

ミントちょこっと新聞

2026

7

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



各院へのご連絡は

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。夏がやってきました!そんな「夏の食べ物といえば」を聞いてみました。眞殿はどうもろこし。毎年直売所巡りをして食べ比べています。森はそうめん。裏面でおススメのアレンジ動画を紹介してます。長谷川は冷しゃぶ。暑い日もさっぱり食べやすい!味付けはごまドレ派です。山田はカレー。冬でも食べるんですが夏は特に食べたくなります!広地はトマト。昔から冷やして塩でそのままかぶりつくのが大好きです!中村はスイカ。熱中症対策として毎年食べてます。これからどんどん暑くなるとおもうので、暑さに負けずにたくさん食べて夏を乗り切りましょうね!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

夏を乗り切ろう!

梅雨が明けたら夏本番!!

暑すぎて、外に出るためにちょこっと歩くのも嫌になっちゃいますね…



治療中にかけるタオルも暑いと思われた場合、かけないこともできますのでお声かけください!

よかったら少し早めにきて、涼んでくださいね。
一息ついてから治療スタート♪

「院長先生のオフショット日記」

「筋肉痛になるほど楽しんだ福井」

少し前の話になりますが、家族旅行

で福井県に行ってきました。1日目は「芝政ワールド」でパターゴルフしたり、迷路のアスレチックしたり、芝生の広場で転がったりとたくさん

身体を動かしました。特に次男は常に走っていて、とても楽しかったようです。そして2日目はメインの「恐竜博物館」。いつも元気な次男がちょっとしかめっ面。恐竜の迫力に怖いのかなと思ったら「足が痛い…」どうやら筋肉痛になったようで、座ったり立ったりするたびに「イテテ」。集合

写真も一人だけ座って

いました。どんなに痛くても

お土産物コーナーは元

気になって、恐竜の絵柄がはいたおも

ちゃを買い喜んでました。

(by 六甲院 森本賢司)



今月の

患者さんの声



仕事に集中できるようになりました!

咽のつまりでお困りだったEさん。時間が経つにつれてつまりが強くなり、家事をするのが億劫になるだけでなく、お仕事の集中力も途切れてしまう事も悩みでした。触診していくと、咽だけじゃなく、鼻にも炎症がありました。鼻炎の症状があったので、鼻水が咽に垂れてしまい、それが原因で咽のつまりが出ていました。原因が判明し、早速治療をスタート。咽の炎症をとりながら、鼻水の量が少なくなるように鼻の炎症をとる治療も行いました。今まではお昼にはつまりが出ていたのが、3回目の治療後は、夕方まで症状が出なくなりました。6回目の治療が終えた後は、咽のつまりが完全に消え、お仕事も家事も問題なくこなせるようになっていました。その後数回通って症状が落ち着いたので、無事卒業されました。

～担当から一言～

お仕事もおうちの事も難くこなせるようになってよかったです(^_^)



Minstagram 読者参加型コーナー

～福岡旅行、雨女の本領発揮～

福岡旅行は雨から始まり、マリンワールドでイルカショーやペンギンのお散歩を楽しみ

ました。2日目は大濠公園を散策し、雨の日ならではの落ち着いた景色を満喫。2泊3日ずっと

雨でしたが、雨だからこそ感じられた魅力

があり、心に残る素敵な旅行になりました。



Nさんより

眞殿先生の



☆家事育児お助けアイテム☆

電動自転車ギョット・クルーム

4月に育休から復帰した眞殿です。ペーパードライバーでバスや電車に乗りなれているため、友人から「絶対にあった方がいいよ」と言われても「高いからいらない!」と言い続けてきました。が、新生活開始ギリギリまで検討した結果、購入!取り入れてみると、長かったバスの待ち時間を待たずに済むので便利でもっと早く購入しておけば良かったと後悔までしています。チャイルドシートはcombiで安心。オートライトや空気入れのタイミングも知らせてくれる初心者にも嬉しい機能付きです。(by明石院 眞殿 さつき)



森先生の



いいね! 動画



【大食い】15人前。そうめん2025!

今回ご紹介するのは15人前そうめん爆食&アレンジ動画です。皆さんはいつもそうめんをどう食べていますか?うちではめんつゆに薬味と具材はキュウリやたまご、ハムなどで食べています。この動画では甘酒を使ったそうめん合うつゆや具材のアレンジレシピを紹介していて夏バテ対策や食欲がない日にもおすすめです。15人前ものそうめんがみるみるうちになくなっていく様子を見ていて気持ちいです!今年は色々なバリエーションでそうめんを楽しんでみたいと思います。気になった方は「ロシア人佐藤 そうめんアレンジ2025」で検索してみてください。(by明石院 森 美紗都)



長谷川先生の

おいしいものめぐり

ナマステ ガネーシャマハル

久しぶりに三ノ宮でランチ開拓。インド料理店に行ってきました。私はチーズナンとカレーがセットになったCランチを注文。たっぷりチーズ&もちもちなナンが幸せすぎます〜♡カレーは甘口にできたおかげで辛い物が苦手な私でも最後まで美味しく食べられました。かなり甘めで辛味はほぼ0。スパイスを感じたい方は普通以上がいいかも。あとはスープがめっちゃ美味しくてびっくり!あれは何の味だったんだろう?他にチキン・ラッシー・サラダがセットになって990円!テイクアウトもできるのでまた注文したいです♪ (by三ノ宮院 長谷川 夏鈴)



山田先生の

今月の一本



カラオケ行こ!

患者さんから面白いと聞いて観てみました。期待していた以上におもしろくて個人的にはすごい好きな映画でした。合唱部で部長をしている聡実くんに突然ヤクザの狂児がカラオケに誘います。組長が主催するカラオケ大会で最下位になると恐怖の罰ゲームが待ち受けているため、歌唱指導を頼みます。聡実君のツッコミがシュールすぎて、1人で観ながら笑ってしまいます。

特に好きなシーンはヤクザに囲まれて歌唱指導をするところがお気に入りです(笑)伏線回収するシーンや、嫌々だったレッスンからどんどん仲良くなる感じもよかったです。綾野剛のヤクザ役好きです(by六甲院 山田 有紗)



広地先生の

Travel memory

松山旅〜道後温泉編〜

松山市駅から路面電車で向かう道後温泉には3つの湯があります。初日の夜は飛鳥乃湯泉。お茶菓子が出る2階大広間付きにしたので温泉で火照った身体を心地よく冷ませました。2階の縁側から雨滴る道後を眺めながら坊っちゃんを読む時間はとても贅沢でした。2日目まずは白鷺珈琲。窓側の席で道後温泉の駅舎を眺めながらブランチです。その後ついに本館、趣のある建築をくぐり浴場へ。

湯釜から湧き出す温泉から少し視線を上げると、女湯にもありました!「坊っちゃん泳ぐべからず」の木札。こんな坊っちゃん旅、いかがですか? (by明石院 広地 海音)



中村先生の

仕事終わりのスイーツ

とろっと食感のカスタードフラン

今回は、セブンイレブンのスイーツを紹介します。見た目は固めのタルトのようですが、食べるとサクッとほろっとした食感で、とても食べやすかったです。表面にはカaramelソースがたっぷりかかっていて、中のプリンは少し固めながらもなめらかで、とろけるような口当たり。プリンにはバニラシードがたっぷり入っていて、ひと口食べるたびにバニラの香りがふわっと広がります。バニラ好きの私にとっては幸せでした!さらに、プリンの下にはねっとりとしたカスタードクリームが入っており、つつい食べ進めてしまいました♪ (by六甲院 中村 円香)

