

# ながた整体院便り

2025年  
10月号

「食欲の秋」「スポーツの秋」「読書の秋」…

皆さんはどうな秋を楽しんでいますか？

ながた整体院では「整える秋」をおすすめしています。

夏の疲れをリセットし、冬に向けて体を整えるには今がチャンス。

当院は一人ひとりのお客様に真剣に対応させていただくため、  
完全予約制とさせて頂いております。  
ご予約はお電話にてお願ひいたします！

ながた整体院  
愛知県長久手市香桶1420番地 院長 永田淳士  
TEL : 0561-63-2335  
HP : <http://www.nagata-seitai.com>



日本全国旅  
岐阜県恵那市  
栗をいっ～ぱいの街  
恵那川上屋

カフェスペースで♪  
おなじみ  
くりきんぐ  
想  
文  
以上に  
ケイホ  
う味も!!

栗あわせほっこり

tel 0573-25-2470

フライパンで  
らくらく♪ くるみ餅

まぜて焼く  
とっても美味!!

材料 (10コ分)

- もち米粉 100g
- てんさい糖 20g
- 水 110ml
- しょうゆ 小1
- くるみ 30g  
(挽いておく)

1 もち米粉・てんさい糖・水  
しょうゆ・くるみをボウルに  
入れてよくよく混ぜる。

2 フライパンを熱して、  
スpatulaで平らに丸めていく。

3 まわりが乾いていたら  
裏返して5分程焼く。

「知ってる??」【もみじの色づき頃?】

秋になるとモミジが鮮やかに  
色づく光景は日本の風物詩ですが、  
そのタイミングには科学的な条件  
があるようで、最低気温が8度  
を下回ると葉の中で光合成が弱まり、  
葉緑素が分解されることで赤や黄  
の色素が目立つようになります



なぞ?  
なぞ?  
Q 学校に行かなければいけない  
とされているものだ〜んだ?  
Ⓐ くるみ餅のヒミツにあるよ