

今年の夏は高気圧の勢力が強く発達するために暑い夏となる予想も出ていますが、山や海などのイベントも沢山ありますので楽しんで下さいね。

7/27(木)~29(土)の七夕まつり開催期間中は、平常通り営業致します。

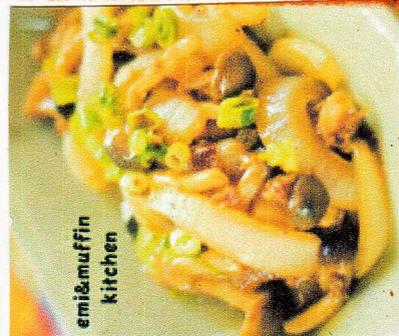


アトラス整体院 院長 森 俊樹
 一宮市本町3-5-6 本町ビル2階
 受付時間 / 午前 9:30 ~ 午後 8:30
 (土・祝日は午後 8:00 まで)
 TEL(0586)73-1919 定休日 日曜日
 ホームページ <http://138rakuraku.com/>

新玉ねぎ & しじみ汁バター醤油ソテー

材料 = (2人分) 作り方

- 1. 新玉ねぎ ... 1個
 しじみ ... 1/2パック
 * おろし ... 大さじ1
 * 醤油 ... 大さじ1
 * ポン酢 ... 小さじ1
 かつお節 ... 大さじ2
 バター ... 5g
 グラウパウダー(お好みで)
- 2. 新玉ねぎは (u) の輪切りにして
 1/2 半分にかつお節 (おじ) の根本を切り
 大さじ1ものは手で縦半分に裂く。 **香りUP**
- 2. フライパンに油をひいて (1) を炒め、火
 が通ったら * 味付けをひいて (1) を炒め、火
 がさめる。
- 3. 火を止め、バター
 と糸熱で落かし
 て盛り上げる。



emi&muffin kitchen

あと一品にも (1) と一緒に作るレシピです。
 安くて早く美味しく、普通の玉ねぎでも
 OKです。

突然出る子供の鼻血、正しい対処法とは...

気温が高く、暑い季節、子供が突然鼻血を出すことありますね。
 まずは落ち着いて正しい対処法を実践しましょう。



- ① 少しむき加減に「おやすみ」に座る
- ② 臍から下から「小鼻」を両側からつまみ、圧迫させます。

上を向いて「う」と血がのどに流れ落ちていき、むせたり、血を飲んでしまい、吐き気を感じてしまいます。

5~10分ほどしじみ汁を押し、おけば「基本的に鼻血は止まります。手を離したときに中にたまった血がドバツと出ていき、このことがありません。

しかし、その後、血が出てこなければ、じじみ汁はいいです。しばらく止血している時と同じ姿勢で安静にしてください。すぐに鼻に鼻血が落ちていき、かさがたがたががれ、再び出血するのを注意して下さい。

鼻の穴に何かを詰める必要はないので、どうにも圧迫できず、おやすみは脱脂綿や柔らかいもので出血場所の手前に置きましょ。 「後頭部」といって「鼻の付け根」を押し、は知果が「いい」でやめましょ。

20~30分止血しても止まらない、全身の皮下出血、歯ぐきからの出血、出血がある場合は、病院を受診しましょう。



頭の体操・IQサツ

- Q 北、本、国、九 □に入る漢字は何に?
 答えは「くわ」通信 材料は「ホーム」に
 <VOL 84の答え> ③ 干(三画) - 画が「画」が増えている。