

かぶらぎ整骨院 ニュースレター 創刊号

* 開院 4 周年を迎えました *

おかげさまで、かぶらぎ整骨院はこの 3 月で開院 4 周年を迎えました。

平成 24 年 3 月 8 日に開院しここまで来れましたのも、ひとえに患者様はじめ地域の皆様のお力添えのおかげです。本当にありがとうございます！

よちよち歩きだった娘も、もうすぐ年長さんです。

このたび開院 4 周年を迎え、かぶらぎ整骨院のニュースレターを発行することにさせていただきました。今までにご来院いただいた患者様の中でも、特定の患者様のみへ限定して送らせていただきます。

当院のお知らせや健康・生活に関する事、また地域の催しなどを年数回にわたり発信させていただこうと思っておりますので、よろしくお願ひします。

* かぶらぎ整骨院 治療コンセプト *

かぶらぎ整骨院は 1 人でも多くの地域の皆様のお身体のお悩みを改善させる事を目標に治療活動を行っております。

痛みを取るだけの治療ではなく、痛みを引き起こしている姿勢の問題を改善させる方法を提案させていただいております。

現代はパソコンやスマートフォンの操作などで悪い姿勢になってしまう方が多く、それが原因になり自律神経症状や肩首の痛み、慢性的な腰痛を訴える方が増えております。

痛みのある部分だけを治療したり痛み止めなどで抑えこんでも、原因を改善させない限りは同じ症状を繰り返してしまいます。

かぶらぎ整骨院は姿勢の改善から根本治療を目指します。

ご自宅でのケア方法やストレッチ方法、生活での注意点なども指導させていただきます、患者様との二人三脚で治療を行っていきたくと考えております。



* 診療時間に変更になります *

4 月より、土曜日の診療時間に変更になります。

これまで土曜日は 13:00 までの診療時間でしたが、要望の多かった土曜日午後の診療時間枠を設けます。

土曜日 午前の部 8:00~12:00 午後の部 14:30~18:00

上記のように変更になります。それに伴い、木曜日は休診日となります。ただし、祝日がある週の木曜日は診療日となります。

毎月、院内・ホームページ内で休診日を貼りだしますのでご確認ください。お電話でのお問い合わせもお気軽にどうぞ！

また、当院は予約優先制となっております。

ご予約はお電話、またはLINEよりお取りいただけます。

当日の受付も承っておりますので、お気軽にお問い合わせください。

* 産業まつりに出店します *

5月14日(土)と15日(日)に佐倉市民体育館にて行われる佐倉市産業まつり『佐倉モノづくり Festa2016』に、当院も参加することになりました！

(当院は駐車場スペースでの出店です。)

出店内容としまして、当院で作成しているオーダーメイド姿勢矯正インソールのご紹介になります。

ご来場の際はかぶらぎ整骨院のブースまで是非お越しください。

ご自身の足について一緒に考えてみませんか？

※5月14日(土)は、産業まつり出店のため休診とさせていただきます。

5月12日(木)は診療を行います。



* 糖質オフ！おすすめ簡単レシピ *

簡単だけど美味しい糖質オフレシピの紹介です。ダイエットや糖質制限されている方にもオススメです！！

●挽肉と野菜のチーズ焼き●

材料(二人分)

- ・挽肉150g ・長ネギ 1/2本
- ・ナス2本(お好みのキノコでも美味しいです！)
- ・味噌 大さじ1/2 ・酒 少々
- ・マヨネーズ (お好みで) ・溶けるチーズ



- ① 長ネギはみじん切りにする。ナスは角切りかいちょう切りにする。
- ② 味噌は少量の酒で溶いておく。
- ③ フライパンに少量の油をひき、挽肉と長ネギを炒める。
- ④ 挽肉の色がだいたい変わったらナスも一緒に炒める。
- ⑤ ナスがしんなりしてきたら溶いた味噌を加えて炒める。
- ⑥ 味が馴染んだら耐熱皿へ移し、お好みでマヨネーズをかける。
- ⑦ 溶けるチーズをのせてトースターで焦げ目がつくまで焼く。
- ⑧ 出来上がり！粉チーズや七味をかけても美味しいです！

我が家の娘も大好きなメニューです！
是非お試しください。



ナスの代わりにお好みのキノコで作るのもオススメです。

味噌の量で味は多少、調節してください。

薄味でもマヨネーズとチーズで美味しくいただけるので味付けが濃くならないようにするのがポイントです。

また、水切りをしたお豆腐の上に具材を乗せるとボリュームも栄養もアップ！！

* 創刊号スペシャル！院長の治療家への道 *

院長が治療家を目指すきっかけ、どんな経緯で開院することになったのか…今回は創刊号記念に院長のストーリーを紹介したいと思います。

子供の頃や学生時代のエピソードなど、とても多岐にわたる内容となっています。

ニュースレター紙面に載せきれなかったため、今回は別紙での紹介となります。是非ご覧ください！



* 編集後記 *

創刊号はいかがでしたか？

初めての作成でしたので、読みにくい点や改善すべき点はあるかと思いますが、楽しく作ることが出来ました。

今後はさらに内容なども充実させ、楽しく役に立つようなニュースレターを作成したいと思います！

今回載せきれなかった情報が沢山あるので、次回の作成を今から楽しみにしています。

もし載せてほしい情報などがありましたら、お気軽にかぶらぎ整骨院までどうぞ！！

ご意見ご要望お待ちしております。



院長 横川 賢一 受付助手 横川 奈穂

LINEへのご登録はQRコードより可能です。



かぶらぎ整骨院
KABURAGI BONESETTER'S

佐倉市鐺木仲田町 9-11

Tel:043-420-8880

かぶらぎ整骨院

検索