

ミントちょこっと新聞

2026
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



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↓

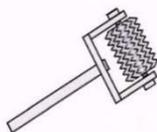


あけましておめでとうございます。2026年もミントをよろしく願っています。今年一発目は!「おでんに入れてみたい具材」!院長はたまご巾着、お餅ではなく生卵をいれます。だし汁でつくるゆで卵は絶対に甘い!森は里芋。出汁がしみて美味しそうです。山田はモッツアレラチーズ。味の想像ができません…溶けてなくないうちに食べない!有馬はトマト。出汁の染みたトマトって美味しそうじゃないですか?広地は冷凍たこやき。SNSで見かけて次は入れようと意気込んでいます。中村は卵焼き。出汁巻き卵風になって美味しいと思います。それではミント新聞、ほっとするひとときをお楽しみください♪☆☆

お知らせ

ローラー鍼ってすごいんです!

もうすでにローラー鍼を使われている方もいると思いますが、ローラー鍼の良さをご紹介しますと思います。



ローラー鍼は全身に使っていただけますし、持ち運びもしやすく旅行なども一緒にいけますよ!一番はどんな不調にも効果があるんです!

どこをローラーしたらいいかわからないかたはぜひ担当の先生にきいてみてくださいね♪今年もローラーケア始めてみませんか?

「赤石先生のオフショット日記」

「生き物ライフ」

生き物たちと過ごすのが夢であり幸せな赤石です。実家のわんこ2匹と、右端の一番でっかい犬がうちのアポロです。態度もでかいです。飼い主に似たのかな…。予想では3キロほどでしたが、今では8.5キロになりました。すごくかわいいです。ハムスターのクマちゃんはおしりの毛が伸びました。ロケットみたいでかわいいです。

クマちゃんは少し変わっていて、お水を直接飲まず、フードを水でブヨブヨにふやかして食べています。元々砂漠の生き物だったそうで、直接飲まなくても元気に生きてます。良かったです。いつか、ネコや

カメや魚や…と一緒に暮らしたいですね。夢は大きく楽しく、\(^^\)/がモットーな赤石でした。



今月の患者さんの声



腰の痛みもなくなり、眠れるように!

約1年前から腰の痛みがあり、あまり寝れず常に疲れやすかったOさん。睡眠中2、3回起き、起床後もまた寝てしまう日が続き、お仕事も集中できない状態でした。触診していくと耳と鼻、大腸に反応が出ていました。話を聞くと、めまいがあり鼻水が出やすく、便も出にくい状態でした。まずは腰の痛みを落ち着かせるため、大腸と腰の張り感を中心に取る治療をしました。3回目の治療で半分以上痛みが落ち着いたので、睡眠もしっかりとれるよう、耳と鼻、頭の張り感を取る治療も追加しました。徐々に睡眠中起きることも少なくなり、お仕事にも集中できるように。合計8回の治療で途中で起きずに熟睡できるようになりました。腰の痛みもなくなり、常にあった疲れも感じにくくなりました。今は冬の乾燥を乗り越えられるよう、2週間に1回の治療を続けています。

～担当から一言～

元気になり、明るい笑顔が増えて嬉しかったです(^^)



Minstagram 読者参加型コーナー

～小さな趣味～

昔からミニチュアが大好きで20年ほど前ダメ元で粘土でリングを作りました。パチンコ玉くらいの大きさに軸は



爪楊枝、絵具で色を付けると可愛いリングに見えました。それ以来「それらしく見えたらOK」をコンセプトに90歳を超えた仲間達と老春しています♪Mさんより

↓100円と並べてみました



森本先生の

デジタルオ・タ・ク



ケンジ、薄型へ逃げちゃダメだ

Keychronの薄型キーボードを手に入れた瞬間、まるで初号機に乗り込む前みたい、胸の奥がざわついた。押せば押すほど深みに落ちていく“キーボード沼”。スイッチを替えて、キーキャップを替えて、気づけば戻れない世界が広がっている。まるで使徒のように・・・だから、あえて薄型を選んだ。これ以上踏み込まないための、自分なりのATフィールド。薄型でもシザースイッチの割には打鍵感は十分気持ちよく、静音性も抜群なので作業にも集中できるシンクロ率は100%。薄型は、“これ以上ハマらない”最後の防壁だ。(by六甲院 森本賢司)



森先生の



いいね！動画



死ぬまでに行きたい！日本の絶景50選

今回ご紹介する動画は日本の絶景50選。皆さんは日本の絶景いくつ行ったことがありますか？私は紹介されている絶景50選中だと13ヶ所行ったことがあります。特に富山県・黒部峡谷のトロッコ電車に揺られながら見た景色は最高でした。今一番行きたいのは宮崎県・高千穂峡です。なかなか九州あたりには行けませんが絶景とマイナスイオンに癒されたいです。この動画を見ていると贅沢な旅気分を味わえてリフレッシュになるのでおすすめです。気になった方「BEST TRAVEL 日本の絶景50選」で検索してみてください。(by明石院 森美紗都)



山田先生の

今月の一本



じゃあ、あんたが作ってみろよ

観た方も多いんじゃないでしょうか？もうどハマりしてしまいました。亭主関白な勝男と自分らしさを見失っていた鮎美が、ポーズをきっかけに別れ、料理を通して「当たり前」を見つめ直していくドラマです。勝男がどんどん相手の気持ちなどをわかるように成長していく姿が心打たれますし、こっちも学ぶことが多かったです。最初は1人で観ていたんですが、途中から旦那も観るくらいハマっていました。毎話楽しみにしていた分、楽しみが無くなってしまいました。また漫画も読んでみたいと思いました。悲しい結末でしたがまた続きがみたい。(by六甲院 山田有紗)



有馬先生の

No Music No Life

♪恋人ができたんだ/My Hair is Bad 男女のめんどくさい所歌わせたら誰にも負けないのがマイヘアです。恋愛の綺麗な所じゃなくて、口には出さないけど皆何回か思ったことあるよね。みたいなことを歌詞にぶっこみます。大好きです。この曲は、新しい恋人ができたのに、元恋人に対して「君の調子はどうだい？」と気にかけてしまう、数人は思った事があるであろう心境を描いた曲です。そして最後元恋人にも新しい恋人ができたのを知り、悲しそうに「どうか幸せに」と歌うラスサビに入ります。この部分！本当に悲しそうに歌うので是非聞いて欲しい...！皆さんも刺さったマイヘアの曲があれば是非有馬まで!! (by六甲院 有馬凜華)



広地先生の

Travel memory

ひめすい行ってきました！

先日姫路市立水族館に行ってきました！ローカルな水族館なんですが見所いっぱい！まず魅力的なのがウミガメやリクガメ、色んな鳥がいる所！場所によって水位が違う水槽で小さい鳥が川上りをしていてつい応援してしまいました。撮影スポットも沢山あり、水槽の後ろに回って写真を撮るブースでは人が入ると自動でライトアップされて写真映えもばっちり！ふれあい体験も充実していて、ドクターフィッシュに手を掃除してもらったりタッチプールではサメやエイに触ることができほくほくでした。水族館好きは是非 (by明石院 広地海音)



中村先生の

仕事終わりのスイーツ



もちりスモア風プリン

最近チョコマシュマロがすごく流行ってましたよね！私は食べたことないですが、皆さん食べたことありますか？今月は気になってたチョコマシュマロを味わえそうなスモア風プリンを食べました！層は上からチョコ、ココアフレ、マシュマロ風プリン。プリンには名前がある通りすごくもちりしていて、プリン感が全くなかったです。一緒に食べると最初にマシュマロの風味がふわっときて、後からチョコが来る感じでした。食べた感想はマシュマロ感が強めのプリンでした！マシュマロが好きなお人は食べてみて欲しいです！(by六甲院 中村円香)

