

# ミントちょこっと新聞

2018年

1

月号

LINEからのご連絡は  
こちらから↓



〒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

受付時間 平日10:00~20:00

土曜日9:00~16:00

祝祭日9:00~12:00

明けましておめでとうございます。お正月はいかがでしたか。本年も皆さまのご健康と豊かな生活のお手伝いができるよう精進して参ります。どうぞよろしく願いいたします。今年の抱負を短めに発表。院長は一眼レフカメラを買って動画を撮影し、ユーチューバーになります。めざせヒカキン!眞殿はダイエットのために運動始めて、痩せたらビキニを着ます!西尾は「急がば回れ」橋本は「素早い判断!」普段優柔不断なので(泣)。岩橋は「優先順位をつける」それではミントちょこっと新聞、ほっとするひとときをお楽しみください〜♪

## ~1月は背中へのハリに要注意~



年末年始の暴飲暴食で痛める胃腸。そして寝正月で硬くなる背中。その合わせパンチは「ぎっくり背中」です。長引く方も

例年多いので早めに対処しましょう。おススメは散歩と断食。散歩は緩んだ筋肉に適度な緊張を加え、姿勢を維持します。断食は胃腸の回復ですね。七草がゆもしんどい時はすまし汁にしてお米なしで食べると効果UPです。是非試してみてください。院長より



## 今月の患者さんの声



### めまいが出なくなりました♪

1さんは15年ほど前からめまいに悩まされてきました。普段は軽いめまいですが、季節の変わり目などは、立っていられず寝込むほどだったそうです。

3日前に大きなめまいが出たので来院。初診の間診では「睡眠は十分に取っているし、ストレスの自覚がない。めまい以外の健康状態は良好」とのことでした。しかし触診していくと、内耳と肝臓と首に強い反応が出ていました。その3つを特に念入りに治療しました。家でしっかりセルフケア(耳の近くのローラー)をしてもらった甲斐もあり、初来院から約1ヵ月で、めまいはほぼ出なくなりました。その後も2か月間は治療頻度を減らしながらしっかり治療し、様子を見ましたが、触診の状態もよいので今月から月に1回のメンテナンスに移行しました!!

~担当者から一言~

「次回は美容のコースにしようかしら」とのこと、とっても嬉しいです♪

## 小ネタ あけましておめでとうございます

皆さん、お正月といえは何を思い浮かべますか?初詣?おみくじ?おせち?...いいえ私はお雑煮!です!お雑煮は地方や各家庭で全然違いますよね。私は毎年、大好きな明石の白みそのお雑煮と広島のお出しのお雑煮の二種類を食べます。調べて、タイとイクラが入った豪華なお雑煮などがあるみたいです!皆さんのお雑煮はどんなのか是非教えてくださいね。\*(橋本)



## 1月休診日のご案内

月	火	水	木	金	土	日
1 休診日	2 休診日	3 眞殿 休み 西尾 休み 橋本 休み	4 岩橋 休み 西尾 休み	5 院長 休み	6	7 休診日
8 院長 休み 午前診のみ 9:00-13:00	9 眞殿 休み 橋本 休み	10	11 岩橋 休み 西尾 休み	12 院長 休み	13 院長 午前のみ	14 休診日
15	16 眞殿 休み 橋本 休み	17	18 岩橋 休み 西尾 休み	19 院長 休み	20	21 休診日
22	23 眞殿 休み 橋本 休み	24	25 岩橋 休み 西尾 休み	26 院長 休み	27	28 休診日
29	30 眞殿 休み 橋本 休み	31				

院長は毎週火曜日12:20~16:40休診

## 紹介患者さんの声

当院をお知り合いに紹介して下さった方の声を掲載!

体質改善に通っている妻から「目の疲れにも効くみたいよ」と聞いてきました。 Oさん

嬉しいお言葉ありがとうございました。紹介の輪が広がり、多くの方を助けられると幸せですね ^^

森本先生の

デジタルオ・タ・ク



### 3倍の価格差でもPanasonic

中国製家電に比べて3倍の価格差があるもののPanasonicのカメラを買ったのは**バッテリーとズーム倍率、手振れ補正の良さ**でした。今はテクノロジーも発達したので部品をレゴブロックみたいに付ければサクッとカメラができます。確かにその方が安いけど、解決できないのがさっきの3つなんですね。



特にレンズ技術は歴史が全て、まだまだ日本家電も負けていませんよ。



(by 院長 森本賢司)

眞殿先生の

おいしいもん、みーつけたっ!!



長く読んでくださっている方からは「前にも聞いた!」って怒られるかも(^\_^; でも本当におススメなのでもう一度ご紹介させて下さい(笑)

「**鶏屋ぜんろく**」さん。鶏料理どれを食べても美味しいんです。種類豊富で鶏肉大好きな私は幸せになれるお店。1番好きなのは「**鶏のたたき**」です! 西尾先生はチキン南蛮に**ドハマリ**



(\*^▽^\*) 橋本先生は豆苗を美味しく食べてました(^-^)/初訪問の二人も**ぜんろくファン**の仲間入り😊



皆さんも仲間入りしませんか?以上、勝手に広め隊の眞殿でした。



← ミント忘年会

(by 鍼灸師 眞殿さつき)

岩橋先生の **今月の一本**

### gifted@ミント神戸

オススメ度 ★★★★★

劇場内のあちこちからすすり泣きが聞こえてきました。

「**才能をどう活かすか**」がテーマ。

叔父と暮らす主人公のメアリーは数学の特別な才能を持っています。しかしその才能を伸ばすのか、普通の子として育てるのか大人のエゴが子どもを振り回します。メアリーちゃんの演技が

「**まさに天才か!**」って**くらい達者**。前歯がないお年頃も可愛い。叔父さんにまとわりつく感じが自然で「子どもってあんな動きするなあ」と思いながら見てました。家族愛がちょっと切なく、心温まる作品です。



(by 鍼灸師 岩橋さとこ)



西尾先生の

### ねこのいない生活ニヤンマ!!



爪とぎいろいろ!

猫は爪とぎをよくします。意外かもしれませんが、爪とぎをすることで古い爪が剥がれるので**爪はどんどん鋭くなります!!**柱でとぐ派、ソファでとぐ派といろんな好みがありますが、**うちの猫達は段ボール派**です(=^・^=) 段ボールの爪とぎにもいろいろあります。立て掛けるタイプ、休めるタイプ、遊べるタイプ...etc 時にオモチャになり、時にベッドにもなる!私のおススメはiCatさんの爪とぎです♪いろいろなバリエーションがあります(^-^♪



爪とぎとぎぎ..



ラブラブ休憩



おひとり様でかくれんぼ (by 鍼灸師 西尾 真美)

橋本先生の

### ヒマつぶしゲームアプリ&アニメ!



今回の暇つぶしは「**雨宿りからの脱出**」というスマホゲームアプリケーションです。

最初ホラーゲームかと思ったのですが、始めてみると、それぞれの場面と主人公が可愛くて癒されました。

「**きゃんっ**」とする場面もありましたよ(≧▽≦)絵も可愛くて、綺麗でした!

**雨の音がまたいい雰囲気**をだして、なんだか懐かしいような落ち着いたゲームでした(\*'ω'\*) 謎解きも**ちょうどいい難易度**で、わからなくてもヒントを広告を見れば簡単に進められます。



ちょっとだけゲームしたいなって方にお勧めです!

(by 鍼灸師 橋本 理永)



脱出ゲーム

### ミントの日常はSNSで!

「ミントはり灸院」と検索するとスタッフの意外な姿が見えるかも?!



頼もしいエースたち!

### 編集後記

最期までお読みいただきありがとうございました。院長の記事のビデオカメラ、持ってみたらすごく軽かったです!ちなみに院長は元パナソニックの社員なんです。パナソニック愛ですね。 岩橋

