ミントちょこっと新聞

2025 1 月号

LINEからのご連絡は こちらから↓



〒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

こんにちは。「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♪

お知らせりりりりりりりり

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<mark>お灸</mark>をしてみませんか?



<mark>セルフケア</mark>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!』

<u> 今月の</u> 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い状 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、いつのまにか体がほかいまかいに温まります!

まにか<mark>体がぽかぽか</mark>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

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



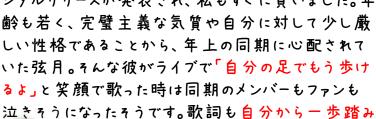
購入してみました。さっそくトンテキに挑戦。お肉に小 麦 粉まぶして、焼いて、カンタン酢を入れたらなんと 完成。めちゃくちゃ簡単!めんどくさがりで自炊を諦め がちな私でもできちゃいました♪お味もバッチリ◎目分 量で入れても味が決まっちゃうのは嬉しいですね。

YouTubeには私の推し、FANTASTICSが使い 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/宮院 長谷川 夏鈴)

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、私もすぐに買いました。年



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 memori 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!ベルーガのショーでは鳴き声が反



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)

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 なぁと思わせてくる彼 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!とタッフ 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 とはこうゆ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)

龍見先生の

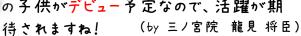
🕻 Hero of the Race 🕽

***父 仔 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、

史上初となる父仔での無敗

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年は彼 の子供がデビュー予定なので、活躍が期

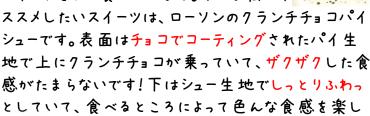


中村先生の

仕事終わりのスイーツ

クランチチョコパイシュー

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 🥇



めます。中にはチョコクリームがたっぷりと入っ 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 (by 六甲院 中村 円香) 頂きました。





