



ちょっと一息

# 癒し & 元気しんぶん

発行：まえはま接骨院 加古郡稲美町六分一 1181-87 TEL078-496-6006



2月4日は立春。

長かった冬と決別し、春が始まる最初の日・・・。

立春は1年のサイクルのスタートにあたるため、重要な日とされてきました。

その前夜、2月3日に1年の災いを払うための厄落しとして豆まきを行います。

季節の分かれ目＝節入りの行事が節分です。

最近では豆まきの他に、関西地方の風習「患方巻きの丸かぶり」もすっかり全国区になり、さらに患方ロールケーキまで登場!!

時代によっても節分は変化しているようですが、幸運を呼び込む昔からの行事ですから、大切に続けていきたいですね



## 卒業おめでとう!



「卒論終わったあ!!」

「今度な、卒業旅行で Guam 行くねん!!」

大学 4 年生ののんちゃん。就職も決まり、卒論も無事提出。あとは卒業式を待つだけ・・・。

今が1ばん楽しい時ですね!!

のんちゃんとはかれこれ 10 年来のお付き合い。

初めて会ったのはまだ小学生の頃だったかな? 🍷

小・中・高の卒業式、成人式の時は晴れ着姿を見せに来てくれたね。指の腱切ったり、肩を脱臼したり・・・

バイトを始めてからはギックリ腰。

のんちゃんの痛い思い出も、今では全部が懐かしく楽しい思い出です。

まだちょっと早いけど、「のんちゃん卒業おめでとう、

就職で少し離れちゃうけど、

また帰ってきた時には元気な顔を

見せに来てね! 彼氏できたら教えてね(笑)



まえはま接骨院から患者様に送った年賀状

の中に、お年玉付き年賀ハガキ 2 等の当選ハガキがあったそうで、見事ご当選された患者様

からうれしい報告をいただきました。

なんだか私たちも幸せな気持ちになりました。

ご当選おめでとうございます!!

## ただいまダイエット中です!

昨年半年ほどかけて約 8kg のダイエットに成功した

ひろみ先生。

寒くなって運動量が減るにつれ、少しずつリバウンド・・・

そしてついには!

お正月明けには元の体重に戻ってしまいました(涙)

そこで! またまた今年も懲りずに一念発起!!

ただいませっせと野菜生活でダイエット中です。

目標はとりあえず「半年で 5kg 減!」

きれいに痩せられたあかつきには、また報告しますね!!

応援よろしくお願ひします。

ダイエット仲間も募集中です!!

(6 月に娘さんの結婚式を控えた中岡さんも

がんばるそうです ^^)



春の七草の1つ「すずしろ」として知られる大根

日本人にとって昔からなじみ深い野菜です。

大根は食物繊維やビタミンA、Cが豊富でお腹をきれいにデトックスしてくれます。

特に「葉」は、緑黄色野菜なみに栄養豊富で老化防止や血行を良くする作用もあります。

## <裏わざクッキング>

大根葉のふりかけ

大根葉を細かく刻み、ゴマ油を熱した

フライパンで炒める。

しんなりとして水気がなくなってきたら、だしの素(粉末)、

削り節、酒、しょうゆで味付してできあがり。

いりごまやちりめんじゃこを入れてもおいしいです。



フェイスブックやっています!

## まえはま接骨院

TEL 079-496-6006 (予約優先)



あなたにとって大切な人、紹介してください。