らくラク通信 VOL 98

夜の訪れが早くなって来たと思ったら、あっという間に「師走」となりました。
今年は平成最後の大晦日ですので、各地のイベント楽しんでください

１２/３１～１/３は、お正月休みとさせて頂きます。

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/

簡単すぐできる☆白菜のクリーム煮

材料（4人分）
- 白菜 ---- 1/4株
- 豚コマ --- 200g
- シメジ --- なくても
- にんにく --- 一かけ
- サラダ油 ---- 大さじ1
- 薄力粉 --- 大さじ3
- 牛乳 --- 500cc
- コンソメ --- 1キューブ

作り方
1. 白菜をきざむ。シメジは石づきを取る。にんにくはみじん切りに。
2. フライパンににんにくと油を入れ火にかける。いいにおいがしてきたら、白菜、お肉、シメジを入れる。
3. 薄力粉を振り入れ、粉っぽさがなくなり、具材となじむまで炒める。（焦げやすいので弱火で）牛乳とコンソメを入れる。
4. グツグツするまで混ぜながら煮る。最後に塩、こしょうで味を調えて出来上がり♪

貼る場所を選んで賢く温まろう！

カイロを使う季節になりました！せっかく貼るのですから効果的にカラダを温めるツボを知って、冬の季節に役立てましょう！

首… 太い血管があるため、首を温めることで全身が効率よく温まります。また首を前に曲げた時に、首と背中の間に骨が飛び出しているところ「大椎」に全身を温めるツボがあります。

背中… 冷えると血流が悪くなり筋肉が固くなってしまいます。そんな時は、肩甲骨の間を温めましょう。背骨に沿って2枚並べて貼ってもいいですね。この辺りにはいくつものツボがあります。

お腹… 全身が冷える時、おへそより指2本分下にある「気海」というツボを温めるのが効果的です。毎日温めることで常にコンディションが安定して、元気に過ごせる魔法のツボと言われています。

腰、お尻… おへその真裏には「命門」そこから指2本分外側には「腎俞」というツボがあり、この辺りをカバーするようにカイロを貼ると、腰全体を温めることができます。

足… 全身を温めるには太い血管がある足首のくるぶし周辺を温めるとよいようです。内くるぶしの後ろ、アキレス腱との間のくぼみには「太谿」という冷えによいと言われるツボもあります。

頭の体操、IQサプソ

Q.「工芸品」をつくる順番は
え → さ → に → む → ？ → ？ → ？

答えは次回らくラク通信またはホームページにて…

〈VOL 97の答え〉
"(6)ろく" それぞれの画数を示しているので耳の画数は6です。