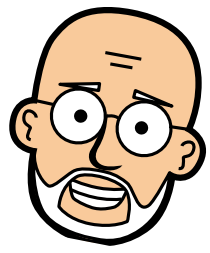
第5回

Dr. Bobの グッド・ヘルス・グッド・ライフ



モットーは「人生を楽しむことこそが健康の秘訣」
Dr. ボブのつれづれなるハッピーライフをお届け

ホリデーシーズン

いよいよ私の大好きなホリデーシーズンの到来です🦃🍁この季節は、１年の中で最も家族や友人たち👦👩👧👦と楽しい時間をともにできる時期ですね👍

わが家でも、西海岸に住む息子や娘たちが帰ってくるのでにぎわいます😊 みんなで話をしながら一緒に料理を作ります🍳 愛犬🐶マックスも暖炉に焚く薪を運んでくれます🔥 テレビでMacy'sのパレードを見たり、フットボールを観戦したり、わが家のサンクスギビングは笑い声が絶えません🙂

記録に残っているサンクスギビングの始まりは1621年。新天地を求めてやって来たピルグリム（清教徒）と先住のインディアンが、一緒にハーベスト（収穫）🍊を祝ったことから始まりました。

サンクスギビングのディナーの定番は、ローストターキー（七面鳥）🦃、マッシュポテト、クランベリーソース🍒、スタッフィング、数々のサイドディシュ、パンプキンパイ。この時期に、米国内で１年間に食べられるターキーの３分の１が消費されるそうです👀👀

気の許せる人とワイワイガヤガヤ、グラスを傾けて🍷 ついついおいしい料理を食べすぎてしまいますね💦 私はカロリー燃焼のため食後に散歩🚶 することを心がけています。サンクスギビングは、名前の通り感謝を与える日✨日頃からお世話になっている人たちに感謝の意を表すことにより、自分の心が豊かになり、いっそうハッピーな人生を送れるのではないでしょうか🙂

Life is good!

Dr.ロバート・F・コレス

ラトガース大学、ＮＹカイロプラクティックカレッジを卒業。脊椎のスペシャリスト。38年の実績を持つ。

ジャパニーズ・アメリカン・カイロプラクティック・オフィス
211 E. 43rd St., #1207 (bet. 2nd & 3rd Aves.)
※グランドセントラル駅から徒歩２分
212-697-3401　www.drcoreth.com
受付時間：月・水・金　11am-7:30pm