

ながた整体院便り

2026年
9月号

9月になりました。
まだまだ残暑が続いていますね。
朝晩は少しずつ涼しくなり、
体が気温差に戸惑いやすい時期です。
お疲れを感じたら、早めにケアしてくださいね。
季節の変わり目を穏やかに過ごせますように。

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

浜松へGo! Go!!

浜松
ワインセラー

道の駅
花桃の里

100%天然
ワインセラー
1年通ってびんやり
快適～ワインやぶどうジュースを
心地よい空間でたのしもう。

地場産品や
お土産もの
とっても
たのしい～

**カレー味 サクッ
ヒーマン !!!**

材料

- ・ヒーマン 10コ
- ・にんにくすりおろし 小1
- ・カレー粉 小1
- ・しょう油 小1
- ・トリカゴダレ 小1/2
- ・片栗粉 大2と大2
- ・揚げ油

① ヒーマンは縦に半切り
ヒーマンを袋に入れて
△を入れてよくふりふりします。

② 片栗粉大2を入れてふりふり
再び片栗粉大2を入れてふりふり

③ フライパンに少量油を入れ、1cm程
180℃で2～3分揚げてカリカリに

《知ってる??》【運動会はいつから?】

秋に開催されることが多い
運動会。実は明治時代から
始まりました。日本で初めての運
動会とされているのが、明治7年
に海軍士官を養成する場所
で開催された「競闘遊戯会」。
体を動かす授業がほとんどのなか
にそれを見たイギリス海軍顧問団の
団長がスリ脱散目的に開催した
のが運動会!!

冬よし!!
やろう!!

寒さ
すぎる!!

暑い!!
暑すぎる!!

9月運動会...

9月でも
暑すぎる!!

なぜ? なの?

Q 小言を持ったキツネが鳴きながら
いく都市 どお～こだ?

A ヒーマンのとろろだよ。