

# ココロまち 通信



令和6年2月発行

発行元：ココロまち診療所（0466-77-9426）



## 診療所製の竹炭をどうぞ♪

皆さん、こんにちは。  
ココロまち診療所院長の片岡です。



1月になりました。1月にすべきことと言えば…竹の間引きとその処理です！

間引いた竹は無煙炭化器というものを使って竹炭にします。

こんな感じで蒸し焼きにします。【A】

数時間経つとこのように竹炭になります。【B】

脱臭・消臭・吸湿効果がありますので、床下やクローゼット、冷蔵庫や靴箱など、活躍の場を選びません。もしほしい方がおりましたらお譲り致しますので、お気軽にお声掛けください！

(片岡)



◀ 【A】  
蒸し焼き

▼ 【B】竹炭



## ココロまちのオールラウンダー かんの 菅野さん！！



今回は当院の頼れるお父さんの存在「菅野さん」をご紹介します。

本業は診療ドライバー。皆様にお目にかかる機会はありませんが、日頃の車の運転、物品・医療器材の準備はもちろんの事、日頃の安全整備・点検、経路確認、時間調整など診療をスムーズに行えるように気を配ってくれています。各自の運転で診療に向かう事もありますが、菅野さんが運転して下さる時の安心感といったら絶大です。

また理容師免許も持っており、ご依頼があれば患者様宅へ伺い散髪も行います。

本業以外では、畑のお世話から収穫後の野菜で「たくあんや漬物」を作ります。診療所各所のDIYや修理と伝きれないほど本当に多岐に渡り、お昼休みも愛妻弁当を食べ終わるとすぐにどこかで何かをしています。そして一番の年長者であり様々な経験からくる安定感とお茶目な笑顔で、さりげなく私たちを支えてくれています。(小林)

経歴：海上自衛隊で航空機レーダー整備員、理容師（32年間）経験  
特技：電気関係・塗装・木工・金属加工・車両整備  
趣味：読書・キャンプ・料理・動画鑑賞（アニメ好き）サバゲー





## アーティチョーク



## ハーブのお話

アーティチョークの葉は古くから強い苦みをもつことで知られ、肝臓の病気やお酒の飲みすぎなどにハーブティーや薬草酒として用いられてきました。

今日では科学的にもその効果が確認され、肝機能の促進や胆汁の分泌の促進による消化不良や食欲不振の改善に、また脂質異常などの生活習慣病の予防に活用されています。

アーティチョークの主要成分に『苦味質』があり、この苦味質は苦みを感じて体から排出しようと毒と感じ、消化器系や肝臓が活発になります。

アーティチョークは肝臓のハーブとも呼ばれています。

アーティチョークの科名がキク科なのでキク科植物にアレルギーのある人は過敏である可能性があり、服用後にアレルギー症状がみられることがあります。

(亜矢)



講師：亜矢

- ・AEAJ認定アロマセラピーインストラクター
- ・JAMHA認定ハーバルセラピスト
- ・健康予防管理専門士
- ・フェムテックエキスパート2級
- ・漢方養生指導士ベーシック

### アロマとハーブのワークショップ Kokoroの蕾

料金 2,500円 (材料費込)  
当日現金にてお支払いください

開催時間 毎週火・木曜日 13:00-14:30  
毎週土曜日 10:00-11:30

定員 各1名 (追加1名まで可)

#### 内容

●ハーバルフットバス



●6種類から作りたいものを1つ選んでいただけます。

- ・かかとツルツルクリーム
- ・リップクリーム(3本)
- ・しっとり保湿クリーム(顔用)
- ・集中力を上げる香油
- ・心を鎮める香油
- ・心を温める香油

ご予約 ココロまち診療所 ▶メール cocoromatch-clinic@yushoukai.jp ▶問い合わせフォーム

\*電話でのお問い合わせはご遠慮ください。



### 少人数のグループワークショップ みどりの薬箱

料金 1,000円

開催時間 毎月第2、第4水曜日  
午前10-10:45、午後1:30-2:15

定員 4名

#### 内容

2月 2.14(水)、2.28(水)

『アロマテラピーをのぞいてみよう』 アロマテラピーアロマテラピーの概要からさまざまな実践方法、安全に使うための注意点を一例を見て触れていただきながらお話しします。

3月 3.13(水)、3.27(水)

『女性特有の気分の揺れはありませんか?』

メディカルハーブ  
女性の体は、周期的なホルモンバランスの変化によって肉体的にも精神的にもアップダウンしがち。そのサイクルを受け入れ、上手に付き合うお手伝いのブレンドハーブを試飲と共にお話しします。



### ココロまち診療所は何かを買える場所



12月から第2火曜日の10時30分から13時頃まで、藤沢市宮原にあります「菊野屋製菓舗」の移動販売車が来てくださっています。和菓子や洋菓子だけではなく赤飯や甘酒など、レパートリー豊富です。「ココロまち診療所に来れば、何かを買える」と思える場所にしていただけたいと思っています。タイミングが合えばぜひお立ち寄りください。

(片岡)

