

ひろがみ

41号

appy ニュース

DH
ふんふん
お楽しみ

みなさん こんにちは 新聞系の生かです!! 今回は先日私が行って来た 沼田の『吹き割の滝』についてお話しします 吹割の滝は日本の名滝百選にも選ばれ 昭和11年に国の天然記念物にも指定された滝です!! 浸食されたV字形の岩盤を水が両側面から落する珍しい滝で「東洋のナイアガラ」とも言われているそうです!!

昔から吹き割の滝の滝壺は竜宮に通じていると言われ、村で祝儀がある度に竜宮から膳椀(食器)を借りていました。必要になるとお願いの手紙を書いて滝に投げ込み、渦に巻き込まれて深い竜宮へ吸い込まれていき前日には頼んだ数の膳椀が傍の岩の上にきちんと置かれていたそうです。ところがある年、借りた膳椀を返す時に数を間違えて一組だけ返し忘れてしまいました。竜宮では貸した膳椀が不足している事を知り、以後いくら丁寧に頼んでも借りられなくなりました。今でもこの膳椀は竜宮の椀とよばれ、大切に保存されています。

これからの紅葉の季節は 溪谷美々 とあいまって更に滝が美しく見えると思います!! みなさんもぜひ行って見て下さい!!



交通アクセス

関越自動車道 沼田 ICから国道120号を東に約20km



☆しゃきしゃき 歯ごたえ☆

材料(2~3人分)

生地

- そば粉 100g
- 塩 少々
- 卵 1個
- 牛乳 1カップ
- 溶かしバター 10g

具

- 長芋 約40g (1/3本)
- ベーコン 2~3枚
- 卵 2個
- 黒胡椒 少々

長芋&ベーコングレット

作り方

- ① そば粉、塩、卵をボールに入れて、泡立て器でゆっくりに混ぜ合わせる
- ② 牛乳を少しずつ加え混ぜ、最後に溶かしバターを混ぜ合わせる
- ③ 長芋と大きめのココロにカットして軽くゆで、フライパンでベーコンとともに少ゆめ、軽く塩、胡椒で下味をつける
- ④ 別のフライパンを熱し、バターを薄くぬり①の生地をお玉一枚くらい流し入れ丸く広げる
- ⑤ 表面が乾いたら中心に卵を割り入れ自身が少し固まったらその周りに長芋とベーコンをのせる
- ⑥ フライ返しで軽くスジを切り周囲を折りたたみ 完成

☆ DHみなみ ☆ 肩こり解消法 講座 ☆

こんにちは！衛生士の青木です！今回は誰もが一度は悩む「肩こり」の痛みを柔らげる簡単な体操をご紹介します。毎日同じ姿勢でお仕事などしていると夜には肩が痛くて...なんて方も多いと思います。この体操は、どこでも言っても簡単に肩の周りの筋肉をほぐし、血液の循環をよくすることができるので肩こりの痛みを徐々に緩和することができるのです。



- ◎ ◎ 鎖骨の先端(ポコっとしているところ)をさわりながら肩をぐるぐると内回し、外回しと各10~20回おろし交互に回して下さい。

仕事や家事の合間、信号待ちをしている時などどこでも簡単にできるのでぜひチャレンジしてみてくださいね！

Point

- ・腕をあげなくてOK!
- ・鎖骨がぐるぐる回っていることをたしかめながら行っていきましょう!

Dr サトウのチョコッと役立つ話

今回はキシリトールカムについてです。

キシリトールカムが虫歯を防ぐ働きは虫歯菌の力を弱めてくれたこと

を液を出やすくして歯の再石灰化を促してくれたことです。

効果的な取り方としては

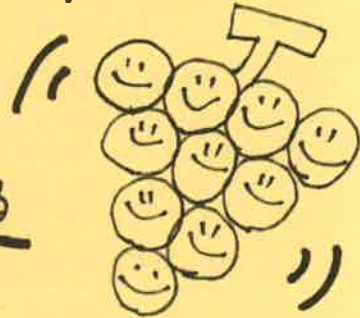
食後に1日3回5分以上かみ続ける方法です。

キシリトールは虫歯を予防する効果はありますが、歯垢(プラーク)をとることはできないので

きちんとした歯ブラシも大切です！

ぶどうの季節

こんにちは!! DH堀口です。今回は、私の大好きなぶどうの見分け方を紹介したいと思います。夏から秋にかけて旬です。ぶどうには、疲労回復、貧血補、高血圧予防、肝機能強化などの実効果もあるそうです。では、おいしいぶどうの簡単な見分け方を紹介します!!



見分け方

ポイント① 目で見分ける

- ・軸が太く青いもの
- ・実の色が濃いもの
(皮が赤や黒の場合→色が濃い)
(黄緑系の場合→やや黄色味の)
- ・実の間隔があいているもの
- ・表面に白い粉が付いているもの

ポイント② 触って見分ける

- ・実に張りがある
- ・水っぽくないもの

ポイント③ 実際に食べてみる

- ・ぶどうの下方(切端)を食べてみる。
(房の上から触ってくるのど)



☆ぶどうを選ぶ時に参考にしてみてくださいね☆

こんにちは! 受付の羽鳥です。今回は、秋の空についてのお話をしたいと思います。秋は天気が変わりやすいですが、そんなときこそ空を見上げると、いろいろな空模様を楽しむことができます。魚のうろこのような形にいくつも分かれている「うろこ雲」や、空の一番高いところにできる、ハケで掃いたような「すじ雲」は秋の雲としてよく知られています。うろこ雲はお天気が崩れる前によく現れる雲だそうです。雲の形は刻一刻と変わっていくため、その様子を観察するのも面白いと思います! ☺☺

ところで、秋頃から空気が澄んでくるため夜の空もい、そう綺麗に見えます。秋の星空は明るい星が少なくなってやや寂しい印象にはなりますが、深夜には冬の星座も昇ってきます。また、肉眼でも見える「星団」という星の集まりや、流星群などの天体ショーもありますので、双眼鏡や望遠鏡を用意して星めぐりを楽しんでみてはいかがでしょうか ☆
これから冷え込む日が増えてくると思いますので、観測の際には寒さ対策をしっかりと行って楽しんでください♡

🍁 倉蒨のイトコロ 🍁

皆さんこんにちは! 今回は倉蒨の秋を感じられる場所をご紹介します。
 倉蒨にある、ほまゆう山荘へ向かう道が秋になるととてもキレイな紅葉スポットになります。所々に車を止められる場所があるので、ゆっくり楽しむ事ができます。そのまま進むと軽井沢方面に行くので、秋のドライブにはピッタリだと思います。また、日の向きによって見え方が変わり、私のオススメする時間帯は朝日が昇ってきた頃の朝早い時間です。キレイな紅葉を見に、ぜひ倉蒨に来てみてください! 😊



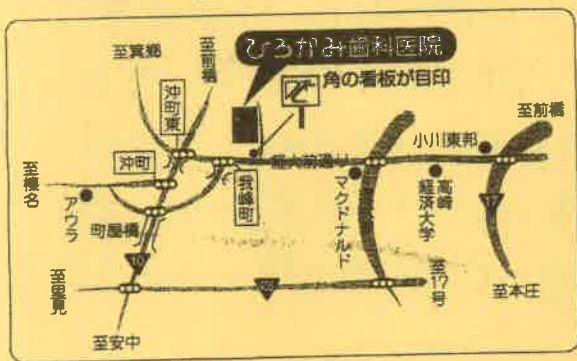
。〜。ハブラシのお話し。〜。

皆さんがいつも使っているハブラシ、近くにあたら見てみて下さい。毛先はどうなっていますか? ハブラシの毛先はハブラシの交換時期を教えてくれるサインを出してくれます。毛の先を見て外側に広がっていたら交換時期です。「まて! 新しくしたばかりなのに、もう広がってる。」そんな人は磨く時の力が強いのかもかもしれません。正しいブラッシング圧は、ハブラシを歯にあてた時に毛先が広がらないくらいです。

しっかり歯の汚れを落とすためにもハブラシの毛先が広がっていたら新しくしよう!

正しいブラッシング圧 (Correct brushing pressure) 強いブラッシング圧 (Strong brushing pressure)

毛先が正しいもの (Correct hair tip) 毛先が広がってるもの (Hair tip that has spread)



🌸 受付時間: 9:00~12:00 14:30~18:30 (予約制)

🌸 休診日: 木曜日・日曜日・祝祭日 (祝祭日がある週は木曜日診療)



〒370-0085
 高崎市我峰町220-2
 TEL 027-343-1777
 FAX 027-343-1710