



グリーン訪問 3月号



N ニュースレター News Letter



ワイシャツとカッターシャツ 選ぶならどっち？

3月、そして4月。「卒業式」「入学式」「入社式」など、行事の多い季節がやってきました。該当する家族をお持ちの方も多いことでしょう。今月は、春のシーンにも欠かすことができない「ワイシャツ」と「カッターシャツ」の話題です。

～実は同じものだった！？～

例えば、「ビジネスシーンにはワイシャツで、少しゆるくても大丈夫かな？」という場所だったらカッターシャツ」というように、各々の解釈で選ぶことが多いシャツたち。ですが、この二つは呼び方が違うだけで、どうやら同じものらしいんです。東日本では「ワイシャツ」、西日本では「カッターシャツ」と呼ばれているそうです。

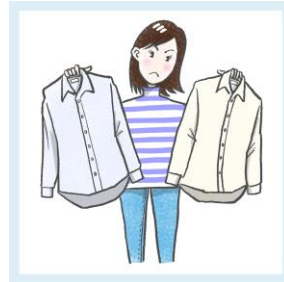
～地域によって呼び方が違うのはなぜ？～

「カッターシャツ」という名前、実はスポーツメーカーのミズノの商品名なんですよ。なるほど、「カッター」は「勝

った」を文字っていたんですね。ミズノの本社が西日本にあったことから、この地域で広く使われるようになったそうです。カッターシャツが少々カジュアルなイメージがあるのは、そのせいもあるのでしょうか。

～ワイシャツのワイって何？～

では、ワイシャツという名前はどこからやってきたのでしょうか。これには英語の「ホワイトシャツ」からきているという説があります。国内では水色やピンクのカラーシャツでも「ワイシャツ」と呼んでいます。世界的には白いシャツを指します。このことは、頭の片隅に入れておくといいかもかもしれません。



🌀タイプ別診断🌀

「あなたの意外な一面」は？

食事を作るときに欠かせないものといえば、キッチン道具です。春になり「そろそろ新しくしてみようかな？」と、考えている道具もあるかもしれませんね。

それでは、質問です！

この春、キッチン道具を新しくするとしたら、あなたが選ぶのはどれでしょう？

次の4つの中から選んでください

1. 鍋やフライパン
2. 食器
3. おたまやフライ返し
4. 包丁やピーラー



このテストでは、「自分磨きで力を入れたいこと」がわかるようですよ。

気になる診断結果はP3へ！

船橋市の患者様に選ばれています！

脳梗塞後遺症やパーキンソン病など

訪問 リハビリマッサージなら

お気軽にご相談を

訪問リハビリマッサージ

グリーン 訪問マッサージ

グリーン訪問マッサージ

〒273-0011 千葉県船橋市湊町 2-8-11-403

070-8945-2235

FAX : 047-413-0446

代表 : 福島 正人

MAIL : fukushima4444@gmail.com



特集「デコポン」その1

春から夏にかけて「旬」を迎える柑橘類の果物たち。タンゴール系のももたくさん出回りますので、柑橘類好きの方にはたまらない季節ですね。タンゴールは、みかんとオレンジを交配した種類のことで、「せとか」や「はるみ」などがそれにあたります。今月の特集では、たくさんある種類の中から「デコポン」にスポットを当ててみました。

デコポンは今が旬です！

～ 品種名は不知火（しらぬい）です～

上部がポッコリと盛り上がっているのが特徴のデコポン。清見（きよみ）とポンカンを掛け合わせてできた柑橘の愛称で、「デコのある清見ポンカン」を縮めて名付けられたといわれています。品種名は「不知火（しらぬい）」といい、その中でも糖度 13%以上・酸度 1.0%以下という基準を満たしたもののだけがデコ

ポンとして出荷できるそうです。主な産地は熊本県で、全国の生産量の 30%を占めています。

～ 低カロリーで果汁もたっぷり～

皮が厚く硬そうに見えますが、剥きやすくみかんのように中の袋ごと食べられます。果汁もたっぷりで、プチプチとはじけるような食感も人気です。一個あたり約 80kcal と低カロリーなところも嬉しいデコポンですが、糖度が高いため糖質も高めです。食べ過ぎには注意しましょうね。



特集「デコポン」その2

デコポン☆クッキング

デコポンを美味しくいただいた後は、皮を使ってオレンジピールを作しましょう。国産の無農薬のものを使うと安心です。



～ デコポンピール～

■材料

デコポンの皮	2個分
お湯（ゆで用）	適量
水	100ml
きび砂糖（または上白糖）	100g
グラニュー糖	30g

■作り方

1. デコポンの皮は塩をつけてこすり洗います。
2. 皮の白い部分を包丁をねかせて切り取り、5mm幅に切ります。
3. 沸騰したお湯に 2 を入れ中火で 1 分間ゆで、ざるにあげます。
4. 再度、沸騰したお湯に入れ 1 分間ゆで、流水でさっと流し水気を切ります。
5. 別の鍋にきび砂糖と水を加え火にかけ、砂糖が溶けたら皮を入れて煮ます。
6. シロップの量が半分くらいに減り、皮のオレンジ色が鮮やかになったら、クッキングシートにくっつかないように並べて粗熱をとります。
7. ポリ袋にグラニュー糖と 6 を入れて降り混ぜ、全体にまぶしたらパットに並べます。
8. ラップをせずに冷蔵庫で 30 分冷やしたら、できあがり！

☆ できあがり量は 80g です。



あなたの意外な一面が!?

4 択心理テストコーナー



あなたの性格や意外な一面が見つかる

「心理テスト」!

このコーナーでは診断結果のご紹介をします。

その前にもう一度「診断」をしてみましょう。

この心理テストでは、あなたが自分を磨くべきところが「お金をかけたいキッチン道具」でわかります。さて、あなたが買おうとしたキッチン道具はなんでしょうか。

次の4つから選んでください。



1. 鍋やフライパン
2. 食器
3. おたまやフライ返し
4. 包丁やピーラー

1. を選んだ人は

『魅力や強み磨き』

熱を加えることで、具材の味を引き出しさらに美味しくする道具たち。あなたは、自分本来の魅力や強みを磨くべきです。けれど今は、辛い恋愛や仕事のストレスにより、もともと持っている良さがかすんでしまっているのかも。どんな場面でも輝けるよう魅力を再確認し、もっと伸ばしてあげましょう。

2. を選んだ人は

『外見磨き』

料理の印象が変わりさらに美味しく見せてしまうこともある、大切な食器たち。あなたは、もっと外見を磨くべきです。一番大切なのは中身だと思っているかもしれませんが、人の印象は見た目で決まります。似合う服や髪型やメイクなどをもっと研究してみましょう。

3. を選んだ人は

『対話のスキル磨き』

具材を炒めたりすくったりするこのツールたちが、調理では重要な役割を担います。味が左右されることだって、もちろんあります。あなたは、対話のスキルを磨きましょう。外見や内面を磨いても、言葉の使い方や振る舞いが良くないと、どんな場所でも輝けませんよ。

4. を選んだ人は

『直感・決断力磨き』

包丁は、調理では最初に使われるキッチン道具です。あなたは、鋭い直感や決断力を磨くべきです。方向性を決める時期など、人生の意思決定にはこれらが大きく関わっています。チャンスを掴み素敵な人生を歩むために、自分の感覚を磨きましょう。

いい道具を使うことで、腕が磨かれ料理がさらに美味しくなると言われています。あなたが選んだ料理道具は、大切な何かを教えてくれるはず。さあ、今よりもっと自分を好きになれるよう、自分を磨き上げていきましょう。



脳梗塞やパーキンソンのリハビリでお悩みの方

訪問リハビリマッサージ

健康保険
が使える!



リハビリしたいけど介護枠が一杯だ
体の痛みや拘縮が辛い...



こんな方が対象です

筋力の低下や関節の拘縮、筋肉の麻痺など
おひとりで外出が難しい歩行困難な方



要介護認定を
受けた方



車いすの方



寝たきりの方

適応疾患 脳梗塞・脳出血の後遺症、パーキンソン病、大腿骨骨折、脊椎管狭窄症 など

体の痛みを軽減!

筋力が落ちてしまうと痛みを感じやすい体になります。筋力トレーニングによるリハビリとマッサージを組み合わせることで、痛みに強い体づくりを目指します。

介護負担の軽減!

筋力トレーニングによるリハビリで、筋力の低下を防ぎます。つかまり立ちができるようになるだけでも、車いすへの移乗動作が楽になり介護者の負担軽減になります。

オムツ交換を楽に!

マッサージによってお体の柔軟性を向上することにより、オムツ交換が楽になります。またオムツ交換だけでなく、トイレ動作や衣服の着脱もしやすくなります。

ご利用料金

1回あたり交通費込みで約400円~600円です。
(1割負担の場合 実費も承ります)

障がい者手帳をお持ちの方は無料 無料お試し体験実施中!!

ご利用までの流れ

お問合せ

まずはお気軽にお電話でなんでもお聞きください。丁寧にヒアリングいたします。

無料体験

手続きの方法のご案内や体験施術を責任をもって行います。無理な勧誘はいたしません。

同意書

かかりつけ医に同意書の記入をお願いいたします。書類はこちらでご用意いたします。

施術開始

同意書が発行され次第、ご自宅や施設へ伺い施術を始めさせていただきます。

訪問リハビリマッサージ

グリーン訪問マッサージ グリーン訪問マッサージ

〒273-0011 千葉県船橋市湊町 2-8-11-403

070-8945-2235

FAX : 047-413-0446

代表 : 福島 正人

MAIL : fukushima4444@gmail.com

主な訪問地域

船橋市