



もっと知りたい!!

世界の国々

●アルメニア共和国は、西アジアにある共和制国家です。黒海とカスピ海の間位置している亜寒帯湿潤気候のアルメニアには、日本のように四季があります。

●アルメニアの首都エレバンは、アララト山を見上げるような位置にあります。このアララト山は、旧約聖書の「ノアの方舟」伝説で、大洪水のなかをさまよった方舟が漂着したと伝えられる聖なる山です。また、アルメニアには3つの世界遺産があり、千年以上も前に創建された修道院や大聖堂、教会群など歴史の重みを感じることが出来ます。

●「アルメニア・コニヤック」と呼ばれるブランデーがあり、ワインの製造も盛んです。

●調べていて寺平は行きたくなくてしまいましたあ！
行った事のある方は実際どんな所だったか教えて下さ〜い♪



アルメニアの世界遺産 ゲガルド修道院

スタッフ紹介

毎回、あるひとつのテーマをもとに紹介するこのコーナー。今月はコレです!

夏といえば何?の巻

夏といえば、何と言っても東海市の花火大会です!! 毎年治療院が終わってから観に行っています♪ (花火もですが、本当は出店にテンションが上がっています(笑))



院長 寺平義和

みんなで チャレンジ! 心理テスト

Q あなたはピザ屋さんで配達のアバイトをしています。さて、昨日はどんな家にピザを届けましたか?
A 豪邸 B マンション C 古民家

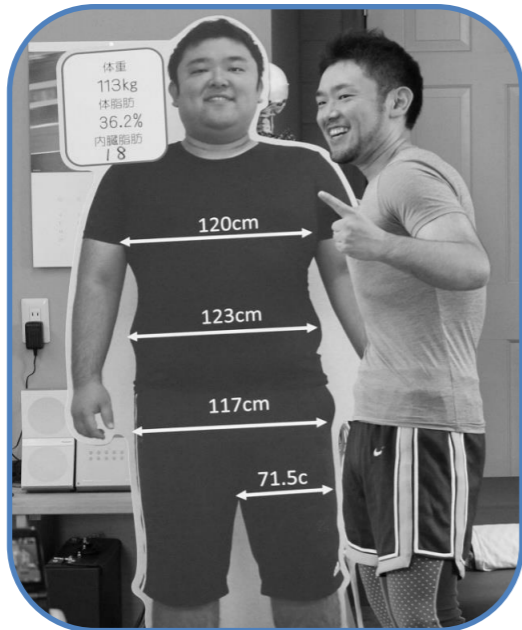
A この質問で、知らない人と接する時のあなたの態度がわかります。
B : おしやべり大好き。すぐに打ち解けてしまいます。
C : ぼんやりしているあなたは、知らない人の前で天然ボケ炸裂!

怒らずに聞いてねの巻



● 徳山先生にパーソナルトレーナーとしてサポートしてもらい、筋トレと食事・栄養指導をしてもらいながら行いました。
● 仲良しの整体師の徳山先生が考案された「B3ダイエット」を去年の11月から行い、9ヶ月間で
【体重】110キロ ← 71キロ
【体脂肪筋】36% ← 18%
● 去年の血液検査の数値があまり良くなかったのをきっかけにダイエットをしました!
● 正直言うと、初めは楽ではなかったのですが、効果が圧倒的に出るの途中からは楽しくなり、どんどん打ち込み、すっかり血液検査の数値も良くなり、体も楽になり、靴が立って履けるようになりました(笑)

ダイエットしました!



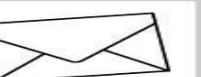
ふわふわ桃のムースケーキ

- ①ゼラチンに水(大さじ3)をかけてふやかし、レンジで数秒温めて溶かします。
- ②ミキサーに桃・缶詰のシロップ・レモン汁・ラム酒を入れて混ぜ、さらに①を加えてよく混ぜます。
- ③ボウルに生クリームと砂糖を入れて6分立てに泡立て、②のミキサーに加え、再び混ぜます。
- ④スポンジを1枚、型に入れて③の生地を流し込みます。(生地のなかに桃を加えても美味しくなります)
- ⑤④にもう1枚のスポンジをかぶせて3時間ほど冷蔵庫で冷やします。ケーキにデコレーションをしたら出来上がりです。



材料(18センチ丸型)	
スポンジ	1台分
桃の缶詰	250g
缶詰のシロップ	250g
レモン汁	150cc
ラム酒	2分の1
ゼラチン	2分の1
生クリーム	150g
砂糖	25g

気軽にチャレンジ!! カンタンレシピ



お店からお知らせ

●夏季休暇のお知らせ

8月12日(日)〜15日(水)までお休みです。

●太田川駅再開発事業に伴う工事のお知らせ

太田川駅再開発事業の整備で将来的に「体のバランス矯正院」の駐車場が道路に変わります。そのために、駐車場が治療院の裏になる予定です。

工事時期は秋頃から始まると思います。今のところ詳しい日程は決まっていません。工事日程などの詳細がわかり次第、「からバラ新聞」でお伝えさせていただきますので、宜しくお願ひします。