

ミントちょこっと新聞

2024
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



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。最近寒さが更に増してきましたね。今回は「冬に行ってみたい国内旅行」を聞いてみました。院長はニセコです。パウダースノーを体験してみたいです。森は山梨の河口湖。真っ白に雪化粧した富士山と湖面にうつる逆さ富士をこの目でみたいです。長谷川は福島県の郡山。美味しい冬野菜が食べたい。赤石は福岡!温泉街めぐりをさむ〜い中してみたいですね。山田は岐阜県。白川郷にある合掌造りに泊まって暖まりながらおいしいご飯を食べたい。有馬は城崎!蟹と冬の城崎を堪能したい!みなさん冬ならではの楽しみ方でいいですね。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 ~紹介の患者さんが増えています~

当院は家族や、職場の同僚、友人など紹介の患者さんがとても多いです。初めての鍼灸院でも信頼している方の紹介なら安心ですよ。紹介した方は**1100円引き**、紹介された方は**初診料が無料**になります。

もし周りに健康や身体の悩みで困っている方がいらっしゃいましたら当院をご紹介ください。**健康の輪**を広げましょう(^_^)



小ネタ 病気のリスクを減らそう!

1日に必要な歩数ってご存知でしょうか? 実は1日「**1万歩**」が理想と言われています。なぜかという年齢に関わらず毎日1万歩以上歩いている人は**心臓の病気、癌、アルツハイマー病**などの**発症率が低下**するといわれています。1駅分歩いてみるなど1日1万歩を目標にしてみてください♪



今月の 患者さんの声



大好きなテニスに行けるようになりました。呼吸困難、食欲不振、気分が悪くなったりと毎日のように変わる症状に悩まされていたKさん。更年期障害を疑いホルモン補充療法も開始しましたが改善されず。そんな時にネットでミントを知り来院されました。お話を聞くと今は眠れない状態で精神的にも限界に近づいているとのこと。**大好きなテニスも体調の悪化が怖くて休まれました。**触診すると**耳が**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様々な症状が出ていると考えられました。そこで**耳を中心に週に2回のペース**で治療を開始。2回目で胃の張りが軽減され、5回目には息苦しさやのぼせも治まり電車や車で遠出ができるようになりました。通い始めて1ヶ月経つと自律神経失調の症状がかなり緩和され、**好きなテニスにも行けるようになりました。**~担当から一言~
テニスに行けたことを笑顔で報告してくださって私も嬉しかったです。

2月休診日のご案内

休みの色 ● 森本 ● 森 ● 山田

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

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



Minstagram 読者参加型コーナー

~ミントの誕生日~

愛犬ミントの誕生日付近には毎年神戸フルーツフラワーパーク(道の駅大沢)に遊びに行きます。ドッグランはもちろん、**犬と乗れるゴーカート、犬と行けるBBQ場**やレストラン(わんこメニューもあり)など犬連れには有難い施設ばかりです。温泉もある道の駅なのでもちろん**犬を飼ってない方でも充分に楽しめます**☆ミントはり灸院の元受付Mさんより



森本先生の

デジタルオ・タ・ク



進化するネットワークカメラ

院内の防犯用に数年前からネットワークカメラを導入しています。最初買ったのは7年前くらいだったのですが、動画も荒く、不安定で録画はできていても表示できなかったりして何度か買い替えてきました。今回は「Anker Eufy IndoorCam」を購入しました。アプリの**連携もスムーズ**で画質も綺麗。



動体検知機能もあるので、深夜に泥棒が入ったらスマホに通知してくれます。ネットワークカメラの用途はさまざま、ご家族やペットの**見守り**や、お店の**留守番**まで、機能充実です。(by 院長 森本賢司)



森先生の



いいね！動画



シーン別防災グッズまとめ

今回ご紹介するのは**防災グッズのまとめ**動画です。最近、地震の多さに防災グッズの準備をしようと考えたときにこの動画を参考にしました。災害時を想定した必要な防災グッズや知らなかった**便利商品**なども紹介されていて勉強になりました。動画では紹介されていませんがペット用品も買い揃えました。危機感が薄れると忘れがちですが毎年**防災の日**は見直すようにしていきたいと思



います。準備がまだという方は「**防災グッズまとめ**」で検索してみてください。準備がお済みの方も**年々、防災商品は進化**しているのでぜひ参考に見て下さい。(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

神戸cocco/からたま井

学生のころからよく行くからあげ屋さん。

1人でも友達とでも行きやすいので気に入っています。私がいつも頼むのは**からたま井**。パリッと揚がったからあげとふわふわの卵の相性が抜群です。ランチはもちろん**夜も価格が変わらない**のが嬉しいポイント。コスパ◎です♪



さらにコスパ最強ながら一めん八番館。サービスランチはなんと**600円**で食べられます。もやしラーメンとチャーハンのセットでめっちゃくちゃ美味しい！昔ながらの温かい雰囲気と明るいお母さんのおかげで元気になれるお店です。どちらも**センタープラザの地下**にあるのでぜひ行ってみてください。(by 鍼灸師 長谷川夏鈴)



赤石先生の \by三ノ宮院/



お花のある暮らし ミモザ



誰もが見かけたことがあるのではないのでしょうか？よくリースやドライフラワーで使われている**黄色いお花**です。色が鮮やかなので、玄関の入り口に黄色があるだけでも**雰囲気**が明るくなりそうですね。花言葉は「**エレガンス**」「**感謝**」。幸せの花と言われ、イタリアでは**3月8日**を女性の日として、普段お世話になっている女性に**ミモザ**をプレゼントする風習があるそうです。告白の意味もあるそうで、**女性に花を受け取って貰える**と告白成功!!とても素敵なシチュエーションですね。私もどなたかから花が欲しいですね。。。(by 鍼灸師 赤石はるか)



山田先生の

今月の一本



THE SUPER MARIO BROS.MOVIE

上映してたときから周りの観た人から勧められていてAmazonプライムで配信されたのでさっそく観ちゃいました。マリオやピーチ、キノピオ、ノコノコなどが話しているのがはじめは違和感でした。**ゲームの中の世界観**がそのまま再現されていて、懐かしい気持ちにもなりました。マリオブラザーズもマリオカートも普段からやっているんで、あ！レインボーロード！や、ここのこの道はこう進んだらいける！など**自分も映画に入り込め**て、観た後はゲームをやりたい衝動に駆られて、我慢できずにやっちゃいました…最後はクッパが歌うピーチの歌が頭からしばらく離れませんでした(笑)(by 鍼灸師 山田有紗)



有馬先生の

No Music No Life



♪君に届け /flumpool
昔聞いていた曲をたまに聞きたくなりませんか？今その状態にいる私が最近聞いているのは、**君に届け**です。漫画、君に届けの実写映画の主題歌でした。「君に逢えたこと本当によかった」というサビが、高校生の恋愛らしいストレートな歌詞で、**こういうのでいいんだよ!**と思うピュアで純粋なラブソングです。アニメを私は見ていたのですが、主人公の女の子ではなく、**相手の男の子目線の曲**だなと私は思っています。歌詞の所々にも、この先も好きでい続けるといった、主人公に対する好きの自信が感じられる、乙女心あふれる曲です。皆さんも久しぶりに聞いてみてはいかがでしょうか？(by 鍼灸師 有馬凜華)

