

ミントちょこっと新聞

2024
5
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



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。今月は「好きなジブリ映画」を皆さんに聞きました!院長はジブリシリーズはどれも音楽が素晴らしい。中でも「人生のメリーゴランド」が大好きです。どの話で使われたかは覚えていません。森は耳をすませば。作中に出てくる猫のバロンがカッコいい!長谷川は魔女の宅急便。キキの成長に勇気を貰います。赤石はハウルの動く城です。火の魔物カルシファーと犬のヒンが可愛くてなんだか泣けます…。山田は千と千尋の神隠し。当時DVDを買って繰り返し観てました。有馬はとなりのトトロ。広くて自然豊かな草壁家での生活に憧れてました。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♪

はじめまして

鍼灸師の小早川蓮です!

【出身地】私は今、兵庫県の西宮市に住んでいます。キザギニアやららぽーとなどの施設が多く、甲子園球場も近いので、試合のある日は元気な六甲おろしも聞こえてきます。



【趣味】ドラマを見たり、音楽を聞くことで、乃木坂46の曲が一番好きです♪

【一言】これから皆さんが元気になれるお手伝いをしていきます。一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。



鍼灸師の中村円香です!

【出身地】生まれは兵庫県小野市です。そろばんが有名なため、小学校では必ず習い、小学校3年生の時は必ず大会がありました。

【趣味】旅行に行くのが好きで、福岡旅行に行ったときは大好きな明太子を食べました。

【一言】4月から入社しました。少しでも皆さんの力になれるよう頑張ります。よろしくお願いいたします。



今月の患者さんの声



仕事が忙しい期間でも肩こりにならないです。仕事が忙しい時期になると肩こりが酷くなってきてピーク的时候は寝付きが悪くなるMさん。仕事が影響していると考えて、自分なりにセルフケアをしてきましたが肩こりが楽になることはありませんでした。肩こりが酷くなってくると難聴気味にもなり、会話が聞こえづらくなり、どんどん姿勢も悪くなる感じがあったそうです。触診をすると咽と肺に反応が強く出ていました。本人の自覚はありませんでしたが、呼吸器が弱くなっているサインでした。Mさんの場合すぐに改善はしなかったのですが、徐々に呼吸器の状態も良くなり、今ではセルフケアの体操を少しするだけで肩こりを感じることはほとんどなくなりました。忙しい時期でもぐっすり眠れるようになったと喜んでいました。

～担当から一言～

呼吸器の不調は気がつきにくいです。多少の咳であれば気にしないからです。喫煙者でも肺の機能が極端に悪化するまで気が付かない場合もあります。

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



Minstagram 読者参加型コーナー

～最近ハマっていること～



最近簡単米粉パン作りにハマっています。作業5分程ですぐ焼けるので休日朝起きてすぐ焼きたてを楽しんでいます♪甘味は、はちみつ1さじで豆腐入り。モチモチフワフワで美味しく、ヘルシーなのでお気に入りです! Iさんより



森本先生の

デジタルオ・タ・ク



乾燥機から異音修理

3月の中旬から急にキュルキュル音がひどくなってきた当院の乾燥機。普通であれば7,8年くらいで発生するようですが使用頻度が高いからか2年程度でキュルキュル。どんどん音が大きくなってきたのと、そのたびに修理を呼んでいれど費用が高くつくと判断して自己修理しました。事前にネットで調べて、アマゾンで部品を注文。裏蓋を開けて回転ベルトの交換とグリスの塗り直し。2度3度と部品交換を繰り返し、かなり改善しました。修理は大変ですが、やっている側は楽しいです。(by 院長 森本賢司)



森先生の



いいね！動画



wherever you are - ONE OK ROCK (Cover)

今回ご紹介するのは鈴木 瑛美子さんがONE OK ROCKの曲「wherever you are」をカバーしている動画です。数年前、湖池屋のCMで鈴木さんの歌を聞いて「100%日本産のイモヲを〜♪」というフレーズが耳から離れませんでした。動画では綺麗で透き通った声や力強さに感動しました。自然と目を瞑って聞き入ってしまいます。ゴスペルをされていて音域の広さや声量感がさすがです。



他にもたくさんのカバー曲や本人オリジナル曲がYouTubeにアップされていますので気になった方は「鈴木 瑛美子」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



郡山ブランド野菜

先日旅行で福島県郡山市に行ってきました。そこでとっても美味しい野菜に出会ったのでご紹介します。私が購入したのは緑の王子(ほうれん草)御前人参冬甘菜(キャベツ)の3種類。それぞれ生で試食したところどれも甘い!こんなに甘いお野菜があるんだとびっくりしました。緑の王子は和風パスタ、御前人参は焼いてステーキに、冬甘菜はちぎって味噌マヨソースをつけて食べたのが1番美味しかったです。調理はとっても簡単なのに大満足。たまにはいいお野菜を買って楽しむのもいいですね(^_^♪



(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 フクシア



淡路島の香りの館で見つけました。花言葉は「信じる愛」「おしゅれな人」です。花の色合いがおしゅれですよね。写真写りもよく、香りまで洒落ていて、なんと青りんごの匂いがします。この花は吊るして飾るのが多いようです。私が見た時も吊るされていました。吊るした状態でユラユラ花が揺れている姿から女王の



耳飾りと別名もあります。興味あれば香りの館にぜひ行ってみてください♪変わったお花も現地で販売していて、見ているだけでも楽しいですよ。ちなみに赤石はラベンダーアイスがおすすめ☆(by 鍼灸師 赤石 はるか)

山田先生の

今月の一本



劇場版ハイキュー!!ゴミ捨て場の決戦

私の家族がみんなアニメのハイキューを観ていて、周りでもハイキューが好きの方が多かったので、映画が公開すると決まってから私もそれまでにアニメを見終わり映画に行ってきました。アニメの時からなんですが、最高に面白いんです!!1話目から面白いんです!映画はさらに面白いです!チーム1人1人の最後まで絶対に諦めない強くて熱い気持ちに終始心打たれまくりました。バレーボールの臨場感やスピード感も伝わってきます。観てほしいと言われてすぐ観なかったのを後悔するくらい大好きなアニメになりました!みなさんにも観てほしいです♪



(by 鍼灸師 山田 有紗)

有馬先生の

No Music No Life



♪葉ノクリープハイブ

発売されたのが2018年だと知って時間の流れる早さに驚きました。今月はクリープハイブの葉です。桜が咲いていた4月に沢山聞きました。ラブソングではあるのですが、友人や家族でも当てはめられるような曲になっています。「今ならまだやり直せるよ」から始まり、「嘘だよごめんね。新しい街に行っても元気でね」と続く歌詞があるのですが、遠くに行つて欲しくない気持ちを一度は伝える所がリアルで、かつずるいなと思って好きです。1番が見送る時、2番が見送った後の感情なのかなと、私は解釈しています。曲調もアップテンポで耳に残りやすいフレーズが多いので、是非一度は聞いてみてほしいです! (by 鍼灸師 有馬 凜華)

