２０２３年８月号

暑中お見舞い申し上げます

ふじわら新聞

お知らせ：8/11㊎　山の日は診療いたします。

8/11日（金）	12日（土）	13日（日）	14日（月）	15日（火）	16日（水）	17日（木）
通常通り	通常通り	お休み	お休み	お休み	通常通り	通常通り
8:30-12:00 15:30-19:30	8:30-13:00				8:30-12:00 15:30-18:00	8:30-12:00 15:30-19:30

皆様こんにちは　ギラギラの太陽と降り注ぐ蝉しぐれ・・・夏の盛りですね。お変わりないですか？
熱中症対策の水分補給に“減塩過ぎない梅干し”をプラスして塩分とミネラルを補給しましょう♪

８月はハイチャージ NEO の割引キャンペーン中です！是非、この機会にご利用ください！

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！

山の日ですね!!

「八」の字が山みたいなので「8」、木立のイメージから「11」で 8/11 が「山の日」になったそうです

山の風景や香り、森林の静けさや風の音、木々のざわめき、鳥や虫の鳴き声、川のせせらぎ、土や落ち葉を踏む感触、木や花に触れ、山の幸をいただく♪　森林は人間を五感で楽しませてくれますね♪山の日に何しようかな・・・

山登り・トレッキング

の～んびり

マイナスイオンを浴びる

収穫体験

山の恵みを考える

＊お願い＊

当院のLINEは予約システムが中心となっております。個別のメッセージの確認・返信は遅くなってしまいますので、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致します。

日本食ってスゴイ！

今回の注目は“ゴーヤ”

“にがうり”とも呼ばれますが、あの苦みが胃液の分泌を促し、食用増進させるだけでなく、肝機能を高め血糖値の降下にも効果があるといわれています。加熱に強いビタミンＣとカロテンが疲労回復に効果的！　発汗で失われるビタミン・カルシウム・カリウム・鉄などのミネラルも補ってくれる優れた野菜です。

材料

・ゴーヤ・・・大１本
・塩・・・塩もみ用

・砂　糖・・・大２
・しょうゆ・・・大２
・酢　・・・大２
（A）

ちりめん・・・20g
かつお節・・・10g
白いりゴマ・・・大1（適量）

ゴーヤの佃煮

① ゴーヤは縦半分に切ってワタを取りのぞき、5mm 幅くらいの薄切りにして、塩をよくもみこみます。
② 塩もみしたゴーヤを熱湯で下茹でし、しっかり水気をしぼる。
③ A の調味料を鍋で煮立たせてからゴーヤとちりめんを加えて弱火にかける。混ぜながら、煮汁がなくなるまで煮詰めます。
④ 煮汁が少なくなったら、かつお節とすりゴマを加え混ぜ合わせたら完成！　お好みで七味もあいます♪　ちりめんを干しエビで代用してもOK！

予約優先制について

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

ふじわら整骨院

8/1㊋～31㊍　サマーキャンペーン中　ハイチャージ NEO が５００円 OFF です♪

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