



店舗情報

**ツバキ整骨院**

発行者…… 榎原 政美

住所…… 〒306-0013 茨城県古河市東本町2-5-17

営業時間…… (月～土) 9:00～12:00 14:30～19:00  
(日曜) 9:00～12:00

休診日…… 木曜・祝日

電話…… 0280-89-1425

どうぞお気軽に  
お電話ください!

こんにちは！院長の榎原です！

今年の冬はこの数年の中ではかなり雪が多く降った年でした。新潟県や北海道など、もともと豪雪地域と言われているところでは電車が雪に埋もれてしまったり、計画的な運休なども行われて、普段の生活に支障が出た方もいらっしゃるのではないのでしょうか。雪は見ている分にはきれいで風情がありますが、降りすぎると様々な災害につながる危険もあって注意が必要です。3月にも雪が降ることも考えられますし、山では雪崩などが発生することもあります。春が近いとはいえ、まだ安心できませんね。3月は冬から春に向けて移り変わる季節で、ポカポカと暖かい日もあれば、肌寒く感じる日もあり、なかなか体調管理も難しい季節です。桜が満開になる春まであともう少し。新しい気持ちで新年度を迎えてくださいな。

ひな人形の片付け



3月のゆかりのもの

- 誕生花 アンズ・ヤグルマギク
- 誕生石 アクアマリン
- 今月生まれの有名人
  - ・高木ブー (3/8)
  - ・やくみつる (3/12)
  - ・竹内まりや (3/20)
  - ・千原ジュニア (3/30)

今月のお知らせ

- ・休診日：3日、10日、17日、24日、31日 (木曜日)
- ・21日(月) (祝日・春分の日)
- ・25日(金)：午前休み、午後から受付

何卒よろしくお願ひ致します！

院長の知恵袋

ひな祭りはいつ頃からはじまったの？

3月で欠かせないのは桃の節句。ひな祭りです。このひな祭り、起源をたどると古く平安時代頃までさかのぼると考えられています。この頃は、上巳の節句として無病息災を願う行事として、天地の神に祈りを捧げたりすることが主で、今のようなひな祭りが行われるようになったのは江戸時代からでした。実際にひな祭りが開催されたのは、1629年(寛永6年)と言われています。このときは、宮中でひな祭りが行われることになり、京都御所で

盛大なひな祭りが行われたそうです。その後は幕府の大奥でもひな祭りを行うようになり、それがだんだんと庶民の間に広がっていき、いま私たちが知っているような「ひな祭り」となったのです。このひな祭りも、明治時代には衰えた時期もありましたが、やはりそのはるか前から庶民の間で強く根付いた行事ということもあって、しばらくすると再び活気を取り戻します。女の子のお祭りとして定着しているひな祭りも、様々な変遷をたどっているんですね。

ナンプレで頭の体操

「タテ」「ヨコ」「3×3ブロック」のマス目に1～9がひとつずつ入るように埋めましょう！

	2		7	3		6		
9	7	3		2	6		1	5
						3	2	
8				7				
		1	8		5		4	6
5	9	7	2				3	8
4	8		6		9	5	7	
3	1		5	4	7	6		2
7	5							

	7			8		2		
5	3			1				
		8	7	9	4	5	1	
	4	7	5				3	
8		5	2	7			6	9
3					9	7		5
	8	1	9	4			5	6
7				3		8	4	
	5	3		6	2	1		7

解けたら答えを持ってきてね！一緒に答え合わせをしましょう！



# 旬の食材レシピ

## あしたばの天ぷら



### 3月の旬の食材10選

- ピックアップ** あしたば
- ◆ うど
  - ◆ かぶ
  - ◆ からしな
  - ◆ セロリ
  - ◆ にら
  - ◆ パセリ
  - ◆ ふきのとう
  - ◆ ゆりね
  - ◆ わらび

### 材料 (2人前)

- ◆ あしたば 1束(100g)
- ◆ てんぷら粉 大さじ1
- ◆ てんぷら粉(衣用) 80g
- ◆ サラダ油 適量
- ◆ 水 100cc

### 作り方

- あしたばは、葉を摘んで葉と茎に分ける。茎の部分は食べやすい大きさに切る。
- ボウルにあしたばを入れて、てんぷら粉(大さじ1)を加えて全体にまぶす。次に、別のボウルにてんぷら粉(80g)と水を入れて混ぜ、衣を作る。
- 鍋に、底から2cm程度のサラダ油を入れて180℃まで熱す。衣にあしたばをくぐらせて鍋に入れ、カラッとすするまで揚げる。

ピックアップ

### あしたばには滋養強壯の効能が

あしたばは、漢字では「明日葉」と書かれるように、今日にはっぱを摘んでも明日にはもう若葉が出ていると言われるくらい、強い生命力と繁殖力がある植物です。このあしたばは日本原産の植物で、房総半島などに自生しています。

あしたばが含んでいる栄養は、主にビタミンCやβカロテン、食物繊維などです。ビタミンCは体内でコラーゲンの生成に関与するビタミンで、抗酸化

作用があることで知られています。また、βカロテンは活性酸素の働きを抑える作用があります。食物繊維は「第6の栄養素」としても注目されていて、腸内環境を調える効果などを持っています。

あしたばは、葉と茎を食用にしている、主に若葉を食べます。葉の部分にはさわやかな香りやほのかな苦味があります。油との相性がよく、若葉の天ぷらが定番の食べ方になっています。



# わくわく物語

## 朝永振一郎 (1906年~1979年)

ふしぎだということ。  
これが科学の芽です。



朝永振一郎氏は1965年にノーベル物理学賞を受賞した物理学者です。「量子力学」と呼ばれている現代物理学の世界で有名な方です。

朝永氏は、現在の東京都文京区に生まれました。幼少期は病気がちな子供だったそうです。しかし、朝永氏は子供の頃から自然に興味を持ち始め、虫眼鏡を使って実験をしたり、電信機や顕微鏡のレンズを自分で作るまでやっていました。そんな生活を東京でしていたところ、父親の仕事の関係で、7才の時に東京から京都に転居します。このことがきっかけで、京都帝国大学の物理学科を卒業しました。学生時代の朝永氏はかなりの趣味人だったとも伝えられていて、女浄瑠璃や寄席に入り浸っていたともいわれています。勉強ばかりしていた「がり勉」というわけではなかったのです。

1947年、朝永氏は「くりこみ理論」というものを作り成功さ

せた業績が認められて、1965年にノーベル物理学賞を受賞しています。日本人としては、湯川秀樹博士に続いて2人目の受賞者です。ちなみに、授賞式のときはろっ骨を骨折していたことが原因で、出席することができなかったとの逸話が残っています。

朝永氏は、晩年は東京教育大学(いまの筑波大学)の学長などを勤めながら、子供たちにも物理の楽しさを啓蒙していたそうです。「ふしぎだということ、これが科学の芽です。」という言葉は小学生に伝えたメッセージで、このあとにこう続けています。「よく観察してたしかめ、そして考えること。これが科学の芽です。そして最後になぞがとける。これが科学の花です。」このメッセージは、科学について述べてますが、科学だけに限らず私たちのいつもの暮らしの中でも心のどこかで覚えておきたいことですね。

# 身体のみめ知識

## 冬から春にかけては肩こり、冷え性、花粉症に注意

人間の身体は高気圧のときに交感神経が優位になり、低気圧のときには副交感神経が優位になる傾向があります。そのため、冬から春にかけては気圧が上下することによって私たちの自律神経も乱れやすくなり、体調不良が起こりやすくなるのです。特に、冬の間私たちの身体は、寒さから身を守るために筋肉や骨盤が収縮したり関節も固くなってい

ます。冬から春に移り変わる時は、関節の緊張がほぐれたり、筋肉や骨盤が弛みはじめます。そのときに起こりがちなのが春の体調不良です。肩こり、冷え性、花粉症などが代表例です。この改善法は、「睡眠」「お風呂」です。ゆっくり湯船に浸って身体をあたため、しっかりと質の良い睡眠をとることを心がけましょう。