

ミントちょこっと新聞

2023
1
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↓



2023年明けましておめでとうございます。今年もミントをよろしくお願ひいたします。明けましたということ
で「今年の漢字1文字」を聞きました。院長は筋。もうすこしまッチョになって夏までにTシャツが似合う上
半身を作りたいです。長淵は記。色んな思い出を。森は穩。穩やかにこの一年を過ごしたいです。村井は
笑。今年も笑顔いっぱい的一年にしたいです。赤石は明。明日も明後日も明るくニコニコすごしたいです。
山田は充。毎年何気なく1年が過ぎていっている気がするので、今年も充実した!と言える1年にしたいで
す。みなさんはどんな2023年にしたいですか?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

予約をまとめて取れます

毎年3月の体調はどうですか?

3月は体調を崩しやすいつてご存じでしたか?

実は12月から2月までの内臓の調子が

3月の調子を決めるんです。

なので、**早めの内臓のケア**がすごく大事
になってきます。



当院では**先のご予約を4回分まで**取ることが可
能です。

3月の体調に向けて、今のうちから内臓のケアを
しっかりしていきましょう。

小ネタ 花粉症対策には「黒酢」です!

毎年悩まされる花粉症について対策をした
いという方も多いと思います。そこでおすすめ
なのが「黒酢」です。腸内環境を整える効果
がありヨーグルトや納豆よりも**免疫細胞をより活性
化**させるといわれています。症状が**出始める3か
月前**から毎日少しずつ摂取することが理想的ですよ。



今月の

患者さんの声



久しぶりに6時間寝れました

数年に亘り**睡眠問題**や**ドライアイ**などに悩まされて
いたRさん。お母さんの勧めもあり鍼治療しようと決
心し、ミントに来院されました。お話を聞くと**寝つけ
るものの4時間ほどで起きてしまい眠れなくなってしまう
うそう**。以前はポジティブで元気な性格だったのに、
最近は**気力も落ちやす**くなっていました。触診すると
鼻がとても疲れていて、その影響で顔周りの神経が
興奮しやすくなってしまう、少しの刺激で起きてしま
っていると考えました。そこで鼻を中心に週に2回
のペースで治療を開始。4回目の治療後には、久しぶ
りに**途中で目覚めずに6時間寝れました**。7回目には
**毎日6時間ほど眠れるようになり、8時間寝た日も
あった**そうです。現在は眠れる状態の維持とドライ
アイや肩こりの改善のために治療を継続されています。
~担当から一言~
寝れるようになりましたと笑顔で報告してくださって、
私まで嬉しくなりました。

1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	8
休診	休診					休診
9	10	11	12	13	14	15
9:00~13:00						休診
16	17	18	19	20	21	22
						休診
23	24	25	26	27	28	29
						休診
30	31					

診療時間 平日 10:00~20:00
土曜日 9:00~17:00
休診時間 平日 13:00~15:00



Minstagram

読者参加型コーナー

~幸せの時間~

先日、ミントさんの近くにある大好きなお
店の「hug」がテレビで紹介されました。
スペアリブとエビフライが紹介されてたので



すが、オリジナルデニッシュのスイーツも絶
品です!PMSや腰痛をミントさんで整えて
もらった後、hugに行くのが幸せのルーティ
ンです。hug_rokkomichiで検索してみてく
ださい♪
Yさんより

森本先生の

デジタルオ・タ・ク



充電しながらバックアップ 「Qubii Pro」



スマホのデータ容量問題は深刻です。容量が少なくなるとスマホの処理スピードが落ちます。でも写真や動画はどんどんたまっていく。バックアップは必要だけどパソコン出すのが面倒だったり、クラウドに預けるのに毎月お金が・・・そんな悩みを解決するべく買いました。SDカードが刺さっていて、充電器に接続します。スマホには専用のアプリを入れたら準備完了。充電をするたびに差分で自動バックアップしてくれます。寝ている間に自動でバックアップ完了!

(by 院長 森本賢司)

長渕先生のティータイム



ココアアレンジ

みなさんはココアをアレンジしたことはありませんか?ほかほかのココアにマシュマロを乗せたり、チョコと一緒に溶かしたり…。バターや塩も入れると一層濃く美味しいそうです。ココアにコーヒーを混ぜると…カフェモカになります(^_^)片栗粉を入れると葛湯風に。小さいころよく飲んでいました。いろいろ試してきましたが、ラム酒アレンジがしてみたいです。ラム酒が入っているお菓子が好きなので、これはきっと間違いない!と思っています。寒い日はつついココアを飲んでしまうほど好きです。みなさんのココアアレンジも教えてください♪

(by 鍼灸師 長渕 詩帆)

森先生の

いいね! 動画



ラジオ体操より簡単で痩せる!

今回ご紹介する動画は正月太り解消方法です。毎年、お正月についつい食べすぎて太ってしまったという方も多いと思います。去年、私もお正月太りに悩み後悔ばかりしていました。今年はそうならない方法を探していた時にこの動画を見つけました。簡単な体操ばかりですが全身がほかほかして身体がスッキリします。1度ついた脂肪は2週間を過ぎた頃から落ちにくくなっていくそうなので元旦から毎日頑張っています。辛いダイエットは厳しいという方は手軽に始められるので、おすすめです。ぜひ「正月太り ラジオ体操」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

四畳半神話大系



薔薇色のキャンパスライフを思い描く京都の大学生「私」が、4つの並行世界でそれぞれ別のサークルに入って…というお話。森見さんの本を初めて読んだ時は身構えましたが、クセになりますね。独特な文体で堅苦しいように見えて内容はくだらなくて、ふふっと笑ってしまいます。誰もが一度は考える「あの時、この選択をしていれば…」のお話ですが、個人的にはどの世界でもなんやかんやいい大学生活を送っているなと思います(薔薇色ではないですが…)。森見さんの別作品と繋がる部分があるので合わせて読んでも楽しいかもしれません。(by 鍼灸師 村井 颯希)



赤石先生の

お花のある暮らし

金のなる木



大人になってもお年玉がほしい赤石です。今回は縁起が良くなりそうなお花です。よく祖母の家がありました。花言葉は「幸運を招く」「不老長寿」です。葉っぱはぷっくりリツヤがあり、カワイイです!葉っぱの形が外国の硬貨に似ていることから、マネーツリーと呼ばれることも多いです。硬貨がたくさん枝からなるように見えて、金のなる木だそう…。夢があっていいですね♪新年を迎えて、新しくなにか始めてみたい方にオススメです! 多肉植物で枯れにくく、水やりも少なめです。小さな花も咲かせることも! 気になる方はぜひ。(by 鍼灸師 赤石 はるか)



山田先生の

今月の一本



グランドイリュージョン 見破られたトリック

奇想天外なマジックやショーをするホースメンというグループが、ある日、プレゼンイベントの最中に別の者にジャックされます。アメリカにいたはずが気づいたらマカオに飛ばされてしまいますが、色々なイリュージョンを企てていきます。とりあえずマジックが凄すぎます! イリュージョンマジックを何回もして、そのマジックを観ているとハラハラばかりするのですが、そのマジックが凄すぎて、観ているだけで楽しくなってきました! 最後の最後まで面白くて、マジックってこんなにもすごいんだなって感じる映画でした。これに続く前作もあるので気になった方は見てみてください♪ (by 鍼灸師 山田 有紗)

