

# らくらく通信

VOL 54

今年も師走の時期を迎えました。大掃除や忘年会、クリスマスと何かと忙しい時期ですが、手洗いやうがいなどで体調を万全にして、新年を迎えましょう！

お気軽整体院 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 10:00 ~ 午後 8:30  
(土・祝日は午後 8:00 まで)

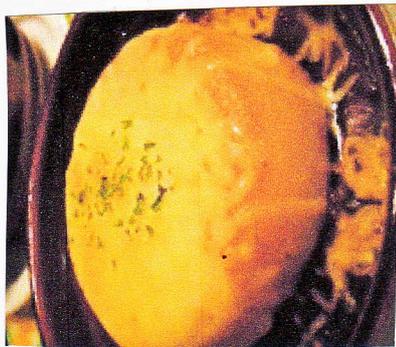
TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日

お正月休みは 1/1~1/4 までとなります。  
なお、12/31(水)は 15 時まで営業いたします。

ホームページ <http://138rakuraku.com/>



## とろりチーズの丈根ステーキ



丈根の美味しい季節です。たまにはこんな食バちはどうですか！ チーズのおかけでお子様にも食べやすく、困った時のあと一品にも作りやす

1. 丈根は3~4cmの輪切りにし、皮をむき、面取りし、お好みの硬さに下茹でしておく。

2. フライパンに油(分量外)とバターを入れ①の丈根を軽く焦げ目がつくように焼いた上、酒、麵つゆを加え、煮絡めろ。

3. ②の丈根を煮汁ごと耐熱容器に移し、チーズを乗せトースターでチーズが溶けるまで焼いて、お好みでパセリをちぎす。

- 材料(2人分)
- 丈根 ..... 6~8cm
  - バター ..... 大1
  - 酒 ..... 大2
  - 麵つゆ(二倍濃縮)大2
  - チーズ ..... 適宜
  - お好みでパセリ、グリーンパプリカ

## 「あいうべ体操」でこの冬を乗り切ろう!

寝ている時に、フイロが開いてしまひ、朝起きるとのどが痛む!! という人が多いですね。口呼吸はアレルギ-を引を起こした原因、睡眠時無呼吸症候群の原因にもなっています。風邪もひきやすくなる、口臭の原因にもなるなど、悪いことだらけ!! でもどうやって鼻呼吸に変えられるの? 調べみると、ありました。とっても効果的で簡単な方法。「あいうべ体操」です。

### 「あいうべ体操」のやり方

- ① 「あー」で のどんこが見えるくらい(ガリ口を開く)
- ② 「いー」で ロを横になげる
- ③ 「うー」で ロをタコのようにする
- ④ 「べー」で 舌が あごにつくくらい思い出す



口周辺の筋肉を鍛えることが目的なので、声は出しても大丈夫です。あごに痛みのある人は「いーうー」だけでもOK。1日30セットが目標です。この冬は「あいうべ体操」で病気に「お」に「い」にならなさい。

## 頭の体操、IQマスター

□にひらがなを入れ、前から読んで後ろから読んで同じになるようにしてください。

□□□□□□□□□□

答えは次回5くらク通信またはホームページにて

<VOL53の答え> 北京(平心) 背景が5と目と日と消して下さい!