

ミントちょこっと新聞

2022
4
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↓



こんにちわ。4月といえは新生活!ということで「ほしい家具・家電」を聞きました。院長は低温調理器。鶏胸肉をおいしく食べるために使いたい。長淵はオーリング。指輪型の活動量計で睡眠の質をチェックしたい。森はドライヤー。速乾のものでうるツヤ髪になりたい。赤石はドラム式洗濯機。乾燥機能でラクラクお洗濯がしたい!山田はトースター。今は食パンを焼くのにフライパンなので、トースターで両面焼いてチーズをトロトロにして食べたいです。村井はスチームアイロン。アイロンかけが苦手なので、ハンガーにかけたまま手軽にできるものが欲しいです。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 ゴールデンウィークについて

うらかな季節となりましたね。
ゴールデンウィークのお知らせです。



ミントのゴールデンウィークは
5月3日(火)~5日(木)まで休診します。

前後は混み合いやすいので、ご予約はお早めに!

小ネタ **メンタルの乱れに気をつけよう!**

春は気候はもちろん、新しい職場や新しい仲間、引っ越しなど「変化」の多い季節です。心と体にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。なので生活リズムを整えましょう。ポイントとなる時間は3つ!「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」です。毎日なるべく同じ時間になるように心がけましょう。



4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 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 ● 9:00~13:00	30 ●	

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



歩くのが楽になりました。

腰と股関節の痛みが2ヶ月前から続いていたWさん。さらに就寝時の足のしびれやむくみが気になっていました。いよいよ**歩くのも辛くなり**、来院されました。触診をしてみると、**膀胱や子宮に強い反応**が出ていました。お話を聞いてみるとトイレが近いという自覚症状があるそう。膀胱と子宮を重点的に鍼やお灸で治療。肝臓にも反応が出ていたので、免疫力を高めるためにお灸をしました。

4回目の治療で**股関節の痛みがほとんどなくなり**、6回目の治療では**足のしびれやむくみも改善**。8回目で腰痛も気にならなくなりました。治療を重ねるたびに歩く際の痛みが減り、**家から出て歩くのも億劫ではなくなった**と話されていました。

そこからメンテナンスとして数回通われてから、卒業となりました。

~担当から一言~

大好きなおでかけ、楽しんでくださいね。



Minstagram 読者参加型コーナー

~ミント後の楽しみ~

最近**スパイスカレー**にハマっています。家で手の込んだカレーはなかなか作れないので、**テイクアウト**しています。写真の**グリーン**



カレーは**野菜盛り**沢山のピリ辛でした。もう1枚は**チキンカレー**でペッパーがきいて美味しかったです!**三ノ宮院**の帰りにキッチンカーで色々なカレーを買って帰るのが楽しみです。
Yさんより



LEDつき耳かき&ピンセット

私の耳は以前から垢が溜まりやすく、妻に定期的
に掃除をしてもらっています。ただ、小さい穴なので中
が確認しにくくて、たまに痛いところに当たってはイラ
イラすることも。それを防ぎ、快適な耳
かきを実現するために買いました。先端
は透明になっていて本体が発光します。
そして、ライトつきピンセットは先は細く
なっているので、大きい塊を

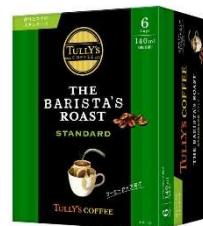


スツと取れると大絶賛でした。値段も手
ごろなので、普段から家族の耳掃除して
いるならおすすめです。新しい世界を覗く
ことができるかも！ (by 院長 森本賢司)



タリーズ ドリップシリーズ

2021年6月より新発売されているら
しく、いつも行かないコンビニで見つけ
ました。3種類あり、今回はスタンダ
ードを選びました。バランスの取れた味
わいです。シーンを選ばない、いつ飲ん
でも安定した美味しさはスタンダードならではの良さ
だと思います。ちょっと手間だけドリップが好きです。
香りや味も深みがあるので飲むのが楽しみになります。



実は飲んだ後のドリップパックからコーヒーの
良い香りがするのも好きです。今度は苦味
とコク豊かなヘビーを職場に用意して
飲んでみたいです。 (by 鍼灸師 長渕 詩帆)



いいね！動画



【貯金術】浪費を抑えるコツ7選

今回ご紹介する動画は浪費を抑える
コツ7選です。去年まで私はネットショッ
ピングでの無駄遣いに困っていました。
一つ一つは高額でなくても、積み積み
額になることも。これではいけないと今年
の目標は貯金に決めました。そこで見
つけたのがこの動画です。コツ7選を
意識すると自然に無駄な買い物が減り
ネットショッピングの利用も減りました。
これからも頑張
って続けていきたいと思
います。浪費癖を
抑えたい、今から貯金
を始めたい方にお勧
めの動画です。「節約主婦
mari貯金術」で
検索してみてください。 (by 鍼灸師 森 美紗都)



Travel memory



初めて行った海外

私の初海外はタイのバンコク。鍼灸学生
の時に訪れました。5泊6日の研修と観光
の中でよかったのがタイ古式マッサージ。
まずはマッサージの講義を受けました。講師
の方にやらせようと気持ちいいのですが、
実際やってみると力の入れ方が難しく、腕がプルプル
震えました。研修の後にはホテルの近くのマッサージへ。
研修の疲れが癒されました♪あともう一つ気に入
ったのがハーブボール！複数のハーブを混ぜて布
で包んだもので、思わず寝てしまいそうな程
気持ち良かったです。心残りにはトゥクトゥクに
乗れなかったこと。またいつかリベンジしたい
です。 (by 鍼灸師 長谷川 夏鈴)



お花のある暮らし

スズラン



だんだんと暖かくなってきましたね。たくさん花が咲き
始める季節。想像するだけでワクワクします♪今回
は明るい気持ちにしてくれるお花。ひっそりと小さく
咲き、とっても見た目が可愛いんです！花言葉は「幸
福の再来」。みんなを幸せにするとされています。そ
こからか、世界一幸せな国、フィンランドの国花とし
て大切にされています。日本でも、スズランをシンボル
にしている地域があります。神戸市北区
にある鈴蘭台です。え！名前
そのまま?!びっくり。様々な
形で花を身近に取り入れるの
もいいですね。 (by 鍼灸師 赤石 はるか)



今月の一本



アメージングスパイダーマン

高校生のピーターパーカーははじめはなん
のパワーもなく、ごく普通の主人公だっ
たんですが、特殊なクモに噛まれてしま
います。それから、超人的なパワーを身につけ、
困ってる人たちを助けていき、そのパワーを
正義のために使うことを決意します。観るまでは手か
ら糸が出ることしか知らなかったんですが、闘うシー
ンや恋愛のシーンなどもあって、観てて飽きないです。大
切な人を助けることができなくても、それ
でも全ての人を守ろうとするピーターのまっす
ぐな気持ちがとてもカッコ良かったです。他
にもスパイダーマンシリーズがあるのでよ
かったら観てみてください♪ (by 鍼灸師 山田 有紗)

