

# Monthly ストレスオフ整体院 times

2024.12

## ボードゲーム で遊ぼう

……Health column……

この時期、大喜びで外を駆け回るのは子供と犬。猫と大人はついついこたつで丸くなってしまいますね。

さて、そんなおうちで暖かくして過ごす時間におススメなのが、ボードゲーム。中でも紙とペンさえあればできて頭と手を使うので脳トレにもなっちゃうゲームをご紹介します。ご家族の団らん時間に楽しんでみて下さいね。

①**絵しりとり** 絵でしりとりを行うだけですが、絵だと意外と伝わりません。

思いついていても絵で書くのが難しかったり、自分が描いたものの最後の文字と相手の描いたものの最初の文字がどう考えてもつながらなかったり……答え合わせがナゾトキのようでなかなか盛り上がりますよ。

②**ヒット&ブロー** まずは親役の人が3ケタの数字を思い浮かべます。プレイヤーは3ケタの数字を言い、親役の人は数字も位置もあっている数字があれば「1ヒット」、数字は合っているが位置があっていなければ「1ブロー」と言います。例えば、親役の考えた数字が「379」だとして、プレイヤーが「273」と言ったのであれば「1ヒット(7が位置も数字も正解)1ブロー(3はあるが位置が違う)」のように答えます。それを聞いて推理しながら次の数字を言い、答えを聞いて3ケタの数字を当てるゲームです。

③**共感ビンゴ** まず、3×3で9個のマスを書きます。お題を決めてそれぞれのマスにそこから連想する言葉を入れます。例えば「行って見たい都市」というお題で「札幌」とか「鎌倉」とかですね。そして順番に自分が書いた言葉からひとつ選んで読み、他の人はその言葉があればチェックします。1列チェックで「ビンゴ！」となります。同じ言葉を書いた人と「だよね！」と共感しあったり、意外な言葉で話題ができたりしますよ。もっといろいろやってみたい！という方は「紙ペンゲーム」や「P&Pゲーム」で調べてみて下さいね。



## ■酸味がいいね！レンコンの酢炒め



材料

レンコン…大きめのもの1節

ちりめんじゃこ…お好みでたっぷり

※酢…大さじ1 ※塩…ひとつまみ

ごま油…適量

作り方

(1) レンコンは縦半分に切ってから8ミリの厚さに切る。

(2) ごま油を熱したフライパンに1を入れる。焦げ目が付くまで中火で焼き、弱火にして蓋をし、3分ほど蒸し焼きにする。

(3) レンコンに火が通ったら、ちりめんじゃことAを加え、強火にして水分を飛ばしてできあがり！

新鮮なものに多く見られるネバネバは、納豆やオクラなどと同じムチンによるもの。この時期レンコンを食べれば、風邪予防になり、また忘年会シーズンの疲れた胃腸・肝臓が優しく守られますね。

## 12月の 名言

# 「見ることは知ることだ。」

12月21日生まれ アンリ・ファールブル  
フランスの博物学者

かつてはファールブルの「昆虫記」を夢中になって読んでいた少年・少女であった、という方もいらっしゃるかもしれません。様々な昆虫を長い時間をかけて観察し続けて昆虫記をまとめたファールブルですから、「見ることは知ることだ。」という言葉にも納得です。祖国フランスではノーベル文学賞の候補に上がるなど、博物学としてより文学としての評価が高かったのだとか。意外ですね。

ファールブルが生きた1800年代と比べたら世の中、便利になりました。調べものも、本を読むのも、音楽を聞くのも、写真や動画で良いなら昆虫を見るのだって、パソコンやスマホですぐにできてしまいます。ですが、例えば昆虫ひとつ見るにしても、棲んでいる場所、温度や湿度、周りにいる虫や動植物、手触り、匂いなどなど、実際に見に行くことで手に入る情報は桁違いです。

興味を惹かれたことに対しては、実際に足を運んでみるようにするのがよいかもしれませんね。

### 毎日の生活に 運動をプラス！ チェアヨガ



- ① イスの座面半分ほどの位置に座って、足を腰幅に開く
- ② 足裏を上に向けながら右足を持ち上げ、小指側の側面を右手でつかむ
- ③ そのまま足を下へ引っ張り肩甲骨を伸ばす
- ④ 30秒キープして反対側も同様に行う

肩こり、  
かたまった肩甲骨に！



とけるかな？  
ナゾキに挑戦！

# 床棚替杯

こたえは〇〇〇〇

真っ赤なお鼻の～♪  
(先月の答え：山・茶・花 で【さざんか】)

……おわりに……

12月です！寒さと共に乾燥も厳しくなってきましたね。

かさかさ荒れる唇や手に、もううんざりという方も多いのでは。加湿器をつけたり、クリームや保湿液を塗ったりして乾燥に対抗するのも大事ですが、見落としがちなのが「体内からの加湿」。

夏より喉が渇いた実感がわきにくいかと思いますが、乾燥で体内の水分も奪われています。冬の間も一日コップに6～8杯くらいの水分をとってくださいね。体も温まる白湯は特におススメですよ。

ストレスオフ整体院

住所：熊本県天草市東町 13-3 パントハウスガヤマ102

Tel :0969-22-2025

ご予約はお電話、またはLINEからお願いします！