

ミントちょこっと新聞

2025
5
月号

〒657-0028

神戸市灘区森後町3-1-5-201

TEL078-857-8561

発行:ミントはり灸院



各院へのご連絡は
こちらから↓

診察時間 平日 10:00~20:00
土曜日 9:00~17:00
祝祭日 9:00~13:00



こんにちは。今月は「子供の頃よく遊んだ遊び」を皆さんに聞いてみました。森はケイドロ。皆さんは「ケイドロ」「ドロケイ」とどちらでしたか？長谷川はドッジボール。肩が弱いので逃げる専門でしたが(笑)。龍見は工作。ダンボールでよくバイクを作っていました。広地はシール交換。ぷくぷくシールや水シール、あれだけあったのに今は家のどこかに眠っています。中村はかくれんぼ。最後まで見つからずに隠れることが得意でした。小早川は折り紙。誕生日プレゼントに買ってもらうほどハマっていました。色々な遊びがありますね。読んでいるとなんだか懐かしくなりました。それではミント新聞、ほっとするひとときをお楽しみください♪

お知らせ ミントのインスタがパワーUPします！

この度インスタがパワーUP！

毎週土曜日に、リール動画がUPされます！

出演者はスタッフです！



こちらの小早川先生、このドアがなかなか開かず何本かがNGに…。

ドアを開けることに成功した小早川先生の名演技！気になる方はこちらへ！



「有馬先生のオフショット日記」

「編み物にハマってます」

去年の初夏あたりからかぎ針編みにハマリ、今では寝る前に毛糸を触るのが日課になりました。初めは作りたい物があって始めたのですが、ただ無心で編み続ける事が楽しく、最近は複雑な物より、すぐ完成するポーチや小さめのカバンを作ることが多いです。他にもクッションカバーや、編みぐるみ、シュシュなど…。色々作ってはいますが、なかなか思うようにはできず…。悪戦苦闘の日々です。全然飽きなくて楽しいのですが、完成よりも無心で編む事が目的なので、頭を使う凝った編み方は出来ず、ワンパターン化してきてるのが悩みです…。次は夏用のブランケットを作る予定なので、頑張ってお柄編みを覚えようと思います。編み物経験者の方、簡単な柄編み教えて下さい！



今月の 患者さんの声



体重が戻るどころかむしろ増えました。

仕事のストレスと激務で休職することになったAさん。休職をする前は不規則な生活や内臓の不調によって体重が減ってしまいました。仕事を頑張りたいと思って体がついていけなくなり、心にも余裕がなくなって病院に行くと適応障害と診断。復職に向けて体を整えようと当院に来院することになりました。触診をすると、胃や小腸の反応が強くて出ていて、さらに頭全体のむくみもありました。食べた物を消化する働きが低下してしまって栄養が効率よく体に取り入れられなくなり、さらにストレスによる脳の興奮で不眠になったと考えられます。治療を開始してすぐに不眠は解消されました。食事量の改善はすこし時間がかかりましたが、復帰前には以前の体重よりも少し増やすことができました。今年の1月に無事に復職、今は維持を目的にメンテナンスを頑張っています。～担当から一言～

積極的に運動をしたのが回復を早めました。



Minstagram 読者参加型コーナー

～子どもの笑顔のために～

フェルトを使って、全て手縫いでお重箱とケーキを作りました！ごっこ遊びが大好きな2歳の甥っ子やそのお友達にプレゼント！一度作り始めると時間を忘れてしまいます…



楽しく遊んでる姿が早く見たいなあ～
♡ これからも子どもが喜んでくれるような物をたくさん作りたいです ♡

Sさんより

森先生の

good! いいね! 動画



大根と鶏と生姜の炊き込みご飯

今回ご紹介するのは料理家長谷川あかりさんおススメの**大根と鶏と生姜の炊き込みご飯**レシピ動画です。長谷川あかりさんはこれまで8冊以上のレシピ本を出版されていてSNSなどでも大人気です。私も最近レシピ本をおススメしていただき購入しました。この動画では作り方は勿論料理をする時の悩みに答えてくれるので色々勉強になります。作る前は炊き込みご飯に大根?とイメージがつかなかったんですが**他の具材やお米と相性がバッチリ**で美味しかったです。気になった方はぜひ「**バイラチャンネル 長谷川あかり**」で検索してみてください!



(by 明石院 森 美紗都)



長谷川先生の

おいしいものめぐり



福井食べまくり日帰り旅

先日EXILEのライブを観に福井へ。美味しいものも沢山食べたので紹介します。まずは西山公園にある**MEGANEnoMACHICAFE**。コーヒーなのにショートケーキを食べているような不思議な感覚のショートケーキラテとピーチの甘さと炭酸の爽快感が今の季節にピッタリなピーチシュワシュワを注文。欲張って**2杯頼んで大正解**でした! 写真にもある**越前そばは無料で振舞って下さったもの!**さっぱりした大根おろしとお蕎麦の相性が抜群。素敵なおもてなしと美味しいものに囲まれて幸せな旅になりました(^_^)



(by 三ノ宮院 長谷川 夏鈴)



龍見先生の

Hero of the Race



“才色兼備”ソダシ

父クロフネ、母ブチコ、2018年生まれの**白毛**の競走馬です。デビュー当初は、毛色で注目された彼女ですが、生涯戦績は**16戦7勝(重賞6勝G I 3勝)**。デビューから5連勝のうち、**コースレコード2回、G I 勝利2回**。2020年**最優秀2歳牝馬**、2021年**最優秀3歳牝馬**。美しさだけでなく実力も兼ね備えたまさに**才色兼備**な競走馬でした。2022年の第17回ヴィクトリアMを優勝した際は、日本だけでなく**米国の新聞で特集**されるほど、彼女の活躍は日本に限らず世界にも衝撃を与えました。この先、彼女の子供たちの活躍が期待されますね。(by 三ノ宮院 龍見 将臣)



広地先生の

Travel memory



長島温泉 湯あみの島

遊園地は好きだけど絶叫系が得意ではない広地です。そんな私が紹介するのはナガシマスパーランド!の奥にある**湯あみの島**!遊園地と隣接してるしよぼい温泉と思いきや、ここは私的満足度3本の指に入ります。その理由は何と言っても**露天風呂の充実度!**男女合わせて15種類の露天風呂があり、一步屋外に出るとそこはもう**自然溢れるお風呂バイキング**! あっちもこっちも入りたいと回る間にも**足元にはお湯が出ていて冷え知らず**。そんな所まで素敵なおすすめ温泉でした! (ナガスパも写真を撮りましたよ! (^_^))

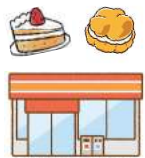


(by 明石院 広地 海音)



中村先生の

仕事終わりのスイーツ



ショコラタルト

皆さんはチョコレートはビターかミルク、どちらが好きですか? 私は断然ミルクチョコレート! そこで、最近食べたチョコレートのデザートを紹介します。Uchi cafeとのコラボで人気商品のショコラタルト! **分厚くてサクサクのタルト生地**と、**ショコラ生地**でねっとりとした甘さ控えめな濃厚チョコレート。上のホイップはなめらかで、すっきりした甘さがあり、ビターテイストのチョコと**相性バッチリ**◎サイズも小ぶりで食べやすいです。食べ終えた時の**満足感も高く**、手軽に食べられる大人のご褒美スイーツだと思いました!



(by 六甲院 中村 円香)



小早川先生の

ガチャガチャの沼



パンダコパンダ 前髪クリップ

可愛いものは1つより2つ3つ。皆さん何か集めているものはありますか? 私は沢山あります。中でも**前髪クリップ**がダントツトップ。1番のお気に入りには**パンダコパンダ**。ぬいぐるみがついていて、1個で**存在感いっぱい**。どのお顔も**素敵な表情**で**大当たり**です。前髪クリップのガチャガチャは見つける度に回し、お店で気に入ったものもお出迎え。可愛くて毎日使えるものは買っておけい! と集め続けた結果。なんと**合計41個...**!!こんなにあっても〜って思うでしょ? 最高なんです。これで毎日、可愛い子達を**頭に乘っけ放題**。幸せ増し増しです! ✨



(by 六甲院 小早川 蓮)

