

ミントちょこっと新聞

2021
1
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



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

LINEからのご連絡は
こちらから↓



あけましておめでとうございます。本年もみなさまの日々の幸せや目標の達成を健康面からサポートしていきます。2021年もよろしくお祈りします。今年の抱負を漢字1文字で表すと?院長は「推」。前に進むだけでなく更なる高みを目指します。眞殿は「動」。活動的な1年にしたいです。運動も始めます。長淵は「新」。趣味や読む本など、今までとは違う未体験のものに触れていきたいです。森は「実」。誠実さを大切に実りある1年にしたいです。長谷川は「磨」。今まで身につけたものを磨いて輝く年にしたいです。村井は「笑」。2021年、笑顔でいっぱい的一年にします。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



キャッシュレス決済にご協力ください。

国の方針もあって、銀行では支店の統合やATMの削減、両替手数料のUPなど…どんどん現金を少なくしようという動きが加速しています。

そこで当院も2021年は**キャッシュレスの比率を高め**ていきたいと思っています。クレジットカードからQRコードまで対応していますので、ぜひご利用ください。目標は8割!

小ネタ リファ グレイスヘッドスパ

シャンプー時に頭皮の汚れを落とししてくれるブラシと、頭皮に密着しつみ上げるブラシ、2種類のブラシから選ぶことができます。とっても気持ちいい!ただRefa様お値段がお高めで3万円超えです!!先日、友人たちから誕生日プレゼントにいただきました。 眞殿



今月の患者さんの声



くしゃみがでなくなり顎の痛みが取れました

Nさんは鼻をかむとくしゃみがでてしまう体質で、月に数回くしゃみが止まらなくなること悩まされていました。特に仕事中に止まらなくなると**疲れて眠くなる**ため改善したいという思いから来院されました。鼻水は毎日頻繁にでるということで鼻を触診すると強く反応がありました。**顎にも反応**があり、顎について聞いてみると顎関節症で口を大きく開けると痛みがでるとのことでした。**鼻の状態が悪いと口呼吸**になってしまい無意識に食いしばって顎の筋肉を硬くさせます。鼻を治療することで改善するとお伝えすると驚いていました。治療は主に顔周りを鍼やローラ鍼で治療しました。5回目から**鼻をかむことが少なくなり**、7回目には鼻をかんでもくしゃみがでず、**くしゃみが止まらなくなること**もなくなりました。その後、12回の治療を終えて顎の痛みもなくなり卒業しました。
～担当から一言～
仕事に集中できるようになって良かったです。

1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 休診	2 休診	3 休診
4	5 ●	6	7 ●	8 ●	9 ●	10 休診
11 9:00~13:00	12 ●	13	14 ●	15 ●	16 ●	17 休診
18	19 ●	20	21 ●	22 ●	23 ●	24 休診
25	26 ●	27	28 ●	29 ●	30 ●	31 休診

森本院長は毎週火曜日12:20~16:40休診



Minstagram

読者参加型コーナー

～私の大切な家族～

この子達との出会いは里親ネットや、駐車場に落ちていたところを保護したり、お店で売れ残っていて笑い者になっていたのを購入したり、保護されているところを通りかかったのでもそのまま連れて帰ったり。呼びかけに反応したりしなかったりと毎日楽しく過ごしています。 Mさんより



森本先生の

デジタルオ・タ・ク

2021年の注目家電は？

年のはじめということで、2021年の注目家電を予想してみようと思います。それは「モバイルバッテリー」です。これまでダントツのシェアを取っていたリチウムイオン電池。ノーベル賞を取るほどの圧倒的な発明ですが、弱点もあります。発熱しやすい、寒さに弱い、充電に時間がかかる



です。充電器の性能は使われる素材によって決まります。実は数年前から新しい素材がどんどん開発されていて、そろそろ商品化される頃です。わずか数秒で充電できたり、何台も平行で充電できたり、性能が上げれば生活も変わりそうです。(by 院長 森本賢司)



真殿先生の



おいしいもん、みーつけたっ!!

六甲道の『プティ ボヌール』さん

外食することが減ってスイーツのテイクアウトをすることが増えました。そんなわけで今回は最近行ったお店。昨年10月にオープン。小さなお店ですが高級感のある店内。瓶に入ったさまざまな種類のキャラメルが並べられています。カヌレは8個1600円ぐらいのセット売りのみ。口に入れたら一瞬で溶けるキャラメルとお酒のおつまみになりそうな珍しい味のカヌレがありますよ。疲れていてあまーいものが食べたくなったときにおすすめのお店です。見た目も可愛いのでプレゼントにも喜ばれること間違いなし!



(by 鍼灸師 真殿さつき)

長渕先生のティータイム



水出しコーヒーガー押しカフェド フェロー

患者さんおすすめの喫茶店です。摂津本山から徒歩1分で、道も迷わず行けそうです。水出しコーヒーが美味しいと教えていただき、寒くても飲んでみたいと思いました。ワッフルには山ほどフルーツが乗っているそう...! 「山ほど」というワードが魅力的です♪サンドやトーストもあり、ランチにもいいですね。ミックスジュースやパフェもあってどれにしようか迷って



しまいます。全部食べてみたいので通うしかないですね! 摂津本山は近いので、ミント帰りにいかかですか?(uber Eatsもやっていますよ)



(by 鍼灸師 長渕 詩帆)

森先生の



いいね! 動画



短時間の脂肪燃焼筋トレでダイエット

今回紹介する動画は短時間でできる脂肪燃焼トレーニング方法です。毎年この時期になるとクリスマスやお正月で食べ過ぎてしまい、体重が増えてしまいます。今年は何とかキープしたいと思ってやり始めたのがこのトレーニングです。中々ハードな内容ですが4分でできちゃうのであつという間です。何より先生がすごく笑顔でやる気が出ます! 始めてすぐは腹筋が筋肉痛でうまく



笑えませんでした。最近では楽にこなせるようになりました。同じような悩みをお持ちの方は是非「Marina Takewaki地獄の4分」で検索してみてください。(by 鍼灸師 森美紗都)

長谷川先生の

Travel memory

おうちで海外旅行?!



今回ご紹介するのはリモート海外旅行。なんとお家にながら海外旅行気分が味わえるんです。気になって調べてみるとガイドさんが歩いて撮影しながら案内してくれるものや、事前に撮影した資料をもとにおすすめスポットを紹介してくれるものなど様々なプランがありました。私が気になったのはワイキキ街歩き英会話チャットレッスン。ワイキキの街を散策しながら英語も学べます。いつか母とハワイ旅行に行く予定なので、その下見もかねて使ってみようと思います。また利用した時はご紹介いたしますね!



(by 鍼灸師 長谷川 夏鈴)

村井先生の本のしおり



Twitter小説家 後谷戸さん



今回私が紹介するのは、『後谷戸』さんです。この方は、Twitterで1・2週間に一つ短編小説を投稿されています。



後谷戸さんの小説は基本的にはテンポが良く、ふふっと笑えるものが多いのですが、その中でも切ないものや少し皮肉が効いているものなど幅が広く、次はどんなお話なのかなと楽しみになります。なかなか思いつかないような現実離れした設定のものばかりなのですが、スッと入ってくるから不思議です。私は『身代金がこない』という作品を読んで好きになりました。隙き間時間にぜひ読んでみてください! (by 鍼灸師 村井 颯希)

