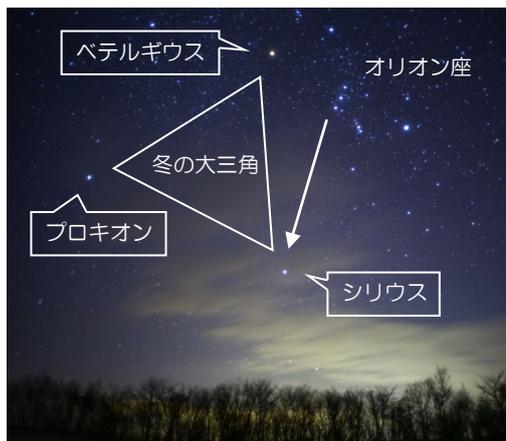




冬の星座を眺めてみよう

冬になると空気が澄んで、夜空の星がきれいに見えます。寒いですが、思い切つて外に出て星座を眺めてみませんか？

12月の夜10時頃、南東の空にはオリオン座が輝いています。オリオン座は長四角の中に3つの星（三つ星）が行儀よく並んでいるのが特徴です。ご覧になったことはありますか？



オリオン座の長四角の星の中で、左上に赤っぽく輝いている星がベテルギウスです。ベテルギウス

スが見つかったら、次は三つ星を結んで下に伸ばすと、おおいぬ座のシリウスが輝いています。シリウスは全天で太陽に次いで明るい恒星なので、目立って見えます。ベテルギウスとシリウスを頂点として正三角形を描くと、東上にもうひとつの頂点となる場所に輝く星があります。この星がこいぬ座のプロキオンです。

ベテルギウス、シリウス、プロキオンを結んだ三角は「冬の大三角」と呼ばれています。何気なく見上げる星も、名前が分かると親しみがわきますね。

くれぐれも防寒対策は充分にして、神秘的な冬の天体ショーを楽しんでください。

プレミアムクーポン券

海南省から、今般のエネルギー食料品等の物価高騰による市民負担の増加を踏まえ、引き続き地域の消費を喚起するため、全ての市民を対象に市内の取扱店舗で使用できる

お正月休みのお知らせ

12/30(土)	休 診
31(日)	休 診
1/1(月)	休 診
2(火)	休 診
3(水)	休 診
4(木)	休 診

※但し、急患は可能な限り対応いたしますのでご連絡下さい。
※年末は29日(金)まで、年始は5日(金)から平常診療となります。

当院のお支払いにおいても、使用可能ですので、お気軽にご利用ください。使用期間は12月1日～翌年2月29日までとなります。



クーポン券(1人につき1冊5000円分)を無償で配付されました。海南省プレミアムクーポン券は、登録された市内の取扱店舗のみで使用できます。



体が欲しがっているメニュー

今年も瞬く間に過ぎていき、あっという間に最後の月となりました。皆さんにとっては、どのような一年でしたか？年末まであと少し、より楽しく元氣いっぱい過ごしていきたいと思えます。今年一年どうもありがとうございました。今回はみんなが集まる年末年始やお祝ごにもピッタリの簡単料理を紹介します。

「簡単豪華！牛肉ちらし寿司」



【作り方】

- ①牛薄切り肉は2×3cmに切り、春菊は1cmの長さに刻む。生姜の甘酢漬け（薄切り）は細かく刻む
- ②フライパンにごま油を熱し、春菊をしんなりするまで炒める。

③寿司桶またはボウルに温かいご飯を入れてすし酢を回しかけ、しゃもじで切るように混ぜる。混ぜたら生姜の甘酢漬け、白いりごま、②を入れて全体に混ぜ合わせる。

④フライパンの汚れをさっと拭き取り、サラダ油を熱し牛肉を炒める。色が変わってきたら余分な油を拭き取り、市販のステーキソースまたは焼肉のたれを加え汁気を飛ばすように炒め合わせる。

⑤③に炒めた牛肉をのせて、白いりごま（トッピング用）をちらす。

※春菊は小松菜や大根葉、大葉などでも代用可能です。分量は調節して下さいね！

【材料】

温かいご飯	2合分
すし酢	2合にあう分
牛薄切り肉	200g
春菊	100g
生姜の甘酢付け	25g
白いりごま	大さじ2
ごま油	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
市販のステーキソース	
又は焼肉のたれ	大さじ2~3

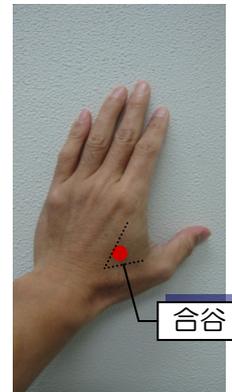
(Nadiaより抜粋)

肘と手のツボ押し

本格的な冬の到来により、風邪をひく機会も多くなります。今回は症状別に効果がでるツボをご紹介します。次の症状がある場合はこのツボを押ししてみてください。

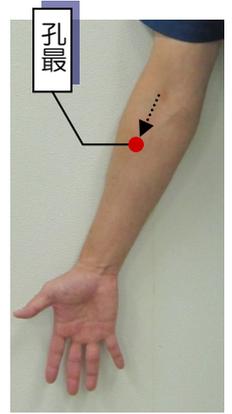
【鼻の症状がある】

鼻水、鼻づまりには「合谷（ごうこく）」を押さえると即効性があります。ツボの場所は親指と人差し指の骨の根元で、人差し指側の骨の際をえぐるように押さえます。



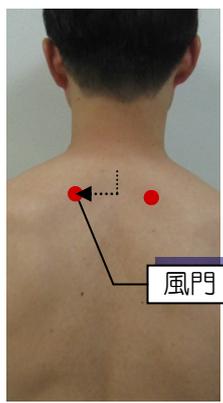
【咳の症状がある】

咳がでる場合は「孔最（こうさい）」場所は前腕部の前面、真ん中よりやや外側で、肘から手首を10等分して、肘から3降りた部分。肺に属する経絡が走るため、ツボを上（肘）から下（手首）に撫で下ろすように押さえる。



【寒気がする】

風邪のひきはじめ、寒気がする場合は「風門（ふうもん）」首を前に倒して後方に触れる骨のつばりより指2本幅分下に進み、指3本幅分外に進んだ部分。カイロで温めるのが効果的です。



野口整骨院

QRコード

海南市日方96-1
TEL:073-482-4559
ほねつぎ・訪問マッサージ・訪問はりきゅう

受付時間	月	火	水	木	金	土
AM8:30~12:00	○	○	○	○	○	○
PM4:00~7:30	○	○	○	○	○	×

日曜・祝日 休診