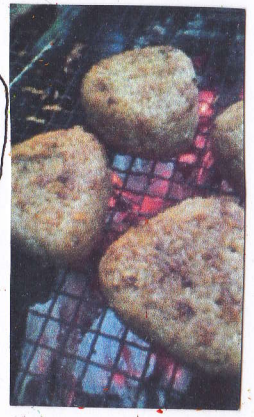
らくラク通信 VOL 100

「平成」から「令和」へと新しいスタートとなりました。
今年は「ラグビーワールドカップ2019」に出場する強豪チームが二カ国もキャンプ地として一宮市にやってきますので、ラグビーを身近に感じそうですね。

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/

炊飯器で簡単、焼おにぎり

材料（おにぎり6個分）
- お米 ------ 2合
- しょうゆ -- 大さじ1/3
- みりん -- 大さじ2/3
- ごま油 --- 大さじ2
- かつおぶし -- ひとつかみ



作り方

1. お米を研ぎザルにあけて10分程置いておく。（水気が取れて、お米同士がサラサラになったらOK）お米をお釜に入れ、しょうゆ、みりんを入れる。
2. 足りない分の水を足す。（いつもより少なめに）炊飯器のスイッチを入れる。
3. 炊けたらすぐに保温を消し、20分程蒸し、しゃもじでかき混ぜる。
4. ③のご飯にごま油をまわしかけ、よく混ぜて、混ぜったらかつおぶしをかけ、均等に混ぜたらラップでおにぎりを作り、冷めたら冷凍する。

不安とストレスをやわらげるココロの疲れ解消法

大型連休明け、仕事のストレスたまっていませんか？ 日々の生活のちょっとしたことがストレスをやわらげ脳を活性化します。ぜひ取り入れてみて！

1. 笑う… 細胞が活発化され、ストレスホルモンの分泌が減少し、自律神経のバランスが整う効果も。さらに免疫力も高まります。
2. 思いきり泣く… 意外かもしれませんが泣くこともストレス解消に。泣ける映画やビデオ、マンガや本で思いきり泣いてみましょう。
3. 草花に触れる… 土や植物に触れると、心と体がリフレッシュされ、心の中の不安やもやもやが軽くなっていきます。
4. たわいのない話をする… 互いの存在を理解し、理屈抜きに共感しあうと「共感脳」といわれる脳の前頭前野が健康に…。
5. 日光浴する… 太陽の光が「セロトニン」の分泌を促し、うつうつとした気分を前向きにしてくれます。1日15～30分を習慣に。
6. 腹式呼吸をする… ゆっくりとした腹式呼吸で緊張をゆるめてリラックスしましょう。1日5回から慣れたら10～20回ほど行いましょう。
7. アロマを取り入れる… 嗅覚は脳に直結しています。ストレス解消にはラベンダー、気分を明るくするなら柑橘系、不安定な気持ちにはゼラニウムなどをスプレーやアロマポットで楽しみましょう！

頭の体操、IQサプリ

Q この文章は何と読む？　ちい□□をよくよんだ

答えはホームページまたは次回らくラク通信にて…

＜VOL 99の答え＞ "り" 文字をすべて漢字にしてみましょう。
そして、これにひらがなをくっつけて読むと…。