

# ミントちょこっと新聞

2019  
10  
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



LINEからのご連絡は  
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

こんにちわ。今月は好きなスポーツを聞いてみました!院長はバドミントン。観る、する、教える、全てに関わっています。今は11月に出場する全国大会に向けて練習しています!眞殿は運動音痴ですが、毎年冬はスノーボードをします。長渕はバレーボールとバスケットボールを見るのが好き。剣道は見るのもするの好きです。1本とった時の感覚は癖になります!。またにはスポーツが全くダメで、かろうじて出来るのがヨガです。谷島はソフトボールをやっていました。インディアカとアルティメットが好きです。岩橋は10代はジャズダンス、20代はタヒチアングス(!)を習ってました。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♪

お知らせ 

## 合宿参加のため休診します

2019年10月14日は臨時の休診日です。私たちは滋賀県に勉強合宿に行ってきます。それぞれ課題の発表があるので直前まで準備に追われています。毎年同じ旅館なんですけど食事が美味しくて、座りっぱなしなのでいつも太ります。ご迷惑をおかけしますが治療に活かせるよう勉強してきます。



## 今月の患者さんの声



口の中が快適になって

食欲が増してきました。

脂っこいものを食べると口に不快感を感じるOさん。病院で胃炎があり胃酸を抑える薬を処方されました。それでも症状は改善されず、病院でも治療の必要はないと診断されています。

腹部を触診すると膵臓や胆のうの反応が強く出ていました。脂質やたんぱく質を分解するのは膵臓や胆のうで作られる消化液です。消化液の分泌を促すためにお灸をしました。顎を触診していくと、緊張が強くなっていました。就寝中の食いしぼりのストレスで唾液の成分が偏って粘液が増えていると考え、鍼で緊張を取り、唾液の成分が正常になるようにしました。2回目で口の気持ち悪さが軽減。8回目には普段なら夕食が残っている感じがして食欲がなかったのが、朝からお腹が空いたと感じるようになりました。~担当者からひと言~

毎回、良い変化を教えてくれるのが私も楽しみです。

## 小ネタ みんなでプロテイン♪

ミントはり灸院の鍼灸師はなんと全員プロテインを飲んでます(笑)  
院長と長渕先生はザバスの紙パックを、眞殿先生は家で、岩橋はシェイカーに粉を入れて間食代わりに。プロテインは爪や髪のもととなるたんぱく質で身体に必須の栄養素。ジュースのように美味しいので食事だけでは足りないときはプロテインも一緒にどうでしょうか。 岩橋



## 10月休診日のご案内

●院長 ●眞殿 ●岩橋 ●長渕

月	火	水	木	金	土	日
	1 ●	2 ●	3 ●	4 ●	5 ●	6 休診
7	8 ●	9 ●	10 ●	11 ●	12 ●	13 休診
14 休診	15 ●	16 ●	17 ●	18 ●	19 ●	20 休診
21	22 ●	23 ●	24 ●	25 ●	26 ●	27 休診
28	29 ●	30 ●	31 ●	●		

院長は毎週火曜日12:20~16:40休診  
診療時間 平日10:00~20:00  
土曜9:00~17:00

## 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!

母は疲れても「元気」と言い張るので触診で診てもらおうと連れてきました。K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



〇〇Payは何を選びがよいですか？

今のところPayとつくサービスは3社に絞られてきました。選ぶならPaypay、LINE Pay、Rakuten Payそのどれかになりますね。どれも大きな違いはありませんが、使えるお店が微妙に変わってきます。

日頃自分がどのお店を使っていて、どこのPayに対応しているか調べて選びましょう。そして、バックアップとして別の決済方法を持つておくことも



もおススメします。お店で使えない時や残高が無い時に困りますからね。上手く組み合わせるとポイントを効率よくためることができます。私はRakutenPay +Edy+Suicaのコンボです。(by 院長 森本賢司)

受付マスタニの

No Music No Life

♪Hold My Hand / Jess Glynne

先日、ジェス・グリンのLiveに連れて行って頂きました。正直よく知らなかったのですが、

Liveを観てめちゃくちゃハマってしまいました。ジェス・グリーンはイギリスの女性シンガーです。

29歳とは思えないようなハスキーな声が特徴的。

曲はポップなのにそのハスキーボイスが故にソウルフルな印象も受けます。この「Hold My Hand」は恐らくどこかで聴いたことがあるのではないのでしょうか。

ピアノからイントロが始まったと思えば、Bメロは少し

暗くなり、サビはダンサブルという構成です。

他の曲も聴けば聴くほどハマってしまうので、最近ではアルバムをエンドレスリピート

しています。

(by 受付 またたに)

長瀬先生のティータイム

グリーンハウスでムレスナティー

こちらのティーハウスはスリランカで有名なムレスナティーをわんこそばのように次々と注いでもらえるメニューがあるんです。それも毎回違うフレーバーで。なかなか行く時間がない!という方の

ために、ミント神戸の5階にはムレスティーを買えるお店があります。私は以前、友人からイチゴと桃のフレーバーを頂きました。もう最高の組み合わせ!

香り豊かで気分も上がります。種類がたくさんあるので、行ったら長居してしまいたいそう。今回のティータイムは友人との思い出話でした。

(by 鍼灸師 長瀬 詩帆)

眞殿先生の



おいしいもん、みーつけたっ!!

『ステーキハウス 神楽』

敬老の日に祖父母とステーキを食べに行ってきました。座敷もありますが全席パフォーマンスを間近で見ることが出来ます。神戸牛、黒毛和牛、国産牛と食べ比べた結果...



やっぱり神戸牛サーロインが断トツ一番!!お肉とろける~!黒毛和牛、

国産和牛は差がないだろうと思ってたら全然違う!野菜や魚介にもこだわって、この日のオススメ食材

神戸牛の希少部位「ひうち」と大きな

マッシュルームは初めて食べました。食後に写真も撮ってもらって、祖父のいい卒寿

記念になりました。(by 鍼灸師 眞殿さつき)

岩橋先生の

今月の一本

アリー スター誕生@パルシネマ

オススメ度 ★★☆☆☆

レディーガガといえは生肉のドレスや過激なパフォーマンスで有名、とイメージでした。

あらためて見ると綺麗な人ですね。歌手になるという夢を叶えてくれたパートナーですが、主人公が夢への階段を昇っていくたび足を引っ張るようになります。

また「自分らしくありたい」、「周囲から求められる姿」とのギャップ。賞賛と苦悩のなかアリーは

スターへの道を駆け上がっていきます。見どころはやはり歌のシーン。音質の良い

映画館で観ることができて良かったです。

(by 鍼灸師 岩橋さとこ)

受付 谷島の

本のしおり

「よるのばけもの」

先月紹介した「君の臍臓を食べたい」と同じ作者が書いた小説です。主人公は周りから「あっちー」と呼ばれている中学3年生の男の子です。夜になると恐ろしい化け物になってしまいます。

ある夜、学校に忘れた宿題を取りに行くときある女の子に姿を見られ正体がばれてしまいます。それから夜の学校に

訪れる日々が続きますがー。

クラス内の関係がどんどん

変わっていきます。彼が化け物になった

原因とはいったい何だったのでしょか?

(by 受付 谷島)