

ミントちょこっと新聞

2024
3
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。今月は、「行ってみたいお花見スポット」をスタッフの皆さんに聞いてみました!院長は高知県の八京の一本桜。いっぱいある桜も好きですが、田んぼの中にある桜の大樹をみたいです。森は奈良県の吉野山。一目千本の桜をみたいです。長谷川は尾道市千光寺公園。展望台から一望したい。赤石は京都の嵐山にある渡月橋。広い大きな川に桜…ぜひごはんと一緒に堪能したいですね!。山田は山口県の吉香公園。そばにある錦帯橋という橋を渡りながら桜を眺めたい。有馬は角館武家屋敷。古い町並みにあるしだれ桜をみたい。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

~診察時間について~

いつも治療後やLINE、お電話でご予約したときに時間を案内しています。そちらのお時間は『治療の開始時間』となります。治療開始時間に治療が始めるよう、ご予約のお時間の5分前を目安にご来院ください。時間通りに治療を終え、スムーズにご案内ができるよう努めて参りますので、ご協力をお願いします!



今月の患者さんの声



人目を気にせず字が書けるようになりました。本態性振戦で両手の震えが止まらず幼少期から悩んでいたSさん。病院で検査やお薬を処方してもらっても中々効かず。そんな時に将来自分も鍼灸師になりたいと思って一度、治療から受けようと思いい来院されました。お話を聞くと緊張したりすると余計に震えがキツくなるとのこと。鍼灸師になる前に手の震えをそれまでに直しておきたいとお気持ちでした。触診すると耳と腕の筋肉がととても疲れていました。その影響で平衡感覚のバランスが崩れてしまい、感覚にズレが出て震えの症状が出ていると考えられました。そこで耳を中心に治療を開始しました。6回目には震えが軽減され、15回目では緊張しても震えることがほとんど気にせず過ごせました。今では人前でも気にせず気楽に生活できるようになりました。

~担当から一言~
遊びに勉強にファイトです(^^)!

小ネタ 旬のフルーツで風邪予防

キウイフルーツ、いちごやはさく。3月が旬のフルーツは免疫力を高めくれるビタミンCが豊富。寒暖差や気圧など気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節にぴったりな栄養素です。美味しい果物を食べてこの春も元気に過ごしましょう!



3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 休診
4	5	6	7	8	9	10 休診
11	12	13	14	15	16	17 休診
18	19	20 9:00~13:00	21	22	23	24 休診
25	26	27	28	29	30	31 休診

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

~オーストラリアの花粉尘~

メルボルンは世界でも有数の“芝生花粉症のメッカ”です。私もメルボルンに移り住んで、3年目の夏に花粉症になりました。夏になると週末はあちこちの家から芝刈り機の爆音が響き、花粉が飛び散ります。(鼻水) オーストラリアは緑豊かですが、デメリットもあります。25年ぶりに日本に帰ってきたMさんより



森本先生の

デジタルオ・タ・ク



スマホをカメラ化するグリップ

当院のInstagramは1月から内容を充実し再開しました。さまざまな情報を発信していますので是非ご覧ください。私は「ストーリーズ」や写真などを担当しています。スマホから撮影が便利ですが、どうしても写真がぶれてしまうことありませんか？持ちにくさが原因なんです。

とくにシャッターボタンは本体の側面にあるので、押すたびに画面が揺れます。別にボタンがあることで揺れを防ぐことができます。鏡もついているので自撮りも楽。スマホでしっかり撮影するならオススメです。(by 院長 森本賢司)



森先生の



いいね！動画



いっそう人間味が増した大きいトイブードル

今回ご紹介するのはトイブードルロアくんの動画です。おすすめに上がっていたのを偶然みつけました。ロアくんは体重10kgでトイブードルにしては大きめ。ふわふわの着ぐるみみたいで可愛いです。そんなロアくんはソファで黄昏れたり、座椅子に座ってたりワンちゃんらしくないつろぎ方をよくします。たまに貫禄がありすぎてどこかの会社の社長さんに見えることも(*^^*)飼い主さんおも



いでおっとりマイペースなロアくんを見ていてとっても癒やされます。気になった方はぜひ「トイブードルロアくん 人間味」で検索してみてください。(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



おうどん処 たべよし

久しぶりに友達とランチへ。訪れたのはおうどん処たべよし。ランチセットを注文しました。メインのぶっかけうどんはコシがあってめちゃくちゃ美味しい！揚げたての天ぷらはサクサク、さらに選べるごはんもついていて私は卵かけご飯に。濃厚卵とだし醤油の相性が抜群でした。これで1000円は大満足です◎その後はバレンタイン博覧会へ。甘いものに囲まれて幸せ。私は2年連続、ロイズの生チョコを買っちゃいました。とろっと溶けてほど良く甘いホワイトチョコがたまりません。お取り寄せもできるそうなので気になった方はぜひ♪(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



ポケモン?! 笑ってはるよ!

最近スマホのアプリゲーム、ポケモンGOにハマってる赤石です。今回はポケモンっぽいお花です。オフリス・アピフェラ。「ミツバチを呼ぶ」という別名があるラン科の花です。ミツバチから花粉をゲットするためにこんな見た目をしているそうです。やっぱりゲットするポイントがポケモンっぽくてなんともかわいいですよ。お花に顔が付いて、笑っているように見えます。気になった方はぜひ調べてみてください。最近お花が好きと言うお声をちょくちょく小耳に挟みます。よければ皆さんの好きなお花のお話聞かせてください。(by 鍼灸師 赤石はるか)



山田先生の

今月の一本



Silent Love

1月末から公開した映画です。話の内容は全く知らず、題名からして悲しい映画なんだろうと思って覚悟して観にいきましたが、想像していた映画とは違いました。事故で目が見えなくなった美夏はそれでもピアニストになる夢を諦めきれず、そんな美夏の夢を応援したい蒼。美夏のためならなんでもやる蒼に心打たれます。途中怖いシーンがあり、ハラハラドキドキしました。見えなかったり話せなかったり、それでもしっかり心が繋がっているのがわかる、素敵な映画だなと思いました。そして2人の演技力も見どころです！あまり笑わなかった蒼が最後笑ったシーンがとて良かったです♪(by 鍼灸師 山田有紗)



有馬先生の

No Music No Life



♪ WENDY ~It's You~ / SPYAIR

気持ちがしんどい時、落ち込んだ時、そんな暗い気持ちの時に聞きたくなる曲はありますか？私は気分が落ち込んでる時によくこの曲を聞きます。リリースされたのは2012年とかなり前なのですが、高校生の時に出会い大人になった今でもずっと聞いている大切な曲です。「さよならもう振り返らない…」と続く歌詞が特に好きで、前を向けなどでは無く、自分でさよならと言っているのが、より強い意志を感じ、自分の力で前を向こうという気持ちにさせてくれます。特にこの曲は、「下を向いて歩いてちゃ星空は見えない」で始まるので、最初から上を向かせてくれる所も大好きなポイントです。(by 鍼灸師 有馬凜華)

