

ミントちょこっと新聞

2023
2
月号

〒657-0028

神戸市灘区森後町3-1-5-201

TEL 078-857-8561

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。2月といったらバレンタインですね。そこで「好きな甘や辛い食べ物」を聞きました♪院長は成城石井の麻婆豆腐です。辛さもしっかりありますが、何よりも山椒がよく効いていて美味しい。長洲はハバネロ君。辛いけど止まらない! 森は担々麺。辛さと胡麻の風味がクセになります。村井はグリーンカレー。ココナッツミルクのまろやかさと唐辛子の辛さがマッチしていて大好きです。赤石はふるるビビン冷麺! なかなか辛いのですが、食が進んでおいしいんですよ。山田はキムチ鍋。暑い夏でも毎週でも食べられます! 私のなかでは鍋と言ったらキムチ鍋! です。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

赤石先生の異動について

2023年2月1日から赤石はるか先生が
三ノ宮院へ異動することになりました。

三ノ宮院は木曜日がお休みとなっております。
もちろん三ノ宮院への転院も可能です。
回数券もそのままお使いいただけます。



ご希望の方はお声がけくださいね。

小ネタ 温かいお茶でリラックス

寒い日には温かいお茶はいかがですか?よく耳にする
カテキンの他にテアニンという成分がお茶には含ま
れています。テアニンはうま味、甘みの成分で、リラッ
クス効果、血圧降下、睡眠改善などの作用
があるそう。テアニンは緑茶に多く含まれてい
ます。温かい緑茶でほっと一息つきましょう♪



2月休診日のご案内

休みの色 ● 森本 ● 長洲 ● 森 ● 村井 ● 山田

月	火	水	木	金	土	日
		1 ●	2	3	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 ●					

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



痒みもなく眠れるようになりました。

子どもの頃からアトピー性皮膚炎があって、大人にな
ってから少し軽減したものの季節の変わり目にな
ると痒みが強くなることに悩んでいたMさん。特に
夏から秋にかけて汗の量が多い時期になると毎年
痒くなって、睡眠時間も短くなってしまうとのこと
でした。触診をしてみるとアトピー特有の肝臓の反応は
あるもののそれほど強くなく、それよりも呼吸器や広
背筋などの背中の筋肉に反応が出ていました。痒み
というのは筋肉と皮膚の歪みによって発生しやす
くなります。今回痒みが発生した部位も仕事で疲労
がたまりやすい場所であったことから、そこが原因と
考えて治療しました。施術3回目では筋肉の緊張が
取れて背部や腕などの痒みが気にならなくなりました。
その後は足首は少し痒みが残りましたが、気温
も下がり汗の量も減って、睡眠への影響もなくなった
とのことで治療を終了しました。

~担当から一言~

ゴルフに集中できるようになったと喜んでいました。



Minstagram

読者参加型コーナー

~我が家のニャンコ~

ココ (15才・メス・Mix)

冬の寒い日に庭で保護した猫です。

膝の上と抱っこが好きな甘えんぼうです。

年齢を重ねて眠っている時間も増えましたが、



のんびり穏やかに過ごしてほしいです。

毎日、癒しをありがとう♡

Oさんより

長瀬先生のティータイム



蒙古タンメン中本 豆腐スープ

セブンイレブンで売っているスープ。春雨などは入っていません。ラーメンが有名な**蒙古タンメン中本さん監修スープ**だそうです。辛いものが無性に食べたい！暖まりたい！でもラーメンは控えたい！そんな時にぴったりのスープです。スープのみなので普段のごはんプラスできるのもいいですね。味はもちろん辛いですが、個人的には**美味しいと思える辛さ**でした。辛さが苦手であれば、**いい刺激**だと思います。寒さが続きますので、晩ご飯にいかがでしょうか？暖まりますよ(^^)



(by 鍼灸師 長瀬 詩帆)



森先生の



いいね！動画



選ぶ歌が地域によってどれだけ違うのか

今回ご紹介するのはかまいたちが「どちにしようかな？」選ぶ歌が地域によってどれだけ違うのか検証してみた動画です。皆さんが知っている選ぶ歌「神様のいうとおり」の続きはどんな歌詞ですか？この動画で**それぞれの地域で全く違うんだ**と知り驚きました。かまいたちやスタッフの方々の選ぶ歌が**謎の歌詞**ばかりでお腹をかかえて笑いました。家族に聞いてみたところ少しずつ違う部分があって、本当に不思議です。**どうしてこんなに違うのでしょうか？**気になった方はぜひ「かまいたち どちにしようかな」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

KOBE CHOCO

昨年神戸旧居地にオープンしたチョコレートショップ&カフェ。気になっていたチョコレートパフェを食べに行きました。割りチョコにブラウニー、チョコクッキーやロボチョコがトッピングされていてまさに**チョコづくし**！ソフトクリームやトッピングの種類が選べるのも嬉しいですね。大好きな**ホワイトチョコに囲まれたパフェ**が食べれて幸せでした。トッピングの割りチョコが気に入ったので帰りに購入。**10種類以上**あってどれにするか迷いましたが、ホワイトチョコとベリーのものにしました。ざっしり詰まった**チョコとベリーの相性**が◎これはリピート確定です！(by 鍼灸師 長谷川 夏鈴)



村井先生の本のしおり

四月になれば彼女は



川村元気さんの小説です。前に山田先生が貸してくださいました。川村さんの本を今回初めて読んだのですが、**感情や言葉、情景の表現が美しく**ふんわり儂くて、ゆっくり時間をかけて読みたい小説でした。恋愛小説が久しぶりで、甘々で超感動！を想像して手に取ったのですが、**現実的な価値観**だったり人の心の隠れている部分が描かれており、時間が経ってから読み返すと、共感できる登場人物や感じ方が変わりそうだな～と思います。私には難しい部分もありましたが、**また再読したいと思える作品**でした。(by 鍼灸師 村井 颯希)



赤石先生のお花のある暮らし ミスミソウ

春の初めごろ一番に咲くお花です。花言葉は「はにかみ」。ミスミソウが雪の下から**恥ずかしそうに顔を出している姿**からついたそうです。雪の下でも咲いてるのって珍しいですよ。雪があると、花がなかなか咲かないイメージでした。山の奥で発見されます。見かけた方はラッキー?! **葉っぱの形が肝臓に似ている**ことから、昔から現在も気管支炎や痛風の治療薬として使われているんです。似てる形から薬にしようという考えがビックリですよ。さらに！**色が7種類**あります。カワイイですよ。気になった方はぜひ検索してみてください♪(by 鍼灸師 赤石 はるか)



山田先生の 今月の一本



えんとつ町のプペル

「えんとつ町」に暮らす少年ルビッチは、**煙の向こうに「星」があると信じていた**のですが、周りからバカにされてきました。そんなある日、ゴミから生まれた**ゴミ人間プペル**と出会います。プペルと一緒に星を見に行こうとするのですが、2人の間に亀裂が入ってしまいます。お互いを想ってのすれ違いをしてしまい、そのシーンに感動してしまいました。プペルを追い出そうとする者たちが現れたりするのですが、それでも星を探しに行く2人の、**信じぬく気持ち、諦めない気持ち**に心打たれる映画でした。星空のシーンや、ルビッチとお父さんお母さんの家族の絆も見どころです。(by 鍼灸師 山田 有紗)

