らくラク通信 VOL 21

梅の花から桃の花へと移り変わる季節になってきました。春一番など風が強く吹く時期でもありますので、外出時には花粉対策もお忘れなく。
皆様のお陰で16周年を迎えることが出来ました。ありがとうございます。

お気軽整体院　らくラク　　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/

500g瓶を使って簡単♪ 話題の塩麹作り

今話題の塩麹、簡単に作れるので、ぜひ作ってみて下さい！
料理の「万能調味料」隠し味としても何でも色々使えますよ♡

材料
- 米麹 …… 200g
- 岩塩 or 天然塩 … 60g
  (愛用の塩でどうぞ)
- 水 …… 300cc

1. 瓶に米麹と塩を入れて蓋をしてシャッフル。水を200cc こぼれないようゆっくり注ぎます きっちり蓋をして瓶を振って混ぜる
2. 振って混ざりにくい場合、最初だけスプーンでそっと混ぜたりして、なじんだら残りの水100ccを少しずつ入れます。
3. 軽く蓋をして常温で7日くらい放置し、熟成させたら完成！ 目安は軽くトロミがつけば OK
4. しっかりフタをしめて、冷蔵庫で保存。(半年は保存可能)

ポイント!!
2～3日に1回蓋をしてシャッフルして混ぜます。暖かい時期は発酵が進み、麹と水が分離することがあるので1日1回混ぜる。混ぜた後はまた蓋を軽くのせて放置します。
(発酵中 二酸化炭素が発生するので逃げ道を作るため)

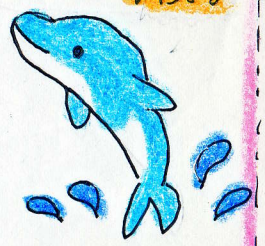
覚えておこう！「NTT災害用伝言ダイヤル」

大地震が起こった場合、一番の心配は家族の安否ですよね！
実際に大地震が発生した地域では、電話がとてもつながりにくい状況が5日間続いたそうです。「災害用伝言ダイヤル」はとても有意義なサービスですが、家族みんながその利用方法を理解していなければ役に立ちません。ここでは簡単に利用方法を紹介したいと思います。

《自分の伝言を録音する場合》
1. 171番をダイヤルします。
2. 音声アナウンスにしたがって〔1〕ボタンを押します。
3. 自宅の電話番号を市外局番から入力します。
4. 音声アナウンスにしたがって伝言を録音します。

《録音された伝言を聞く場合》
1. 171番をダイヤルします。
2. 音声アナウンスにしたがって〔2〕ボタンを押します。
3. 自宅の電話番号を市外局番から入力します。
4. 録音された伝言が再生されます。

NTT東日本のサイトで「災害用伝言ダイヤル」を疑似体験することができます。家族で一度、体験しておくと良いですね。

イルカは右半分の脳だけ眠る事ができる！

イルカは右の脳と左の脳を交互に眠らせることができる特殊な能力を持っており、この為休むことなく、一日中泳ぎ続ける事ができるそうです！
一回の睡眠は一分程度で、一日に300回～400回も寝ます。
寝ているときイルカは一定方向に回転し、北半球のイルカは反時計回り、南半球のイルカは時計回りに回ります。
かわいいイルカですが、不思議がいっぱいですね。