

ミントちょこっと新聞

2025
11
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↓



こんにちわ。今回は「行ってみたい温泉」を聞いてみました。長谷川は嬉野温泉。名物の温泉湯豆腐を食べに行きたい!赤石は栃木県、塩の湯温泉蓮月。源泉の塩の温泉が楽しめるそう。肌つるつるになりたい。山田は山梨県のほったらかし温泉。空に浮かんでいるかのような露天風呂で癒されたい!有馬は鬼怒川温泉。THE温泉地!というところに行ってみたい!!中村は花仙庵仙仁温泉岩の湯。日本一予約が取れないと言われているので、一度は行ってみたいです。小早川は千と千尋の神隠しのモデルとなった道後温泉。行って千尋の気持ちになりたいです!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

年末年始の休診日について

2025年も終わりに近づいてきましたね。
今年はどうな1年でしたか?
私は運動を始められた1年でした☆



ミントの年末年始は
12月30日(火)~1月4日(日)まで休診します。
年始は**1月5日(月)10時から20時**までの
通常診療となります。

予約が混み合いますので、ご予約はお早めに♪

「森先生のオフショット日記」

「大阪・関西万博」
10月13日(月)をもって閉幕してしまっ
た「大阪・関西万博」。私は9月、10月と
2回行きました。9月から来場者数が一
気に増え、予約は取りづらかったですが
2日間で計8個のパビリオンを回ることができました。



中でも印象に残っているのは「大阪ヘルスケア」の
リボン体験。25年後の自分に会うという貴重な体
験ができました。25年後本当の自分と見
比べるのが楽しみです。パビリオン以外に
も海外の食べ物や夜の噴水ショーなど非
日常感を楽しめました。立ち並ぶ美しく
て斬新な建造物や大屋根リングを見ながら探検し
たのもいい思い出です。行けていないパビリオンもいっ



はいあったのですが、**各国の歴史や文化、最新技術**、などを知ることができて楽し
かったです。さて、未来の日本はどう変化し
ているのでしょうか?楽しみですな(*´艸`)



今月の 患者さんの声



腰や肩の痛みとしびれがなくなりました!

1ヶ月前から腰やおしりに痛みがあり脚にしびれを
感じるようになったUさん。思い当たる原因はなく、上
半身にも広がってきて心配になり来院されました。デ
スクワーク中心でお仕事中は座り続けることが辛く、
家庭でもしびれで指に力が入りづらいことから瓶の
蓋が開けられず困っていました。触診していくと**右耳と
鼻、膀胱**に反応が出ていました。聞いてみると最近
右耳の奥が痛むことがあったりトイレの近さがあるとの
ことでした。可動域もみてみると首や腰回りの動き
が悪くなっていました。最初の治療後には「**身体って
こんなに動くんだ!**」と可動域の変化に感動されてい
ました。1回目の治療で**8割の痛みやしびれが解消**さ
れ、5回目以降は他の気になる部位も合わせながら
治療を行いました。その後メンテナンスも兼ねて期間
を空けて続けられ、15回の治療をして卒業されました。
~担当から一言~
健康に思いきり運動を楽しんでくださいね(^^)!

Minstagram 読者参加型コーナー

~SUPで非日常感~

仕事仲間に勧められて始めたSUP。
海の上に立った瞬間の**非日常感**に
すっかり夢中になりました。風を感じ
ながら、自分の力で進む**爽快さ**は格別です。準備や
片付けは**少し大変**ですが、その分、自然と一体にな
れる時間は最高の癒しです。次は**富士五湖**や珊瑚
礁の海で漕いでみたいですね!



Oさんより

長谷川先生の

おいしいものめぐり



広島グルメ旅

先日はコンサートを見に広島県へ。美味しいものも沢山食べて来ました!まずは電光石火。卵でまんまるに包まれた



たお好み焼きが出てきてびっくり!フワフワのお野菜とそおでボリューム満点でしたがオタフクソースの旨味と大葉の爽やかさのおかげで箸が止まりませんでした♪続いて尾道ラーメン。しょうゆ油ベースのスープが細



麺に絡んでめっちゃ美味しい!背油多めなのに全然くどくないのも驚きました。私のイチ押しです!新幹線改札口にはもみじ饅頭屋さんが勢ぞろい。フワフワ生地のにしき堂が好みでした♪ (by三ノ宮院 長谷川 夏鈴)



赤石先生の

お花のある暮らし



エルダーフラワー

お花がたくさん使われるレストランに行った際に巡り合いました♪甘くてマスクットのようなフルーティーさを出してくれます。見た目もかわいくて、食べてしまうのがもったいなかったです!花言葉は「思いやり」「苦しみを癒す」。人にいたわる優しい姿や、病



気などを早く癒す効果があることから決まったそう。別名がセイヨウニワトコ。なんだか聞いたことあるな?と思ったら、ハリーポッターの最強の杖として、使われていた木だそうです。ヨーロッパでは神秘的な伝説が多いことがあげられています。イイ発見!(by三ノ宮院 赤石 はるか)

山田先生の

今月の本



怪物

患者さんにすすめられて観始めました。是枝監督の映画です。まず観始めてすぐになんとか引き込まれ、目が離せなくなりました。息子を愛するシングルマザー、生徒思いの先生、そしてその生徒たちが平穏な日常を送っている。そんなある日に学校でケンカが起こります。よくあるケンカに見えましたが当人たちの主張は食い違い、それが次第に社会やメディアも巻き込む大きな事件へと発展していきます。とても難しい映画でした... 普段色んな事が起こってそれによって捉え方が違い、簡単に取り返しがつかなくなってしまうんだなと感じました。視点を



変える大切さも感じました (by六甲院 山田 有紗)

有馬先生の

No Music No Life



♪11月の雨/CHICO with Honeyworks

Honeyworksさんの楽曲は、MVが全部歌詞に沿った一つの物語として作られています。この11月の雨は、雨の日に相合傘で帰る小学生男女のお話なんですが、男の子は遠くに転校してしまいます。これがずっと続くと思っていた2人の、大人の決めたことに従うことしかできない辛さが、MVと歌詞両方から伝わってきます。「君が好き言えないまま通りすぎた雨」という歌詞と同時に、女の子が涙を流してしまうのがまた辛くて辛くて...



小学生こんな甘酸っぱくていいんですか!?!と思いつつ聞いてました。でも安心して下さい。この2人、大きくなってからまた出会います!!ぜひYouTubeへ! (by六甲院 有馬 凜華)

中村先生の

仕事終わりのスイーツ



かぼちゃのモンブラン

秋といえば、かぼちゃやさつまいもなど、おいしい味覚がたくさんありますよね♪今回はその中でも季節感たっぷりのスイーツ、かぼちゃのモンブランパフェを食べました!かぼちゃ風味のモンブランクリームはほどよい甘さで、しつこくなくて食べやすかったです。下にはなめらかなプリンが入っていて、このプリンの優しい甘さが上のクリームと相性抜群!!真ん中にはふわっとしたスポンジが入っていて、ひと口ごとに違った食感を楽しめました!サイズも大きすぎないので、食後のデザートにもぴったりな一品!ぜひ食べてみてください。 (by六甲院 中村 円香)



小早川先生の

ガチャガチャの沼



パペットスンスン

「ふわぁ」が口癖。青のもふもふの体の特徴の男の子。名前はスンスン!見た目は可愛く、歌ったり、お話ししてる姿は更に可愛い!今回は私の推しをご紹介します。探し回り、出会えました!さぁ回そう。まずはスンスンの親友、ノンノン!3回連続でお出迎え。あと3回で全てのスンスンと出会えました!あれ?被ってる...って思いました?いつもなら落ち込むはずが、今回は被る度に幸せ増し増し!おかしな人だと思わないでください...!他にもゾンゾンというおじいちゃんもいたり、水曜日のめざましテレビにも出演中!大活躍スンスン。癒しが皆さんにも届きますように。 (by六甲院 小早川 蓮)

