2020

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



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。コロナの影響でテイクアウトをする方も増えたと思います。今回はおすすめテイクアウトグルメを 聞いてみました。院長はまさやの焼き鳥セット1000円。12本でこの価格は安い!ビールをそそります。眞殿は ピザ!個人店やチェーン店色んな種類のピザをテイクアウトして楽しんでいます。長渕はカレーキッチンガサ。 なかなか出 会えないレベルの辛さでした。森はブーランジェリーミヤナガのパン。調 理パンが絶 品です! 長 谷 川 は「にはとりや」の親子丼。出来立てテイクアウトは最高!ますたには餃子の王将。美味しいと有名な御影 <u>店の生餃子を頼み、家で焼くのが好きです。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♪</u>

# お知らせ 🆞 🦞

### 患 者 着について

6月末より施術用の着替えを以下の ように変更しました。





- •ハンガーにかかっている 服を着てください ※洗いたてホヤホヤです
- ・ズボンは必要な人のみ準備しています ※以前よりかっこよくなっています
- •施術後は脱いだまま置いていて下さい ※料理の後のナプキンのようにバサッと

衛生的にも効率的にも改善した方法です。 ご協力お願いします。

#### (小ネタ) オートミールおすすめです

燕 麦を脱 穀して加 工したもので玄 米より食 物 繊 維が 3倍以上も含まれています。便秘解消やダイエット効

果があり、この時期は半解凍のフルーツ、 ヨーグルトと一緒に食べるのがおすすめ ですよ。是非試してみて下さい。(森)



## 7月休診日のご案内

休	みの色	森本	● 真殿 ● 長渕 ● 森			
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5 休診
6	7 —	8	9	10	11	12 休診
13	14 —	15	16	17	18	19 休診
20	21_	22	9:00~	24 9:00~ 13:00	25	26 休診
27	28	29	30	31		

# 今月の 患者さんの声

# 生徒の声を聞くのがつらい

Aさんは数日前の夜に突発性難聴になりました。 すぐに耳鼻科に行きステロイド治療を3日間うけるこ とで聴力は8割程度回復。ただ、耳鳴りと音の響き が残ってしまい、音楽の教師をしていることもあって高 音が聞き取れにくいことや生徒が話していることが 聞き取りづらいことに不安を感じ、同じ職場でミント に通っている方からの紹介で来院されました。当院に 来た時には処方薬はビタミン剤のみで経過観察とい う状態でした。触診をすると首と顎の緊張が非常に 強く、初回から患部に強めの刺激をすることで筋肉 の緊張度は緩和しました。2回目には耳鳴りを感じな くなり、高音が響くことや生徒の声が聞き取れるよう になりました。その後5回治療して状態が安定してい たので治療を終了しました。

~担 当者から一言~

同僚の方から「早くに鍼治療したほうが良い」という アドバイスが改善した最大の理由です。

# MinStagram 読者参加型コーナー



### 雨の日のお出掛け

憂鬱な梅雨の時期ですが、

紫陽花を見つけるとほっとします。

今年は長靴を手に入れて、外歩きが 楽しくなりました。皆さんもお気に入り の雨具を見つけて雨の日のお出かけを 楽しみませんか。



Sさんより

## デジタルオ・タ・ク

#### 在 宅ワークにおすすめ!パソコン台



これは私の仕事デスクの写真です。 ノートパソコンが台の上に乗っています よね。ノートパソコンの最大の弱点が高さ です。目線がどうしても下がってしまい ます。目線が下がると、首は疲れるし

作業効率も下がります。サブディスプレイを買うとい う方法もありますが、これなら数千円の費用でできる のでおすすめです。一時的な在宅ワークや外出が多い



方におすすめです。ただ注意点として キーボードとマウスは別で買う必要があり ます。台の上に手をのせちゃうと、ウルトラ マンの怪獣ジャミラになって今度は肩こり (by 院長 森本賢司) になりますよ。

# ─長 渕 先 生のティータイム

#### 一 人 分ミニケトル

コーヒーを入れる時、注ぎ口が細くなったケトルを使い ます。一般的なケトルは800~1200ml。今はそのサイ

ズの物を使っていますが一人で 飲むには少し大きいです。ネット で見つけた430mlのミニケトル。 大きさはマグカップくらい。直 火・ 電 子レンジ不 可ですが、私はい



つもティファールで沸かしてケトルに移しているので問

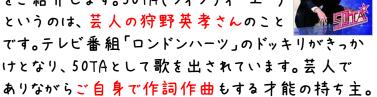


題ありません。コンパクトなので省スペース ですむのも嬉しい。コロンとしていてかわい いです。購入検討中・・・!ティータイムがよ り良くなる商品があれば教えて下さい♪ (by 鍼灸師 長渕 詩帆)

#### 受付マスタニの No Music No Life

#### SPERFECT LOVE / 50TA

久しぶりにテレビで観て懐かしくなった曲 をご紹介します。50TA(フィフティーエー) というのは、芸人の狩野英孝さんのこと



しかも作る曲は面白い上にとてもキャッチー。 「メロディ工場」とも言われています。この曲を初めて 聴いたのは10年 前くらいですが未だにインパクトの

あるサビに笑ってしまいます。コロナで何かと 🎤 気 分がさえないですが、50TAを聴くと心から ष 笑えます。 他にも面 白い名 曲がたくさんある ので、ぜひ聴いてみださいね。(by 受付 ますたに)

#### 真殿先生の

#### おいしいもん、みーつけたっ!!



🧽 どーん! 「肉ボナーラ」カルボナーラの周りに 🌽 ローストビーフがずらり。 もちもちフィットチーネ。 『パスタ カフェONS』店内も食べ物も映える!

だけでなくパスタなどの麺は毎 朝お店 でつくるこだわり よう。スキレットを一周するほど長いウインナーで囲まれ たナポリタンや、ウニがたっぷりのった「うにくボナーラ」 など、おもしろいメニューもありました。セットドリンクで 選べる自家製レモネードとシフォンケーキが美味しい。 お店のガーデンは緑いっぱいの中にツリーハウスやブラン

コがあって良い雰囲気。2階にBBQテラスが あるので、いつかスタッフ全 員で行ってみたい です^^お店の住所は西宮だけど駅から離れ ているので車で行くのがオススメo(by 鍼灸師 真殿さっき)

#### 森先生の

# \*\*\* いいね!動画 Q





### 人気の丼ものレシピ10選!

**失月から気候が暖かくなりキッチンで** 火を使うのが嫌だった私は2週間ほど テイクアウトで食 事を済ませていまし



た。さすがに2週間続くと一気に体調を崩しました。 そこでテイクアウトばかりに頼ってはいけないと思い、 簡単にできるレシピを探しました。いろんなレシピの中 でこの丼もの10選が特に火を使う時間が少なく、何 より美味しかったです。私は最後のアボカド丼がおすす

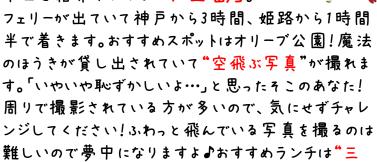


めです。毎年、この時期になると食が細くな りがちなんですが食欲をそそる物ばかりで嬉 しかったです。晩御飯に悩んだ時は参考に してみて下さい。 (by 鍼灸師 森 美紗都)

#### 長谷川先生の

# Travel memory

本日ご紹介するのは'小豆島」。



四郎"のうどん! 小豆島は香川県に

あるので、コシのある美味 しいうどんがいただけます。 また行きたいです!



(by 鍼灸師 長谷川 夏鈴)