

ミントちょこっと新聞

2022
8
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。今回は「小学生の時の夏休みの思い出」を聞いてみました。院長は習い事をしていなかったの
で1日をどう過ごすかをラジオ体操後に考えていました。長淵は朝顔観察日記。スケッチが好きで力をい
れていました。森はラジオ体操。景品のため苦手な早起きを頑張りました。村井は愛媛の祖父母の家に
遊びに行くこと。いとこ全員が集まりごはんを囲んで、賑やかで楽しかったです。赤石は水泳教室。夏に
泳ぐのが大好きで、家に帰ってきたら疲れて爆睡してました。山田は毎日同じ友達と駄菓子屋に集合
して、お菓子を買って家でWiiをしてました。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

冷たいおしぼりあり☑

夏がやってきました!

外を歩くだけでも汗ばむ季節ですね。



ベット横の小物置きの上に

つめた〜いおしぼりを置いてあります。

暑さで火照った体をおしぼりで
クールダウン! ぜひご利用ください♪



使用後は一緒に設置している

カゴのごみ入れに入れてくださいね。

小ネタ あっという間の脳内リセット法

最近、なかなか寝つけないことないですか? 寝不足が
続くと生活習慣病のリスクも高まります。そこでオ
ススメなのが「ハミング瞑想」。親指で両耳を塞ぎ、
他の指で目隠し。あとは1分間「ムー」と
ハミングするだけ。脳内がリセットされて
ぐっすり眠れるように! ぜひお試しあれ。



8月休診日のご案内

休みの色 ● 森本 ● 長淵 ● 森 ● 村井 ● 赤石 ● 山田

月	火	水	木	金	土	日
1	2 ●	3 ●	4 ●	5	6 ●	7 休診
8	9 ●	10 ●	11 ● 9:00~13:00	12 ●	13 ●	14 休診
15	16 ●	17 ●	18 ●	19	20	21 休診
22	23 ●	24 ●	25 ●	26	27	28 休診
29	30 ●	31				

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



不調がとれて、笑顔が増えました!

2ヶ月前から布団に入っても数時間寝付けず困って
いたYさん。睡眠導入剤は体に合わず、頭がボーッ
としてしまうそうです。同じ時期から食欲が減り、左
肩が重く感じるように。急に色々な症状が出て不安
に思ったYさんは、症状をネットで検索。当院に来院
されました。触診すると、鼻に強い炎症が出ていま
した。お話を聞くと鼻炎があるそう。また、胃と脾臓に
も強い反応があったため、その3点を重点的に鍼とお
灸で治療しました。初回の治療後には首の軽さを
感じ、6回目の治療で食欲も改善。8回目の治療後
には睡眠導入剤なしでもすぐに眠りにつくことが出
来るようになりました。その後内臓の状態がよくな
った段階で卒業となりました。卒業前には食べたご飯
のお話などを楽しくしてくださいました。

~担当から一言~

熱心にセルフケアを続けられた効果が出て、笑顔も
増えて本当に良かったです。



Minstagram

読者参加型コーナー

~奄美の海を満喫~

初めての奄美大島に行って来ました♪

写真は奄美大島で泊まった宿から

見える景色です。宿はお部屋のどこにいても海が一望
でき、夕方にはお部屋から夕日が見えて、大満足の



宿でした。さらには夜に空を見上げると満天の星が! お天気にも恵まれて、
海、夕日、星空に感動です!

奄美、最高~♡

Tさんより



森本先生の

デジタルオ・タ・ク



サーキュレーター選びのポイントは?

先日購入したサーキュレーター。実は失敗しました。



1時間ぐらい悩んで、上下左右に動きDCモーターで10段階調整、入切タイマーもついています。ちょっと掃除がしづらいところがあるくらい。早速使ってみるとなんだか物足りない…。風量が少ない。部屋中を循環させるには弱い感じがしました。サーキュレーター選びで一番大事なのは羽の長さです。空気の塊を押し出すには幅が必要。本体が大きいと邪魔になりそうですが、置いてみてもそれほど差はありません。みなさんが購入するときは羽の大きさをみて買ってください。(by 院長 森本賢司)

森先生の



いいね! 動画



かわいいアザラシ、一瞬にして…

今回紹介する動画はアザラシシーパライスのアザラシ「日和ちゃん」の動画です。この動画はかわいいアザラシが一瞬にして変な生き物に大変身します! 実は芸の中の一つでお姉さんの「はい、ギャ〜」の掛け声で顔がギュッと縮まります。その姿に大爆笑です。餌が欲しくて必死で頑張る姿がまた可愛くて癒されますよ。私はこの動画をきっかけにアザラシの動画を見るのにハマりました。日和ちゃんは他にもたくさん可愛い芸を持っているので気になった方はぜひ、「アザラシ、日和ちゃん」で検索してみてください♪ (by 鍼灸師 森美紗都)



赤石先生の

お花のある暮らし
月下美人



友人が先日育てていて知りました。花言葉は「艶やかな美人」。名の通り、とってもキレイなお花。驚くことに! 夜に開花します。なんと、一晚限りなんです。上手くいけは数回咲いてくれます。新月や満月の下で、夜に咲く美しい姿から名づけられたとか。香は甘く、ジャスミンのような柔らかさが特徴。開花したときは匂いの威力が凄いそう。部屋中に漂わせることが出来るんです。範囲10mの広さまでいきます。ビックリ。香りに包まれて花を楽しみたいです! 夏の花は色鮮やかで大きい花が多いです。皆さんもお気に入りの花を探してみてもいいかな。(by 鍼灸師 赤石はるか)



長瀬先生のティータイム



ドトールのリキッドアイスコーヒー

いわゆる紙パックに入ったコーヒー。1リットルで無糖・微糖・加糖があり、無糖を購入しました。商品紹介文には「香ばしく程よいコクとクリアな後味」と書いていますが、私には甘みがガツンと感じました。普段苦いものを好んで飲んでいるので、なんだか新鮮な感じで、夏の暑さに合いそうです。家で飲んでも、水筒に入れていってもいいですね。なんとこのシリーズ、カフェインレスもあるみたいです。家の冷蔵庫に一本入れておきたい…。600円ほどです。おうちやオフィスの冷蔵庫におひとついかがですか? おすすめです(^^) (by 鍼灸師 長瀬詩帆)



長谷川先生の \By三ノ宮院/

おいしいものめぐり



ヒシミツ醤油/森ランチ

三ノ宮院すぐ近くにあります。卵かけご飯や明太子バターなど8種類の中からご飯が選べるんです! 色んな種類を食べたい方にご飯少なめにできるのもうれしいポイント。私はかしわ飯と椎茸だし茶漬けにしました。2杯も食べられるかなと心配していましたが、美味すぎてペロッと食べてしまいました。メインの唐揚げもジューシーで美味しかったです。お茶菓子もついてるので、食後にはほっと一息つけて素敵なおランチになりました。モーニングもしているので、次は早起きして行ってみよう! 三ノ宮に立ち寄った際はぜひ行ってみてください。お昼は行列で売り切れることもあるそうです。(by 鍼灸師 長谷川夏鈴)



山田先生の

今月の一本



ヒーズ・オール・ザット

インフルエンサーのパジャットはある日ライブ配信をしている時に、彼の浮気現場に遭遇してしまいます。そのライブ配信で恥ずかしい姿を見せてしまいフォロワーが激減。そこで名誉回復のために友人と賭けをし、冴えない男子のキャメロンを学校のダンスパーティーの主演に変身させようとします。はじめは賭けのつもりでキャメロンに近づきますが、どんどんお互いが惹かれていくところは観ててすごくワクワクしました。パジャットのように自分らしさを持つことの大切に気づける映画でした。キャメロンがどんどんカッコ良くなっていく所が1番の見どころです! Netflixで観れます。(by 鍼灸師 山田有紗)

