

ながた整体院便り 2026年

6月号

6月、梅雨の季節となりました。
湿度の影響で自律神経が乱れやすく、
だるさや重さが出やすい時期です。
体の巡りを整えて、快適に過ごしていきましょう。

当院は一人一人のお客様に対応させていただくため
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/>

さっぱり さあやかあ〜 塩レモン スிக்க-ニマリネ

【材料】

- ・ズッキ-ニ 2本 400gくらい
- △オリーブオイル 大2
- △塩ころじ 小2
- △レモン汁 小2
- △はちみつ 小4
- ・米粉チーズ } 好きなだけ
- ・ブラックペッパー

- 1 薄切りしたズッキ-ニに塩をふり、軽くもんでおく。
- 2 △を合おせ、マリネ液をつくる。
- 3 ①の水気を絞り、②に合おせて、米粉チーズ・ブラックペッパーをふる、完成!!

(2026/5/5)日

《知ってる??》 《祝日がない月!?!》

6月は日本の祝日がない唯一の月... ですが... 昔は6月にも祝日があったのです! 6月10日、日本で初めて時計を使ったとされる天智天皇が水時計で時間を計り始めた日が、旧暦の6月10日だったことに由来するそうです!

6月 やすみ! 10	祝日 ない!!
6月 10	祝日 ない!!

31
42

なぜ? 〇くちの下にかくれている道具はなあ〜んだ???

①は、ズッキ-ニマリネのところにあります

日本全国紙媒体

岐阜県 各務原市

Forest cafe Sorane

野菜寿司がとってカワイ

陶芸教室 『ちあみ』

1人からでも ゆっくり 作陶々々