

# ミントちょこっと新聞

2023  
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

LINEからのご連絡は  
こちらから↓

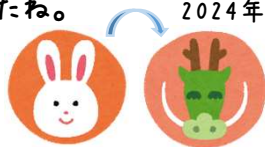


こんにちは。「行ってみたい紅葉スポット」を聞いてみました。院長は20年前に行った奈良県の長谷寺。今の年齢になってもう一度みたらどう感じるか?森は箕面公園。滝と一緒に紅葉を見てみたい。長谷川は小豆島の寒霞渓。紅葉越しの瀬戸内海を眺めたい。村井は姫路城好古園。姫路出身ですがいったことがないので、行ってみたいです。赤石は東京の国営昭和記念公園。かたらいのイチョウ並木で写真を撮りたい♪山田は京都の嵯峨野トロッコ列車の紅葉。京都住みですが行ったことない…。有馬は須磨離宮公園。去年行けなかったのでリベンジしたい!それではミント新聞、ほっとするひとときをお楽しみください♪

## お知らせ

### 年末年始の休診日について

2023年も終わりに近づいてきましたね。  
今年一年治療お疲れ様です。



ミントの年末年始は  
12月30日(土)~1月3日(水)まで休診します。  
年始は1月4日(木)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♪

**小ネタ** 冬は睡眠時間が長くなる?!  
寒くなるとなかなか起きれないという方も多いのではないのでしょうか?光刺激があると目覚めやすくなりますが冬は日の出の時間が遅くなるため、その分目覚めも遅くなり睡眠時間も長くなるそうです。そんな時は照明をうまく使いましょう。部屋を徐々に明るくすることですっきり起きやすくなりますよ。



## 11月休診日のご案内

休みの色 ● 森本 ● 森 ● 村井 ● 山田

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 9:00~13:00	4	5 休診
6	7	8	9	10	11	12 休診
13	14	15	16	17	18	19 休診
20	21	22	23 9:00~13:00	24	25	26 休診
27	28	29	30			

診療時間 平日 10:00~20:00  
土曜 9:00~17:00  
休診時間 平日 13:00~15:00

## 今月の患者さんの声



家でリラックスできるようになりました。

1年前に引っ越しをしてから眠れない日が続き、耳の圧迫感やぐわんぐわんと頭の中で音がするようになり、体調が悪くなっていったNさん。原因がわからず色々調べた結果、外からの低周波の影響だとわかり1年後に引っ越しをしました。それでも症状は変わらず、家にいるときだけ症状が出てきて困っていました。寝るときは加湿器の音で頭の中の音を紛らわせる毎日でした。触診すると耳と咽に強く反応が出ていました。そこで耳と咽を中心に、関係してくる側頭部や首周りの筋肉の固さを緩めるように治療しました。3回目の治療で少し症状が落ち着き、5回目の治療で調子が良い日が出てきました。10回目の治療では調子が良い日が続いて、頭のぐわんぐわんも出なくなりました。良くなってから2回治療してから卒業されました。

~担当から一言~

家がリラックスできる場所になって良かったです。



Minstagram

読者参加型コーナー

## 次世代コーヒー「en coffee」

コーヒー豆はかつて薬としても使われていたほど栄養が豊富で、体にいい効果をもたらすクロロゲン酸が多く含まれています。しかしクロロゲン酸は熱に弱く、焙煎でほとんどが失われます。



“en coffee”はオーガニックの生豆の力を最大限に取り込んだ“次世代のコーヒー”です。今準備中ですが、右のインスタのDMからぜひお問い合わせください。 Tさんより

@ENCOFFEE\_BY\_GPFJAPAN

森本先生の

デジタルオ・タ・ク



### ASHIDAVOX「ST-90-05-H」

音楽を楽しむだけのヘッドホンを買いました。

最近のイヤホンやヘッドホンは機能性で選んでしまいが、本来の目的は音を楽しむこと。これは**有線**

**でマイクついてない**ので音楽を聞くこと

しか使えません。本格的なヘッドホンの

わりには7千円程度で買えます。見た

目も**レトロでオシャレ**。いつ

もの**無線イヤホン**よりも音

に**奥行き**を感じました。音にのめり込むに

はちょうどよい**入門機種**かもしれません。

あえて不便なヘッドホンで音を楽しんでみ

てはいかがでしょうか？ (by 院長 森本賢司)



森先生の



いいね！動画



### おれが選んが神戸にあるラーメン屋19選

今回ご紹介する動画は**神戸にあるラ**

**メン屋19選**です。六甲道はラーメンの

激戦区。ラーメン屋さんがたくさんあり

すぎてどのお店に行くか悩んでしまいます。名店だけ

でなく聞いたことのない新しいお店も選出されていま

す。一つずつラーメンの解説がされていて**自分好みの**

**ラーメンを見つけやすい**と思います。個人的には鯖の

ラーメンを食べたことがないので「**鯖の上にも三年**」に

行ってみたいです。皆さんの行きつけのラ

メン屋さんがあればぜひ教えて下さい。ラ

メン好きの方は「**神戸ラーメン屋19選**」で検

索してみてください。 (by 鍼灸師 森美紗都)



長谷川先生の \By 三ノ宮院/

### おいしいものめぐり



### Candy apple/りんご飴

SNSで話題のりんご飴専門店が三ノ宮

にもオープン。以前**インスタで見かけて**

からずっと気になっていたのさっそく行

ってきました。お味は紅茶や抹茶など**全部で8種類**。

今回はプレーンにしました。シャキシヤキでジューシーな

りんごと**パリッパリの飴がめちゃくちゃ美味しい!**りんご

の甘さとあまーい飴が絶妙にマッチしていました。これ

はリピート確定です。もう一つ、**ハナサククレープのシュ**

**ガーバタークレープ**も最近のお気に入り。パ

リパリで甘い生地がたまらない。こちらは不

定期営業なので**インスタでチェックしてから**

いってみてくださいね。(by 鍼灸師 長谷川夏鈴)



村井先生の本のしおり

### 〇たゆたえども沈まず



フィンセント・ゴッホと弟のテオの生涯を描いた小説で

す。**事実を元にしたフィクション**です。私は美術の知識

が浅いけれど楽しめるかな?と不安でしたが読んでよ

かったです。ゴッホの**繊細で不安定な部分**をテオが支

えている様子は読んでいて辛くなりますが、そんなゴッ

ホだからこそ数々の名画を残したのだらうと思います。

絵を検索し、知ってる!となり、それらが**どういった背**

**景で描かれたのかを知れて**楽しかったです。

絵に興味がない方も読んだら実

際に見てみたいと感じるのでは?と

思います。私は美術館の前売り

を購入しちゃいました。(by 鍼灸師 村井 颯希)



赤石先生の

### お花のある暮らし



### オリーブの木

最近引っ越しをしたんですが、新しい植物を室内に

置きたいと考えています。それがオリーブの木です。

花言葉は「**平和**」や「**知恵**」です。生活の中で必要な

言葉ですね。**日陰でも成長する性質**を持っているので

室内でも気にせず育てることができます!水やりは土

が乾いたらたっぷりのお水をあげます。**季節によって少**

**しだけ水のあげ方が変わる**のですが、ずぼらな私でも

なんとか育てられそうです。オリーブの実まで

育ててみたい方は「**ルッカ**」という種

類がおススメです。部屋の**雰囲気**を

そろそろ変えてみたい方は植物置く

のもいいと思いますよ! (by 鍼灸師 赤石 はるか)



有馬先生の

### No Music No Life



### ♪名前を呼ぶよ /SUPER BEAVER

皆さん東京リベンジャーズの実写映画はご

覧になりましたか?私は1だけ弟の付き添い

で観に行ったのですが、キャストの豪華さに

びっくりしました。今日はその**東京リベンジ**

**ャーズの主題歌**をご紹介します。CMで流れている時

から気になっていた曲なのですが、物語を知ってから聞

くとこの歌の良さが更に増しました。**主人公のヒロイ**

**ンの彼女に対する気持ち**を歌っているの、エンド

ロールでは映画のシーンがふっと思い浮かびます。是

非映画を見る前と見た後に聞いて下さい。

ちなみにアニメのopiは、**主人公のからこよさ**

が描かれた歌詞になるので、そちらも是非

聞いてみてください。(by 鍼灸師 有馬 凜華)

