



# 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



12/30日 (土)	31日 (日)	1/1日 (月)	2日 (火)	3日 (水)	4日 (木)	5日 (金)
~12時迄	お休み	→			お休み	通常通り

こんにちは 寒さも厳しさを増してきましたね。皆様お変わりないですか? 寒い冬の夜ですが、星がとてもきれいです。すぐに見つかるオリオン座。3つに並んだ明るい星が狩人オリオンのベルトにあたる三つ星です。オリオンがこん棒を振りかざす右腕の付け根にある、少し赤みがかった星は、ベテルギウスという一等星です ✨ 暖かくして… 🍷



ハイチャージNEO 年末・年始キャンペーン!

12.18⑧~1.13⑨ ※要予約です

年末と年始、各一回ずつ500円の割引をいたします。

\*西大寺会陽 2024.2/17⑨ 4年ぶりに従来の形で完全復活!!  
18:30~会陽太鼓 ・ 19:00~冬花火 ・ 22:00 宝木投下

\*「西大寺ファンタジー」2024.2/1~2/28 西大寺駅前広場を中心にイルミ開催

今月はカキ!

これから3月に向けてどんどん、美味しくなっていく“牡蠣”。そろそろ身が詰まり始める頃ですね。簡単で美味しいのは“蒸しがき”でしょうか? 日生の“カキオコ”も有名ですね♪ 鉄分・カリウム・マグネシウム他、栄養が豊富で、亜鉛は全食品でトップ! 他にも栄養が豊富に含まれています。代謝の促進・貧血予防・血圧やコレステロールを下げる効果・伝達機能…



### カキのしぐれ煮

材料 (4人分)

・カキ(むき身)500g  
・しょうが…せん切り 50g

【A】 ・砂糖…大1  
・酒…大3  
・しょうゆ…大3  
・みりん…大3

・塩 下ごしらえ用

1. <カキの下ごしらえ>→ボウルにザルを重ね、カキと塩大2ぐらいを入れてゆすってぬめりを出す。そのままボウルに水をためてゆすり洗いをする。塩が取れるまで繰り返し水をかえる。→水を切る。
2. 【A】を中火にかけて煮立たせ、カキとしょうがを入れる。カキがぶっくりとふくらんできたら取り出し、煮汁を半量程に煮詰める。
3. カキを鍋に戻し 1~2 分間煮て味をしみこませたら、再びかきを鍋から取り出す。さらに煮汁を半量くらいまで煮詰めたら、かきを鍋に戻す。かきの身がしっかりしまってくるまで、2~3 回繰り返す。

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

