

2023

7月

ふじわら新聞

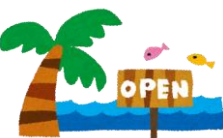
皆様こんにちは 雨が多く蒸し暑い毎日ですね。早めに扇風機や冷房を使って快適に過ごしましょう！それでも、夜はぬるめのお風呂にゆっくり浸かって、体を芯から温めたいですね。疲れた時は食べて、お風呂に入って、寝る。これが一番の復活方法ではないでしょうか(^_^)

水分補給が大切な季節、食事の時の“みそ汁”は水分と塩分のバランスがよくておすすめです！

海へ行こう!!

7月中旬になると海水浴場が続々と「海開き」を迎えますね。「海」に癒されに行きましょう♪

青い空、青い海、波の音を聞きながら、太陽の光を浴びる海辺の時間は癒しそのものですね。ちょっと疲れますが・・・体に沢山の物を与えてくれます。海水のミネラル豊富な塩分は殺菌・抗菌・解毒の作用があり、昔から皮膚のトラブルも解消してくれました。



- 泳ぐのはもちろん・・・
- 足首まで海に入るだけでも・・・
- 砂浜を素足で歩くだけでも・・・
- パラソルの下で景色を眺めるだけでも・・・
- 波音を聞くだけでも・・・
- 色々な効果が期待できます。

それでも、やっぱり海に入り、体を動かし、海の青さに癒されながら、おいしい空気をたっぷり吸って、思いっきり遊びたいですね♪



ひまわりの季節ですね！

「向日葵」は、太陽のあるほうに向きを変え咲くことからつきました。群生の向日葵が一斉に同じ方向に向くのは見応えがありますね。

規模も咲くタイミングもそれぞれですが、色々な所で見られますね。

- *備中国分寺のひまわり畑
- *北区牟佐のひまわり畑
- *笠岡イファームのひまわり畑
- *牛窓町のひまわり畑
- *ドイツの森のひまわり畑
- *道の駅「風の家」のひまわり畑

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・確認はお電話をお願いいたします。

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



日本食ってスゴイ!

今回の注目は“にんにく”

古い時代に日本に伝わり、強い強壮効果を持つ“にんにく”ももとは薬用植物でしたが、今では香辛料として広く使われています。疲労回復効果があり、抗菌・抗がん作用・血栓予防に役立ちます。

刻んで油で炒めると効果が一層アップします！一片ずつ離して薄皮をむいて醤油につけておくだけで“にんにく醤油”の調味料にもなります！漬けたニンニクは刻んで薬味に使えます。保存は冷蔵庫で！

材料(3~4人分)

にんにく・・・2房
白ネギ・・・1本

☆味噌・・・300g
☆砂糖・・・大3
☆酒・・・大2
☆みりん・・・大2
(お好みで唐辛子)少々

にんにく味噌

2週間寝かせるのがおすすめ

- ① にんにくをすりおろすか、細かく刻む。
- ② 白ネギはみじん切り。
- ③ 鍋に、刻んだにんにくと白ネギ、☆の調味料を合わせて木べらで焦がさないように、なべ底から練り上げる。
- ④ 水分がなくなり、照りが出たら瓶に保存。
- ⑤ 2週間ほど寝かせる。



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

