



WEBはこちら



Instagramはこちら

たぶん月刊さくらテラス

不定期発行 第4号

水曜
12月6日
2023年

最新ニュースと速報

<今月のニュース>

休診日変更のお知らせ！

以前より『週末の疲れを月曜に癒したいのですが・・・』と
のご要望を頂いていました。そのご要望に応えるべく
**2024年1月 第2週より休診日を火・金・その他不
定休**へ変更いたします。ご要望によっては再変更も検討
いたしますので、何かございましたら是非お聞かせ下さい。

『Pink Clover ネイルサロン & スクール』とのコラボ企画決定！

高い技術と丁寧なケアで評判、浦安駅徒歩30秒の
ネイルサロン『Pink Clover』さんとのコラボ企画がましま
した。題して**【まちの爪切り屋さん in 浦安 x 肩もみ屋さ
ん(仮名)】** 歩くと痛い巻き爪。特にお年寄りの方はこれ
が原因で歩くとおっくうになり、筋力低下につながる
こともあります。それでも足爪手入れはやりにくいもの。
Pink Clover オーナーの東條彩乃さんは福祉ネイルスト
としても活動されています。**その経験と高齢者の爪に関
する知識を生かし、正しくカットすることで巻き爪の痛み
を予防します。(すでに痛みのある巻き爪の矯正メニ
ューは別途ご相談下さい。)**併せて、ご希望の方には**さ
くらテラスの体験版として、頸肩のあん摩・指圧をご提
供します。**もちろんお年寄り以外の方でも大歓迎！痛み
を予防し、いつまでも元気に外出を楽しみましょう！

日時 2024年1月10日(水)

11:00~13:00、14:30~16:00

場所 さくらテラス 治療院内

◎爪切り屋さん 1000円(初回のみ500円)

15分程度

◎肩もみ屋さん 1000円 15分程度

※ご予約優先

※詳しくは各店舗でお問い合わせ下さい



<きょうの超簡単料理>

大根編

年中スーパーで見かけますが、本来は11~3月が
旬の冬野菜です。凍らないように糖を蓄えるので冬大
根が一番美味。葉膳では「消食類」に分類され、食べ
すぎて胃もたれた時などに消化を助け、また風邪を引
いたときに喉熱を抑えて咳を鎮める働きもします。冬
の大根料理代表といえばおでんで玉子と双璧ですが、大
根に含まれる消化酵素は加熱に弱く、また重要な栄
養素であるビタミンCは水溶性で皮に近いところに多く
含まれるので、おでんの大根は栄養はあまり期待せず
に美味しく楽しむのが良いようです。大根の効能を引き
出しつつ手軽に味わう方法としてお勧めなのが、「皮付
き大根をそのまま輪切りにして粗塩をふるだけ」の食
べ方です。先端ほど辛みが強いのでなるべく青首に近い
側をつかい、輪切りが厚すぎると皮食感が気になるの
で、1cm程度の厚みが個人的には良いです。粗塩を振

りかけ数分置きましょう。浸透圧で水分が浮き出てきた
ら食べられます。しっかり歯ごたえと絶妙な辛みがある浅
漬けのよう。最近あまり見かけませんが、大根が青々
した葉つきで売られていたら是非購入をお勧めします。
白い根とは違う別の食材、「緑黄野菜」です。ビタミンC
はほうれん草の5倍とのこと。葉が根から栄養を吸収し
てしまうので、すぐ食べるか葉と根を切り離して保存しま
しょう。「大根の葉ご飯」が手軽です。いくつか試しまし
たが、お米2合にと塩小さじ1弱、酒小さじ1を混ぜて
炊き、細かくざく切りにした大根の葉1/3本分をごま油
で炒めて炊きあがったご飯にまぜます。仕上げに白ごま
をふって盛り付けると見た目もきれいで食欲もわきます。



もじゃ散歩

もじゃもじゃアタマ院長のこのへん散歩日記

『旧江戸川・境川沿いから宮前通りへ』編 その①

晴れた日の昼下がりに、これといった目的が無く歩き回
るのは愉快である。一応、「あそこのカフェでお茶しよう」と
か、目的は有るといえば有るのだが、気の向くままに行先
が変わるなどいつもの事である。それもまた楽しい。そして
この近辺には昔からの猫が似合う路地裏の細道、ハイカラ
なネズミさんで有名な地域、高層マンションが立ち並ぶ近
代的街並み、格子戸の旧家が散在する旧道、スパシー
な風が吹く新世界など、いろいろな顔があり、散歩好きに

はたまらない。愉快的散歩はきっと幸せな暮らしと同じ。意
外に近くにあるちっちゃい幸せに素通りせず気付けるかど
うか。これは、そんな散歩をこよなく愛する院長が見切り発
車で始めた散歩企画である。

旧江戸川沿いはお気に入り散歩道のひとつだ。一級河
川を眺めながら歩いていると、葛西側対岸にかこまれた湖
畔を散策しているような優しい錯覚をおこす。今井橋から
浦安橋方向へ歩いていると、対岸の葛西側ボート停泊所
に隣接するレストランが見える。ここのウッドデッキテラスから
島尻マンション群を眺めた景色が、なにやらモンサンミッシ
ェル修道院のようでなかなかの佳景である。モンサンミッシ
ェル、行ったことないけど。何軒かの釣り宿を左にみながら浦

安橋下を通り、境川西水門手前に到着する。水門際に
桜の古木が数本あるのだが、それほど剪定されていない自
由な枝ぶりが実に見事なのである。春は桜花をつけた枝が
境川に大きく突き出て、夜になると浮かんだ花びらと共に
みなもが街灯に照らし出されてきらきら光る様は、今この
時この瞬間にしかみられない秀逸な日本画のよう。一斉
に咲き誇って、そして潔く散っていく様もよき。それでも永遠
のお別れではなく、少し姿を変えて来年この季節この場所
でまた会えるのもよき。旧道沿い当代島の交差点にある
駅に近い和菓子屋さんで桜餅を買って、寒さを理由に洗
る妻をひっぱりだして夜桜を眺めに行くのが我が家の春の
恒例行事である。 **たぶん、次回に続く**

