

2023

6月

ふじわら新聞

ご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!

お願い

当院のLINEは自動予約システムが中心となっており、個別にいただいたメッセージの確認・返信は遅くなってしまうかもしれません。大変申し訳ありませんが当日のご連絡・確認はお電話でお願いいたします。

予約優先制

ご予約の無い患者様には少しお待ちいただくかもしれませんが、スムーズな診療を心がけておりますので安心してお越しください。

086-943-8745

岡山市東区松崎
157-7



皆様こんにちは 6月を待たずに早々に梅雨入りとなりましたね。最近暑い日もありましたが、今後は梅雨冷え対策がいりますね。それでも、小雨の日などには少しお散歩でも♪ 雨粒があじさいの花に映え、青葉もいっそう鮮やかです🌿 紫陽花は“あめの花”ですね🌸.....

防災のすすめ!

水害の増えるこの季節、去年はローリングストックを取り上げました。今回は避難する際の持ち出しリストです。何事もないのが一番ですが、準備があると安心です!

- 飲料水
- 食品 (常温保存で手軽に食べられる物)
- 常備薬・処方薬
- 現金 (電話用の10円玉含む)
- 携帯電話・充電器
- 筆記用具
- 保険証のコピー
- 懐中電灯・予備電池
- 必要な事を書いたメモ (緊急連絡先・持病・薬・アレルギーなど.....)
- 衣類・下着
- 携帯ラジオ
- 歯ブラシ
- タオル・ティッシュ
- 軍手・スリッパ
- 毛布・タオルケット
- 生理用品・化粧品



紫君子蘭・アガパンサス

ここ数年、庭先や土手でよく見かけますね。ギリシア語の「agape(愛)」と「anthos(花)」で「愛の花」という意味があるそうです♪ 薄青紫がきれいですね。

5月、岡山市民会館と西大寺公民館でライブを行ったアニソンアーティスト **angela(アンジェラ)**のお二人が『桃太郎のまち岡山大使』と『はだか祭りの街 西大寺ふるさと大使』を任命されました! はだか祭りにも参加する日が来るかも(^)!!?

日本食ってスゴイ!

今回の注目は“おから”

豆腐を作る工程の中で、大豆から豆乳を絞ったあとに残るしぼりかすの“おから” すぐ悪くなってしまった理由で敬遠されますが...もったいない! おからは大豆由来の栄養素をたっぷり含む安くて優秀な食材です! 語源になった【ツツキ(空木/卵の花)】→



きな粉とおからのスコーン (直径4cmのもの8コ分)

材料:【A】・薄力粉 100g ・きな粉 40g ・ベーキングパウダー 小さじ2
【B】・卵 1/2コ ・牛乳カップ 1/4
・塩少々 ・バター 40g(1cm角に切り、冷蔵庫で冷やす)
おから 110g ・砂糖 50g



- 【A】は合わせてふるう。【B】は混ぜておく。
- ボウルに【A】、塩、バターを入れてスクッパーなどで切るようにして混ぜ、パン粉状になったら、おから・砂糖を入れて混ぜ、【B】を大さじ1残して加え、まとめる。ラップで包み、冷蔵庫で1時間休ませる。
- 打ち粉をふった台に2をのせて2.5cm厚さにのばし、直径4cmの丸型に抜く。表面に【B】の残りをぬり、180℃のオーブンで15~18分間焼く。

食物繊維が豊富で、女性ホルモンに似た働きがあり、血液をサラサラにする効果、脂肪の蓄積を防ぐ効果など!

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】

※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ご使用いただけません。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、ミトコンドリアを活性化することで基礎代謝を高めます。疲れにくく、ケガをしにくい体づくりが期待できます。睡眠に関するうれしい感想もいただいております。



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

