

ながた整体院便り

2025年 7月号

7月になり真夏の様な暑い日が続きますが
いかがお過ごしでしょうか？
湿度も高く熱中症にならないように気をつけましょう。
水分、塩分の摂取をお忘れなく。
栄養や十分な睡眠にも心がけてください。

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いいたします！



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

日本全国系旅

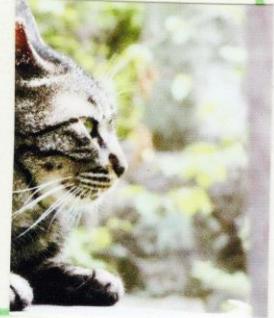
愛知県
春日井市

猫神社? 

玉野御嶽神社
自然の中でちよとハイキング

洋食カフェグリラオニオン49

野菜を中心とした
体にいいメニュー
優しいお料理

TEL 0568-93-6373

し、ぱり!! ぎま
しそきゅうり 

材料斗
・きゅうり 4本
・しそ 10~15枚
★ぎま 大4
★トリガサスープ素・せうろ 各小2
★酢・ごま油 各大1
★塩

① きゅうりを余斗め
薄切りにする。
② しそを干切りにする
③ ★①②を和えて
冷やして 完成!!

(5分以内) (10分以内) (15分以内) (20分以内) (30分以内) (40分以内) (50分以内) (60分以内) (70分以内) (80分以内) (90分以内) (100分以内)

《知ってる??》 《笹の葉さらさら♪》

七夕に笹を使うのは、
笹が神聖な植物とされ
生命力が強く、魔除けに
なると考えられてきたからです。
また、笹の葉のさらさらと
いう音は神様を招く音とも
言われています。

サ ワ サ ワ サ ワ	ニ ハ サ ワ サ ワ	3 1	★笹の葉 さらさら
サ ワ サ ワ サ ワ	ニ ハ サ ワ サ ワ	4 2	この音も いいのよ

なぜ?  Q 朝に食べる一番Xリットがありそうなお目
?なぜ?  たらーんた?
A しそきゅうりのとろろにあるよ!