

ミントちょこっと新聞

2022
2
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。2月に入っても寒いですね。今回は『バレンタインデーに作ってみたいお菓子』。院長はプロテインの粉とオートミールをベースにしたマッスルチョコを作ります。トレーニング後に食べればムキムキに。長淵はチーズタルト。表面に焦げ目をつけたい!森は生チョコ。何種類か作って食べ比べしてみたいです!長谷川はフォンダンショコラ。外はサクサク中はとろとろが理想。赤石はマシュマロ。ふわふわ巨大ミッフィーを…!山田はシュークリーム。サクサクのシュー生地について挑戦したい!村井はアイスボックスクッキー。何度か作りましたが形が崩れるので、成功させたい…!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



ご協力のお願い



新型コロナウイルス感染症対策として、
来院される前に検温、来院された際の手指の
アルコール消毒のご協力をお願いします。

また、発熱や体調不良がある場合、
来院をお控えください。

感染予防にご理解、ご協力を
よろしくお願いいたします。



健康情報をお届けします

ミントのLINEでは月に2回ほど、さらに去年の12月末からは動画で健康についてのお役立ち情報をお送りしています。見ていただけましたか?登録がまだの方は

ぜひご登録を!また、気になる健康法やお身体
の不調についての対処法など動画にしてほしい
内容があれば、ぜひ教えてください!

LINE

2月休診日のご案内

休みの色 ● 森本 ● 長淵 ● 森 ● 村井

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

診療時間 平日 10:00~20:00
土曜 9:00~17:00

森本院長は水曜日午前診療のみ

今月の 患者さんの声



2人目も妊娠しました。

1人目の時も当院で治療を受けて授かることができたMさん。出産後久しぶりに連絡があり、前の体外受精の時に凍結した受精卵があるので2人目にチャレンジしたい、ということで鍼灸治療を再開しました。体の状態を確認すると、鼻や咽の炎症、アレルギーに伴う皮膚の炎症などがあって、さらに子育ての負担から首や肩はゴリゴリ、不規則な睡眠と食事もある胃の反応も強くでていました。3か月後に控えた移植に向けて週に1回の頻度で治療を開始。2人目不妊の難しい点は、子育てや仕事などと並行して治療を進めることの忙しさです。体調を整えるのが難しい中で、食事の時間の見直しや軽い筋トレなども行いました。移植前には首肩は軽くなり、胃も気にならない程度まで回復しました。そして1回目の移植で無事に陽性判定となりました。

~担当から一言~

鍼は自分に合っていると行ってくれて嬉しかったです。



Minstagram 読者参加型コーナー

~Nikonのデジカメで月食を~

11月に自宅で撮影した月食の写真です。家から大阪湾が一望できるので、綺麗な風景を撮影したいと思い、望遠デジカメを購入。以前、試しに満月を撮るとクレーターまで写りビックリです。望遠手ブレ補正で画角中央に収めるのに苦勞しました。月の色合いをオレンジ系やブルー系に調整できます。特にブルー系が綺麗でお気に入りです。うさんより



長瀨先生のティータイム

キレートレモン

以前からニキビや口内炎がひどくなった時に飲んで
います。155mlと小さめサイズですが、**ビタミンCが1350
mgも摂ることができます**。他のビタミンCが
多く入っている飲料水はどうしても酸っぱく
感じて苦手でした。これは**炭酸が入っている**
のでとても口当たりも良く飲みやすい。手軽
に飲めるので仕事の合間に飲むこともでき
ます。これを書くためにキレートレモンについて調べる



と他にもいろんな種類があるようです。今度
カルシウムが入っているのを飲んでみたいと思
います。アレンジレシピでキレートレモンスパ
ーキングと柚子ジャムを混ぜた**ゆず蜜レモンソ
ーダ**を作りたいです! (by 鍼灸師 長瀨 詩帆)



森先生の



いいね! 動画



ハスキー犬に扮して愛犬に近づいたら...

今回紹介する動画はハスキー犬に扮
して愛犬に近づいたら飼い主だと気
付くのかという検証動画です。ハスキ
ー犬の名前は**フィン君**。はじめは警戒していましたが
飼い主とわかってからの**遊んでアピール**が可愛いです。
被り物が取られないよう**必死で頭を押さえている飼
い主さん**にお腹を抱えて笑いました。私もお家のワン
ちゃんにバイキンマンのお面で検証してみると、**1分**
ばれてしまいました。被り物を購入して再
チャレンジしようと計画中です。この動画が
気に入ったら「**フィン君ブログ ハロウィン**」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/

Travel memory



美観地区に新店舗が...

用事のついでに岡山県の倉敷・美観地区に寄り道
してきました。すると、以前は見つけない店舗をいく
つか発見! まずはみっふいー蔵のきゅん。グ
ッズはもちろん、**ミッフィーのあんぱん**も
売っていました。時間がなかった為泣く
泣く断念しましたが、いつか食べたい! その隣には



スヌーピーショコラというお店があり、中にはスヌーピー
のグッズやチョコレートがたくさん並んでいました。**和風
な内装の中にスヌーピーがたくさんいて、とっ
ても可愛かった**です。また今度機会があれば、ゆっくり美観地区を堪能しに行きたい
です! (by 鍼灸師 長谷川 夏鈴)



村井先生の本のしおり

妄想銀行



星新一さんのショートショートです。小学生のころ星新
一さんの本が好きでよく読んでいたのですが、昨夏に
新潮文庫のプレミアムカバーで本屋並べられていて、
ついレジへ。久しぶりに読みましたがやっぱり面白い!
不思議でユーモアがあって**風刺がきいているブラックさ**
が良いです。40年以上前の作品なのに新しさを感じ
るのは流石。私は「信念」「人間的」「古風な愛」が好
きでした。一つの話が短く、内容もサラッと
しているので**普段あまり本を読まない
方でも手に取りやすい**と思います。
もし読まれたら、どのお話が好きだっ
たか教えてください! (by 鍼灸師 村井 颯希)



赤石先生の

お花のある暮らし

ロウバイ



ミントの下の階にあるエントランスで見かけました。
とってもあま〜い香りがするお花。ロウバイ。開花時期
は12月中旬〜2月で、花言葉は「**慈愛**」です。花びら
が**半透明で透けて**おり、まるで**ロウ細工で作られたの**
かと思うほど! その姿にビックリし、思わず見入ってし
まいました…。**見れば見るほど不思議なお花**。どんな
触り心地なのでしょう。スゴク気になります。花や
ツボミから**抽出した油を塗り薬として使用**
することも。解熱、鎮痛、火傷
に効果があります。ただし、**果実は有毒**なのでご注意を。なんて
万能! ステキッ! (by 鍼灸師 赤石 はるか)



山田先生の

今月の一本

陽だまりの彼女



中学時代の初恋の真緒と10年ぶりに再
会した浩介。**太陽のように明るい彼女**に
再び恋をするが、真緒には誰にも知られて
はいけな**い不思議な秘密**があった。真央の
秘密を知って時間がないとわかってから、
なんだか言葉にできないような観ているこっちがムズム
ズするような気持ちになりました。ですが、2人の仲の
良いシーンなどで**相手を想いあえるところ**にすごくほっ
こり、題名のとおり心が**温くなる素敵**な
映画でした。特に一緒に歯磨きをするシー
ンや、彼女の両親に挨拶に行くシーンが**印
象的**でよかったです! (by 鍼灸師 山田 有紗)

