

風も強く吹く季節ですが、暖かく感じる日が増えています。
 つらかったスズ花粉も、そろそろ次の花粉へとバトタッチですね。
 新入生や新社会人など、新しい生活がスタートしますが、生活リズムが
 崩れて体調など壊さないようにしてください。



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.com/index.html>

時間が経つほど美味しいキャバツのマリネ

超簡単マリネサラダ。キャバツベースで好みの野菜を刻んで
 混ぜて漬けておくだけ。だんだん美味しくなるサラダです。



材料

- ・キャバツ 半分 ~ 1/4 ~ 50
- ・たまねぎ 半分 ~ 1個 (新玉ねぎ)
- ・きゅうり 2本
- ・ピーマン 3個
- ・トマト 3個 (あれば入れた方が)
- ・りんご 1個 (おいしいよ)



材料は好みでOKだよ
 何でも入れてみて。

- ★ 漬けたレ
- ★ サラダ油 50cc
- ★ 酢 50~80cc
- ★ 塩 大さじ1
- ★ 葱挽き胡麻汁 大さじ1

1. 野菜をざくざく刻む。キャバツなどは薄切り、そのほかは大きめに。
2. 刻んだ野菜を入れて混ぜる。塩味はキャバツの大きさに合わせて調整する。
3. タッパーで漬けることも2時間漬けておく(ビニールでもOK)

捨てるに暮らすをスッキリさせよう!

近づく春の足音に暮らすを一新、スッキリさせた人も多いこの頃。
 何かお捨てるけれど、ために、要らなくなったもの、使わなくなったもの、
 手にスツキさせざる方法を ご紹介いたします。

1. **圈外に出す** ... 今は使わなけれど今後必ずまた使うことが
 予想されるモノであれば、無理に分別しなくていい。バットの下の家具の
 裏、床下、天井裏などの「圈外」に出してしまおう。
2. **フリーマーケットに出店する** ... 家の近くでフリマが開催されるなら
 思いきって出店してみよう。お小遣いも稼げて一挙両得!
3. **寄付する** ... 被災地で求められているモノを寄付すれば、復興
 の手伝いにもなります。児童書やおもちゃは児童館や学童保育に。
 フォトリソナーや馬の待合室では本を募集しているところもあります。

4. **友人、知人にあげる** ... 知っている人から相手のニーズも好みも
 わかっているのだから譲りやすいもの。「あげよう」と思ったその都度
 袋や箱に相手の名前と書いて保管しましょう。相手に迷惑で
 ないか、あげる前に確認を!

5. **リサイクルショップに売る** ... 不用品がたかさんある、その明かか
 まだ使えるモノである場合、リサイクル業者を訪ね、査定してもらおうと
 便利ですよ! 事前に値のつかないものも引き取りももらえるか確認を!



パットボトルで鼻づまりを解消!?

右の鼻がまったとき、左側を下にして横に寝ると、なぜか鼻の通りが良
 くなることありませんか? これは「**中きの下にある自律神経が圧迫された**
ことで、鼻の粘膜の充血が改善されるため」だそうですよ。これを応用した
 のが「**パットボトルで鼻づまりを改善する手法**」ですよ。やり方は簡単。空に
 満たした500mlのパットボトルと話あてている方と反対側の巾着の下に
 ぐらと挿し込むだけ。これだけでOK! ぜひ試してみてください。