

# いと一健向院便り

2020年  
9月号

9月の「敬老の日」発祥の地は、兵庫県にあります。1947年、当時の多可郡野間谷村の村長が「老人を大切に、年寄りの知恵を借りて村作りをしよう」という趣旨で開催した「敬老会」が始まりとされます。



きれいな姿勢は健康のシンボル。

姿勢を改善して、いつまでも若々しい身体づくりを目指しませんか？

あなたが健康でいつまでも夢が追いつけられる元気な身体となるよう当院にお手伝いさせていただきます。

いと一健向院 院長：伊藤輝夫 住所：愛知県岡崎市宇頭町東山1-79

TEL：0564-32-3111 営業時間：9時～20時 定休日：日曜日・水曜日

HP：<http://www.yoishisei.jp/> Mail：[life110@qc.commufa.jp](mailto:life110@qc.commufa.jp)

年末年始12月30日～1月3日まで休業しますが、それ以外は、祝日、ゴールデンウィーク、お盆も営業しています。



## 月に恋して



秋になると空気が澄んで星々がとても綺麗に見えます。

中でもひときり明るく輝く月を見ると、なぜか心の琴線に触れませんか。

他の星々と比べてとても大きくて明るい月は、昔から私たちの生活に深く関わってきました。

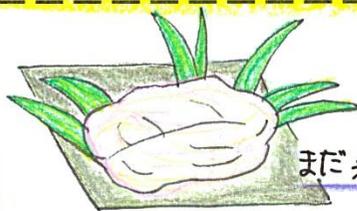
日本古来の代表的な和歌集にも月が多く詠まれています。明りが少なく暗かった平安時代の夜には、満月の夜は月明りがとても明るく感じられ、恋人や家族、友人等に思いを馳せたことでしょう。



「天の原 ふりさけみれば 春日なる 三笠の山に 出し月かも」

これは異国の地から月を見上げた阿倍仲麻呂が若き日に日本で見た月の光景を思い出し、故郷を想う歌です。飛行機がある現代では、海外旅行も昔ほど大変ではありませんが、月は故郷の記憶を呼び起こしてくれる特別な存在なのです。

東の空に浮かぶ大きな丸い月にロマンチックに色々な想いを馳せながら過ごす夜も素敵ではないでしょうか。貴方も月に恋してみませんか。



## 鶏肉の甘辛みぞれ煮

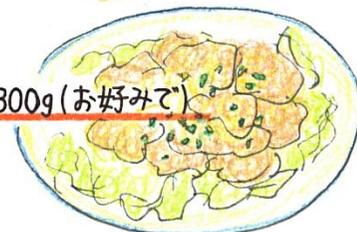
まだ暑さが残る時期、さっぱりしたみぞれ煮が美味しい

### ★材料(2人分)

鶏もも肉 … 250g 片栗粉 … 大さじ2 大根 … 150g～300g(お好みで)

ごま油 … 大さじ2 小ねぎ … 1本 レタス(飾り用)… 適量

◆ 酒・砂糖・みりん・酢 … 各大さじ1 しょうゆ … 大さじ1.5



### ★手順

① 大根は皮を剥いておろし、少し水気が残る程度にしぼっておきます。鶏もも肉をひと口大の大きさにそぎ切りし、片栗粉を全体にまぶします。



② フライパンに中火でごま油を熱し、①を焼いて両面に焼き目が付いたら◆を加えて中火で煮詰めます。



③ 大根おろしを加えてさらに5分ほど煮詰めます。皿にレタスを敷き、その上に鶏肉を盛り付け、小ねぎを散らして出来上がりです。



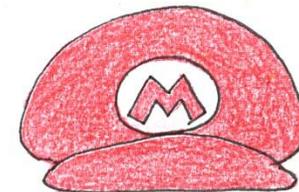
## 任天堂のマリオって何歳？

Nintendo

「あつまれどうぶつの森」というゲームソフトが現在世界中で大ヒットしている任天堂ですが、一番人気のキャラクターといえば「マリオ」ですよ。



マリオは青いオーバーオールに赤い帽子を被った小柄な男性でヒゲがトレードマークになっています。



ファミコン時代から登場しているキャラクターで全世界の人々に愛され続けています。

そんなマリオには、きちんとした設定があることをご存じでしたか？  
年齢は26歳前後で、誕生日は9月13日、身長は155cmだそうです。



ルイージは双子の弟で、ゲーム内では時に助け合い時に良きライバルです。ヒゲが生えているので、もっと年上だと思える人が多いようです。

マリオの年齢をいつの間にか超えてしまいましたが、永遠に愛すべきキャラクターです。