

2023年



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!

お知らせ: 10/9(月)スポーツの日 は休診させていただきます。

こんにちは 今年の9月は夏のように暑かったですね。お身体の調子はいかがですか? ようやく最近、朝の空気がひんやりとして秋が感じられるようになりました。過ごしやすいこの季節、皆さんは何をして過ごされますか? いつもの事を大切にしながらも、ちょっと新しいもの・事・場所・人...など、今までにない出会いもあると、いっそう楽しくなりそうですね。

先日の“中秋の名月”はピカピカのまん丸のお月様でした ☺ きれいでしたね ✨ 和菓子屋さんには十五夜ならではの団子や饅頭も並びました ♪ 10/27の十三夜も見られますように。



この時期は、夏の疲れ・日々の気温差で体を冷やして体調を崩しやすくなりがちです。「秋冷え」による体調不良を防ぐために、温活、大切です。

ハイチャージNEOもご活用ください(^^)!

- ◇深呼吸 お腹でしっかり息を吐くと自然としっかり吸えます
- ◇湯船につかる。
- ◇食べ物に気を付ける。精製された白砂糖は最強の陰性食品(体を冷やす)です。最高の陽性食品(体を温める)「味噌・醤油・天然塩」で対抗しましょう!
- ◇「リア充」は体を陽性体質にします。“勝手にやりたいことを見つけて楽しむ”生き方のお手本は“子ども”です☺
- ◇腹巻やレッグウォーマー・アームウォーマーなどを活用



岡東浄化センター コスモス畑の一般開放

- ・開放時期
9月23日(土曜)~10月中旬
(開花状況により変更します。)
- ・開放時間
午前8時30分~午後5時
- ・岡山市東区升田 614-11

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しまいます。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



日本食ってスゴイ!

“れんこん”は淡白な見かけによらずビタミンCが多くミネラルも豊富です。野菜には珍しくビタミンB1・B2が含まれていて貧血予防効果があります。変色のもとになるタンニンには喉の炎症を改善してくれる「消炎作用」や、炎症を起こした血管を縮める「収れん作用」があるそうです。便秘・整腸・胃の保護など、たのもしい野菜ですね。

れんこんのスープ

材料 各適量

- ・れんこん
- ・だし汁
- ・しょうゆ



1. れんこんはおろし金ですりおろす。
2. 鍋にだし汁を煮立てて、おろしたれんこんを入れる。
3. 沸騰するととろみがつくので、しょうゆで味を調える。



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

