

# ミントちょこっと新聞

2022  
9  
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



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



こんにちは。まだまだ夏ですね。そんな今回は「冬に向けてほしいもの」を聞いてみました！院長はちょっと肌寒いときにさっと羽織れて、カバンに入れてもかさばらないユニクロのシャカシャカのパーカー。長淵は大きなブランケット。冬はクリスマスカラーで可愛い。森はホットアイマスク。フワフワでコードレスのものが欲しいです。村井はティーウォーマー。淹れたコーヒーやお茶を温かいまま保つことが出来ます。赤石はモコモコのマフラー。包まれてそのまま眠りたい。山田はダウンジャケット。今持っているものも気に入っているのですが、少し古くなってきたため、新しく買い換えたい！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

### ～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んです。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ね。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(^\_^)



## 今月の患者さんの声



たまっていたメールが返せるようになりました。1カ月ほど前から右目の周りが重く押されてる感じがしていたMさん。お客さんからの相談をメールで受けていましたが、画面を見てると疲れてしまい思うように返信できない状態でした。お薬を飲まずに様子を見たいと思い、ネットで調べてミントに来院されました。触診してみると肝臓が弱っていて免疫が下がり、鼻と喉に反応が強くていました。その結果目の周りの皮膚や筋肉が緊張し違和感が出ていると考え、目だけでなく鼻や喉・肝臓も治療しました。2回目の治療で目の疲れがましになり、5回目の治療では目の重さが取れてきてメールが順調に返せるようになりました。その後は再発予防と身体の疲れやすさの改善のために治療をして卒業されました。卒業前には「身体が軽くなって階段の上り下りが楽になった」と嬉しそうに話されていました。

～担当から一言～

初めはとても緊張されていましたが、治療を重ねるごとに笑顔が増えていって良かったです♪

### 小ネタ ‘秋バテ’にご注意を!

暑い暑いと日々過ごしていると、秋バテになってしまうかも!? 夏に冷やしすぎた体に溜まった疲れや、秋の朝夕の寒暖差によって体に不調が現れます。秋バテにならないために40度のお風呂での半身浴や、早めから秋物のパジャマに変える等、体を冷やしすぎないことが大切です!



## 9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 休診
5 ●●●●	6 ●●●●	7 ●●●●	8 ●●●●	9 ●●●●	10 ●●●●	11 休診
12 ●●●●	13 ●●●●	14 ●●●●	15 ●●●●	16 ●●●●	17 ●●●●	18 休診
19 9:00~13:00 ●●●●	20 ●●●●	21 ●●●●	22 ●●●●	23 9:00~13:00 ●●●●	24 ●●●●	25 休診
26 ●●●●	27 ●●●●	28 ●●●●	29 ●●●●	30 ●●●●		

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

### ～いよいよ女優デビュー?!～

在宅医療や看取りについて、一般市民にわかりやすく伝えることをミッションに、医療・介護職で結成したナゾ(?)の集団、劇団ガイタク。今回「ピン



コロ4」では、準主役で出演。なんと9月には東京ビッグサイトでの公演も決定!本業よりワクワク～♪

ひさんより

森本先生の

## デジタルオ・タ・ク



### 宿題やゲームの時間管理に「時っ感タイマー」

夏といえは宿題ということで、みなさんは宿題は間に合っていましたか？私はいつも遅れていました。机に座っていても集中できない、すぐにダラダラして



しまい、いつのまにかお風呂の時間。時間管理が苦手なお子さん向けに販売されているのがこれです。息子も使っています。実は大人にも使えるかもしれません。つつい時間を消費してしまうSNSや外出の準備のリミットをセットしたり。指で動かしてセットするアナログな感じは忘れないのでおすすめです。(by 院長 森本賢司)



## 長渕先生のティータイム



### 午後の紅茶 ジャスミン

「午後の紅茶 おいしい無糖」シリーズのジャスミンティーです。セブンイレブン限定販売！お味は、濃いわけでもなく渋くもなく、しっかりジャスミンティーの味がします。おいしい！ジャスミンティー自体好きなのですが、



これはお気に入りでもなんでも買ってしまいます。もしかしたら冬になったらホットも出るのかな…？なんて期待しています。無糖シリーズには他にも、紅茶・レモンティー・レモン&ハーブがあります。無糖紅茶しか飲んだことがないので、他のも飲んでみたいです。(by 鍼灸師 長渕 詩帆)



森先生の



## いいね！動画



### 二の腕を引き締める4分間トレーニング

今回ご紹介するのは二の腕を引き締めるトレーニング動画です。先日、去年から着ていなかったワンピースを着てみたのですが腕あたりがパツパツで着るのを断念しました。普段はTシャツが多いので意識しなかったのですが、鏡で見ると二の腕がたるーんとしていました。これはまずいと思い、このトレーニングを始めました。まだ、数回ですが自分でも分かるくらい引き締まり、感動しました。何より肩こりにも効果抜群です。これからも継続して頑張ります。気になった方は「二の腕痩せ Momomi」で検索してみてください。(^^) (by 鍼灸師 森美紗都)



## 村井先生の本のしおり

### 夏限定ブックカバー



私にとっての夏といえは！のひとつに、夏の文庫本フェアがあります。本がズラッと並んでいるのを見るとワクワクしてきますね。今回紹介したいのは、新潮文庫の「プレミアムカバー」。新潮文庫では毎年夏に厳選した数冊を特別なブックカバーで販売しています。紙の質感や色に高級感があり、心がトキメキます！厳選された本は、有名な作品がほとんどで、題名は知っているけれど読んだことがない作品を手にするきっかけにもなりそう。私は今年、二冊買っちゃいました♪本屋さん立ち寄ったらぜひ探してみてください！(by 鍼灸師 村井 颯希)



赤石先生の

## お花のある暮らし

### アゲラタム



京都の遊園地、ビューランドで見つけました。クラゲの赤ちゃんみたいでかわいい！質感はモコモコしてます。見とれてしまうくらい綺麗な紫色です。花言葉は「幸せを得る」。アゲラタムの名前の由来は、ギリシャ語の不老から来てるそう。長い期間、色あせず咲き続けるからなんです。最近スマホのGoogle写真アプリから、花の種類を知ることが出来るんです！私は珍しい花を見つけたときにいつも使っています。すぐに名前がわかってスゴク便利です。道端で気になった花を調べてみてはいかがでしょうか♪ (by 鍼灸師 赤石 はるか)



山田先生の

## 今月の一本



### マスカレード・ナイト

マスカレードホテルの第二弾！都内で起きた殺人事件の犯人がそのイベントに現れるという匿名の密告状が、警察の所に届きます。第一弾は怖いという印象と、最後にえ！と思う人が犯人だったため、今回はしっかり自分でこの人だ！とわかるように疑いながらみました。3人くらいに犯人を絞れたんですが、私の中では予想外の人が犯人でした…犯人がわかるとそれまでのシーンで色んなヒントがあったんだなと気付いて第二弾もすごく面白かったです！気になる方はぜひ観てみて、犯人探しをしてみたいですか？ (by 鍼灸師 山田 有紗)

