らくラク通信 VOL 23

初夏の日差しが日増しに感じられ、少しづつ服装も薄着になってきました。行楽にも適した季節ですので、少し遠くまで足を延ばしてみてはいかがでしょうか。

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/

簡単チキンナゲット♪

子供に人気のチキンナゲット！安いとりムネ肉を使って、自分で作ってみませんか？
安い！簡単！美味しい！これだけイ作って300円ちょっとです♪

材料（4人分）

とりムネ肉	600g
卵	1個
酒	各大さじ1
しょうゆ	各大さじ1
マヨネーズ	各大さじ1
小麦粉	大さじ6
塩	小さじ1弱
こしょう	適量

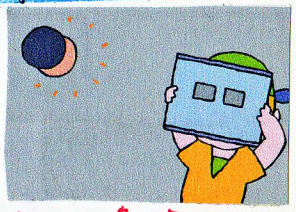
作り方

1. とりムネ肉は皮と余分な脂を取り除き、包丁でたたく。
2. ボールに卵を溶き、たたいたとり肉と全ての材料を入れ、良く混ぜ合わせる。
3. フライパンに5ミリ～1センチ程度の油を温める。
4. スプーンですくって平らにならしながら両面きつね色に揚げれば出来上がり♪

お肉をたたくのは、おおざっぱで大丈夫ですよ～！

日食を安全に観察しよう！

2012年5月21日（月）の朝、日食が起こります。今回の日食は広範囲での金環日食となり、中部地方でも観測することができます。国内での金環日食は1987年に沖縄で観測されて以来25年ぶり そして次回は、北海道で18年後にしか観測できません。この地域では、朝の7時30分頃から3分ほどです。この貴重な天体ショー、学校やお仕事に行く前にお時間のある方は、ぜひ観測して下さい！



日食を見る時の注意！

。黒い下敷き　。すすを付けたガラス。
。色ガラス。サングラスやゴーグル。感光したカラーネガフィルム、これらを通して直視することは極めて危険です。必ず「日食専用グラス」を使うようにしましょう！また観察しようと「日食専用グラス」を太陽に向けるときや、観察を終えて目をはずすときに誤って太陽を直接見てしまうことがあるので、厳重に注意しましょう。
お子さんは大人の人と一緒に慎重に行って下さいね！

空き巣が入りにくい家とは？

杉並区は全国的に空き巣被害に悩まされている自治体として知られていました。2000年から空き巣被害は約1300件、翌年は約1500件、その翌年は約1700件と増え続けていたのです。そこで杉並区の職員が被害のあった家を訪問し、状況を確かめてみる事に…すると…空き巣被害にあった100世帯のうち、庭や玄関などに花を育てていた家はたったの二世帯しか存在していませんでした。つまり、花のある家には空き巣が入りにくい事を突き止めたのです。そこで杉並区は花の種を住人に配布しました。さてさて結果はどうなったでしょうか？

なんと！2007年385件に減少したのです！やさしい心を持った人は華やかな場所を敬遠するようですね～。