

ながた整体院便り

2026年
8月号

8月は強い暑さと冷房の影響で、自律神経が乱れやすい季節です。血流が滞りやすく、だるさ・頭重感・肩こりなど出やすくなります。体の巡りを整えて、夏の疲れをため込まないようにしていきましょう。



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

静岡県島田市
『ふじのくに茶の都 ミュージアム』

自分で採いた
お抹茶の香りは
最高!!!

五感を刺激する
リバーと静かで
いっしょになれる庭園

お茶のおみやげ~

富士山も
みえるよ!

天気の良い日は
富士山も
みえるよ!

AI-Generated

スッキリ!!うまい!!
ヒーマン 梅しるし

① ヒーマンを車輪セカリ
② ①に タレ を 入れ混ぜる
③ さらに上から かつお節を
ふりて 完成!!

タレ
・ 醤油 大
・ ゴマ 大
・ ぽん酢 大
・ ごま油 大
・ かつお節 1袋 (小)
・ 梅干し 1コ (種をとって
たたいて)

ス④

《知ってる??》 お盆のきゅうりやなすの食事は?

割り箸などを用いて、きゅうりは「馬」、
なすは「牛」に見立てて作るお供物
「精霊馬」といいます。先祖の霊は
この「精霊馬」に乗ってこの世に戻り、
あの世に帰っていくと考えられていて、
早く走れる「馬」が迎えに行き
ゆったり歩く「牛」が送って
いきます。

お盆のきゅうりやなすの食事は?

Q さいていさいのあいだには
なにがある?

A ヒーマンレシピの233にあるよ!