

ミントちょこっと新聞

2023
12
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。今年最後は「2023年に観た、よかった映画」!院長はスーパーマリオブラザーズ・ムービー。ゲームの世界観を面白く表現していて、懐かしい映像もあって楽しめました。森はミステリと言う勿れ。続きが気になり原作全巻買いました。長谷川は呪術廻戦0。3回観に行くほど大好きな作品。村井はRRR。初めてのインド映画、あっという間の3時間でした!赤石はガーディアンオブギャラクシー3です。動物たちが活躍する戦隊ヒーローで楽しかった♪山田はTHE FIRST SLAM DUNK。胸が熱くなります。最高!有馬は鬼滅の刃、遊郭編。あの戦闘シーンを劇場で見られて良かった!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

~ご予約について~

今年もあと少しとなりましたね。
12月、1月は年末年始のお休みがあるため、
診療日数が少なくなります。
そのためご予約が集中するため、ご希望の日時のご予約がお取りしにくくなります。
先のご予約は4つまでまとめてとることができます。
ぜひ受付でお声掛けください。



また1月の予定も**12月中旬には出ますので、**
ご確認ください。

小ネタ 元気に冬を乗り越えよう

本格的に寒くなってきましたね。少しの心がけで寒い冬を乗り越えられるようになりますよ。生姜湯や鍋物などの**体を温めてくれる物**を食べたり、食器を洗う時に片足交互立ちなどの**家事のついでに運動**。少しの工夫で良いので、是非取り入れてみて下さい。



12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 休診
4	5 ●	6 ●	7 ●	8 ●	9	10 休診
11	12 ●	13 ●	14 ●	15 ●	16	17 休診
18 ●	19 ●	20 ●	21 ●	22 ●	23	24 休診
25	26	27	28	29	30 休診	31 休診

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



ちょうど3ヶ月でしたね。

お子さんが3歳になって、**2人目**が欲しいなと思った時、前回は鍼灸を受けていたことを思い出し、今回も**鍼灸で移植**を目指そうと考えたNさん。生理不順がたまにあるくらいで、体調にはそれほど問題を感じていませんでした。触診を試してみてもわかったのが、**胃が弱い**のと**鼻炎の反応**が出ていました。子宮の状態は良く、すぐに妊娠が出来る体になると判断。「**週2回ペースなら3ヶ月**で体は整いますよ。」と伝えて、スタートしました。当初は胃の調子に波があって、**胃痛**で病院に行くこともありましたが。検査は異常なしでしたが鼻炎が原因でした。**口呼吸で胃が膨らみ胃酸が過剰**に出ていたからです。鼻炎が楽になることで胃の調子もよくなり、**睡眠の質も改善**して2回目の移植で**陽性**。妊娠後の経過も良く**卒業**となりました。
~担当から一言~
陽性の報告を受けた時、「先生の言うようにちょうど3ヶ月でした!」という言葉が印象に残っています。



Minstagram

読者参加型コーナー

~私の癒し~

四季折々の写真を撮ることが私の趣味の1つです。今回は淡路島で撮ってきた**流星群**です。3千枚のうちの3枚だけ奇跡的に取れました!春は桜も写しています。この



桜の写真は地元のコンテストで優勝しました!何度も同じ場所を訪れて写真を撮ると、また違う気づきを味わえるので楽しいですよ♪ Hさんより

森先生の



いいね！動画



コーヒーはお湯の温度で味は変わる？

今回ご紹介するのは**コーヒーが美味しくなるオススメの温度**についての動画です。皆さんは**コーヒーが美味しくなるお湯の温度**を知っていますか？実は**92℃～96℃**なんです。今までは**沸騰したお湯で淹れて**いました。温度が**低いと酸味が強くなり**温度が**高いと苦味が強くなる**そうですよ。実際に**適正温度で淹れて**みると酸味と苦味がマイルドになり飲みやすかったです。お湯の



温度を調節して**自分好みのコーヒーを淹れてみる**のも良いですね。気になった方は「**UCCコーヒーアカデミー お湯の温度**」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



きしから/旨タレからみ唐揚げ

きしからが三ノ宮にもオープンしました！六甲道にも店舗があって以前住んでいた時は**週1以上のペースで通っていた**お店です。お気に入りメニューは旨タレからみ唐揚げ。カラッと揚げたお肉と**甘辛ダレの相性が最高**でご飯が止まらなくなります！**イトインで定食を食べるのもよし、テイクアウトでお弁当や単品で買うのもよし。**テイクアウトの場合は**電話で注文しておく**と待ち時間な



く揚げたてが受け取れますよ。また常連になります♪三ノ宮院、六甲院からそれぞれ10分ほどのところにあるので**ミントの帰りにぜひ**行ってみてください(^-^)/(by 鍼灸師 長谷川 夏鈴)

村井先生の本のしおり

キケン



有川浩さんの小説です。工科大学機械制御研究部、通称**キケン**。**無邪気で爽やかで楽しそう**でいいな～！**キケン**が彼らの青春なんだな、と少し羨ましくなりながら読みました。そんなことやって意味はあるのかと言われるとそうではないかもしれないけれど、それでも**全力で突っ走る姿がキラキラ**していて眩しかったです。



そして**すごく読みやすかった**。疲れた時にも読めそうなくらいスラスラと読めました。本を普段あまり読まない方でも読みやすいと思います。元気になれるお話です。良かったら読んでみてください。(by 鍼灸師 村井 颯希)



赤石先生のお花のある暮らし



クリスマスによくある

赤い葉っぱの正体

最近、道端や駅の花壇で**赤い葉っぱの植物**見かけませんか？**ポインセチア**っていうんですが、**クリスマス**の飾りつけによく使われます。名前そのものが**かわいい**ですよ。クリスマス近いとたくさん出回るため、**クリスマスフラワー**とも呼ばれています。花言葉は「**幸運を祈る**」です。昔、



イブの夜に**貧しい子供**たちが**サンタさん**にあげる贈りものがないよ…ということで**天使**から**かわいい葉っぱ**があるよ～と提案されて、**渡**しだしたのがきっかけだそうです。メルヘンなお話ですよ。皆さん今年の**クリスマス**は**いかが**お過ごしでしょうか？！(by 鍼灸師 赤石 はるか)

山田先生の

今月の一本



50回目のファーストキス

個人的に**すごく好きな**映画です。事故で**新しい記憶**が**1日**で消えてしまう**彼女**瑠衣に、一目惚れした**ツアーガイド**の大輔。観始める前は**ラブストーリー**なんだろうなと思っていたんですが、**笑えるシーン**がいっぱいで、特に**何度もアプローチ**をするシーンが**本当に面白い**！出演している俳優さんも**面白い方ばかり**で、**アドリブ**っぽいセリフが多く、**観てて全く飽きない**んです！



ただ**面白い**だけではなく、**悲しくて辛い**シーンだったり、**嬉しくなる**ようなシーンも**沢山**あり、**もう一度観たい**と思える映画でした。家族や友人に**何度も勧めている**のですが、**皆さんもぜひ観て**みてください。(by 鍼灸師 山田 有紗)

有馬先生の

No Music No Life



♪ミカズキ / 酸欠少女さユリ

初めて聞いた時は、**綺麗な高音**でありつつも、**訴えかける**ように**叫ぶ**歌声で、しばらく**耳に残**っていました。特に私が好きな所は「**欠けた翼で飛ぶよ**」という歌詞です。自分には**欠けている**



ものがある、**それでも欠けたものがありながら****掴みとって前に進んでいく**、といった**意味**があるように感じました。自分の**悪い所**ばかり**見がちな**私は、そのま



までも**前に進める**し、むしろ**進んでいい**んだと思わせてくれているようで、**とても好き**です♪**有名なアーティスト**との**コラボ**楽曲も**多数**あるので、**それも是非**聞いてみてください♪(by 鍼灸師 有馬 凜華)