

らくラク通信

VOL 29

日増しに日の入りも早くなり、1日がとても短く感じる季節となりました。朝と晩の冷え込みも段々と冬に近づいて来ましたので、防寒対策のご用意を。

お気軽整体院 らくらく 院長 森 俊樹

一宮市本町3-5-6 本町ビル2階

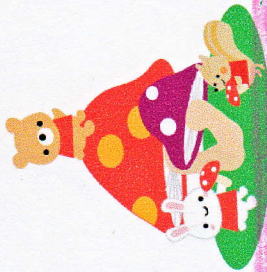
受付時間 / 午前 10:00 ~ 午後 8:30

(土・祝日は午後 8:00 まで)

TEL(0586)73-1919

定休日 日曜日

ホームページ <http://138rakuraku.web.fc2.com/>



（おちみつ ジンジャー ショップ）

これからの季節に大活躍 間違いない!! 生姜と、おちみつだけで作ったジンジャー ショップ です ♡



作り方

- 1 生姜は皮つきのまま使用。水でよく洗い、汚れた所は包丁で取り除きます。
- 2 スライサーを使ってスライスし、容器に詰めます。
3. おちみつを入れて、ざっと混ぜます。蓋をして、5日間、直射日光の当たらない所に置き、エキスを抽出します。
4. 中身を鍋に出し、中火で沸騰させ5分程煮ます。ザルにあけて生姜を取り除きます。おちみつでギュッと押してエキスを絞ります。
5. エキスを鍋に戻して、中火にかけ、ところまがらき、半分ぐらいに減るまで煮詰め完成!

③ 冷めると硬くなるので煮詰め過ぎないように!

材料

生姜 300g

おちみつ 300g

お湯に溶かして生姜湯
炭酸で割ってジンジャール

缶詰やミル、料理など

にも入れ下さね ♡

使いたすためにです!

正しいうがい方法とは!?

うがいは風邪予防に効果的ですが、間違えた方法では逆効果どころか、どの風邪をひく原因になる怖れもあります。そこで正しいうがい方法を紹介します!

やり方

うがいは「順番」がとても重要です。順序を間違えると逆効果となるので注意しましょう!

STEP 1 コップに水道水を汲みます

最初にコップの中を軽く洗い流し、うがいコップの水を汲みます。「体調が優れない」「人混みの中にいた」などの時は、うがい液を混ぜて下さい。

STEP 2 先に口をすすぎます。

。上を向かずに、そのまゝの状態でも口の中だけすすぎます。

先に「ガラガラ」と上を向いてうがいをする。口の中の細菌がのどに運ばれてしまうので、いきなり「ガラガラ」は止めましょう!!

STEP 3 その後でガラガラうがい

。うがいでガラガラは必ず2番目です。口を閉めて先に洗ってその水を吐き出し、新しく水と口に含ませてからガラガラして下さい。基本的に日常のうがいは水道水のみで大丈夫ですよ!

特別出演と友情出演の違いとは?

インドロールで見かける「特別出演」と「友情出演」俳優と監督さんがお友達なのか?と思う程度でしたが、皆さん違い分かりますか?

特別出演 主演クラスの大物俳優に、文芸系是非とも平たい役で出演してもらいたい! スピーダーの立場を損ねないように、「この人は大物俳優さんですが、今回だけ特別に出てもらってありがとうございます」という意味
友情出演 監督やドラマ関係者などが俳優さんなどにお誘いで「安んぎや」「ギャー」で出演してくれた場合に使われます。