

2023年

11月

# ふじわら新聞

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\*

LINEに個別のメッセージをいただいた場合、お返事や確認にはお時間がかかってまいります。お急ぎのご連絡はお電話でお願い致します。

予約優先制  
とさせていただきます

ご予約なしの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



お知らせ: 11/3(金)文化の日 午前中のみ診療・11/23(木)勤労感謝の日 休診

皆様こんにちは 日に日に秋が深まってまいりました。急な冷え込みで体調を崩されていませんか? 今年は11月に入っても夏日になる日があるようです☺️ ジェットコースターのような気候ですね。睡眠と食事で乗り切りましょう!



今月22日(木)は十日夜(とおかや)、三の月で最後のお月見の日です。「田の神様が山に帰る日」といわれています。

すっきり晴れるといいですね🌤️🌟

## 「柿が赤くなると医者が青くなる」

柿を食べると病気になりにくいと言われます。旬の味をいただいて元気に過ごしたいですね。

ところで・・・柿を切った時の黒い点々、気になったことありませんか?



・柿を半分に切った時の黒い斑点は“タンニン”だそうです。水溶性のタンニンが熟成して固形化したもので、あま〜い柿になっている証拠なのだそうです。 **あたり!** の柿です。

- ・ヘタが黒い → ヘタと身のすき間が黒くなっただけなので、傷まないように早めに食べる!
- ・皮に黒い所がある → 湿度や日当たりに関係したり、傷だったり・・・厚めに皮をむけばOK! (実の一部だけ黒いのは傷んでいると思います。切り落としましょう)

今月はカボチャ!

ホクホクとして優しい甘みのある“カボチャ”は年中、手に入りやすく栄養豊富! 緑黄色野菜の代表格のカボチャは“免疫力を高め”、豊富なカリウムが“むくみの対策”になります。また、水に溶ける食物繊維と、水を吸って膨らむ食物繊維が両方入っているので“整腸作用”があります。ビタミン類も豊富で風邪の季節にも強い味方ですね♪

### かぼちゃのガレット

材料 ・かぼちゃ ・油 ・塩

1. かぼちゃは繊維を絶つように2mmくらいの薄切りにする。
2. フライパンに油大1を入れて熱し、薄切りにしたかぼちゃの端を重ねるように敷きつめる。
3. 塩をひとつまみ振って水分を出し、くっつきやすくする。弱火でじっくりと、フライ返して押しえながら焼きつける。(かぼちゃの水分が少ない時はフタをして蒸し焼きに)
4. くっついて焦げ目がついたらひっくり返し、強火で焼き付ける。



美費治療について

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。アスリートの体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

