

ミントちょこっと新聞

2024
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



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。今月は「今年振り返った思い出」を皆さんに聞いてみました! 森は家族と一緒にいったキャンプ。海から山まで大自然を満喫しました。赤石は我が家にハムスターのクマちゃんが家族になったことです。来年の新入りはどうなるのかわくわくします! 山田は天橋立。空気が綺麗とはこうゆうことかぁと感動しました。広地はあちこち旅行に行けたこと。今まで知らなかった素敵な場所を沢山発掘できました。中村は4回アーティストのライブに行ったこと。色んなアーティストの曲を生で聴けて幸せでした。小早川は10年ぶりの家族旅行。家族の仲が深まりました。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。



今月の

患者さんの声



外食に行けるようになりました

胃の調子が悪いことで悩んでいたOさん。胃酸が逆流して口が苦い感じがしたり喉が気持ち悪くなってしまい食欲も落ちていました。会社の飲み会や家族との外食でも気持ち悪さや吐き気が出てしまうのでお誘いがあったとしても断っていたそうです。病院ではピロリ菌除菌をしたり抗不安薬を処方されましたが、効果は一時的で治らず。お仕事が 바뀌って飲み会が増える前に何とか治したいと思いミントに来院されました。触診すると鼻がとても疲れていました。その影響で自律神経を乱してしまい胃の調子が悪くなっていると考えられました。そこで鼻や胃を中心に週に2回のペースで治療を開始。2回目で食欲が出始め、7回目には胃の気持ち悪さや吐き気がなくなったので週1ペースに。10回目には外食にも行けるようになりました。体調が理由でお誘いを断ることはなくなりました。

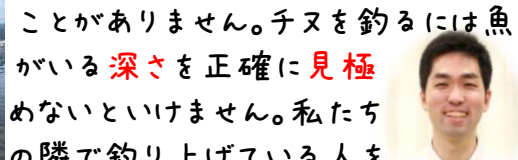
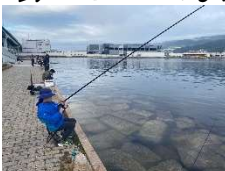
～担当から一言～

体調とともに表情も明るくなって良かったです。

「森本先生のオフショット日記」

いつかチヌ(クロダイ)を釣る

私がコロナ流行後から始めた趣味に釣りがあります。自宅が海から近いということもあって、月に2回は釣りに行きます。前日の夜から準備をして、朝は4時に起きてお昼過ぎまで釣りをして帰る。帰ってからは釣った魚を捌いて調理をして家族で食べるのが何よりも楽しいです。同時に始めた長男も毎回ついてきて、お互いに釣りのレベルが少しずつ上がってきました。最近の目標はチヌことクロダイを釣ることです。何回も挑戦していますが、まだ釣れたことがありません。チヌを釣るには魚がいる深さを正確に見極めないとイケません。私たちの隣で釣り上げている人を見て羨ましいと思いつつ毎回勉強しています。



Minstagram

読者参加型コーナー

～習い事でチェロを弾いています～

自宅で弾くには騒音になるため、サイレントチェロという電子楽器で練習しています。アコースティックチェロとは音質は違いますが音量が絞られるので練習には適しています。レッスンの時だけ先生のアコースティックチェロを使わせて頂いて、その音色を聴くのが小さな幸せです。先生の目標である“生徒がアマオケに入れる程度のレベル”になれるよう、日々練習を頑張っています! Yさんより 有馬



人気！鍋レシピTOP20

今回ご紹介する動画は**お鍋レシピTOP20**です。うちでは毎年、冬になると週末の夕飯はお鍋が定番になってきます。いつも同じお鍋でマンネリ化しがちでしたがこの動画のおかげでいろんなお鍋を楽しめています。**シンプルなお鍋にひと手間加えたものやアレンジレシピ**など紹介されていてスープはご家庭にある調味料でできるものはかりなので手軽に作ることができます。今のところ試した中で「**豚バラ白菜のねぎ塩鍋**」が1位です。皆さんもぜひ自分好みのお鍋を見つけてみて下さい。気になった方は「**macaroni 鍋レシピTOP20**」で検索(*^^)v (by 明石院 森 美紗都)

もうすぐクリスマスがくるせいか、町中に赤と白の色の合いが増えましたね。そんな中、大阪駅のルクアの花屋さんで見つけました。【**真珠の木(ハッピーベリー)**】。花言葉は「**実る努力**」です。ぷっくりした実が付いていてとってもかわいいです。**実を食べることができらしい**ですが、味はうすいそうで、観賞用にもってこいですね♪ちなみに赤石は現在お家でサボテンを育てています。皆さんもお部屋にちょっとした植物置いてみると癒さるので、ぜひネットでも見てみてくださいね(^^)/いい子に**出会える**かも?!(by 三ノ宮院 赤石 はるか)

山田先生の
今月の一本

放課後カルテ

今地上波放送でやっているドラマです！口も態度もでかい小児科の牧野先生がだれもが見落としてしまう**言葉にできないSOSを見抜き**子供たちの背中を押していくお話です。子供は思ったことをすぐに口にしがちだと思ったりしますが、みんながそうではなくて、色々な辛さや不安を抱えながらの子供はいっぱいいるんだらうなと気づけるお話ばかりです。**毎回心が突き動かされて、学ぶことがたくさん**。牧野先生の冷たい性格から子供に寄り添いにいくところも見どころです。最後まで楽しみに見たいと思います。Netflixでもみれるのでぜひみてください♪ (by 六甲院 山田 有紗)

広地先生の
Travel memory
はったらかし温泉

みなさん、朝風呂お好きですか？温泉大好き広地が今回紹介するのは山梨県にあるこちら。ここは**日の出の1時間前**にオープンするので、気候が良ければ**朝焼けの中ろびえたつ富士山**を見ながらお風呂に入れます！私が行った日は曇っていたのですが、ほんの一瞬雲間から差し込んだ朝日が**とっても眩しくて感動しました！**お風呂上がりに食べる納豆卵かけ朝食はなんだかとっても幸せで、「早起きは三文の徳」を今年1番感じた瞬間でした。こんな朝の魅力盛りだくさんなこの温泉、実は冬の夜も空気が澄んで星がとっても綺麗に見えるそうなのでまた行きたいです。(by 六甲院 広地 海音)

中村先生の
仕事終わりのスイーツ

黄金スイートポテト

秋、冬にぜひ食べて欲しいデザート。さつまいも特有の香ばしく濃厚な甘さやクリーミーな味わいが感じられる、セブンイレブンのスイートポテト。手のひらサイズでねっとり柔らかく、でも中は**みっちりぎゅっと詰ま**っていて、食感は最高でした！甘すぎないのでとても食べやすく、**バターとバニラビーンズの甘い香り**が口いっぱいに**広がる**のがたまらないです！甘さが苦手な人でも食べやすく、コーヒーや紅茶との**相性もバッチリ**です。スイートポテトをあまり食べない方も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
クリスマスの妖精

ディズニーといえば、ランド派ですか？シー派ですか？私は欲張って**どっちも派！**今回はディズニーで回せるガチャガチャをご紹介。この子の名前は**リルリンリン**。毎年クリスマスシーズンに登場するミッキーにそっくりな**妖精さん**。どれも可愛い、**4つ揃ったらもっと可愛い…！**私は行けないので、行く予定の姉に回してもらう約束をしています。できれば全部欲しいとおねだり中。家族でもよく行きます。服やカチューシャ選びも最高で、何も無い日もたまにつけたり。どんな時も**幸せを貰える夢の国**です。しかし、**毎回父は迷子**になるんです。全くもうっ！(by 六甲院 小早川 蓮)