



📷 インスタ
やってます

たぶん月刊さくらテラス

最新ニュースと速報

不定期発行
第1号

水曜
7月19日
2023年

<今日のニュース>

さくらテラスのひとたち

夫婦二人のちいさな治療院です。院長（おっと）は元会社員、受付兼オーナー（つま）は元アパレル販売員。

家族の長期入院生活をきっかけに、その時に周りのみなさんに掛けて頂いた暖かい想いを、今度は自分たちから周りのみなさんへ繋いでいこうと、治療院を開くことを決めました。

院長（おっと）は、専門学校を卒業後、新橋の治療院に勤め、受付兼オーナー（つま）は、総合病院に勤めながら介護福祉士免許を取得、長かった準備期間を経て、この6月に開院しました。

頸・肩・腰痛や全身疲労など、お気軽にご利用下さい。当院にご縁のあったみなさんが、健康を通じて笑顔になれますように。

営業時間

11時から13時まで／14時半から20時まで
休診日 毎週 月曜・火曜 他・不定休

<料金>

指圧 40分 4,400円

指圧 60分 6,600円

指圧 90分 9,900円

※指圧のみでも治療効果ありますが、「鍼灸は興味あるけど少し怖い」という方の入口としても良いかと思います。

鍼灸 60分 6,600円

※治療にあたり、脈・舌・お腹も拝見します。（⇒）



写真が苦手でひきつた笑いの院長（おっと）と、カメラ目線が得意な受付兼オーナー（つま）



静かに音楽が流れる落ち着いた雰囲気の治療室。

<今日の継続ニュース>

予約優先

電話 090-1240-3273

※現在ホームページ作成中の為、電話受付のみです。

※お子様連れの方もお気軽にご利用ください。

（⇒）指圧・鍼灸ともに、着替えはこちらで用意します。

<きょうの超簡単料理>

トウモロコシ編

スーパーの野菜売り場で見かけると夏の到来を感じますよね。父方実家が農家だったので、夏休みのモロコシ畑の風景と甘い香りが漂う、箆に山盛りのモロコシの絵がすぐ浮かんで、見かけると心が躍ります。

モロコシは活力源としての炭水化物と、炭水化物を代謝するビタミンB1やお腹の調子を整える食物繊維、浮腫みを解消するカリウムなどを含み、とても栄養価が高い穀物です。

薬膳では体の中の余分な水分を排出する食薬（☞）

（☞）に分類されますが（利水滲湿類）、その他にも疲労回復・食欲不振の改善にも効果があります。芯に近い部分ほど栄養価が高く、また利尿効果は鬚部分の方が実よりも効能が高いとされ、乾燥させた鬚は漢方薬原料にも使われます。一度自分で乾燥させてお茶にしてみました、うまく作れず不味かったのは最近の夏の思い出です（笑）

食べ方はバターも醤油つけずに、シンプルに「焼き」か「レンジでチン」が良いと思います。「焼き」に関して、我が家では皮を剥いたモロコシを魚焼きグリルを使って、程よい焼き色がつくまで時々裏返しながらかきます。香ばしい香りと焦げ色が食欲をそそります。水分を飛ばしているので濃縮された甘さです。一方「レンジ」ですが、皮を一枚残して500wで5分チンします。ほんのり甘い香りとみずみずしい甘さです。どちらも甲乙つけ難く、食べ比べをしてみても楽しいです。モロコシは特に鮮度が命ですので、購入したその日に食べる事をお勧めします。

人生相談

（質問）（前回からの続き）なかなか眠れず困っています・・・

（回答）就寝前にはスマホ・パソコン・ゲーム機を遠ざけたいですね。③デジタル機器画面から発せられるブルーライトが、睡眠を調整するホルモンの分泌を抑制します。④加えて、指先を細かく動かして入力作業をすること自体が脳を逆に刺激して眼が冴えてしまいます。⑤さらに、夜遅い時間はみなさん疲れきっていて、判断力が（⇒）

今日のスクープ

（⇒）弱ってるので、面白いけど明日になったら中身を覚えていないようなニュース等にぬるぬるとハマって、抜けられなくなって、つい夜更かししてしまった経験はありませんか？私はあります（笑）前回もお話した通り、「これさえすれば」という解決法はありませんが、できる事を少しずつ積み上げて、少しずつ改善していきましょう。

今月の川柳

やっぱり、いいらしいよ
さくらテラス