

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



お知らせ ◆ 2/12(月) ☆ 休診 ・ ◆ 2/23(金) ☆ 通常診療いたします

皆様こんにちは 毎日厳しい寒さですが、お変わりありませんか？  
2月はもっとも寒いころですが、2月4日㊤は“立春” 暦の上では春が始まりますね  
西大寺観音院でも“会陽 節分祭”が行われます(2/4㊤13:30~)。  
そして、2月17日㊤は“西大寺会陽”。今回は花火も、あと祭りもあるので楽しみですね♪



カイロでお腹と腰を温めて  
寒さを乗り切りましょう！  
エネルギー・血液・リンパを

流して不調を改善！

低温やけどをしないよう

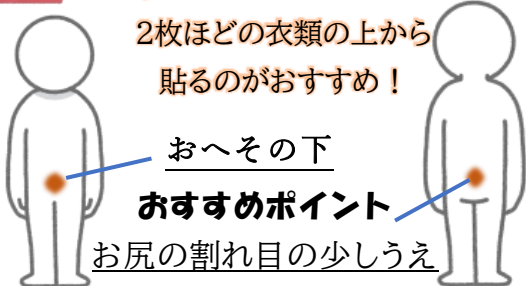
2枚ほどの衣類の上から

貼るのがおすすめ！

おへその下

おすすめポイント

お尻の割れ目の少しうえ



花の蜜や果実が好きな“メジロ”、椿や梅の花が咲くころには蜜を求めて集まってきてきます。メジロや鶯(うぐいす)は春を告げてくれる鳥。春はまだ上手く鳴けない鶯の鳴き声もかわいいです。

旬ですよ〜!

ブロッコリーはもとをたどればキャベツと同じ、ケールが祖先です。寒さを好み、越冬してうまみを増す冬野菜です。冷え込むと紫がかって風味を増します。カロテンとビタミンCが豊富で、その含有量はキャベツの4倍ともいわれています。糖尿病予防効果・血圧を下げる・貧血予防など

材料 (2人分)

- ・ブロッコリー …1/2コ
- ・サラダ油(炒め用)…大2
- ・ごま油(炒め用)…小1
- ・しょうが みじん切り…小1
- ・にんにく みじん切り…小1
- ・だし … カップ1/2

水溶き片栗粉

- ・片栗粉…小1
- ・水 …小2

ブロッコリーの香味炒め

1. ブロッコリーを洗い、小房に分ける。茎は皮を厚くむいて、縦に薄く切る。
2. フライパンにサラダ油とごま油を入れて熱し、ブロッコリーを茎・つぼみの順で炒める。油が回ったらしょうがとにんにくを加えて混ぜ、だしを加え、フタをして3分程 炒め蒸しにする。
3. 塩・コショウで味を調え、水溶き片栗粉を回しいれ、混ぜてとろみをつける。



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

