

2024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

L I N E で予約  
1ヶ月前から前日まで  
24時間受付OK!

\*お願い\*

LINEメッセージへのお返事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



お知らせ ◆3/20(水) ☆春分の日 休診させていただきます

皆様こんにちは 寒暖の定まらない日が続いておりますが、お変わりありませんか？身近な所にも春が感じられるようになってまいりました。見ごろを迎える梅の花、漂ってくる沈丁花の甘い花の香り、3月は行事にも春を感じますね。それまでの環境から大きく変わる方も多いのではないのでしょうか？卒業・進学・就職・転職・・・ 良いスタートの春 ♡ となりますように！

厳しい寒い中ひっそりと咲く梅の花は、昔から人々に愛されてきました。梅を使った言葉には昔の人の知恵がありますね。

「いい塩梅」

味加減や物事の具合、健康状態などが程よいこと。“梅酢”の言葉

「梅は一日の難のがれ」

朝ひとつ梅干しを食べると、疲労回復・消化吸収・整腸作用・食あたり予防・解毒作用などの効果があり。暑い夏には熱中症対策にも。

「梅は三毒を断つ」

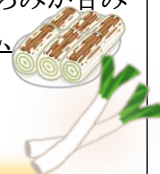
三毒とは「水毒」「食毒」「血毒」のこと。むくみを取り、消化を促し、血液をサラサラに…。梅には浄化の力があるのかもしれない。



沈丁花(ジンチョウゲ)  
クチナシやキンモクセイと並んで三大香木と呼ばれています。その香りは春の訪れを教えてくれるとともに、心をゆったりと落ち着かせてくれます。

ねぎ食べましょ！

昔から薬用野菜として利用されている“ねぎ”。白い部分にはビタミンCがたっぷり、緑の部分にはカロテン・カルシウム・ビタミンKなどが豊富。焼くと、ねぎ特有のからみが甘みと香ばしさに変化♪白い部分を長いまま、表面に浅く斜めに何本か切れ目を入れ、フライパンでこんがり焼き付けるだけでも、とろっと甘くておいしくなります😊  
香りの成分は血行を促進し、疲労回復・殺菌などさまざまな働きがあります。



材料 (2人分)

ねぎの卵とじスープ

つくり方

- ・ねぎ (白い部分)1本分
- ・卵1コ
- ・だしカップ2
- ・にんにく (薄切り)・・・1/2 かけ分
- ・塩・・・小 1/2 弱
- ・しょうゆ・・・1~2 滴
- ・オリーブ油・・・小2
- ・黒こしょう・・・少々

1. ねぎは5mm幅の斜め切りにする。卵は溶きほぐす。
2. 厚手の鍋にねぎと水カップ 1/4 を入れて中火にかけ、絶えず混ぜながら3~4分間いりつける。ねぎがしんなりしたら、だし・薄切りにんにくを加え、煮立ったら塩、しょうゆを加える。
3. 煮立ったところに溶き卵を流し入れ、約1分間煮る。オリーブ油、黒こしょうを加えて火を止める。

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

