす。
2. 鍋に水と酒少々（分量外）を入れて沸かし、3等分にしたぶりを湯通しする。
3. 鍋に大根と、ひたひたになるまでの水、酒、砂糖を入れて煮る。大根が軟らかくなったらぶりを加えて落し蓋で7～8分煮込む。
4. しょう油とみりんを加え、3分ほど煮込んだらできあがり。

<ぶりの効用>

豊富な DHA で血液がサラサラになる効果が期待できます。記憶力の向上、アルツハイマーの予防にも。

◆おわりに◆

師走を迎え、これからしばらく、クリスマスに年末年始にとあわただしい毎日が続きますね。体力的にはつらくなりますが、楽しみなことも多いこの季節。水回りの大掃除をプロに頼んだり、料理もお鍋やキットなどを活用して、無理をしすぎず適度に手を抜いて乗り越えましょう！さて、年内のニュースレターはこちらで最後となります。年末のご挨拶にはまだ少し早いですが、どうぞよいお年をお迎えください。新年も変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。

クロスワード

1	2			3A
			4	
5	B	6		
				7
8D				C

答

A	B	C	D

タテのヒント

- 【タテ 2】2026 年放送予定の〇〇〇ドラマは「豊臣兄弟！」
- 【タテ 3】童話「〇〇とりじいさん」
- 【タテ 4】出家した女性のこと。比丘尼とも
- 【タテ 5】出世魚 〇〇〇→イナダ→ワラサ→ブリ
- 【タテ 6】競馬で、100 円で買った馬券が一万円以上になるものを〇〇〇券といいます
- 【タテ 7】清水、東大、法隆、といえ有名なお〇〇です

ヨコのヒント

- 【ヨコ 1】猫とみかん。出られなくなってしまう冬の風物詩といえバ？
- 【ヨコ 4】ことわざ「〇〇はちとらず」
- 【ヨコ 5】自分の思うままにふるまう自分勝手な様子
- 【ヨコ 8】子供の頃、冬の朝はこれを踏んで遊びませんでしたか？

お知らせ

- ・ 12 月 31 日～1 月 4 日は年末年始のため、臨時休業と致します。
- ・ 当院はご予約優先です。お早めにご予約をお願いします！