謹賀新年 1月

ふじわら新聞

診療時間変更のお知らせ　◆1/18㊌　午後の診療はお休みさせていただきます。

皆様すこやかに新春をお迎えのことと存じます。おかげさまをもちまして当院も無事、新年を迎えることができました。皆様方には改めて感謝申し上げます。今年も安心して来院していただけるよう努めてまいります。

笑顔あふれる年となりますように！本年もどうぞよろしくお願いいたします

皆様にたくさんの福が訪れますように！

Photo：菜々子　松江フォーゲルパークにて

12月ひまつぶしアンケート結果

1位　「おせち」をゆっくりいただきます　35%
2位　お正月と言えば「初詣」　18%
3位　「初日の出」で新年の幕開け！　17%
⋮　正月も変わらず「仕事」します　12%
⋮　来客のお接待「家事」で忙しくなりそう　12%
「里帰り」してまったりします！ 6%

自由回答に“寒さに負けず　走りま～す”とコメントいただきました。こちらも元気が出ます♪

みそ汁で腸活しませんか？

みそには「乳酸菌」「麹菌」「酵母菌」3つの「善玉菌」が含まれているそうです。みそ汁にして「食物繊維」も一緒に摂るとメリットが沢山！腸をゆっくり通るスロー食品と組み合わせて効果UP!

OK　みそ汁に向いている食材

- とうふ・お麸・油揚げ・アサリなどの魚介
- ファストとニュートラルを除く野菜全般
- 肉・卵・豆腐・海藻・芋・こんにゃく
- 「昆布」「かつお節」「煮干し」などの出汁
- 「辛味」が欲しい時はしょうがをプラス

腸を下りてくるのが遅い(スロー)食品

- 魚・海苔・なめ茸・しらす・納豆・ナッツ
- アボカド・炭水化物・豆類・チーズ

スロー食品とファスト食品のタイミングを分けてとる事で腸内がうまく流れます！

どちらでもないニュートラル食品(にんにく・玉ねぎ・ナス・油・酢・コーヒー・紅茶・牛乳・・・)

NG　みそ汁にはNG

- カボチャ
- 七味や一味

腸を下りてくるのが早い(ファスト)食品

- ピリ辛のおかず(麻婆豆腐・豚キムチ・・・)・果物全般(梅干しの梅も)
- トマト・ピーマン等の一部の野菜・ヨーグルト・はちみつ

LINE予約が便利になりました！

お友だち募集中!!

・登録特典
ハイチャージNEOの500円割引クーポン

・LINEで予約
1ヶ月前から前日まで24時間受付OK！

当日のご予約・変更は、電話でお願い致します。

プレゼント抽選あり!!
毎月参加可能です

ダイヤ工業株式会社
アンケート
当院には匿名で
結果が届きます

ふじわら整骨院

予約優先制
✆086-943-8745

岡山市東区松崎157-7

ハイチャージNEO 年末年始キャンペーン　実施中！

キャンペーン中のご利用で
５００円OFF〈年末年始・各一回〉
実施期間　～1/14㊏

ガーデン・イルミネーション　in西大寺

～2/28㊋
西大寺緑化公園・百花プラザ
今年はLEDイルミネーションにプロジェクションマッピングと行燈が追加されました。

【実費治療について】

治療時間　約50分（施術を含む）　料金【初回3500円　2回目以降3000円】

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。当院では実費治療にて、お一人おひとりにあった治療をいたします。アスリートのカラダのケアにも愛用される“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て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、睡眠の質に関するうれしい声も、いただいております。

※要予約

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	●	●	×	×

HP