

令和7年 1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

本年もよろしくお願いいたします

よろしく♪



今月のテーマは
「コツコツ頑張ってきたこと」です



【30日で暮らしをシンプル化計画】
物をへらせば心と時間、家計に余裕が生まれる
1日に少しずつ30日重ねれば大きな変化に



December

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
		<p>暮らしを整える禅の教え ほんらいじいちもつ 本来無一物 欲はさきがない。物から解放されると空間と心が整い、時間が生まれ、幸福度がある。</p>				1 靴の数整理
2 傘、帽子の数を整理	3 カバンの数を整理	4 傷んだ靴下 下着を捨てる	5 お財布の中を整理する	6 一軍コスメを決める	7 お出かけ用 一軍小物を決める	8 今シーズン着る3セットを決める
9 今シーズン着る部屋着2セットを決める	10 食器類やキッチンツールの数チェック	11 ペーパー類見直し	12 キッチン内ひきだしチェック	13 ふきん、鍋類、キッチン用洗剤類見直し	14 冷蔵庫の中身整理	15 使わない調味料を捨てる
16 ストック食品のチェックとリストづくり	17 文房具類数見直し	18 洗面所ひきだし整理	19 タオル類数見直し	20 お風呂場グッズ整理	21 洗剤、そうじ用具見直し	22 布団類カバークラス整理
23/30 サブスク見直し	24/31 本類の整理	25 書類の整理	26 お金の管理	27 NISAのチェック	28 押し入れ整理	29 予備日

玄関まわり → 衣服持ち物 → キッチン → 洗面所 → 押し入れ 布団関係 → 本、書類 → 家計整理

院長の想い



あけましておめでとうございませす。昨年は大変お世話になりました。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。

「コツコツ頑張ってきたこと」去年も書きましたが、これこそ学習アプリの「duolingo」ではないでしょうか。

とうとう先日1年を達成しました！やったー！

このアプリ、英語はもちろん、各国の言語も学習できますし、算数、音楽なども最近リリースされました。

1週間前くらいの時に、歯科医師会の忘年会のあとさあ寝よう、と思った時トイレの中でスマホをみたら23時59分。

「残り 49秒、48秒、47秒、、、」

とカウントダウンされているではありませんか。

算数はまだ始めたばかりなので、簡単な問題が多く、「38-5+2」などの問題をササッと答えて終わらせようと思ったら、忘年会のお酒が残っているため全く答えが合わないのです。これは焦りましたがなんとか乗り越え、その日のうちにレッスンをやる事ができました。今年コツコツ頑張っていたことは、「家の片付け」です。これは本当に難易度が高いです。小学生の子供が2人いるので、目の前の片付けに追われて全然部屋を綺麗にできないのです。もちろん私の性格のせいでもあります。

先日良いカレンダーを見つけました。「片付けカレンダー」です。このカレンダーを参考に、一日少しづつ綺麗にしていきたいと意気込んでおります。本日は初日はクリアしました。みなさんもぜひこのカレンダーを活用なさって一緒にがんばりましょう。仲間が欲しいです。

(院長 小川)



ついに365日達成しました。次の目標は500日です。



コツコツ頑張ってきたこと

新型コロナウイルスの流行が始まってから数年経ちました。まだ「終息」はしておらず、「収束」にも程遠い状況ですが、普段の生活はかなり落ち着いてきてコロナの話題を聞くことも減ったように感じます。自分も、初期の頃の用心深さが少しずつ無くなってきてしまいました。しかし、欠かさずに続けていることもあります。手洗いや手指の消毒、うがいなどです。また、普段の生活では、寝不足にならないようにとか、栄養が偏らないようにといった意識が少し根付いたように思います。こういった心がけのおかげなのか、以前に比べて普通の風邪やその他の体調不良になることが明らかに少なくなりました。

冬になり急に寒くなったせいか、新型コロナウイルスに限らずにインフルエンザや他の感染症もかなり流行ってきています。きっかけは新型コロナでしたが、今一度気を引き締めて、この良い習慣を油断せずに「コツコツと」続けていきたいと思います。

(事務局長 原)

はな歯科で1番除菌意識が高い原さん さすがですね♪



歯科衛生士 櫻井さんの 今月の一句



冬空に
澄んだ空気と
僕の熱



そっくりですね🐱



カニカーニだ〜
ペロペロ

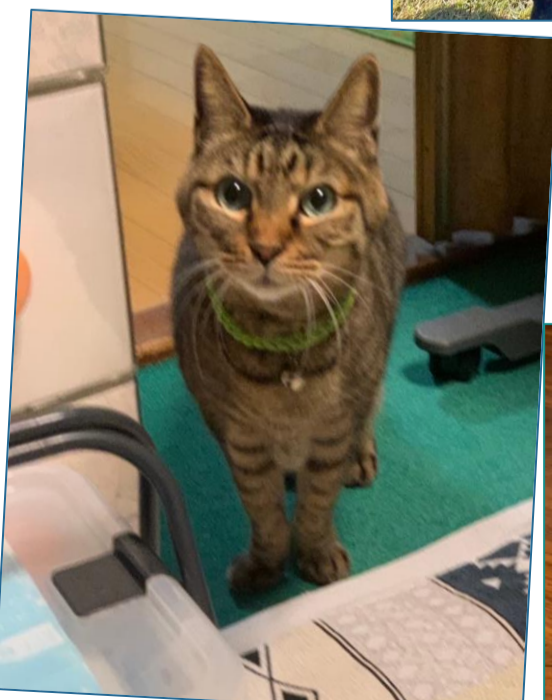


わんにゃん 癒し♥ コーナー 🐱

ほくコジコジじゃないよ



がつつり
ちい活してますね
いったい誰でしょう？



患者様のご家族の手作りやわらか食！

かんたん

おいしい

うれしい

豆腐と卵の巾着蒸し



詳しいレシピが知りたい方は
はな歯科スタッフに
お問合せください



豆腐と卵の巾着蒸し

【材料】

A (卵液) - 巾着4個分

- 卵1個
- 豆腐豆腐4個分 (4分の1個)
- 片栗粉 (1.5倍量)
- 白だし (お好みで味付け用)

B (巾着の具)

- 豆腐 4cm x 2cm x 1cm (4個)
- 卵黄 1個 (4個)
- 片栗粉 2個分 (4個)
- 白だし (お好みで味付け)
- 片栗粉 (お好みで味付け)

C (つけ汁とお好みで味付け)

- 出汁 300cc位
- 片栗粉 (お好みで味付け)
- 片栗粉 (お好みで味付け)

【作り方】

1) 卵液を作る

- ① しゃもじで細かくした豆腐と卵黄をボールに入れ、片栗粉を加えて均等に混ぜる
- ② 卵液を絞って白だしと味付けに混ぜ、全体を均等に混ぜる
- ③ 片栗粉を②に混ぜ、更に混ぜる (お好みで味付け)

2) 巾着を作る

- ④ サラシラップを正方形に切り、片栗粉を塗る (40cm)
- ⑤ ②の上に卵液を半分ずつ塗り、片栗粉を塗る (40cm)
- ⑥ Bの具材を⑤の上にのせ、サラシラップの端を中心で、まどめゴム輪をかける巾着を作る
- ⑦ 蒸し器に湯を入れ、⑥を蒸す (お好みで味付け)

3) つけ汁を作る

- ⑧ Cの材料を鍋に入れ、お好みで味付け

4) 盛り付け

- ⑨ 蒸し器から出した巾着のラップをはがし、器に盛る
- ⑩ ⑧のつけ汁をかけて、お好みで盛り付ける。



こんにちは
歯科医師 山本です

カンボジア歯科ボランティア活動

あけましておめでとうございます。本年もみなさまの健康のお手伝いができますよう励んで参ります。どうぞよろしくお願いたします。

昨年の11月末、私も世の中のために何かお役に立てることがあったらと思い、カンボジアに歯科のボランティア活動に行つて参りました。

参加したボランティア団体は、井戸や小学校を作る活動も行っています。小学校を建設し、その生徒や保護者、ご近所の方の歯科診療を行います。

現在のカンボジアは、都市部は比較的発達してきていますが、地方は電気水道などのインフラ設備は整っていません。都市部には歯科診療所はみかけましたが、中には免許なしのクリニックもあるようです。保険診療はありません。

学校の校庭をお借りして治療をしていきます。基本的には一日しか治療できないため、一度で完結する治療しかできません。コロナ禍以前は、予防歯科に力を入れてつづいたのですが、コロナ禍でしばらく活動できない間にお口の中の状態は、元に戻って(虫歯が増えて)しまっていたそうです。歯磨き指導などをしつつ、必要な治療を行いました。炎天下の中なので、熱中症に気をつけつつ、活動しました。

歯科医師の治療と並行して、教室ではブラッシング指導と手洗い指導を行いました。治療してほしい保護者と嫌がるお子様、今日しかないからちよつとかわいそうだけど、治療を進めていきました。

トイレ事情とお水が心配でした。「トイレは木陰で」などと冗談を言われていたので、個室のトイレがあり、一安心でした。和式風のトイレで、自動では流れないため、雨水が個室ごとに貯められており、ひしゃくのようなもので汲んで流します。

飲み水は、ペットボトルのお水のみ口に入れることを徹底すれば、大丈夫でした。

準備一日、治療三日、観光一日の短い期間でしたが、とてもいい経験ができました。また、時間がゆるせば是非参加させていただきたいです。観光についてもお伝えできる機会がありましたらご報告しますね。

(歯科医師 山本)

学校のグラウンドに
治療スペースを設置します。



周辺は田園風景が広がっています。
野生のやせた牛がいます。
足元はぬかるみも多いです。



木陰で治療を進めていきます。
言葉の壁は、通訳さんに解決していただきます。



歯ブラシ指導や手洗い指導の様子です。
子どもたちの笑顔がキラキラでした☆



奥の水色の建物がトイレです。
ちゃんとトイレなので安心して用を足せます。



昼食は写真のような
お弁当がもらえます。
日本の味に近いかも！



2024年シーズンを終え...
1年振り返ってみました!

4年ぶりリーグ優勝を飾った巨人。その中で、18年目の坂本勇人内野手は苦しみながらも存在感を示した。本格転向した三塁で「第53回三井ゴールデン・グラブ賞」を受賞。

三塁に回った坂本は今季、「5番・三塁」で開幕した。しかし、打撃の状態が上がらず6月26日に出場選手登録を抹消された。この時点で61試合に出場し、打率234（231打数54安打）、4本塁打だった。

7月12日に1軍復帰し、以降は48試合で打率244（164打数40安打）、3本塁打の成績を残した。トータルでは109試合で打率238（395打数94安打）、7本塁打。規定打席に到達できず、打率は自己ワーストだった。

打撃では苦しんだが、守備では圧倒的だった。三塁で104試合に出場して、守備率はリーグトップの.976。

守備全般での貢献を示す指標*

「UZR」は10.1。規定守備イニング到達選手では、リーグで唯一人プラス数値だった。「三井ゴールデン・グラブ賞」は遊撃で5度輝いており、今回は通算6度目の栄誉だった。

*UZR (Ultimate Zone Rating) とは、野球における守備の評価指標で、同じ守備位置の平均的な選手と比べてどれだけ失点を防いだかを表すものです。



今月14日に36歳になった。同学年では巨人・梶谷隆幸外野手、西武・増田達至投手が今季限りで現役引退。田中将大投手が楽天を退団(巨人入団が決定!!)するなど岐路を迎えた選手も少なくない。



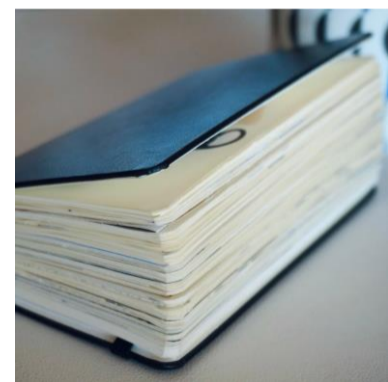
2415安打、459二塁打、1215得点、3803塁打は現役最多。8人目の2500安打へあと85本で、立浪和義氏が持つNPB最多の487二塁打まであと28としている。通算300本塁打へあと5本だ。



「まだ老け込む年齢ではないと思う」「まだまだ頑張ってるほしい」「日本一になるには神の力がまだまだ必要」「来季も輝き続けてください!」とコメントが寄せられている。私も張本勲氏が持つ記録を抜いて欲しいので頑張ってます!!

そうそう、今月のテーマは「コツとすること」

私のコツは、試合のスコアボードを書いておくことかなー。中身は見せられません(笑)



今年も1年、本当にありがとうございました。寒い日が続きますので、体調崩さないようご自愛ください。

新年初笑い!

我が家のワガママなお殿様ジャックラッセルテリアのレオンは、2週に1回のペースで動物病院で、シャンプーや歯ブラシなどをやってもらっています。

先日動物病院に行き、待合室で待つておりましたら、1人の男性が入って来られ、レオンを見て一言

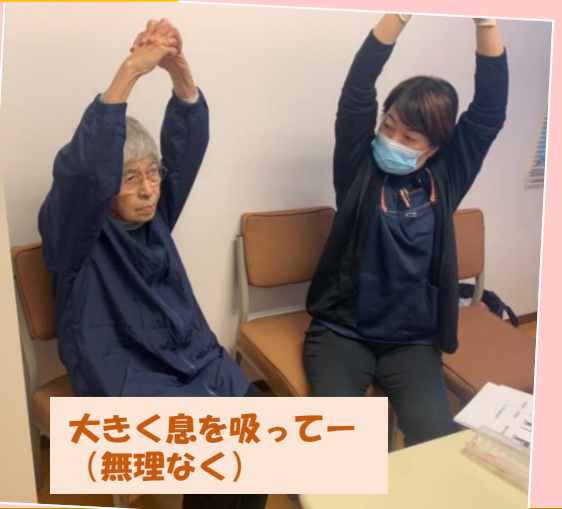
「あ、犬を連れて来るのを忘れた」

と言いきり、病院から慌てて出て行かれ、つい笑顔になってしまいました。

(歯科助手 大石)

お口のリハビリ中の古屋先生

深呼吸も大事です
意識しないとできないですよ



大きく息を吸ってー (無理なく)

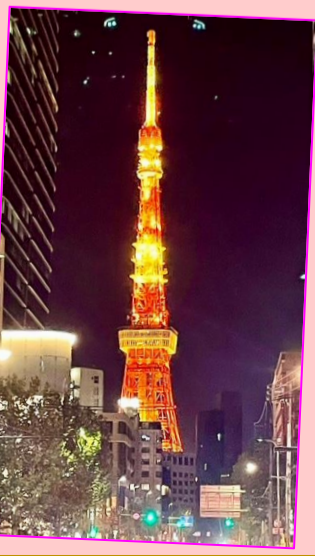


呼吸筋ストレッチ



息を全部出きるー (無理なく)

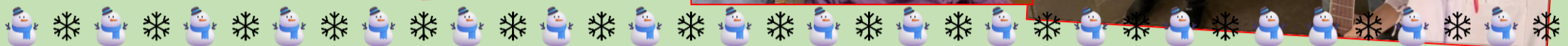
リハビリ後は
素敵な写真を見て
リラクセスしてください



去年のクリスマスはたくさんのサンタさんがやって来ました♪
 🎁 今年もお楽しみに 🎁 (ご協力ありがとうございます)



幻の原サンタがやってきた!



頑張ってきた事

私は、趣味の1つとして、ギターを習っております。
 小川院長が、患者様のお誕生日等にお披露目しているアコースティックギターではなく、エレキギターです。
 アンプに繋いでギャンギャン音が鳴るやつです。
 学生時代にバンドを組んでいた。訳ではなく、中学の時に、ギタークラブ(アコースティック)に所属し『コンドルは飛んでいく』を皆で発表会に弾いた以来です。
 アコースティックは、体の小さい私には、ちょっと大きいな。
 友人が持っていたエレキギターを抱えてみたら、体にフィットし、コッチだ!と思ったのです。

楽器は、子供の頃ピアノを習っていましたが、先生がとても厳しく通うのが嫌で、上達せずやめてしまいました。今度の先生は、とても優しいので続けていられます。なんと、もう9年も習っています。
 年数を聞くと、相当上手いんですね。

どんな曲が弾けるの? と思うかもしれませんが、これが一向に上達しないのです。始めた当初は、3年後には『ホテルカリフォルニア』が弾けている自分を想像し、ウキウキしていました。
 1時間のグループレッスンも、楽しくて次のレッスンが待ち遠しかったものです。
 あれから9年、、、レッスンに通うのがやや苦痛です。
 月2〜3回だし、毎日忙しいし、四十の手習いはやはり難しいなあ、と上手くならない自分に言い訳をしています。
 レッスンの最初に、運指トレーニングや、リズムトレーニングをすることがあります。先生は言います。

「このトレーニングは、毎日しましょう。僕は毎日しています。」

やはり、コツコツ毎日の積み重ねが大事なんですね。

【毎日ギターを弾く】が、2024年の目標だったので、あまり頑張れず。。

なので、【コツコツ頑張ってきた事】ではなく、2025年

【コツコツ頑張っていく事】に

改めたいと思います。
 お誕生日等に演奏させていただいている、拙いウクレレも、精進いたします。
 リクエスト曲などありましたら、お声かけください。
 (お手柔らかに)

2025年はじまりました。皆さまにとっても、笑顔の多い1年になりますように。

(歯科衛生士 野口)

初代苦楽を共にしてきた フェンダーストラトキャスター



ビートルズも愛用していた「カジノ」を縮小した「カジノクーペ」フルアコなので、アコースティックな響きが良きです



最近お迎えしたばかりの「フラグメントデザイン・テレキャスター」限定品 佇まいは、もはやインテリア



いさこのウクレレ

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

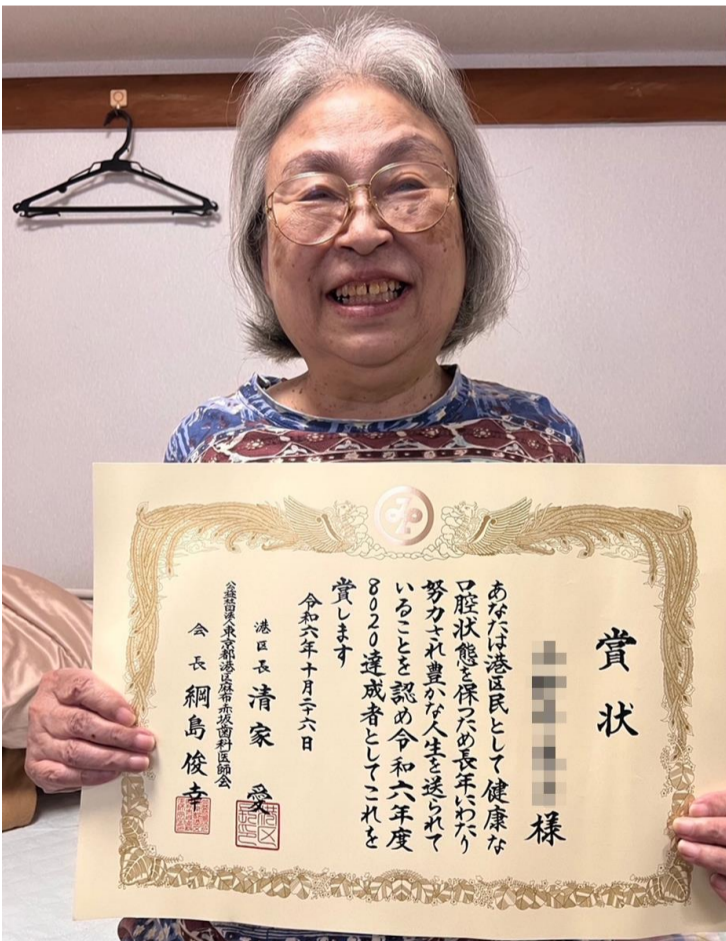
先生はノアルで



昨年末のお疲れ会の間違い探しです



前回の答え合わせ



- 1 ハンガーがない
- 2 絵がある
- 3 服の色が違う
- 4 賞状の文字が大きい
- 5 手の位置が違う

Happy New Year 🎵
今年も 麻布十番はな歯科 を
よろしくお願いたします
焼肉美味しかったです ♡

