

★ 患者さんに教えていただいた  
超簡単! だいこんレシピ♪



だいこん …… 500g (お好きな形に薄切り)  
しお …… 10g  
さとう …… 50g~70g  
お酢 …… 40g  
ゆず …… 1/2個 (しぼり汁・皮もきざんで風味付けに!)  
鷹の爪 (お好みで) …… 少々

上記の材料をビニールバッグに入れて、振ってまぜるだけ! <写真1>  
一晩おいたら…出来上がり (\*^▽^\*)♪ <写真2>  
ゆずの香りのなますです。食感がパリパリ!あとを引くおいしさですヨ☆  
旬で甘みの増しただいこん! 生ですので、栄養も逃しません!



<写真1>



<写真2>

りんばだより冬号をお届けいたします。どうぞご自由にお持ちください。(担当:田中・川井)

皆様からのご意見をお待ちいたしております。→ [lymph\\_dayori@yahoo.co.jp](mailto:lymph_dayori@yahoo.co.jp)

(セルフケアで工夫していること、大森のおすすめ店などなど…どしどしお聴かせくださいませ♪)

■■◆ 学校法人後藤学園附属マッサージ治療室

■■■ 〒143-0016 東京都大田区大森北4-1-1

■■■ TEL 03-5753-3941/FAX 03-5763-8297

2011年1月発行(季刊 年4回発行)

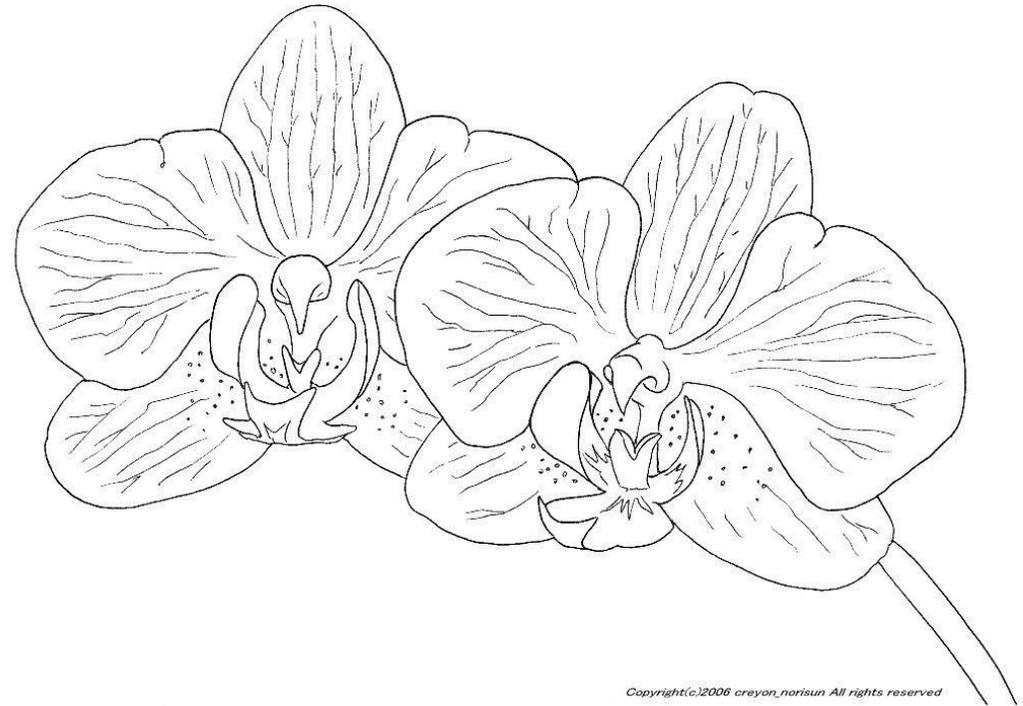


# りんばだより

vol.14

2011冬

冬将軍の到来で、冷え込む日が続いていますね。  
でも、背すじをのばして、凛と輝く星空を見上げると…  
あ〜ら不思議! なぜだか寒さをあまり感じないのです☆  
ぜひ一度おためしくださいませ。



Copyright(c)2006 creyon\_norisun All rights reserved

花ことば  
胡蝶蘭……幸福が飛んでくる

\*ぬり絵としてもお楽しみください

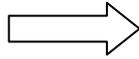
## セルフケアだより

セルフケアだよりでは、皆さんが実際にご自宅でされているセルフケアでの工夫をご紹介します！  
毎日のケアに是非お役立てください☆

### ☆☆ 包帯をしわなく洗濯する工夫 ☆☆



① 包帯をネットに入れ、中性洗剤で洗濯



② すすぎが終わったら 1度取り出して濡れた状態のまま包帯を巻き、  
再びネットへ入れ脱水する (↑ここがポイント！)



③ 干す時は包帯を広げて陰干しします

このひと手間で、新品のようなしわのない洗い上がり！！  
包帯をお使いの方はお試しください (^o^)/

★ りんぱだよりでは、皆様がセルフケアで  
工夫されていることを大募集しております ★



# ☆ 近所ものがたり ☆

『大森』と聞いて思い浮かぶのは何でしょうか？  
そういえば…… 学校で「大森貝塚」って習ったことがあったような…  
その「大森」ってもしかして???  
そうなんです!!  
今回は大森の超有名スポット「大森貝塚」のご紹介をいたします。  
とは言っても、実は私も今まで一度も訪れたことはありませんでした。  
実際に行ってみますと、人が少なく、心落ち着く場所でした。  
お時間のある方は是非立ち寄ってみてください～☆

大森駅北口からほど近い所にある大田区の「史跡大森貝塚」と、  
少し歩いた先にある品川区の「大森貝塚遺跡庭園」の2ヶ所があります。

## ★「史跡大森貝塚」(大田区)

すこし奥まった入り口を入り、玉砂利の小道の先にある階段を下りると、  
「大森貝塚」の碑と説明文があります。  
隠れ家的な静かな空間でありました。



入り口付近



大森貝塚の碑



ハイガイ (フネガイ科)  
現在は有明海などでしか  
確認できません。



大森貝塚遺跡庭園のモース博士像

＜大森貝塚について＞  
1877年、米国のモース博士は  
大森貝塚を発見しました。  
現在南方に棲むハイガイが、  
この地に発見されたのは、  
極めて興味深いことです。  
(史跡大森貝塚より)

## ★「大森貝塚遺跡庭園」(品川区)

こちらは公園のようになっていました。ゆったりとした広さがあるので、  
親子連れでのんびりとお散歩されている姿もちらほらありました。  
当時の「住まいと、くらしの道具」や「大森貝塚に人が住んでいた時期  
(縄文後晩期)と現在の海岸線」などの解説もあり、  
貝塚の地層断面も見られます。



大森貝塚の碑



貝塚の地層

## ＜地図＞

