

らくらく通信

VOL 100

「平成」から「令和」へと新しいスタートとなりました。今年「ラグビーワールドカップ2019」に出場する強豪チームが二カ国もキャンプ地として一宮市にやってきましたので、ラグビーを身近に感じてくださいね。



アトラス整体院 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 9:30 ~ 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.com/>

炊飯器で簡単、焼おにぎり

- 材料(おにぎり6個分)
- お米 --- 2合
 - しょうゆ --- 大匙3と1/3
 - みりん --- 大匙2/3
 - ごま油 --- 大匙2
 - かおぶし... ひじか紗



冷凍のままBBQに
 持って行けるのが作り
 おこと便利ですよ♡



作り方

1. お米を研ぎザルにあげて10分程置いておく。(水気が取れて、お米同士がササザと音がする程度) お米をお釜に入れ、(お水・お米)を入れ、同様にササザと音がする程度(お水・お米)を入れ、炊飯器のスイッチを入れる。
2. 残り10分の水は足す。(お水・お米)を入れ、炊飯器のスイッチを入れる。
3. 炊けたらおにぎりを蒸し、20分程蒸し、(お水・お米)を混ぜる。
4. ③の炊飯器にごま油を少しかけ、よく混ぜて、混ぜたおにぎりを蒸し、均等に混ぜたおにぎりを焼く。おにぎりを焼く、冷めたおにぎりを焼く。

不安とストレスをやわらげるココロの疲れ解消法

大型連休明け、仕事のストレスをためていませんか？ 日々の生活のちとじたことがストレスをやわらげ、脳を活性化します。ぜひ取り入れてみて！

1. **笑う**... 細胞が活性化され、ストレスホルモンの分泌が減り、自律神経のバランスが整う効果も。さらに免疫力も高まります。
2. **思いっきり泣く**... 意外かもしれませんが泣くこともストレス解消に。泣ける映画やビデオ、マンガや本で思いっきり泣いてみましょう。
3. **草花に触れる**... 土や植物に触れると、1じと体がリラックスし、心の中の不安やストレスが軽くおとします。
4. **たわいのない話をする**... 互いの存在を理解し、理屈抜きに共感しあう。「共感脳」といわれる脳の前頭前野が健康に...。
5. **日光浴する**... 太陽の光が「セロトニン」の分泌を促し、うつ病といった気分を前向きにしてくれます。1日15~30分を習慣に。
6. **腹式呼吸をする**... ゆっくりとした腹式呼吸で緊張をゆるめ、リラックスしましょう。1日5回が習慣だと10~20回ほど行いましょう。
7. **アロマを取り入れる**... 嗅覚は脳に直結しています。ストレス解消には「ラベンダー」気分を明るくする「柑橘系」不安定な気持ちを落ち着かせる「ローズ」やアロマポットで楽しむのもいいですよ！

頭の体操、IQサプリ

Q この文章は何と読む？ ちい□□をよんだ
 答えはホームボーズ または 次回からク通信にて...
 < VOL.99の答え > "リ" 文字をすべて漢字にしてみよう。
 答えは、ここにはひらがなをひらがなで読むと...。