

ミントちょこっと新聞

2020

7

月号

〒657-0028

神戸市灘区森後町3-1-5-201

TEL 078-857-8561

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!ビールをそろえます。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。長淵はカレーキッチン 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!またには餃子の王将。美味しいと有名な御影店の生餃子を頼み、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♪

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。
ご協力をお願いします。

小ネタ オートミールおすすめ

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。是非試してみてください。(森)



7月休診日のご案内

休みの色 ● 森本 ● 眞殿 ● 長淵 ● 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	23 9:00~13:00	24 9:00~13:00	25	26 休診
27	28	29	30	31		

森本院長は毎週火曜日12:20~16:40休診

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

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になりますよ。(by 院長 森本賢司)



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ください。(by 鍼灸師 長渕 詩帆)



受付マスタニの

No Music No Life

♪PERFECT 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です。テレビ番組「ロンドンハーツ」のドッキリがきっかけとなり、50TAとして歌を出されています。芸人でありながらご自身で作詞作曲もする才能の持ち主。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 マスタニ)



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、ウニがたっぷりだった「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。(by 鍼灸師 眞殿さつき)



森先生の



いいね!動画



人気の丼もののレシピ10選!

先月から気候が暖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か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ください。(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」。フェリーが出ていて神戸から3時間、姫路から1時間半で着きます。おすすめスポットはオリーブ公園!魔法のほうきが貸し出されていて「空飛ぶ写真」が撮れます。「いやいや恥ずかしいよ...」と思ったそのあなた!周りで撮影されている方が多いので、気にせずチャレンジしてください!ふわっと飛んでいる写真を撮るのは難しいので夢中になりますよ♪おすすめランチは「三四郎」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)