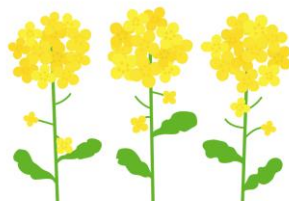


ながた整体院便り

2025年 3月号

三寒四温の季節となりましたが、
体調など崩されていませんか？
まだ朝晩は冷え込みますので
お体には十分お気を付けください。

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

HP : <http://www.nagata-seitai.com>

日本全国系旗

自家製あんこ
ダリアあんぱん

ダリア
ベーカリー

風土記の
丘史跡
公園

高山の町外れ
の
素朴な田舎へ
Let's Go!!

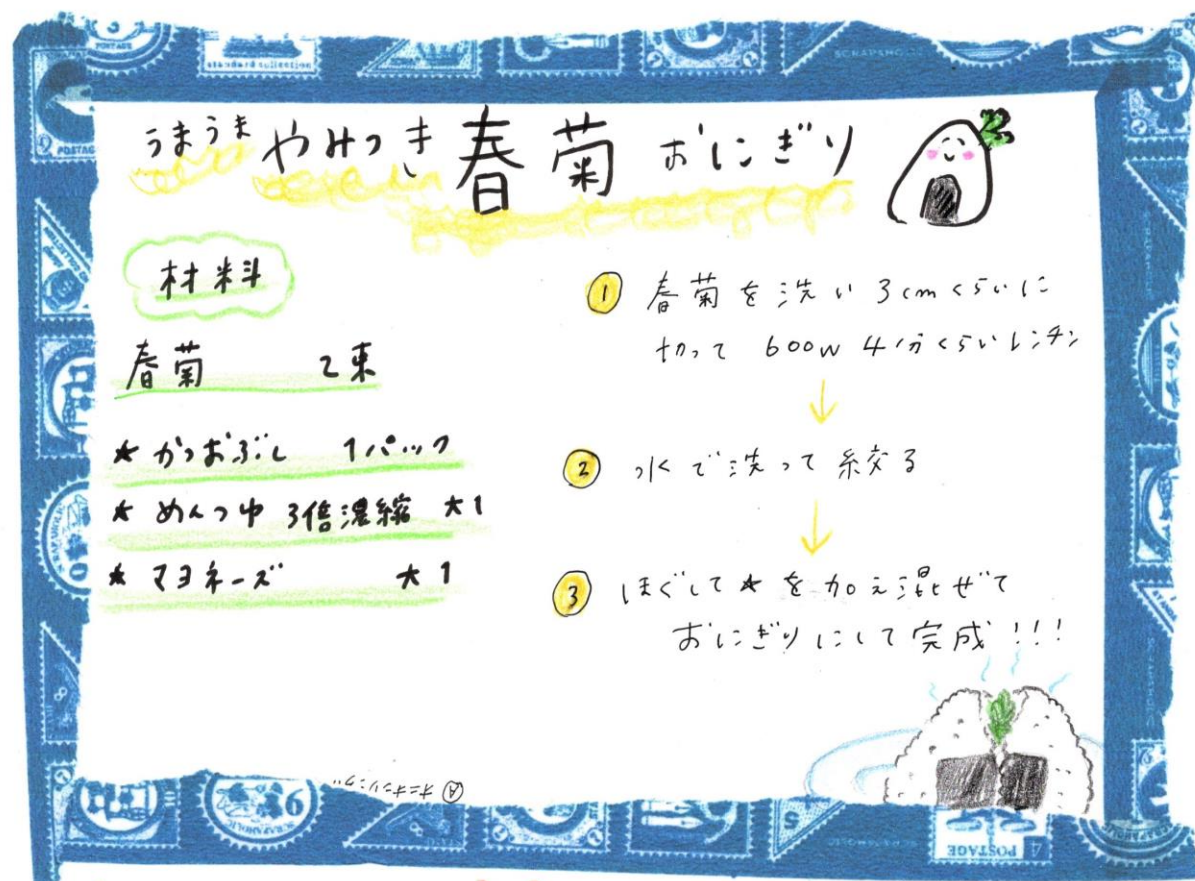
tel 0597-70-1222

絶品パン

山支阜県
赤保木町

1500年前の
古代集落の里を
ゆっくり歩いて
心地良い時間を
すごすのもヨシ!

tel 0597-36-5800



うまうま やめつき 春菊 おにぎり



材料

春菊 2束

★ かぶおし 1パック

★ めんつゆ 3倍濃縮 大1

★ マヨネーズ 大1

① 春菊を洗い3cm×5cmに
切って 600w 4分×5回レンジ

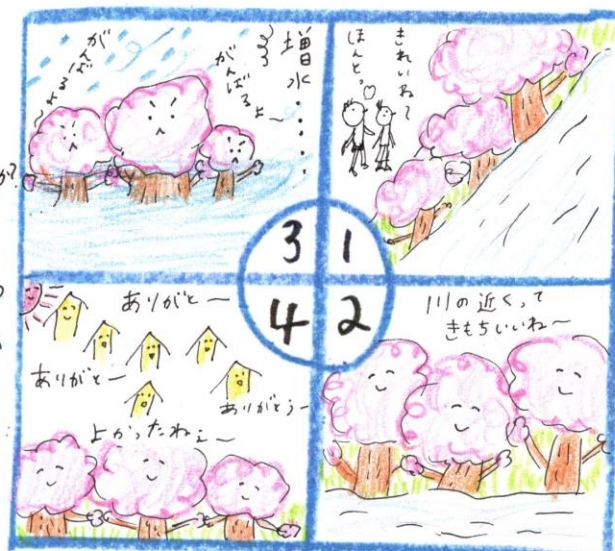
② 水で洗って糸切る

③ ほぐして★を加え混ぜて
おにぎりについて完成!!!



《知ってる??》 河川敷の桜並木

春は満開の桜を楽しむ季節ですね。
桜が咲くと、河川敷に植えてある多くの
桜の木に気づく方もいるのではないしょうか?
大雨が降り、川の水位があふれ土手が
決壊することもある江戸時代。決壊の
度に修復していた時間も費用もかか
ることが悩みの種... そこで桜の木を
植えて土手を固め、災害対策を
したのだそう...



なぜ? 指輪の上に 鬼がのっているたばこ
? 煙草? 煙草? 煙草? 煙草? 煙草?

① 春菊おにぎりの近くだよー