

「暑さ寒さもお彼岸まで」と言われているように、お彼岸が過ぎると秋らしさを一気に感じる月となりました。お祭りや運動会など賑やかなイベントも多く行なわれる時期でもありますので、残暑に負けずに楽しんで下さい。

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/>



## おうちで韓国の豚バラ焼肉、サムギョプサル♪

材料=(2人分)  
 - 豚バラブロック ... 300g  
 - レタス ... 半個

サムジャン(辛め)  
 - コトジャン ... 大匙1.5  
 - みそ ... 大匙1.5  
 - 酒 ... 大匙1  
 - 砂糖 ... 小匙2  
 - ごま油 ... 小匙1  
 - おろしにんにこ ... (おけ)

お肉のたれ(1人分)  
 - ごま油 ... 小匙1  
 - おいしい塩 ... ひちまき

韓国料理で人気のサムギョプサルが手軽にお家で楽しめます♡  
 作り方

1. 豚バラブロックは厚さ5mm程度にスライス
2. サムジャンの材料をよく混ぜる。酒。にんにくの辛味が気になる人は15秒レンジでチン
3. 小皿に数杯のお肉のたれを作る。
4. ホットプレートで油をひかずに焼き、たれ

でいただきます。

辛めはお肉やレタス

に付けて下さい。

焼いたにんにこ・みそ

平柳のたれや打て

巻いて食べて



## 車が水没する危険から逃れるための対策とは...

台風やゲリラ豪雨の時に高架下などで車が水没してしまったりニュースを目にします。このような悲劇を起さず済ませたいためのポイントをお伝えします。

### 1. 道を迂回する

最大に最短の危機回避のポイントです。「多分大丈夫」のような考えは特に危険です！最初は大丈夫でも水がさしはあつてい間によがってきまふので、気がついた時には水没していることも...

### 2. 危ないと思ったら減速運転に切り替える

車が水没すると、エンジンが止まり、水圧でドアが開かなくなり、電気系統も止まってしまうため、窓が開かなくなり大変危険です。冠水している道路から早く抜け出るとスピードを上げず、運転しようにすると、エンジンルームに水が、一気に入ってしまふので、車のスピードを落とす運転をしましょう。

### 3. 天気予報やハザードマップを確認する

台風やゲリラ豪雨が発生しやすき季節は、小まめに天気予報とチェックしましょう。スマホアプリやウェブサイトでおといておまふ。台風の進路の近くで運転する場合は、ハザードマップを確認しておまふ。



## 頭の体操 - IQサツリ

海 = 7 山 = 8 体 = 10 文 = ? ?に入る数字は何

答えは次回5000通信またはHPにて...

<VOL 86の答え> "怖役" (わきやく) 上の文字と下の文字の間に文字を入れると都道府県名になります。