

2023年



# 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: 9/18(月)敬老の日 休診 / 23日(土)秋分の日 午前中のみ診療(～13時)

こんにちは 厳しい暑さが続いていますが、変わりないですか? ☀️ 暑気あたりなどしていませんか? “暑さ寒さも彼岸まで”と申しますので、あと少しですね。夜になると虫の声も聞こえるようになりました。きちんと食べて、しっかり休んで、無理をせず、残暑を乗り切りましょう!

今年の中秋の名月は9月29日(金)で満月です 😊 きれいな月を眺められるといいですね。

余分な熱と水分を体の外へ出し、体を助ける食材の例  
薬味は体の冷え過ぎを防いでくれます。

なす  
胃腸を冷やすので、にんにく・しょうが・ネギと一緒に!

トマト  
食欲を高め消化促進。胃腸が弱っている時は控えめに

きゅうり  
余分な水分を排泄します。胃腸を冷やすので、  
にんにく・しょうが・ネギと一緒に!

とうもろこし  
食欲不振・消化不良を解消します。食物繊維が多いので  
胃腸が弱っている時は控えめに

あずき  
利尿作用と解毒作用が強く、むくみ対策におすすめ

食養生で健やかに♪



- ・十五夜/中秋の名月  
9月29日(旧暦8月15日)
- ・十三夜  
10月27日(旧暦9月13日)
- ・十日夜(とおかんや)  
11月22日(旧暦10月10日)

十五夜、十三夜、十日夜が晴れてお月見  
ができると縁起が良いとされています

日本食ってスゴイ!



材料 (2人分)

- ・きのこ色々...400g
- ・オリーブ油...大さじ3
- ・にんにく...1かけ分  
(縦半分に分ける)
- ・塩...2つまみ
- ・こしょう...少々
- ・しょうゆ...小さじ1/2
- ・煮きり酢...少々
- \*酢適量を小さめの鍋に入れてサッと煮立たせ、冷ましたもの。

きのこは9割が水分なのに、ビタミン・ミネラル・食物繊維が豊富です♪  
数種類を混ぜ合わせてソテーすると深みのある味わいになります。

### きのこのソテー

- 好みの“きのこ”を合わせて400gほど用意し、下ごしらえをする。  
しいたけ、マッシュルーム、しめじ、まいたけ、エリンギ等は石づきを少し除く。  
・しいたけは縦四等分に切る。      ・マッシュルームは5mm厚さに切る。  
・しめじ、まいたけは小房に分ける。      ・エリンギは縦4～5等分に裂く。  
・えのき茸は根元を切り落とし、ほぐす。
- フライパンに油とにんにくを入れて中火で熱し、香りがたったらえのき茸以外のきのこを加えてサッと混ぜ、そのまま混ぜずに1～2分間焼きつける。きのこの香りがたってきたら、えのき茸を加えて炒め合わせ、時々上下を返すように炒める。
- しんなりしたら塩、こしょうを加えてサッと混ぜ、水カップ1/4を入れて、あまり混ぜずに汁けをとばす。しょうゆ、煮きり酢も加えて手早く炒め合わせる。



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

