

2022  
6月

# ふじわら新聞

LINE@公式  
友だち募集中!!

新規登録特典  
ハイチャージNEO  
専用500円割引  
クーポンプレゼント♪



皆様こんにちは。早いもので一年の折り返しの月となりました。雨のうっとうしい季節ですが、雨上がりに虹を見つけると幸せな気持ちになりますね🌈

暑さが急に厳しくなってきました。室温管理と水分補給に気を付けてください。エアコンを上手に使いましょう!



ふじわら整骨院  
予約優先制  
☎086-943-8745

**ファイトケミカルスープ** 野菜の力で免疫UP!  
◆キャベツ・玉ねぎ・人参・かぼちゃ 各約100g  
◆水 1リットル  
すべての野菜を食べやすい大きさ(さいの目や乱切り等)に切る。(カボチャや人参は皮ごと使用)  
材料を全て鍋に入れる。  
蒸気の中の栄養分を逃さないように  
**フタをして**弱火で約30分~40分。  
冷凍保存もOK!



お好みにアレンジ色々♪

+塩・+コンソメ・+味噌  
+カレー粉・+トマト水煮等

ベーコン・アサリ・じゃが芋  
・豆乳を足すと・・・  
クラムチャウダーに変身♪

## 簡単! ローリングストック 梅雨や台風の前に備えませんか?!

近年、災害が増えてきたように感じますね。災害時でも、おいしい食事が食べられれば、前向きに元気になれるはず!いつもの食品を少し買い置きして食品備蓄をしませんか?

ライフラインが停止した時、復旧までは約1日~7日

- **水** 1人1日3ℓ(飲料水+調理用水)+好みの飲料
- **主食** 米・カップ麺・乾麺・パックご飯・小麦粉・餅...
- **主菜** レトルト(カレー・牛丼・パスタソース...)缶詰(肉や魚などお好みの物)
- **副菜** 日持ちする野菜 (玉ねぎ・芋類・かぼちゃ...)
- 梅干し・乾燥わかめ・のり・煮干し・鰹節 等
- その他 野菜・果汁ジュース・果物缶詰・インスタント味噌汁・即席スープ 等
- チョコレートやビスケットなどのお菓子も大事!

熱源も確保しましょう! カセットコンロ+ボンベ等



目安は一週間分!

蓄える  
少し多めに買い置き



補充  
消費したものを買い足す

食べる  
賞味期限を考えて消費

### 【実費治療について】※要予約

慢性的な痛みや、体のメンテナンスには健康保険が使用できません。実費治療にて、お一人おひとりにあった治療をいたします。  
“ハイチャージ NEO”を使用し、細胞レベルで体内にエネルギーを届け、基礎代謝を高めます。疼痛治療と共に疲れにくく、ケガをしにくい体づくりが期待できます。  
定期的に治療される方も増え、睡眠に関するうれしい声も、いただいております。

治療時間 約50分(施術を含む) 料金【初回 3500円・再診 3000円】



予約優先制 ふじわら整骨院 (TEL:086-943-8745)

	月	火	水	木	金	土	日
8:30-12:00	●	●	●	●	●	8:30~13:00	×
15:30-19:30	●	●	~18:00	●	●	×	×



“ハイチャージ NEO”で  
ミトコンドリアを活性化!

