

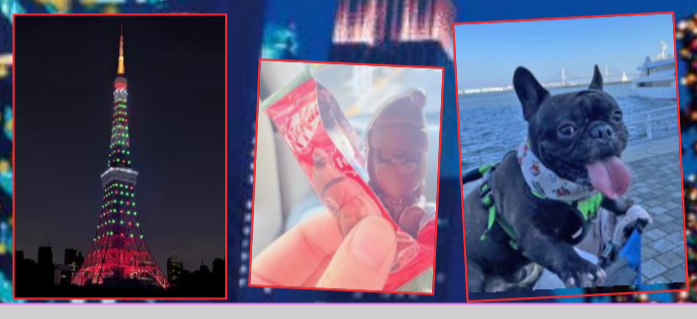
ゆくゆく  
ゆくゆく

# 令和6年 12月号 はな歯科通信

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

一年振り返ると  
良い出会いがあったニャ〜❤️



8020 達成おめでとうございます🎵



今回の記念品はお箸とスプーンでした❤️



今月のテーマは  
「一年を振り返って」です

この法則によると、今45歳の私だと1年がなんと8日に感じるそう。いや、流石にもっと長かった気がするのですが、。小さい頃は初めて体験する事が多い、ということも関係するとのことで、来年は何か新しいことにチャレンジしてみようかな。

今年はやり遂げたこともありました。ここ5、6年、健康診断を受けていませんでした。

1歳	365日	11歳	33日	21~23歳	16日
2歳	138日	12歳	30日	24~25歳	15日
3歳	122日	13歳	28日	26~29歳	13日
4歳	91日	14歳	26日	30~34歳	11日
5歳	73日	15歳	24日	35~40歳	9日
6歳	61日	16歳	23日	41~48歳	8日
7歳	52日	17歳	21日	49~56歳	7日
8歳	46日	18歳	20日	57~66歳	6日
9歳	41日	19歳	19日	67~81歳	5日
10歳	37日	20歳	18日	82~100歳	4日

もう12月です。まさに光陰流水の如し。なぜ月日が流れるのが早く感じるのか調べてみたところ、ジャーナーの法則というものがあるそうです。



院長の想い

例の英会話習得アプリ  
もう少しで365日！  
効果のほどはいかに？😊

毎年、年初めの抱負は「人間ドッグを受ける」だったのですが、毎年目標を果たせず。「まだ受けていないんですか?!」と言われ続けてはや数年。とうとう先日、年末に人間ドッグを予約しました

2024年ももう終わろうとしています。いつも一生懸命に患者さんの事を考えているはな歯科の歯科医、衛生士、コーディネーターさん、事務の方達、そして優しく出迎えてくれる患者さん達に支えられて、毎日「歯医者をやっているよかったなあ」と思いつながら過ごしています。

来年もどうぞよろしくお願ひ致します。

良いお年をお迎えください！  
(院長 小川)





みやぎ えみ  
宮城 絵美

今年一年を振り返って

長い夏が終わり、少し涼しくなったと思い始めたら、気づけば今年も残すところわずかとなりました。  
みなさま、お元気で過ごしてはいかがでしょうか？  
今年一年を振り返ると、災害や異常気象が多かったように思います。  
私は、暑いのが本当に苦手なので、今年の夏は暑すぎて、訪問診療をしながら、酷暑さに挫けそうになりました。  
これが温暖化の影響なのか、と考えながら、地球規模での異常気象や災害の多さに今後の地球の未来を憂いました。  
私自身のことを考えると、今年、本当にあつと言う間に過ぎて行きましたが、今年も色々な方との出会いがありました。

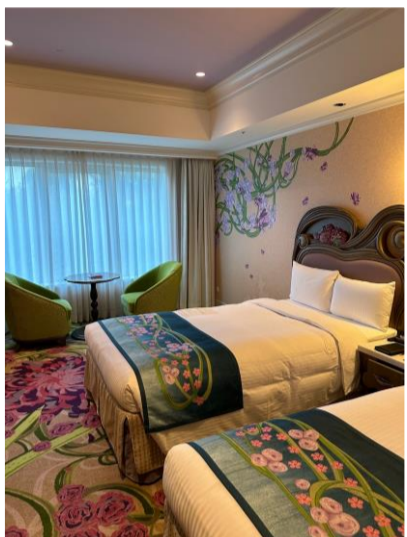
たくさんの患者さんとの新たな出会いがあったことも、私の生活に彩りを与えてくれました。

良いことも、そうでないことも色々ある毎日ですが、これからも毎日のささやかな幸せに感謝しながら、日々、楽しみながら年月を重ねていきたいと思えます。

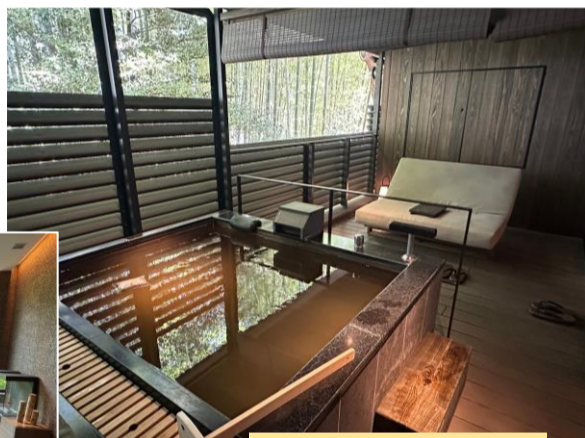
残り少ない一年ですが、今年も健康に気をつけながら、毎日を大切に生きたいと思えます。

プライベートでは、今年は、まだ一度しか、大好きなディズニーに行っていないので、残りわずかですが、今年中にもう一度、ディズニーに行きたいです。

ディズニーのホテル



旅行は、今年は、奈良や軽井沢に行きましたが、来年は、コロナ禍以降まだ一度も行けていない海外旅行に行くことが出来るよう計画したいと思います。



奈良のホテル

旅行は、楽しいので、来年も色々な所に行ってみたいです。

軽井沢のホテル



今年も一年、ありがとうございました。みなさまも良いお年をお迎え下さい。

(歯科医師宮城絵美)

今年、作った刺繍作品の一部です。



ちい活も続けたいと思います。



お口のリハビリ中の古屋先生



5000円玉くらいのボタンに紐を通して口に含み、ほっぺと唇で挟んでおさえ、右と左に引っ張ります。

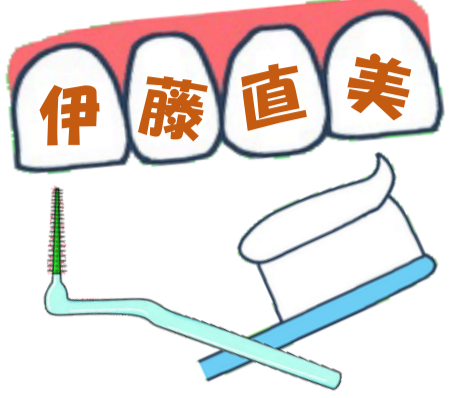
口唇回りの筋力がついて、うがいをする時に水がこぼれなくなりました♪







いとう なおみ



ご自愛してますか？  
家事や仕事などで誰かのた  
めに頑張りすぎて自分をね  
ぎらうのが後回しになって  
いませんか？

ある朝、ラジオから聞こえ  
てきたこの言葉が耳に残り  
ました。

つい先日、体調を崩したこ  
とがありました。  
朝は元気にスタートしたの  
に、昼になって突然の体調  
不良。

今までこんな事はなく  
何年も病気らしい病気をし  
てなかったのでこたえまし  
た。

こんな日に限って楽しみな  
予定もあったのにキャンセ  
ル。

横になっていてもしんどい  
し眠れない。  
水を飲むのも一苦労  
本当に体調って大切。  
体調さえよければなんだっ  
てできますよね。

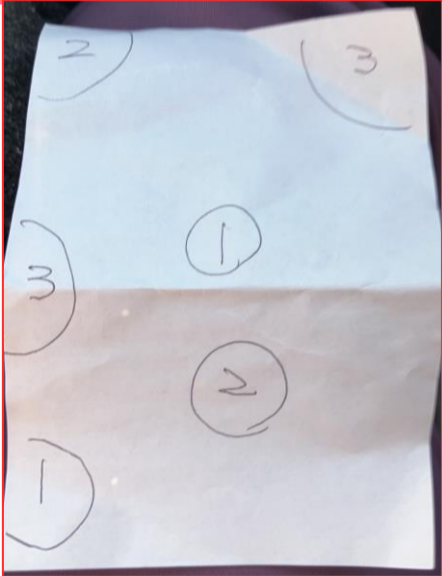
日々の生活で優先課題は  
色々あるけれど

年齢的にも体調管理を意識  
して生活していこうと肝に  
銘じました。

心忙しい年の暮れ、みなさ  
まどうぞご自愛ください。

(歯科衛生士 伊藤)

なおちゃんから  
クイズです



線がからまないように  
同じ数字をつなげてください  
(伊藤さん手書きクイズ)

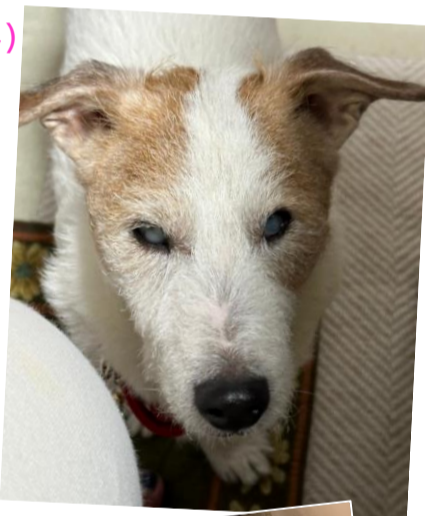
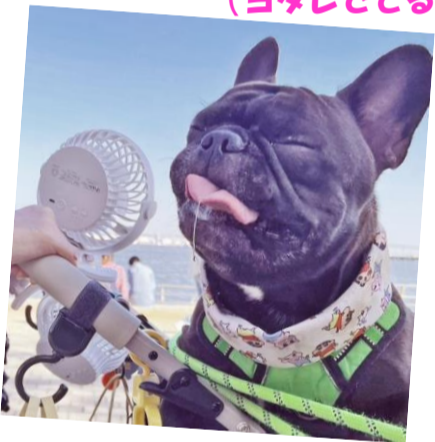
(答えはウラです)

歯科衛生士 櫻井さんの  
今月の一句

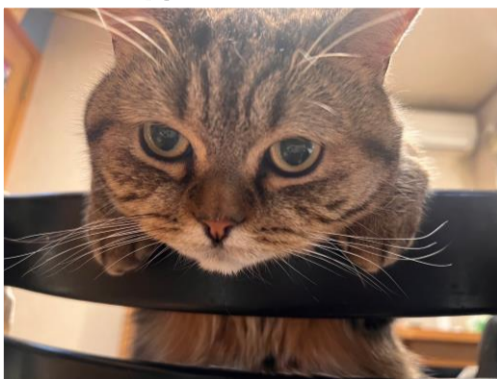
冬の夜  
毛布と共に  
夢の中



暑いよー 風ちょーだい  
(ヨダシでてるよ)

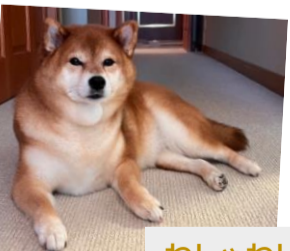


その先には何が!?

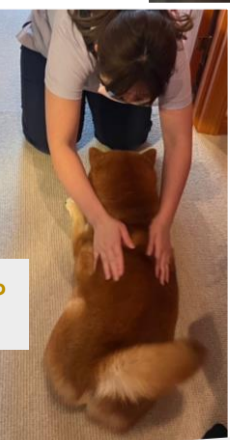


ずいぶんアーティスティックな  
テカくんですね

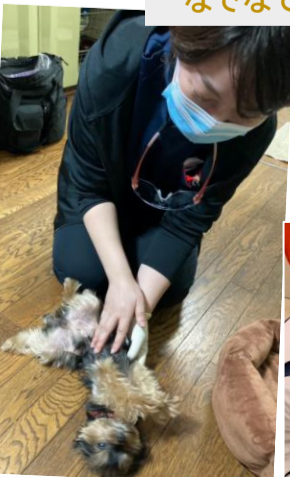
いらっしゃーい



わしゃわしゃ  
なでなで

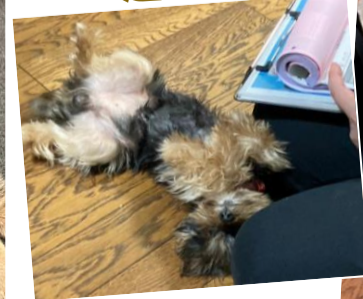


かーいーねー♡  
かーいーねー♡



わんにゃん  
癒し♡コーナー 🐱  
わんにゃんの皆さんも  
今年一年お疲れさまでしたニャ

もっと  
遊んでよー



もう少し遊んでてもいいですか？



麻布十番へお越しの際は  
お立ち寄りください



原さんが優しく出迎えてくれるかも



はな歯科の院内もクリスマスバージョンです



ビーズキーホルダーも在庫ありますよ

かんたん

患者様のご家族の手作りやわらか食！



坊主銀宝の煮つけ

うれしい

一言で言うと  
とにかく美味しい



坊主銀宝  
(ほうずぎんぼ)という  
珍しいお魚を使った  
やわらか煮つけ料理です

淡白で、歯ごたえのある白身魚です。  
身が厚いので煮付けにも向いています。  
少し濃い目の味付けでサッと煮れば、  
ふわふわ食感が楽しめます。  
「めったに市場流通しない珍魚」なんですよ。

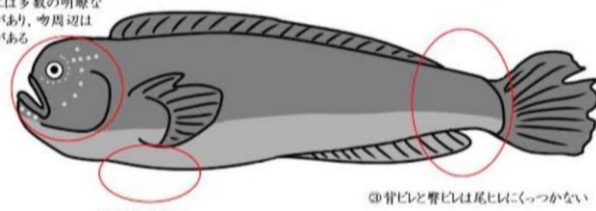


売ってたら  
ゲットだぜえ〜

坊主銀宝

【ボウズギンポ】

①頭部には多数の明瞭な  
感覚孔があり、吻周辺は  
無鱗域がある



②腹ビがない

③背ビと臀ビは尾ヒに繋がらない

レシピが知りたいかたは  
はな歯科スタッフまで  
お問合せください♪



これ全部やわらか食なんです♪

(伊藤さんクイズの答え)



櫻井さんは推し活で北国へ。満喫できたようですね  
(誰推しかは本人に聞いてください)







その②

やったー!!!  
ジャイアンツが  
リーグ優勝しました!!!

## 勝因は 「守り勝つ野球」

今月もジャイアンツがリーグ優勝の話を致します。

ピッチャーを中心に守り勝つスタイルを築き上げ競り合いにも強くなったことが大混戦となったペナントレースを制する大きな要因になりました。その守り勝つ野球とは…

①

まずは、投手陣の整備  
昨シーズンはチームの打率、ホームラン数はリーグトップだったもののチーム防御率は5位。

終盤にリリーフが崩れることも多く、投打がかみ合わないまま優勝争いに食い込めず2年連続となるリーグ4位に沈みクライマックスシリーズ進出を逃しました。  
ホームラン頼みではなくピッチャーを中心に守りの野球を軸にする戦い方で優勝を目指しました。



②

【激減したフォアボール数】  
昨シーズンは、与えたフォアボールは401個とリーグワースト2位。  
最も少なかった阪神と比べて86個も多かったことから阿部監督はフォアボールを1割減らすことを目標に掲げました。

こうした意識改革もあり、今シーズンは、与えたフォアボールの数は140試合を終えて350個と、去年の同じ時点の398個と比べて目標としていた「1割減」を上回って50個近く減りチーム失点数は373でリーグ最少、チーム防御率も1位阪神とわずか0.01差の2.48で2位と大きく改善されました。

そこにエラー数がリーグ最少「56」の堅い守備相まって1点差での勝敗は25勝20敗と勝率、割だった昨シーズンに比べて接戦で勝ちきる力がつきました。



大石さんの愛犬  
シオンくんも  
ジャイアンツを応援しています



ティファニー製トロフィーを掲げる読売ジャイアンツ 阿部監督

阿部監督が掲げた「守り勝つ野球」を見事に選手たちがシーズンを通して体現して4年ぶりにセ・リーグの頂点に立ちました。  
このまま継続して来年こそは、リーグ優勝→日本一になりましょう!!!

2024年三井ゴールデン・グラブ賞受賞者	
セ・リーグ	パ・リーグ
<b>菅野 智之</b> (巨人) 5度目 93票	<b>L・モイネロ</b> (ソフトバンク) 初受賞 76票
<b>山本 祐大</b> (DeNA) 初受賞 217票	<b>甲斐 拓也</b> (ソフトバンク) 7度目 197票
<b>岡本 和真</b> (巨人) 初受賞 189票	<b>山川 穂高</b> (ソフトバンク) 初受賞 176票
<b>吉川 尚輝</b> (巨人) 初受賞 232票	<b>小深田大翔</b> (楽天) 初受賞 156票
<b>坂本 勇人</b> (巨人) 初受賞 168票	<b>栗原 陵矢</b> (ソフトバンク) 初受賞 217票
<b>矢野 雅哉</b> (広島) 初受賞 218票	<b>源田 壮亮</b> (西武) 7度目 145票
<b>秋山 翔吾</b> (広島) 初受賞 211票	<b>辰己 涼介</b> (楽天) 4度目 220票
<b>岡林 勇希</b> (中日) 3度目 190票	<b>周東 佑京</b> (ソフトバンク) 初受賞 219票
<b>近本 光司</b> (阪神) 4度目 187票	<b>万波 中正</b> (日本ハム) 2度目 211票

※岡本は三塁手として2度、坂本は遊撃手として5度、秋山は西武時代にはパ・リーグで過去6度受賞

『守り勝つ』と言えば…先日発表されたゴールデン・グラブ賞、卓越した守備でチームに貢献した選手に贈られるので、ジャイアンツから4名の選手が受賞致しました。さすがです!!!  
坂本勇人選手は、サードにコンバートした年に受賞! 106試合出場し、失策6とは本当にすごいです。  
かっこいいです (歯科助手 大石)





# 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 ★★★★★ おずかしい



## 前回の答え合わせ



- 1 信号の色が違う
- 2 窓が閉まっている
- 3 信号が点灯している
- 4 行先が違う
- 5 100になっている
- 6 注意書きの大きさが違う
- 7 ビル屋上の柵の高さが違う

本年も大変お世話になりました。来年も「麻布十番はな歯科」をよろしくお願いいたします。

