

# ミントちょこっと新聞

2026

8

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

各院へのご連絡は

こちらから↓



こんにちは。暑い夏がやってきましたね💦今回は「好きなドレッシング」を聞いてみました。眞殿はナッツドレッシング。つぶつぶ感のあるものが好きです!。長谷川は和風ドレッシング。なんでも合うのでサラダバーにあるとよく選んじゃいます。赤石は王道ゴマダレ。ゴマだとなんでも美味しくて...よく豚肉とレタスと食べてました。有馬はシーザードレッシング。お店だと更に粉チーズもかかっていてそれが大好きです!中村は青じそドレッシング。暑い日は特にさっぱりしたドレッシングを好みます!小早川はほとんどマヨネーズをかけちゃいます。でもドレッシングじゃないですね...。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

### ~8月、9月の診療について~

ミントでは8月のお盆休みも通常通り診療しております。

9月のシルバーウィークは

21日(月)~23日(水)まで休診します。

24日(木)は三ノ宮院、明石院も診療しています。

前後は混み合いやすくなります。

早めのご予約をよろしくお願いいたします。



## 「森先生のオフショット日記」

### 「初のイカ釣りに挑戦!!」

6月に城崎の方へイカ釣りに行ってきました。イカ釣りは夕方スタート。初のイカ釣りにドキドキしながら海まで向かいました。お世話になる船長さんはSNSでは超コワモテ。声をかけるのに緊張しましたが**実はとても優しい人**でした。心配していた天気も良好で波も落ち着き、念の為に酔い止めを飲んで準備万端。いざイカ釣りへ!イカ釣りポイントまで約1時間。到着してすぐ竿を降ろすと15分ほどでアタリが!なんと**いいサイズのスルメイカ**でした。その後、夕陽に癒されながら黙々と竿を出し続け、あっという間に夜になっていました。船の集魚灯が点灯し船の周りには小魚がいっぱい集まり始め、3連続ヒット!結局、深夜12時まで粘って成果は**スルメイカ4杯、剣先イカ6杯**でした。次は**20杯を目標にリベンジ**したいです。家に帰って美味しくいただきました。

(by 明石院 森 美紗都)



## 今月の

## 患者さんの声



### 起床時の頭痛がなくなりました!

毎朝頭痛で起きていた|さん。子供の頃から頭痛もちでしたが年末風邪をひいてから痛みが強まり、ひどいと吐いてしまう日もありました。春に就職を控えていたのでそれまでに頭痛の不安なく過ごせるようになっておきたいとのことでした。触診していくと**鼻、咽、胃**に反応がありました。聞いてみると肩こりや胃のムカつきもありそれも吐き気につながっているそうでした。**鼻や咽の疲れから自律神経が乱れる**ことで胃の不調につながり起きているものだと考え、同時に治療を開始してみると**1回目**の次の日から**朝の頭痛が出ない日**が増えてきました。**10回目**には肩も軽く、胃の状態も**いい日**が増え吐き気や食事への不安も改善していきしました。その後しばらく通院される中で次シーズンの**花粉症も軽減され無事卒業**されました。

~担当から一言~

頭痛に予定を振り回されず旅行にいけない報告を聞いた時はとても嬉しかったです(^)



Minstagram 読者参加型コーナー

### ~原付から125CCになって10年~

今のバイクに乗るきっかけは**2段階右折**でした。以前原付で交差点を曲がった



ところで、2段階右折をしていないと**警察官に注意**されたのがきっかけ。乗り心地もよく基本は街乗りですが**天橋立**まで遠出したことがあります。10年乗って**まだまだ現役**です!

|さんより

眞殿先生の



## ☆家事育児お助けアイテム☆

### レコルトの自動調理ポット

乾燥大豆からおからも作れるこのポット。我が家では**たっぷりのお野菜と牛乳や豆乳**を入れてスイッチオン!で**ポタージュ**ばかり作っています(笑)野菜がちょっぴり苦手な息子もポタージュにするとあら不思議。ごくごく飲んで、かぼちゃやコーンを入れる日は**何倍もおかわりします**。このポットのいいところが**洗う物が少ない**ところです!洗うのは本体の内側とパッキン、フタだけです。置き場所も取らないのですぐ使えるようにキッチンに出しっぱなしです。これから購入される方は大サイズがオススメ。(by 明石院 眞殿 さつき)



赤石先生の

## お花のある暮らし

紫蛮刀(シバントウ)



今回は**三ノ宮院の新メンバー**です!キク科で、生まれはマダガスカル。出身地の通り、明るそうですね。**ぷっくりしたシルエットが可愛い**です。花も咲かせるようで、デイジーのような黄色い小さな花が咲きます。咲いてほしい!私が植物の育て方がイマイチなので、今年こそは頑張っていきたいと励んでおります。現在



は毎朝、霧吹きでお水をシュッシュッと上げています。**朝から植物や生命**を感じると、心も穏やかに癒されますね。植物マスターの方がおられましたら、ぜひご教授お待ちしております☆ (^▽^\*) (by 三ノ宮院 赤石 はるか)



中村先生の

## 仕事終わりのスイーツ

### 飲むわらび餅

皆さん、飲むわらび餅は飲まれたことありますか?私は今回、初めて地元近くにある**わらび餅専門店「門藤」**というお店で、飲むわらび餅を食べました!**ほうじ茶ラテと珈琲ラテ**を飲み比べてみました。**わらび餅自体がすごく甘くて**しっかり味があり、ほうじ茶ラテだと結構甘いの**でデザートのような感じ**になり、珈琲ラテだと**甘すぎずちょうどいい感じ**になるので、すごく飲みやすかったです。少しお高めなので、たまにのご褒美にまた買おうと思います!**天使のわらび餅**も美味しいので良かったら食べてみてください! (by 六甲院 中村 円香)



長谷川先生の

## おいしいものめぐり

### 中国茶専門店 彩香

神戸でゆっくりお茶が楽しめる場所を見つけました。南京町にある中国茶専門店彩香の3階カフェスペースです。まず**茶葉の種類が多くてびっくり**。今回は甘めのものとスッキリした飲みやすいものにしました。準備して下さっている時からいい香りが♪2種類頼んだおかげで**香りや味の違いも楽しめましたし、冷めるとまた味が変わっていくのも驚き**でした。2時間ほどゆったり会話をしながら**4~5回お代わり**もしてお茶を楽しむ時間はとっても贅沢でステキな時間でした。教えてくれた友人に感謝です(^^)v (by 三ノ宮院 長谷川 夏鈴)



有馬先生の

## No Music No Life

♪君の知らない物語 /supercell

あれが**デネブ・アルタイル・ベガ**…。この曲を知っている人は必ずこの順番で**夏の大三角**を言います。サビを聞いた「知ってる!」という人も多いんじゃないでしょうか?これアニソンなんですが、アニソンだと知らない人が意外といえるようでびっくり…。そして毎度のことながら**MVが良っ!!**もう戻れない青春時代に思いをはせながら私は聞いてます…。歌詞も勿論良くて同じ部活の子を好きになった女の子。でも最後まで想いは伝えられず、男の子は県外へ進学します。大人になった女の子は、**君の知らない私だけの秘密**として今でも思いだすんですけど文字数が足りないのこのシーンはずいぶんMVを…!!! (by 六甲院 有馬 凜華)



小早川先生の

## ガチャガチャの沼

### トイ・ストーリー5 もふもふポーシェット

現在公開中の『トイ・ストーリー5』、皆さんは観られましたか?私は**乃木坂46の井上和ちゃん**が、キュートで仲間想いな**デジカメのおもちゃ、スナッピー**の声優を務めると知り、「これは行きたい!!」と思い、観に行きました。とても素敵な映画で感動し、スナッピーのかわいさにドハマリ。グッズが欲しくなり、狙いはひとつ!ガチャに挑戦すると、なんと一回でスナッピーが! **手のひらサイズで使いやすく最高**です。そして今は、**トイレを練習するおもちゃ、スマーティ・パンツ**にもハマリ中! **毒舌だけど面白くて**、すっかりお気に入りです。好きな子が増えすぎて困っちゃいます(^\_ \_) (by 三ノ宮院 小早川 蓮)

