



て+て
TE to TE

Vol.16 2025.7.10

身近なニュースを手から手へ

発行：て+て編集室

有限会社メディ・オ・マサ内

〒671-1204 姫路市勝原区朝日谷309-3

<https://www.tetotehouse.net>

tetote.house@gmail.com

TEL.070-8941-3937

ご近所さん
再発見

身体トラブルに
結果を出す

つぼき鍼灸整骨院 坪木 心吾さん



JR網干駅から南へ徒歩10分。太子御津線沿いに、ひときわ鮮やかな
グリーンの文字の看板。地元周辺からはもちろん、遠くからも訪ねて
くる人の多い、完全予約制・自費治療の鍼灸整骨院です。

オリンピック選手が夢だった

子供の頃から水泳に打ち込んでいた坪木さん。鈴木大地選手のソウルオリンピック、さらに岩崎恭子選手のバルセロナオリンピックでの金メダル受賞を見て「自分もオリンピックで金メダルを!」と目標を持ったとか。激しいトレーニングを積み重ねるうちに身体に故障を起こし、中学生時代に関節の激しい痛みで練習もできなくなりました。

病院に通っても症状が改善せず、両親の勧める鍼灸院でようやく快方に向かうことができた経験から、自分自身も「痛みを持つ人の力になりたい」との思いから現在の道へ。はり師、きゅう師の資格を取得し、大阪医科大学の臨床実習生としての経験を積んだ後、柔道整復師の資格も取得し、2013年に「つぼき鍼灸整骨院」を開院しました。

結果を出さなければ意味がない

地元姫路での開院であり、院長の経験から生まれた院とあって、当初から人気が高く、治療スタッフも複数体制で患者さんに対応してきましたが、「保険診療の範囲ではどんなに頑張っても、痛みやしびれが取れない患者さんがある」と結論が出て、コロナ禍をきっかけに「完全予約制・自費治療」の院に切り替えました。

「施術するなら、きちんと結果を出せる治療をしたい」と、患者さんにじっくりと向き合い、「子供の頃に自分を治してくれた鍼灸師のように、きちんと治してあげたい」と思ったことからです。この思い切った転換により、一時は、患者数が激減して廃業も考えるほどだったそうですが、

「結果を出す」ということに徹底して取り組むうちに、その「結果を求めて」訪れる患者さんが増えました。完全予約制に

したことで時間も捻出できるようになり、現在第1・4土曜日は、自身の研修に当てています。



健康をつくる治療家へ

CSR活動にも熱心で、保育園に熱中症対策の飲み物としてスポーツドリンクを寄付したり、働きざかりの人たちが抱えがちな「腰痛」についての「腰痛解消講座」、身体の故障に繋がっていく「不眠症」の解消講座など、身体の上を「治す」ことからさらに進歩させて、「健康を作る」治療家となっています。

7月25日(金) 午後2時から、旭陽公民館で「顎関節症解消講座」を開催。無料ですが、人数に限りがありますのでお電話でお申し込みください。

店舗データ：

〒671-1228

姫路市網干区坂出 160-3

JR 網干駅から南徒歩10分

TEL.079-255-8952

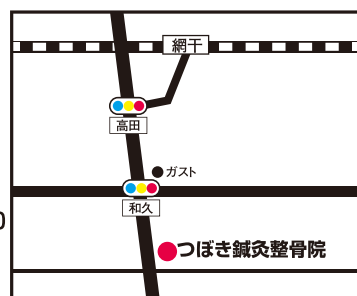
営業時間／

月・火・水・金/9:00～20:00

土/9:00～17:00

定休日／木・日・祝

<https://tsuboki-shinkyuseikotsuin.com/>





て+て

TE to TE

Vol.16 2025.7.10

あなたの街の てとて を結びたい!

人、モノ、お店、身近な情報をお待ちしております。

<https://www.tetotehouse.net>

tetote.house@gmail.com

TEL.070-8941-3937



HP



e-mail



Instagram

日本の伝統 土用の丑 豆知識



◆土用とは、立春・立夏・立秋・立冬のそれぞれ18日前の期間。そのなかの丑の日を「土用の丑の日」と言います。夏だけではなく、年に4回以上あるわけです。

土用の丑にうなぎを食べるワケ

うなぎは飛鳥・奈良時代から滋養強壮にいいとされ、万葉集にも「夏バテでやせてるならうなぎを食べなさい」と歌われています。

夏の土用が有名になったのは、江戸時代の発明家・平賀源内が、商売のうまくいかなかった鰻屋さんから相談を受けたことが由来だといわれています。

そのころから、丑の日には「う」のつくものを食べると夏負けしないという言い伝えがあり、「本日丑の日」と書いて店先に貼ることを勧めたところ、大繁盛し、他の鰻屋も真似するようになったことが全国的に広まったそうです。



頭に「う」のつく食べ物

関西では、うなぎの他にうどんを食べる習慣もあります。他に、「う」のつく食べ物を工夫してみれば? 瓜、梅干し、ウィンナー...。いろいろな宇治金時のかき氷をおやつタイムに。伝統を現代の生活に上手に取り入れて、ご家族で楽しんでみてください。

うなぎと梅干の食べ合わせ?

うなぎの脂っこさと梅干しの強い酸味が刺激し合い、消化不良を起こすという説があります。実際には、酸味が脂の消化を助けるため、味覚の面も含めて相性の良い食材で、うなぎと梅干の食べ合わせは俗説。

なお、胃腸が弱っている時は脂分と酸味の強い食べ物を多量に摂らないようにするのは、うなぎと梅干に限ったことではありません。

● 土用丑の日(2025~2026) ●

2025年(令和7年)	2026年(令和8年)
夏... 7月19日(土)	冬... 1月26日(月)
7月31日(木)	春... 4月21日(火)
秋... 10月23日(木)	5月3日(水)
11月4日(火)	夏... 7月26日(日)
	秋... 10月30日(金)

※土用の丑の日が2回となる場合があります、これを「二の丑」と呼びます。

お申し込みはて+て (070-8941-3937)まで

暑い日は涼しい部屋で心地よく笑って!!

ごきょうじ下さい^{west}

笑福亭 喬路

TV・ラジオ出演で
人気右肩上がり

7月23日(水)

開演 2:00 PM

前売 ¥1,800 / 当日 ¥2,000

姫路出身!!



て+て
LINE 公式アカウント
友達募集中



LINE公式アカウントははじめました。
お友達になってくださった方に、
コーヒー(紅茶)1杯プレゼント。



食・遊・環 て+て (てとて)

7月のカフェ営業日

7月29日(火)・30日(水) 11:30~15:30

7月はスパイスカレーを召し上がれ!!

ランチ.....¥700

1日12食限り

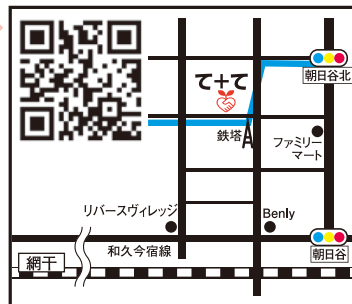
コーヒー...¥300

LINE友達になると1杯無料



シェアキッチン・レンタルスペースもご利用いただけます

8月のカフェは
夏休みをいただきます



勝原区朝日谷309-3
JR網干駅東へ徒歩10分