配信回	配信年	配信日	コーナー名	タイトル
1	2020年	11月1日	はり灸さん1	お前には何もない1
2		11月8日	はり灸さん2	お前には何もない2
3		11月15日	はり灸さん3	天からの糸は降りて来ず
4		11月22日	はり灸さん4	我武者羅に1
5		11月29日	はり灸さん5	我武者羅に2
6		12月6日	はり灸さん6	新天地へむけて
7		12月13日	はり灸さん7	フィールドワークとデスクワーク
8		12月20日	はり灸さん8	けがの功名そして出会い
9		12月27日	はり灸さん9	鍼灸師への道
10	2021年	1月10日	新年あいさつ	正月休みの話
11		1月17日	はり灸さん～鍼灸学校篇1	退職後
12		1月24日	はり灸さん～鍼灸学校篇2	生活水準
13		1月31日	はり灸さん～鍼灸学校篇3	入学前夜
14		2月7日	はり灸さん～鍼灸学校篇4	入学式そして学園生活スタート
15		2月14日	はり灸さん～鍼灸学校篇5	テスト
16		2月21日	はり灸さん～鍼灸学校篇6	学費納入
17		2月28日	はり灸さん～鍼灸学校篇7	クラスメート1
18		3月7日	はり灸さん～鍼灸学校篇8	クラスメート2
19		3月14日	はり灸さん～鍼灸学校篇9	クラスメート3
20		3月21日	はり灸さん～鍼灸学校篇10	致命的問題
21		3月28日	はり灸さん～鍼灸学校篇11	学校の先生
22		4月4日	はり灸さん～鍼灸学校篇12	臨床実習
23		4月11日	はり灸さん～鍼灸学校篇13	国試合格への道1
24		4月18日	はり灸さん～鍼灸学校篇14	国試合格への道2
25		4月25日	はり灸さん～鍼灸学校篇15	国試合格への道3
26		5月2日	はり灸さん～鍼灸学校篇16	国試合格への道4
27		5月9日	はり灸さん～鍼灸学校篇17	卒業
28		5月16日	はり灸さん～開業篇1	卒後
29		5月23日	はり灸さん～開業篇2	スタート
30		5月30日	はり灸さん～開業篇3	ホームページ作成
31		6月6日	開業12周年記念1	この一年を全体的に振り返る
32		6月13日	開業12周年記念2	この一年を個人的に振り返る
33		6月20日	開業12周年記念3	この一年の鍼灸院を振り返る
34		6月27日	はり灸さん～開業篇4	SEO対策
35		7月4日	はり灸さん～開業篇5	広告宣伝
36		7月11日	はり灸さん～開業篇6	届け出あれこれ
37		7月18日	はり灸さん～開業篇7	プレオープン
38		7月25日	はり灸さん～開業篇8	初めての患者さん

39		8月1日	はり灸さん～開業篇9最終回	本開業
40		8月15日	鍼灸にまつわるお話1	鍼灸って何？
41		8月22日	鍼灸にまつわるお話2	鍼って何？
42		8月29日	鍼灸にまつわるお話3	お灸って何？
43		9月5日	鍼灸にまつわるお話4	ツボって何？
44		9月12日	鍼灸にまつわるお話5	経絡って何？
45		9月19日	鍼灸にまつわるお話6	気って何？1
46		9月26日	鍼灸にまつわるお話7	気って何？2
47		10月3日	鍼灸にまつわるお話8	気って何？3
48		10月10日	鍼灸にまつわるお話9	血って何？1
49		10月17日	鍼灸にまつわるお話10	血って何？2
50		10月24日	配信50回記念	これまでを振り返る
51		10月31日	配信1周年記念	新コーナー紹介
52		11月7日	マンスリーHOUちゃん	コレクション趣味について
53		11月14日	レッツはり灸	不眠に良いツボ
54		11月21日	体構え心構え	治未病
55		11月28日	月末追記	満場一致
56		12月5日	マンスリーHOUちゃん	清瀬がんばるお店応援キャンペーン！第一弾
57		12月12日	レッツはり灸	冷え性対策
58		12月19日	体構え心構え	ルーティンワークについて
59		12月26日	年内最終配信	今年一年を振り返る
60	2022年	1月9日	今年最初の配信	今年への思いや抱負について
61		1月16日	体構え心構え	適職について
62		1月23日	月末追記	「世論」「正論」という言葉から考える
63		1月30日	閑話休題	自己価値感について
64		2月6日	マンスリーHOUちゃん	第3弾　清瀬がんばるお店応援キャンペーン
65		2月13日	レッツはり灸	花粉症対策
66		2月20日	体構え心構え	ツボの探し方
67		2月27日	月末追記	「栄華の夢」という言葉から考える
68		3月6日	マンスリーHOUちゃん	庭木剪定に絡んだ話
69		3月13日	レッツはり灸	眼精疲労対策
70		3月20日	体構え心構え	鍼を打つことについて
71		3月27日	月末追記	「馬には乗ってみよ人には添うてみよ」と言おう言葉から考える
72		4月3日	マンスリーHOUちゃん	床の間そして花の話
73		4月10日	レッツはり灸	五月病対策
74		4月17日	体構え心構え	お灸を据えることについて
75		4月24日	月末追記	「因循姑息」という言葉から考える
76		5月1日	マンスリーHOUちゃん	施術室の水槽についての話
77		5月8日	レッツはり灸	マスク疲れ対策

78		5月15日	体構え心構え	「四診」について
79		5月22日	月末追記	「在りての厭い、亡くての偲び」という言葉から考える
80		5月29日	閑話休題	凡事徹底
81		6月5日	開業13周年記念前後編	この一年を振り返る
82		6月12日	レッツはり灸	梅雨だる対策
83		6月19日	体構え心構え	「外因」について
84		6月26日	月末追記	創業は易く守成は難し」という言葉から考える
85		7月3日	マンスリーHOUちゃん	第5弾！清瀬市がんばるお店応援キャンペーン
86		7月10日	レッツはり灸	夏バテ対策のツボ
87		7月17日	体構え心構え	「内因」について
88		7月24日	月末追記	「上医は国を医す」という言葉から考える
89		7月31日	閑話休題	個人的な趣味の話
90		8月7日	マンスリーHOUちゃん	鈴虫について
91		8月14日	レッツはり灸	免疫力を上げるツボ
92		8月21日	体構え心構え	一人鍼灸院の一日について
93		8月28日	月末追記	「気遣い」という言葉から考える
94		9月4日	マンスリーHOUちゃん	清瀬がんばるお店応援キャンペーンいよいよ利用期間開始
95		9月11日	レッツはり灸	秋うつ対策のツボ
96		9月18日	体構え心構え	「ゼロをイチにすること」について
97		9月25日	月末追記	「天知る地知る我知る人知る」という言葉から考える
98		10月2日	マンスリーHOUちゃん	赤富士の絵と浅間大社のお札と御朱印と懐かしのサイン色紙の話
99		10月9日	99回記念	たられば
100		10月16日	100回記念	経験から糧
101		10月23日	101回記念	そしてこれから
102		10月30日	配信2周年記念	2年間取り組んでみてのあれこれ
103		11月6日	マンスリーHOUちゃん	清瀬市でお買い物！キャッシュレスで最大30%戻ってくるキャンペーン
104		11月13日	レッツはり灸	忘年会対策のツボ
105		11月20日	体構え心構え	「物事はまず終わりを決める」について
106		11月27日	月末追記	「切歯扼腕(せっしやくわん)」という言葉から考える
107		12月4日	マンスリーHOUちゃん	この一年を振り返る
108		12月11日	レッツはり灸	この一年を振り返る
109		12月18日	体構え心構え	この一年を振り返る
110		12月25日	今年最後の配信	この一年を振り返る
111	2023年	1月8日	今年最初の配信	今年への思いや抱負について
112		1月15日	体構え心構え	「健康観」について
113		1月22日	月末追記	「近視眼的」という言葉から考える
114		1月29日	閑話休題	毎日のお供について
115		2月5日	マンスリーHOUちゃん	今年の床の間掛軸の話
116		2月12日	レッツはり灸	花粉症対策のツボ

117		2月19日	体構え心構え	「待ってみる」について
118		2月26日	月末追記	同調について
119		3月5日	マンスリーHOUちゃん	施術室床の間の生け花は春の装い
120		3月12日	レッツはり灸	頻尿対策のツボ
121		3月19日	体構え心構え	「皆一緒」について
122		3月26日	月末追記	医食同源について
123		4月2日	マンスリーHOUちゃん	懐かしいアニメプラモデルを作成しました
124		4月9日	レッツはり灸	五月病対策のツボ
125		4月16日	体構え心構え	「声に惑わされない」について
126		4月23日	月末追記	「考える葦」という言葉から考える
127		4月30日	閑話休題	休みの使い方について
128		5月7日	マンスリーHOUちゃん	アントニオ猪木の赤いマフラータオル
129		5月14日	レッツはり灸	梅雨だる対策のツボ
130		5月21日	体構え心構え	「五感」について
131		5月28日	月末追記	「楽は苦の種苦は楽の種」という言葉から考える
132		6月4日	開業14周年記念前編	全体的・個人的なことを振り返る
133		6月11日	開業14周年記念後編	鍼灸院的なことを振り返る・15周年に向けて
134		6月18日	体構え心構え	「読み書き」について
135		6月25日	月末追記	「試行錯誤」という言葉から考える
136		7月2日	マンスリーHOUちゃん	ドリームトミカ機動戦士ガンダム
137		7月9日	レッツはり灸	夏バテ対策のツボ
138		7月16日	体構え心構え	物事を数値化してみてみる
139		7月23日	月末追記	「刻舟(こくしゅう)」という言葉から考える。
140		7月30日	閑話休題	2004年から2005年の出来事
141		8月6日	マンスリーHOUちゃん	施術室床の間の鈴虫無事生育中
142		8月13日	夏の思い出	夏季休暇を振り返って
143		8月20日	体構え心構え	自然治癒力について
144		8月27日	月末追記	「旅の恥は掻き捨て」という言葉から考える
145		9月3日	マンスリーHOUちゃん	清瀬市プレミアム付きデジタル商品券について
146		9月10日	レッツはり灸	風邪対策のツボ
147		9月17日	体構え心構え	データ作成について
148		9月24日	月末追記	「スプロール」という言葉から考える
149		10月1日	マンスリーHOUちゃん	清瀬市プレミアム付きデジタル商品券について②
150		10月8日	150回記念	一日の時間活用法について
151		10月15日	体構え心構え	老いについて考える
152		10月22日	月末追記	「人間は二度死ぬ。肉体が滅びた時と、みんなに忘れ去られた時だ」という言葉から考える
153		10月29日	配信3周年記念	石の上にも三年いれば暖まる
154		11月5日	マンスリーHOUちゃん	ハロウィングッズを待合室に飾ってみました
155		11月12日	レッツはり灸	テニス肘ゴルフ肘対策のツボ

156		11月19日	体構え心構え	イレギュラー対応について
157		11月26日	月末追記	「祖父は辛労、子は楽、孫は乞食」という諺から考える。
158		12月3日	マンスリーHOUちゃん	翔んで埼玉
159		12月10日	レッツはり灸	忘年会新年会対策のツボ
160		12月17日	体構え心構え	人生の再構築について
161		12月24日	今年最後の配信	この一年を振り返る
162	2024年	1月7日	今年最初の配信	年末年始の出来事あれこれ
163		1月14日	レッツはり灸	花粉症対策のツボ
164		1月21日	体構え心構え	確定申告について
165		1月28日	月末追記	「行雲流水」という四字熟語から考える。
166		2月4日	マンスリーHOUちゃん	棒灸
167		2月18日	体構え心構え	目的と手段について
168		2月25日	月末追記	「晩節」という言葉から考えてみる。
169		3月3日	マンスリーHOUちゃん	祖父の遺品
170		3月10日	レッツはり灸	四十肩五十肩対策のツボ
171		3月17日	体構え心構え	風の時代について
172		3月24日	月末追記	「深謀遠慮」という言葉から考えてみる。
173		3月31日	閑話休題	終わらせるタイミングについて
174		4月7日	マンスリーHOUちゃん	エガちゃんねる
175		4月14日	レッツはり灸	耳鳴り対策のツボ①②
176		4月21日	体構え心構え	体力不足について
177		4月28日	月末追記	「前程万里」という言葉から考えてみる。
178		5月12日	レッツはり灸	五月病対策のツボ①②
179		5月19日	体構え心構え	適応力について
180		5月26日	月末追記	「歳月、人を待たず」という言葉から考えてみる。
181		6月2日	開業15周年記念前編	全体的・個人的なことを振り返る①②
182		6月9日	開業15周年記念後編	鍼灸院的なことを振り返る・16周年に向けて
183		6月16日	体構え心構え	過程の重要性について
184		6月23日	週末追記	「伏線」という言葉から考えてみる。
185		6月30日	閑話休題	中森明菜さんについて
186		7月7日	マンスリーHOUちゃん	清瀬駅開業100周年
187		7月14日	レッツはり灸	夏バテ対策のツボ
188		7月21日	体構え心構え	治療費の値上げについて
189		7月28日	月末追記	「闊達自在」という言葉から考えてみる。
190		8月4日	マンスリーHOUちゃん	中森明菜さんの清瀬限定ポストカード無事コンプリート
191		8月18日	体構え心構え	熱量について
192		8月25日	月末追記	「多様」「区別」という言葉から考えてみる。
193		9月1日	マンスリーHOUちゃん	清瀬駅開業100周年新グッズ登場
194		9月8日	レッツはり灸	不眠対策のツボ

195		9月15日	体構え心構え	年齢に応じた勉強法について
196		9月29日	閑話休題	朝寝昼寝夜寝について
197		10月6日	マンスリーHOUちゃん	仕事用メガネ新調しました
198		10月13日	レッツはり灸	過敏性腸症候群対策のツボ
199		10月20日	199回記念	平成時代
200		10月27日	200回&配信4周年記念	コロナ禍時代
201		11月10日	201回記念	令和時代
202		11月17日	配信4周年記念	四海兄弟
203		11月24日	月末追記	「勉強」「教養」という言葉から考えてみる。
204		12月1日	マンスリーHOUちゃん	秋季休暇にて
205		12月8日	レッツはり灸	忘年会新年会対策のツボ
206		12月15日	体構え心構え	視点について
207		12月22日	今年最後の配信	この一年を振り返る
208	2025年	1月5日	今年最初の配信	年末年始の出来事あれこれ
209		1月12日	レッツはり灸	花粉症対策のツボ
210		1月19日	体構え心構え	勤続疲労について
211		1月26日	月末追記	「蛇の足より人の足見よ」という言葉から考えてみる。
212		2月2日	マンスリーHOUちゃん	ボルテスⅤのペーパークラフト
213		2月9日	レッツはり灸	咳嗽(咳)・喀痰(痰)対策のツボ
214		2月16日	体構え心構え	健康寿命に向けて
215		3月2日	マンスリーHOUちゃん	オンラインゲームフィギュア
216		3月9日	レッツはり灸	免疫力アップ対策のツボ
217		3月16日	体構え心構え	死生観について
218		3月23日	月末追記	「玉琢かざれば器をなさず」という言葉から考えてみる。
219		3月30日	閑話休題	休日ランチについて
220		4月6日	マンスリーHOUちゃん	待合室にエガちゃんねるコーナーを設置しました。
221		4月13日	レッツはり灸	五月病対策のツボ
222		4月20日	体構え心構え	心のエアポケットについて
223		4月27日	月末追記	「売り家を唐様で書く三代目」という言葉から考えてみる。
224		5月11日	GW明けの配信	大型連休の過ごし方①②
225		5月18日	体構え心構え	無駄な時間の使い方について
226		5月25日	月末追記	「捲土重来」という言葉から考えてみる。
227		6月1日	開業16周年記念前編	全体的・個人的なことを振り返る①②
228		6月8日	開業16周年記念後編	鍼灸院的なことを振り返る・17周年に向けて
229		6月15日	体構え心構え	休養について
230		6月22日	月末追記	「徒労」という言葉から考えてみる。
231		6月29日	閑話休題	物事が重なる
232		7月6日	マンスリーHOUちゃん	月のペンダントライト
233		7月13日	レッツはり灸	夏バテ対策のツボ

234		7月20日	体構え心構え	チャレンジし続けることについて
235		7月27日	月末追記	「正範語録」の一文から考えてみる。
236		8月3日	マンスリーHOUちゃん	ザ・ドリフターズ
237		8月10日	レッツはり灸	股関節痛対策のツボ
238		8月17日	体構え心構え	自由発想
239		8月24日	月末追記	「好事門を出でず」「悪事千里を走る」という言葉から考えてみる。
240		8月31日	閑話休題	お盆休みの出来事
241		9月7日	マンスリーHOUちゃん	テレビの楽しかった時代
242		9月14日	レッツはり灸	変形性膝関節症対策のツボ
243		9月21日	体構え心構え	老境
244		9月28日	月末追記	追善供養
245		10月5日	マンスリーHOUちゃん	読書の秋
246		10月12日	レッツはり灸	秋うつ対策のツボ
247		10月19日	体構え心構え	働き方について
248		10月26日	月末追記	「世中に 人をそねむは 目に見えぬ 鬼よりもたゞ おそろしきかな」という和歌から考えてみる。
249		11月2日	マンスリーHOUちゃん	エガチャンネルとアサヒビールのコラボビール
250		11月9日	250回&配信5周年記念	数字の5について
251		11月16日	体構え心構え	緊張と緩和
252		11月30日	閑話休題	年末年始の過ごし方
253		12月7日	マンスリーHOUちゃん	お灸用ライター
254		12月14日	レッツはり灸	慢性便秘症便秘対策のツボ
255		12月21日	今年最後の配信	この一年を振り返る
256	2026年	1月11日	今年最初の配信	年末年始の過ごし方答え合わせ
257		1月18日	体構え心構え	書き言葉
258		1月25日	月末追記	「馬力全開」という言葉から考えてみる。
259		2月1日	マンスリーHOUちゃん	JR東日本みどりの駅時計と学生時代の鉄道一人旅
260		2月8日	レッツはり灸	鍼灸の入口について
261		2月15日	体構え心構え	人手不足
262		2月22日	月末追記	志操堅固という言葉から考えてみる。
263		3月1日	マンスリーHOUちゃん	手荒れ乾燥肌対策
264		3月8日	レッツはり灸	食欲不振対策のツボ
265		3月15日	体構え心構え	AI活用
266		3月22日	月末追記	「口耳四寸」という言葉から考えてみる。
267		3月29日	閑話休題	サービス接客業について
268		4月5日	マンスリーHOUちゃん	ルーツ探し
269		4月12日	レッツはり灸	毛髪対策のツボ①②
270		4月19日	体構え心構え	悪い時こそ
271		4月26日	月末追記	「自ら侮って後人これを侮る」という言葉から考えてみる。
272		5月10日	GW明けの配信	ゴールデンウイークの過ごし方

273		5月17日	体構え心構え	大殺界
274		5月24日	月末追記	「傲慢な葦」という言葉から考えてみる。
275		5月31日	開業17周年記念前編	全体的・個人的なことを振り返る
276		6月7日	開業17周年記念後編	鍼灸院的なことを振り返る・17周年に向けて
277		6月14日	レッツはり灸	しびれ対策のツボ①②
278		6月21日	体構え心構え	楽しみは最後まで取って置け
279		6月28日	月末追記	藪をつついて蛇を出すという言葉から考えてみる。
280		7月5日	マンスリーHOUちゃん	銀河鉄道999展
281		7月12日	レッツはり灸	体の水はけ(湿邪・飲食不節・痰湿)対策のツボ。
282		7月19日	体構え心構え	結果と過程
283		7月26日	月末追記	自縄自縛という言葉から考えてみる。
284		8月2日	マンスリーHOUちゃん	久しぶりの家庭菜園
285		8月9日	レッツはり灸	バーンアウト(燃え尽き症候群・休日無気力症候群・気虚)対策のツボ 前・中・後編
286		8月23日	月末追記	進取果敢という言葉から考えてみる。
287		8月30日	閑話休題	やりたいこととやるべきこと
288		9月6日	マンスリーHOUちゃん	Nゲージ