

ミントちょこっと新聞

2025

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



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

こんにちわ。「今までで1番記憶に残る年末年始の過ごし方」長谷川は推しと迎えるカウントダウン。コンサートの生中継をみながら大盛り上がりな年越しでした。山田はスノボー。4歳くらいから高2くらいまで毎年スノボー旅行に行っていました。有馬は数年前に行った鳥取砂丘。雨風が酷く早々に帰りました…。龍見は奥之院で初日の出。暗い山道を1時間登ったけど、雲って何も見えませんでした。広地は祖父母の家。元旦に祖母の田舎から届くカニを味噌まで1人1杯贅沢に食べてました。中村は紅白歌合戦。音楽が好きなので毎年家族と観ています。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

家でもお灸をしてみませんか？

新年あけましておめでとうございます。

2025年が始まりましたね。

今年も健康に過ごすために、

家でもお灸をしてみませんか？



セルフケアとしてお灸をすることで、日々の疲れもとれやすくなります。

煙が苦手…という方には煙の出にくいお灸がおすすめです。

気になる方はお気軽に担当にご相談下さい。

「森先生のオフショット日記」

六甲山で人生初登山！

去年の11月に「六甲山」に登ってきました。標高は約931m。以前から興味があった登山ですがきっかけがつかめずにいました。ですが今年こそは挑戦したいと決意し、準備をすすめてきました。これまで2回登山の予定を立てましたが残念ながら雨で断念。3度目の正直で晴天に恵まれ登山日和のなか登山をスタート！六甲山ではちょうど紅葉が色づき始め一緒に紅葉狩りも堪能できました。初登山でルートや体力面で心配はありましたが山頂まで無事到達することができました。山頂からは綺麗な山々と青い海が広がっていて感動しました。写真は有名な「風吹岩」という展望地から見た眺望です。下山後は有馬の「銀の湯」で疲れを癒しました。いつかは富士山を目標に他の山にも登ってみたいです！



今月の

患者さんの声



お出かけや趣味が気楽に楽しめる！

潰瘍性大腸炎を3年前に発症して、トイレに一日何十回も行かないといけなかった状態のMさん。不安感も強く、家から出る際に鍵を閉めたか、水をしめたかどうかもずっと気になっていました。腸の炎症は投薬で治まったがトイレの回数が変わらず。会社の通勤時間もトイレがないと困りました。趣味のバイクでツーリングも中々いけず、なんとか治せないかと当院に来院。触診してみると、鼻と耳、腸に反応が強かったです。花粉症がもともとあり、自律神経と繋がっている耳も強く反応が出ていたので不安が出やすくなっていました。そこで最初は詰めて治療を行いました。4回目以降からトイレの回数が減り、そこから週一回に切り替え、9回目ではかなり気持ちの不安もなくなりました。今ではトイレも劇的に減り、楽しみだったツーリングや釣りにも行けて嬉しいそうです。～担当から一言～

安定して良かったです。人生楽しみましょう！！



Minstagram 読者参加型コーナー

～寒い季節にお風呂ブーツ足湯～

足が濡れないように履くお風呂ブーツですが、中に少し熱めのお湯を入れて足をつけたまま身体を洗えます。シャワーをしながらだと温かいお湯のまま！ブーツなのでお湯が冷めづらく、いつのまにか体がぽかぽかに温まります！

お風呂ブーツは100均よりもホームセンターがおすすめです。入浴剤を入れて香りも楽しめます。Oさんより



長谷川先生の

おいしいものめぐり

カンタン酢トマトで時短料理

料理に便利なカンタン酢にトマトバージョンがあるのはご存じですか?いろいろな洋食メニューが作れるそうなので購入してみました。さっそく**トンテキに挑戦**。お肉に小麦粉まぶして、焼いて、カンタン酢を入れたらなんと完成。めっちゃくちゃ簡単!めんどくさがりで**自炊を諦めがちな私でもできちゃいました**♪お味もバッチリ◎目分量で入れても味が決まっちゃうのは嬉しいですね。

YouTubeには私の推し、FANTASTICSが使用方やかっこいいダンスを披露しているので、“カンタン酢”で検索して真っ赤なサムネイルを探してみてください。(by 三ノ宮院 長谷川 夏鈴)



山田先生の

今月の一本



アナログ

中盤からは想像がつかないお話でした。毎週木曜日に馴染みの喫茶店で出会う彼女。携帯電話も持たない彼女と会えるのは木曜日の喫茶店だけ。数回の少ないデートながら、彼女に惹かれていった主人公はプロポーズを決意します。最後は結ばれてハッピーエンドだろうなと思っていましたが、所々なにかあるのかなあと思わせてくる彼女に何かあると疑いながらみていたんですが、**予想外の展開**ばかりでえ!と声が出てしまいました。ただ**最後の方は感動**がたくさんです。人を愛することとはこういうことかと改めて感じるお話でした。アナログの意味がすごく良かったです。(by 六甲院 山田 有紗)



有馬先生の

No Music No Life

♪mermaid/弦月 藤士郎

この曲は弦月が1から1人で作り出した楽曲で、制作作業の配信もしていました。ファンの間でも神曲とされており、彼の誕生日には**neverland**と共に念願のデジタルリリースが発表され、私もすぐには買いました。年齢も若く、完璧主義な気質や自分に対して少し厳しい性格であることから、年上の同期に心配されていた弦月。そんな彼がライブで「**自分の足でもう歩けるよ**」と笑顔で歌った時は同期のメンバーもファンも泣きそうになったそうです。歌詞も**自分から一歩踏み出せる力**強さの籠もったとてもいい曲なので、彼を知らない方でも好きだと思ってもらえる曲になっています!是非聞いてほしいです!

(by 六甲院 有馬 凜華)



広地先生の

Travel memory

名古屋港水族館

昨年スマシーが完成しシャチがやってきましたね!実はそれまで**日本でシャチがいる水族館は2つしかなかった**んです。今回はそのひとつ名古屋港水族館の魅力をお伝えします。まず**何といっても広い!**展示館は深海や南極の海、ウミガメの回遊プールまで色んな水槽があり、見ごたえ抜群です。日本で1番広いそうですよ。そしてこの水族館にいる**アース君は日本で飼育されているシャチの中で1番大きい**そうです!ペルーガのショーでは鳴き声が反響する中**ぶよぶよ柔らか**そうな身体を

動かし色んな技を見せてくれます。近くには博物館や小さな遊園地もあるので、丸一日楽しめちゃう水族館です。(by 六甲院 広地 海音)



龍見先生の

Hero of the Race



“父子無敗三冠”コントレイル

父**ディープインパクト**、母**ロードクロサイト**、2017年生まれの青鹿毛の競走馬です。彼の父の名前は、競馬ファンでなくても聞いたことがあると思います。史上2頭目の**無敗三冠馬**を父に持ち、デビュー2戦目で**レコードタイム**で圧勝したことで、コントレイルの名は広く知れ渡りました。そして、**偉大な父**以来となる無敗の三冠を達成し、

史上初となる**父子での無敗**

三冠の偉業を成し遂げました。引退レースの2021年ジャパンカップを勝利で飾り、無事に引退されていきました。2025年には彼の子供が**デビュー**予定なので、活躍が期待されますね!

(by 三ノ宮院 龍見 将臣)



中村先生の

仕事終わりのスイーツ



クランチチョココパイシュー

皆さんパイは好きですか?私はサクッとしたパイ生地が大好きで、パイのお菓子やスイーツをよく食べています。そんな私がオススメしたいスイーツは、ローソンのクランチチョココパイシューです。表面は**チョコでコーティング**されたパイ生地の上にクランチチョコが乗っていて、**ザクザク**した食感がたまらないです!下はシュー生地でしっとりふわっとしていて、食べるころによって色んな食感を楽し

めます。中には**チョコクリーム**がたっぷり入っていて、**幸福度**◎チョコがたっぷり使われていますが、くどさもないので最後まで美味しく頂きました。(by 六甲院 中村 円香)

