



6月の誕生石は
真珠、アレキサンドライト、ムーンストーン



東京医科歯科大学連携医

麻布十番 はな歯科

HANA * DENTAL CLINIC

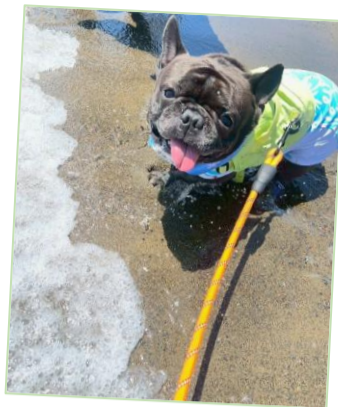
TEL : 03(6453)6033

FAX : 03(6453)6034

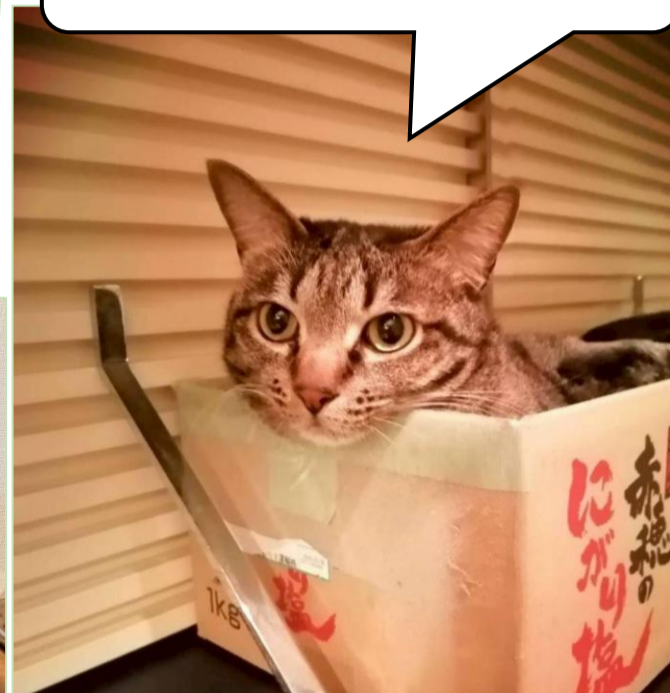
訪問歯科ご依頼の際は
いつでもお電話ください

令和8年 6月号 はな歯科通信

真珠の石言葉は
「純潔」
「健康」
「長寿」です



今月のテーマは
「ほんわかしたこと」です



古屋先生、本吉さん、原さんお願いします

お役立ち情報満載



院長の想い 小川綾子

おがわあやこ



今日も、20分でお弁当をつくり終え、子供達を送り出し、やっと目が覚めてきたところですよ。朝は頭が働かないので、お弁当のシユミレーションを前日の夜に済ませ、当日手だけ動かせばできるようにしています。



以前はな歯科通信にも書いたように、小学校に入ってから、学校の給食弁当を娘がほぼ食べなくなりまして。冷食が多いのか？味が濃いのか？分かりませんが、なぜか手作り弁当は食べられるとのこと、渋々早起きして作るようになってきたらそろそろ2年が経ちます。



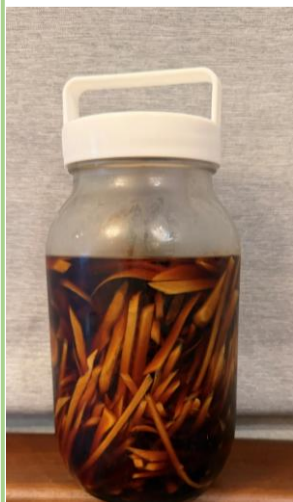
私の母もフルタイムで美術雑誌の編集長で多忙な中、中高とずっと私にお弁当作りをしてくれていました。

「お弁当作りは箱庭を作るようが好きだ」と言いますが、まあなんだか、気持ちいところですよ。お弁当作りはクリエイティブで、かつ今の歯科の仕事と少し似ています。やることを常に考え、シユミレーションし、当日は短時間でやるべく作業工程を少なく、審美的、機能的（お弁当の場合は味）に高みを目指す、大袈裟なようですが書いていたら毎日なんだか凄いことをしている気分になってきました。

そんな毎日で1番楽しみなの瞬間は、食べ終わったお弁当の空箱を帰ってきてから洗うために開ける時です。全部きれいに食べていると、ほんわか、というより、私の中のお弁当係がやったー♪♪と両手万歳しています。毎日治療の次の回も「痛くなくなりました、食べられるようになりました」なんて言われると、私の中の治療係が万歳して踊っています。顔は平静を装っていますが。

（院長 小川）

そういえば、初夏の新生姜の時期になったので、新生姜の醤油漬けを作りました。新生姜をスライスして醤油に漬けるだけ。醤油はできれば千葉醤油が美味しいのですが、今回なかったので普通の有機醤油で。つけ終わった後の醤油をまた冷蔵庫で保存すれば、何を炒めても少し入れると美味しい万能調味料になります。





ほんわかしたこと

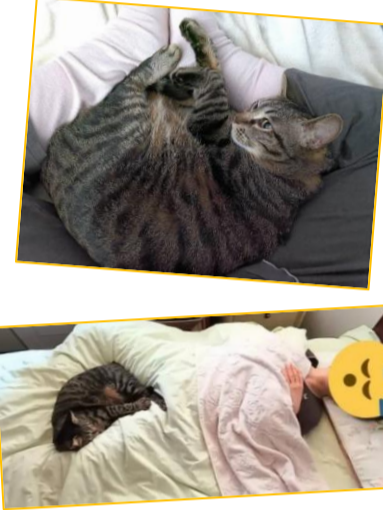
普段忙しく過ごしている中で、ほんわかしたことを見つけると、ほっと気持ちが悪くなり嬉しくなりますよね。

私は動物が大好きなので、街をお散歩しているワンちゃんや、誰かの家の窓辺で日向ぼっこしてる猫ちゃんを見つけると嬉しくなります。

愛猫レオくんとは過ごす日々はしょっちゅうほんわかニヤニヤしています(笑)、特にほんわかする瞬間があります。あぐらをかくと必ずと言っていいほどレオくんはそこにすっぽり収まります。寒い冬の時期は、人間が布団に入ると足の間にすっぽり収まってそこで眠ります。腰は痛くなりますが、安眠効果がすごいです(笑)



スマホから飛び出すレオくん こちらもAIでの加工 巷で流行ってるそうです



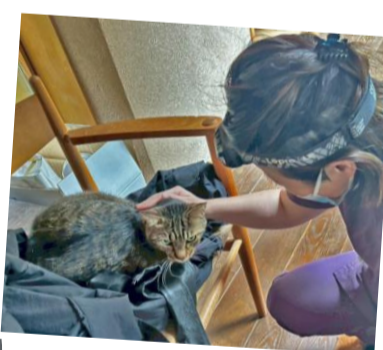
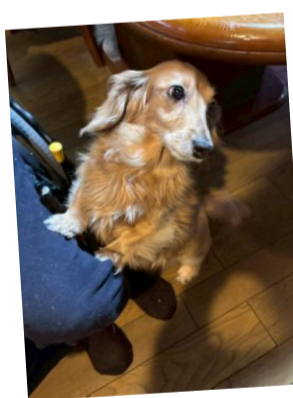
そして、訪問診療では患者さんやご家族との何気ない会話にいつもほんわか癒された気持ちになりますし、ペットを飼っているお宅も多いので、ペットに会えるのもほんわかします。ペットちゃんが見知らぬ姿が見えなくても、あ、ここに住んでいるんだな、という形跡(トイレやおもちゃやフードボウルなど)を見つけてだけでも嬉しくてほんわかした気持ちになります。

ほんわかポイントがたくさんあるので私は長いこと訪問診療をしているのかもしれない、と今回のテーマで文書を書いてみて気づきました。

(歯科医師 古屋)



このアクセサリーは最近自分用に作ったものです。



デカのお顔パーツ紹介

- お耳**：ピンと立った立ち耳！音に敏感だよ
- おめめ**：くりくりまんまるな大きなおめめ！いつもキラキラしてるよ！
- おはな**：べちゃっとしたお鼻がチャームポイント！くんくんするのが大好き！
- おくち**：むにっとしたマズルがたまらない！
- べろ**：いつもべろと出てるよ！ごきげんの証！
- ほほ**：むっちりほっぺがとってもキュート♡などで大好き！

チャームポイントは全部！ぜんぶがデカの魅力だよ♡



サッポロ一番食べる？



四葉のクローバー！?

今月の1枚



惜しまれつつも山本先生が5月いっぱいまで退職されました。長い間お疲れ様でした (歯科衛生士の野口さんと最後の1枚)



好きだねえ

櫻井さんは推しはNEWSの小山くん ジャニーズ好きの方はお声掛けください





歯科衛生士 ほんきち



もとよし
本吉ひとみ

「ほんわかったこと」
大丈夫の力」

先日、子どもと教育番組を観ていたときのことです。国語の授業で、「大丈夫」という言葉についての内容でした。

お友達から誘われたときに「大丈夫」と答えたのに、当日お誘いがなくて悲しかった、というお話。答えた本人は「行く」という意味で使っていたのですが、相手は「行かない」と受け取ってしまったそうです。

「大丈夫」は簡単で便利な言葉ですが、受け取り方で意味が変わってしまう、日本語の難しいところだなと感じました。

一方で、「大丈夫」という言葉に、私自身が救われた出来事もありました。

私はつい、いろんなことを無意識に考えてクヨクヨしてしまうことがあります。あるとき、日中の出来事をぐるぐる考えてしまい、大きなため息をついてしまったことがありました。

そのとき、それを聞いていた娘が「だいじょーぶー!!」と励ましてくれました。思わず笑ってしまいました。ほんわかった瞬間でした。

その「大丈夫」には特別な根拠はないのですが、不思議と心の中のザワザワがすーっと消えていったのです。「大丈夫」ってすごい言葉だな、と感じた瞬間でした。

泣いていると背中をさすりながら寄り添ってくれることもあり、いつも3歳の娘に励まされていて、どっ

ちが大人だかわからないなと思うこともあります。



私自身も、子どもへの声かけについて考えさせられることがあります。

私は以前、子どもが転んだときなど、すぐに「大丈夫!」と声をかけていました。

しかしあるとき、子どもが大泣きした際に、私ではなくお友達のお母さんの元へ抱っこされに行ってしまったことがありました。安心感を求めて別の方のほうへ行ったことにとてもショックを受け、「私の日頃の関わり方がよくないのではないか」と悩んだこともありました。

それをきっかけに本などで調べていくと、子どもは「共感してくれそうな大人」を敏感に感じ取り、そちらに向かうことがあると知りました。

それまで私は、早く立ち上がらせることが良いことだと思っていました。が、「まずは“痛かったね”と気持ちに共感することが安心につながる」ということを学びました。

それ以来、まずは気持ちに寄り添うことを意識しつつ、その上で「大丈夫、大丈夫!」と前を向けるような声かけをするようにしています。

「大丈夫?」と心配されすぎると、余計に不安になってしまうこともありますよね。でも「大丈夫!」と言われると、「あ、たいしたことなかったかも」と思えて、また一歩踏み出せることもあると思うのです。

これは日々の診療の中でも同じだなと感じています。

痛みが伴いやすい治療よりも、痛みを感じにくい予防へと歯科業界全体でシフトチェンジしてきたとはいえ、まだまだ「歯科医院は怖いもの」という意識をお持ちの患者さんもいらっしやいます。

そんなとき、院長先生は診療の中でよく「大丈夫ですよ」と声をかけています。痛みにも配慮されていて、先生のおほんわかとしたお人柄も相まって、不安感の強い患者さんも安心して通えるのだろうなあと感じています。

娘との出来事をきっかけに、「大丈夫」の持つ不思議な力と、心がほんわか温かくなる瞬間を改めて感じた出来事でした。

(歯科衛生 本吉)





ほんわかしたこと

昨年の秋にふと思いついて、
 苺の苗を植えてみました。植え
 付けた苗はとても小さくて頼り
 ない感じでしたが、冬になり寒
 さが増してくると地面に近い葉
 の数枚以外を残して殆どの葉が
 茶色くなって枯れてしまい、さ
 らに貧弱になってしまいました。
 そのまま枯れてしまうのかなと
 思うくらいに状態でしたが、と
 りあえず枯れた葉を取り除き、
 乾燥しないように水やりは続け
 ていました。それから冬の間は
 ずっとそのままの状態が続きま
 したが、何とか枯れずに持ちこ
 たえてくれました。

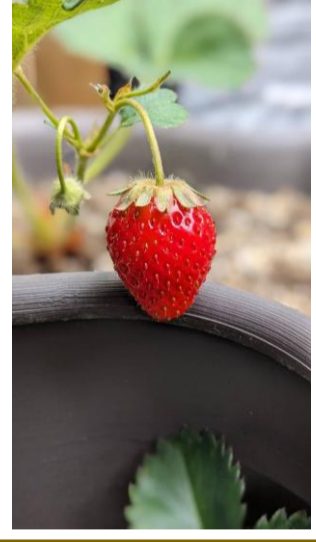


春になり暖かくなってくると、
 何となく葉の色が明るくなって
 大きくなり、せり上がってきた
 ように徐々に変化してきました。

その後は小さな蕾らしき物がで
 きたなあと思ったり、しばらく
 すると白と黄色の小さくて可愛
 らしい花が咲きました。じっと
 見ていると、何だか「ほんわ
 か」した気分になります。



それから花びらが落ちてさらに
 数日後、小さいながらも苺の実
 の形になって
 きています。
 少し嬉しくな
 って水やりを
 続けながら見
 守っていると、どんどん実が大
 きくなり、色も段々と赤くなっ
 てきています。そしてとうとう、
 立派な真っ赤な苺ができました。
 小粒ですが、匂いを嗅いでみる
 と苺特有の爽やかで甘い良い匂
 いもします。見た目はとても美
 味しそうです。そこで、せっか
 くなので収穫してみました。



肝心の味は、残念ながら期待
 したほどは甘くなく、酸味も弱
 くて、少し薄味な感じでした。



調べてみると、春先の苺は水っ
 ぼくなり、甘みや酸味が少なく
 少し物足りない味になってしま
 うことが多いそうです。また、
 花や実を付けてしまうと株の成
 長にまわる養分がそちらに取ら
 れてしまい、株の成長が遅く
 なったり小さいままになってし
 まうようです。ちょっと勉強に
 なったので、それからは何となく
 かわいそうです。花を見つ
 けると全て摘んでしまっていま
 す。肥料も少しだけ施しました。
 その甲斐もあってか、現在は株
 の勢いもかなり増してきました。
 目標は、味の良い美味しい実の
 収穫です。

(事務局長 原)



出た！ついに！
 坂本勇人選手、通算300号
 ホームラン！！

2026年5月13日(水)
 セーレン・ドリームスタジア
 ム(福井)で行われた広島との
 7回戦の12回裏遠藤投手か
 ら左越え逆転サヨナラ3ラン
 を放ち、プロ野球48人目の
 通算300号。巨人の右打者
 の達成は、長嶋茂雄氏、原
 辰徳氏に次いで3人目と偉大
 なOBに肩を並べた。



！ 祈るような思いだった。
 夜空に描いたアーチの終着点
 を坂本選手はバットを持った
 ままサイドステップして見っ
 めた。

『行くかなと思ったんですけ
 ど、確信は持てなかった』
 白球が左翼席に飛び込むと福
 井のG党の大歓声が背番号6
 に注がれた。土壇場で
 試合をひっくり返す逆転3ラ
 ン。

ナインに本塁でもみくちやに
 なっても笑顔が絶えない。こ
 の上ない形で節目の1発を決
 めた。
 1点を追う延長12回1死1
 2塁。遠藤投手の初球チェン
 ジアップを捉えた。

『最初に代打出た時からすご
 い大歓声をしてくれていたの
 で、何とか期待に応えたいな
 と思って』と思い返した打席
 は10回の満塁のチャンスで
 代打で送られたが空振り三振
 に終わった。

『本当にね、あの歓声とい
 うのは何とか応えたいなと毎回
 思うんですけど、なかなか結
 果が上手く出ない。』巡って
 きた“リベンジ”の機会。

『最高の形で福井の皆さんの
 前で見せられて良かった。一
 生忘れない。』とホッと一息
 ついた。



20年目の今季、自主トレやキャンプでは練習で、「動から動」を意識するフォームに変更、トレーニングも試合前から試合後に行うようにするなど、悩みながら調整を続けてきた。

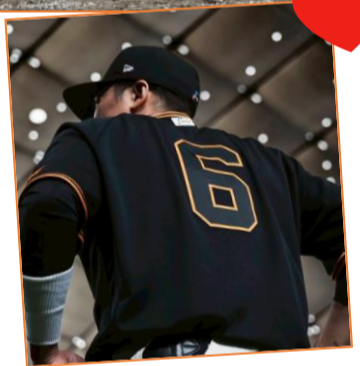
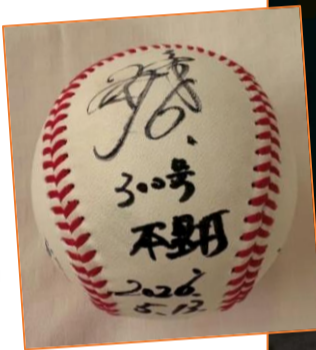
『もう300号打てないんじゃないかと考えることもありましたけど、まだこうやってファンの皆さんの期待に応えられんだなと』歓声が自分を信じさせてくれた。

試合終了は午後10時43分だった。

『こんなに遅い時間までファンの方が残ってくれて本当に力になりました。子供も沢山いるので早く帰って寝て下さい。』と優しく呼びかけた。

節目には到達したが、これで気を休めるつもりは更々ない。『今日の1本でまだまだやれるんだって思っているの』

この強烈な自尊心こそ、坂本勇人がファンに神と讃えられるゆえんだ。私達ファンもまだまだやれると信じて応援しています。



元チームメイト、元監督からのお祝いの言葉を一部お伝えします。

☆チームメイトだった澤村拓一氏のコメント

どれだけ今までそのバットでチーム助けてきたか。ナイスホームラン。泣かせんなよ。

☆巨人・長野久義氏が盟友・坂本勇人の通算300本塁打を祝福「勇人はいいところいっぱい打ってますからね」



☆元巨人監督の堀内恒夫さんが14日、ブログを更新。

「代打で出てきた時福井のファンの皆さんスタンドからの歓声すごかったね」と振り返り、「坂本は今ベンチスタートが多くよく我慢してやってくれてると思うよ」との存在感を絶賛。「使えないわけじゃなく疲れてるわけでもない。じゃあ、力がなくなったのか？」とつづった上で「力のない選手が昨日の場面でホームランは打てません」ときっぱり。「坂本よ、君はまだまだやれますよ。巨人の顔としてこれからも頼みましたよ！」と熱いエールを送った。



☆上原浩治氏は「300号本塁打！おめでとう！」と投稿。さらに、「次は3000本安打かな？期待してるよ！」とエールを送り、「でも、サヨナラ打で決めるってカッコ良過ぎじゃないか？？さすが勇人」と、劇的な一打を絶賛した。

(歯科助手 大石)



その後の「マスクラ貸して…」

以前、電車の中で『マスクラを貸して欲しい』と声を掛けられた時の話しを載せましたが、その人がお仕事の部署が代わり、私と同じ電車に乗る事がなくなったと挨拶されました。

それから…会うことはなくなったのですが、先日、同じ時間の電車で同じ車両に乗ったところ、見た事のある人が近づいて来るので、ちよつとドキドキしてたら、やはり『あのお方』でどうやら前の部署のお手伝いをする事になり、久しぶりに同じ電車に乗る事になり、私がいるかな？と期待して電車に乗られたようです。

そのお方は開口一番『相変わらず、化粧道具持ってないんですか？』と聞かれ、「相変わらず、持っています」と答えましたら、「笑って『では、また。』と遠ざかって行かれました。』というように、私はなぜか知らない人から話しかけられたり、変わった方に遭遇する事が多いです。次はどんな人に遭遇するかなー??



大石さんの愛犬 レオンくん

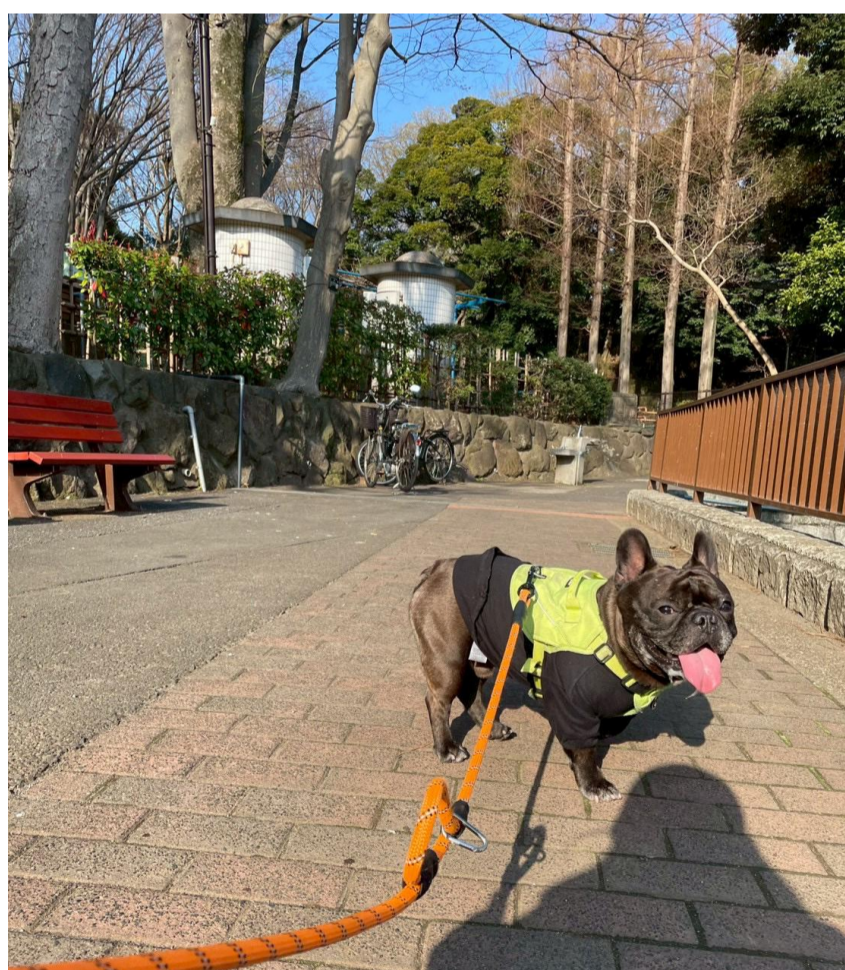


左と右で違う所を5個探してみましよう！

難易度 かんたん ★★★★★☆☆ 思わずかしい



前回の答え合わせ



- 1 白い建物がない
- 2 木がない
- 3 ベンチが緑色になっている
- 4 舌が長い
- 5 服が長い

保険証確認の際、マイナ保険証をお持ちでない場合は『資格確認書』のご提示が必要です。詳しくはスタッフまでお尋ねください。

