

ながた整体院便り

2026年
7月号

7月になりました。

台風も発生して、そろそろ蒸し暑くなってきました。
この時期はだるさや肩や首のこわばりを感じる事が
多くなります。

疲れを感じたら、早めにケアに来てください。

当院は完全予約制になっております。

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: <https://nagata-seitai.jp/>

日本全国紙旗

岐阜県美濃市乙狩

瀧神社
神秘的な森の神社

産直パーラー
Chu San Kan

洗練された空間
を楽しむ...

静かな境内に水の
流れる音が響き渡る...

ナスと青じそみょうが

【材料】

- ・ナス... 3本
- ・しょうゆ... 大1
- ・みりん... 大1/2
- (煮切っておく!)
- ・おさび... 少々
- ・青じそ... 10枚
- ・みょうが... 5つ

- ① ナスの皮をむいてラップを
して600w 3分チンして
手で縦にさく
- ② 皮は千切り→塩もみ→5分
おいてしぼる。みょうが、青じそも
千切りにする→合わせおく
- ③ しょうゆ・みりん・おさびで
タレをつくり、ナスに②をのせ、
タレをかけた完成!

《知ってる??》【短冊の色】

みなさんは、短冊の色にも
意味があることを知っていますか?

緑... 徳を積む・人間力を高める
赤... 父母や祖先への感謝の気持ち
黄... 信頼・知人や友人を大切にす
白... 義務や決まりを守る
黒... 学業の向上

自分の叶えたいことに合わせて色を選ぶのも
いいですね。

31 大事 カキ	42 カキ 気持が
----------------	-----------------

なぞ? なぞ? Q モノを買ったはずについてくるのに
持って帰れないものな〜んだ?
A ナスのレシピのところにあるよ!