

ミントちょこっと新聞

2025
10
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



こんにちわ。今回は「豆腐を使った1番好きな料理」を聞いてみました。森は湯豆腐。お気に入りのゆずポン酢で食べるのが最高です。長谷川は冷奴。ナカモの“つけてみそかけてみそ”をかけるのがお気に入り。赤石は豆腐サラダ。チーズとトマト、オリーブオイル…どれも相性抜群で大好きです。山田は揚げ出し豆腐。売ってるのを見るといつも買うか迷います。広地は麻婆豆腐。我が家はつるんと絹豆腐派です。中村は高野豆腐の卵とじ。卵と出汁と一緒に食べるのが最高です。みなさんは豆腐を使った料理でなにがお好きですか?アレンジあったら聞かせてください!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



花粉対策に鼻うがい始めませんか?

10月になり、ようやく秋らしくなってきましたね。

秋花粉や鼻の不調でお悩みの方へ!

鼻うがいを鼻の中をきれいにすると、
鼻の症状が軽減されますよ。



また春の花粉に毎年苦しんでる方へ!

対策は今からが大事です!!

鼻を気にせず春を楽しめるように
今からケアしていきましょう♪



わからないことがありましたらきいてくださいね♪

「院長先生のオフショット日記」

「人生二度目の青森」

8月15日~17日にかけて、小学生のバドミントン全国大会に帯同で青森に行ってきました。20年ぶりの青森はついた途端に「涼しい〜」。気温31℃とまあまあ高いんですが、空気が乾燥してるからでしょうね。滞在した青森市は観光というよりはスポーツの町という印象で神戸では考えられないくらいの大きさの体育館が近い距離に2個

もあって、他にも競技場やサッカーグラウンドもありました。スポーツで有名な高校があるからでしょう。グルメで言うと8月だったので海の幸よりも「嶽きみ」という、とうもろこしが日本一甘いという有名な店で買って食べました。一粒一粒が甘い!お土産にたくさん買いましたよ。他にもご当地グルメがあって特に「味噌カレー牛乳ラーメン」は次回食べてみたいです。



今月の

患者さんの声



慢性的だった首のこりがなくなりました!

朝起きて首が回らず、寝違えで来られたKさん。話を聞くと、普段から首肩のこりがあるらしく、寝違えも定期的になるとおっしゃっていました。触診していくと、咽に疲れが出ており、それが首の慢性的なこりの原因でした。また、口を開けて寝てしまっている事と、お仕事で土や埃を吸いやすいために、咽をいためることも多いそうです。咽のセルフケアとして、まずはこまめにうがいをすることを勧め、治療開始。寝違えた首の痛みは2回の施術で無くなりました。その後も、咽と首肩の筋肉を集中的に治療し、週に1回の治療を5回程続けた所で、「今週は首こりが無かったです!」とおっしゃっていました。その後は首を寝違えることも、首こり肩こりの症状も以前ほど出なくなり、引っ越しを機に卒業されました。

~担当から一言~

力仕事の多い職業ですので、身体が軽くなって本当に良かったです(^^)



Minstagram 読者参加型コーナー

~至高のゆるキャラ~

ねこタイツ、ご存知ですか?タイツを履いた小太りのねこ(?)で、なんともかわ



いいゆるキャラです。スマホケースやTシャツなどグッズが豊富で、どんどん私の日用品がねこタイツグッズに。。。10月に個展“ねこタイツてん”が開かれるので、行ってきます(^^)

|さんより

森先生の



いいね！動画



【睡眠の質って結局なに?】

今回ご紹介するのは「良質な睡眠をとるための4要素」についての動画です。この動画は前編・後編に分かれていて今回は前編についてご紹介します。前編では主にそもそも睡眠の質とは?や睡眠の新常識について解説してくれています。



朝起きた時から寝る前までの習慣で睡眠の質は大きく変わるそうです。私は睡眠に良いと思ってしていたことが実はあまり意味がなかったことを知りショックでした。皆さんは普段良質な睡眠を取れていますか? 気になった方は「PIVOT公式チャンネル 睡眠」で一度チェックしてみてください。



(by 明石院 森 美紗都)

長谷川先生の

おいしいものめぐり



長野りんご尽くし旅

先日、人生初の長野旅に行ってきました。美味しいりんごスイーツを満喫してきたのでご紹介します。まずは**品種別の果汁100%ジュース**。これはぜひ飲み比べしてほしい!味が全然違ってびっくりしました。私は優しい甘さのシナノスイートがお気に入りです。続いて**アップルパイ**。いい匂いにつられて**2個も買っちゃいましたが大正解**。



りんごの木Missアップルパイはりんごゴロゴロ。BENI-BENIはカスタードの甘さもあるのにりんごが負けていなくてバランス◎他にもりんごのおやきやアイスも食べて幸せな旅でした〜♪ (by 三ノ宮院 長谷川 夏鈴)



赤石先生の

お花のある暮らし

一度はしてみたい体験

ガマの穂

皆さんご存知でしょうか?ガマの穂。私は去年大阪駅の水辺で見つけました。成熟した時に、**穂に触れると爆発する**んです!表現するなら**こもこもこおっ!!**という感じでしょうか。花言葉は「素直」「慈愛」。



。ガマは水辺の環境を豊かにしてくれて、ほかの生物たちの生息地を提供することから**深い愛情**をもつモノとされています。また、まっすぐ育つことから**素直さ**が表現されています。人生で一度はこの手でもこもこしてみたいものです。



(by 三ノ宮院 赤石 はるか)

山田先生の

今月の一本



ラストマイル

観終わった後の余韻がすごい...!ブラックフライデー前夜に大手ショッピングサイトから届いた**段ボールが爆発**し、そのあとも**次々と爆発事件が起こります**。そんな時にセンター長を任されたエレナとマネージャーの孔が事件を収束しようとしていきます。この映画はドラマの「アンナチュラル」と「MIU404」と同じ世界線で展開されていて、両方のドラマが大好きだったのでとても楽しみでした。予想通りすごく見応えがありました。最後の爆弾を発見するときは焦りと怖さが感情移入してしまい、**今までに感じたことのない感情プラス鳥肌がすごかった**です(笑)よかったら観てみて下さい!(by 六甲院 山田 有紗)



広地先生の

Travel memory

私のお気に入り万博



今月でついに万博が閉幕してしまします...悲しい(; ;)国内外沢山のパビリオンがある中、現在**43のパビリオン計74ヶ国**まわりました!その中のお気に入りを紹介します。1つは**ハンガリー館**。目の前で始まる**歌と演出に圧倒**されました。料理には私の好きなパブリカが使われていて本当に美味しかったです。2つめは**いのちの未来**。寿命が近くなった時、アンドロイドに記憶を移すという選択肢がある未来。**ふと気がつく**と目に涙が溜まっていた。様々な文化や建築に触れたりいのちを考えたり。最後まで楽しみきります!



(by 明石院 広地 海音)

中村先生の

仕事終わりのスイーツ



生ドーナツ

PIECE OF BAKE FACTORYで人生初の生ドーナツ!たくさん味がある中で、私は**キャラメル味**を食べることに!食べてみると、1個が**大きく**、中に**クリームがたっぷり**入っているのど噛むとクリームがはみ出して口の周りがクリームまみれに...笑。口いっぱいにはキャラメル味のクリームが広がってすごく**幸せな気持ち**になりました。生地はもちもちしていて、クリームを存分に使ってるので**幸福感・満足感たっぷり!**みなさんも1日頑張ったご褒美に一度食べてみてほしいです!六甲道駅の少し南の高架下にあります (by 六甲院 中村 円香)

