

2024年



ふじわら新聞

謹んで新年のお祝いを申し上げます
 昨年は大変お世話になり 誠にありがとうございました
 本年もどうぞ宜しくお祈り申し上げます
 皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げます



ハイチャージ NEO 年末・年始キャンペーン中! ~1.13Ⓟ
 ※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。

今年は辰年 十二支の中で唯一の架空の生き物。水中に潜むとされ、天と地を自由に行き交い、その鳴き声で嵐や雷を呼び、また竜巻となって昇天し、飛翔する。神秘的な生き物ですね。今年は“甲辰”、今までコツコツと積み上げたものが芽吹き、実を結ぶ年となるそうですよ!

*** 白湯を味方に! お正月の疲れ解消にも役立ちそうですね。***



1. 水を鍋で10分から15分、しっかりと沸騰させる
2. 45~50℃くらいに冷ましてから飲む
3. 朝と夜に飲む



お湯と水を混ぜたものは効果が減ってしまうそうです Σ(`▽`;) 白湯を飲むと内臓が温められ、消化力が良くなり、便通が改善されます。血流もよくなることで代謝もよくなり、免疫もアップも期待できます。魅力的ですね。保温ボトルを利用するのも便利ですね♪

旬ですよ~!

白菜の季節ですね。冷え込みとともに巻きを強くしていきま、霜がおりて葉先が枯れるころ甘さも増してきます。黄色く小さな葉が詰まった中心はクタクタに煮込むと美味しいですね♪ 煮る前に少し干すと美味しさ増し増しです! 白菜の大部分は水分ですが、ビタミンCが豊富で風邪の予防や免疫力アップに効果的。ミネラルの働きで高血圧予防・整腸作用などにも期待できます。

材料 (2人分)

白菜の吸い物

- ・白菜・・・1枚 (中ほどの黄色い葉)
- ・とろろ昆布・・・適量(多め)
- ・ネギ 小口切り・・・適量
- ・しょうゆ・・・小さじ2

1. 白菜は繊維を切って1cm幅に切る
2. 沸騰した湯に芯から入れて煮る (ゆで汁は捨てないで♪)
3. 椀にしょうゆ・ネギ・とろろ昆布を入れてゆでた白菜とゆで汁を注ぐ



とろろ昆布X白菜のゆで汁があっさりしているけど美味しい

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



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

