



ふじわら新聞

年末年始のご案内 12/30(火)は12時まで / 12/31(水)～1/4(日) 休診

こんにちは☺ 今年もとうとう、残りひと月となりました。皆様いかがお過ごしですか？ 師走の声を聞くだけで、気忙しくなってきますね。暖かくして、よく食べ、よく寝て、健康に年越ししましょう！

12/22 は冬至「一陽来復」(いちようらいふく)。一年で最も太陽の力が弱まると同時に、この日を境に太陽の力がよみがえる日です。運を呼び込んで春へ向けてスタートしましょう！

柚子湯は香りにリラックス効果があり、カラダを温めてくれます！
運を呼び込む「ん」のつく野菜には栄養もたっぷりです。
(なんきん・れんこん・にんじん・・・など)



ハイチャージNEO 冬のキャンペーン

12月1日(火) ～ 1月17日(土)

通常価格から500円OFF！
年末と年始にそれぞれ一回ご利用いただけます！

LINEで予約ができます



- 初回登録特典
ハイチャージ NEO の
500 円割引クーポン
- LINE予約
1ヶ月前から予約OK！

お願い

お急ぎのご連絡は電話で
お願い致します。

予約優先制

☎086-943-8745

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。

風邪予防に！

野菜の中でもビタミンC がたっぷりなお手頃野菜。たっぷり食べて風邪予防にも！
ビタミンU は胃腸の粘膜を正常に保つ働きがあり、よく揚げ物にも添えられていますね

キャベツ焼き

材料 (2 人分)

- ・キャベツ 1/4 コ(300g)
- ・卵 2 コ
- ・豚バラ肉 (薄切り)100g
- ・一味とうがらし適量
- ・ポン酢しょうゆ適量
- ・塩

1. キャベツは軸を除き、繊維に垂直に 1cm 幅に切る。
2. ボウルに卵と塩二つまみを入れ、溶きほぐす。
キャベツを加え、混ぜ合わせる。
3. フライパンに豚肉を並べて中火にかけ、塩少々をふる。
豚肉の色が変わったら 2 をのせて弱火にし、ふたをする。
4. 3 分間ほどこんがり焼いたら裏返し、さらにふたをせずに 2 分間ほど焼いて器に盛る。
一味とうがらしをふり、ポン酢しょうゆを添える。



岡山市東区松崎
157-7



ふじわら整骨院

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。



| 診療時間 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------------|---|---|--------|---|---|--------|---|
| 9:00～12:00 | ● | ● | ● | ● | ● | ～13:00 | × |
| 15:30～19:30 | ● | ● | ～18:00 | ● | ● | × | × |

HP

