



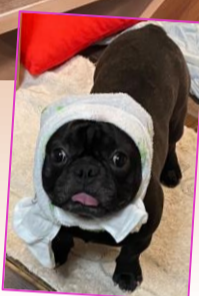
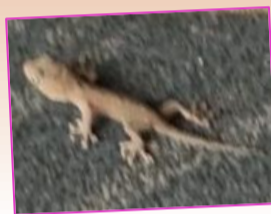
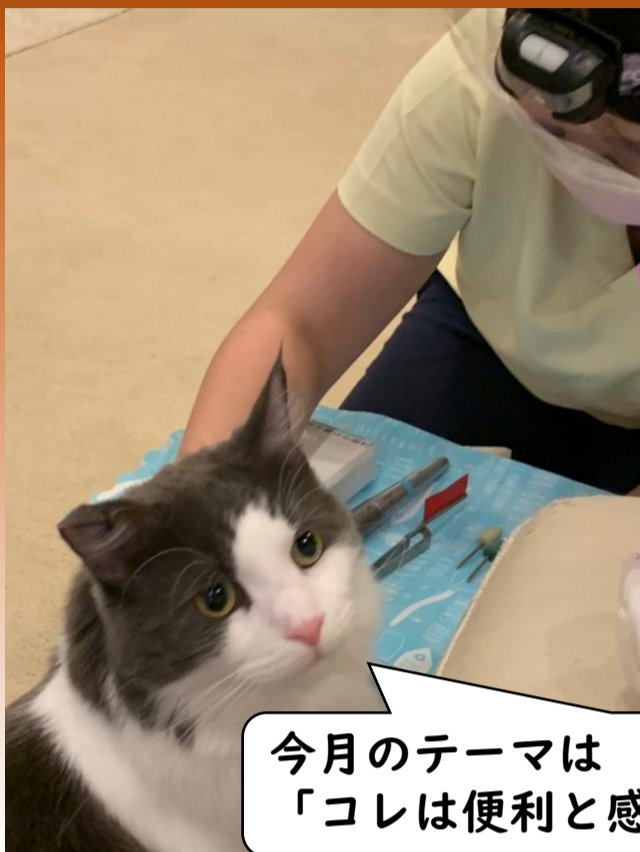
令和6年 10月号 はな歯科通信

ハッピー・ハロウィン♪



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



今月のテーマは
「コレは便利と感じた物、習慣」です



：病院に来る大量の郵送物をハサミで切っているときは、何度も中の紙を切ってしまうことがあります、これを買ってからは、サツ！と中を傷つけずに一瞬で開けられて、しかもこれで開けているとき、野口さんに「かっこいい」と褒められた一品。これを買えば明日からカッコよく封筒を開けられることができます。

① 封筒カッター これは便利だ！ と感じているもの

はな歯科通信10月号。
今月のテーマは
「コレは便利と感じた物、習慣」です



院長の想い

ある時から、気づいたのです。「毎日の服を決める時間がもったいない」と。病院につけばすぐ白衣に着替えてしまおうし、何より複雑な服を着ていると着替えに時間がかかる。

③ 便利だと感じた習慣



鍵と財布と子供につけています。まわりのアップル製品に反応して、リアルタイムで今ある場所を知らせてくれる神道具。あれ、鍵がない！という時もスマホから確認、「なんだ、家に忘れたのかー、落としてなくてよかった😊」と精神安定剤代わりに。

② AirTag (エアータグ)

そこで、夏と冬、平日はローテーションでほぼ着る服を決めました。今の季節は黄色、ベージュ、青、緑のサツと脱ぎ着できるワンピースに、スニーカー2足をはき回しします。するとどうでしょう、なにも考えずに家を出発できるのです！これ、頭の中の余裕が増えるので本当におすすめです。もちろんワンピースは洗濯機でガンガン洗えるタイプ。ステイブ・ジヨブスも毎日黒い服を着ていたのは納得です。

しかし、「おしゃれは我慢」とも言いますよね、いつの日か、毎日ゆつくり服を選び、ヒールを履いて街を闊歩できる日を夢見ています。

(院長 小川)



以前紹介した英語習得アプリ
275日連続で勉強しているので
鳥が喜んでます😊
あと何日続くのでしょうか

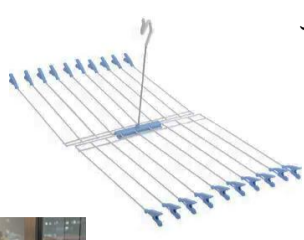




浜田 豊



今月のテーマは「コレは便利と感じた物、習慣」ということですが、個人的におすすめしたいものがいくつかあります。まずは『タオル・おむつ干しハンガー20本掛け』です。



必需品!!



はな歯科で働くまでは大量にタオルを干す機会がなかったので、このハンガーを初めて見たときはとても感心しました。院内でも訪問診療でもタオルはよく使うので、洗濯係の僕たちコーデイーはとても重宝しています。また、普段の生活には活かせませんが、サーファー目線では便利な物を2つします。1つ目は『MACK, DRY, I, N, C, L, E, A, R』です。

スッキリしますよ



簡単に言うと耳の水抜きで、海上がりに水が抜けないう時、耳の中に一滴垂らすと奥までスーッと入ってきて、頭を傾けるとスーッと中の水が抜けるんです。ちょっと怖いかもしれませんが、全く痛くはありません。2つ目は『SAFE SEA A(セーフシー)〜アドバンスEUREGULERESHION50+』です。



クラゲと友達になれます

水に強く日焼け止め効果も抜群、クラゲにも刺されないという優れた物です。クラゲのエキスが混ざっていて、クラゲが仲間だと認識して刺してこないそうです。以前クラゲだらけの海でサーフィンしたとき、周りの人は刺されまくっていましたが、これを塗っていたおかげで一箇所も刺されませんでした。特に海外でサーフィンする時は海パン一丁で海に入ることも多く、南国のクラゲは大きく毒も強力なので、個人的には必須アイテムになっています。便利と

感じた物は他にもたくさんあるので、キリがないので機会があればまた紹介したいと思います。
(コーディネーター 浜田)

今年の夏は
たくさんカレーを
食べました
美味しいカレー
があれば
教えてください



詳しいレシピはお問合せください

患者様のご家族の手作りやわらか食!

鯛飯

材料: 鯛の身
・米 0.5合
・生姜 少々 (お好み)
調味料 (酒、醤油、白だし、鰹の骨)
鯛の骨の出汁

① 骨を洗ってよく洗う
② 骨を細かく刻む (2cm程度)
③ 骨を水で洗ってよく洗う

① 鍋に 300ml 程度の水と鯛の骨を入れ 2~3分煮る。
② ①を茶コシでコシ、取れた出し汁を鯛飯とツミレ汁用に分ける。
③ 茶コシに残ったカスは骨を取り除きみりんと味噌、生姜で味を付け、鯛味噌を作る。

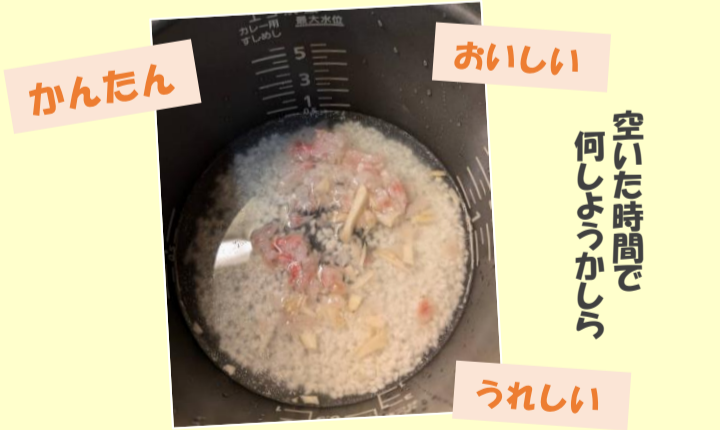
鯛飯 (鯛の身)

・米は洗って出し汁 30分位おく
・米に同量の(出汁+白だし)を入れ (味見して調整)
・お好みで鯛の身、生姜、わかめを入れる。
・炊飯器のスイッチオン
・炊き上がった後混ぜる → 完成!

鯛のつみれ汁 (大400位)

材料
・鯛の身(骨取り後) 200g
・豆腐 200g
・ネギ 40g
・生姜 40g
・お味噌 100g
・酒 100g
・白だし 100g

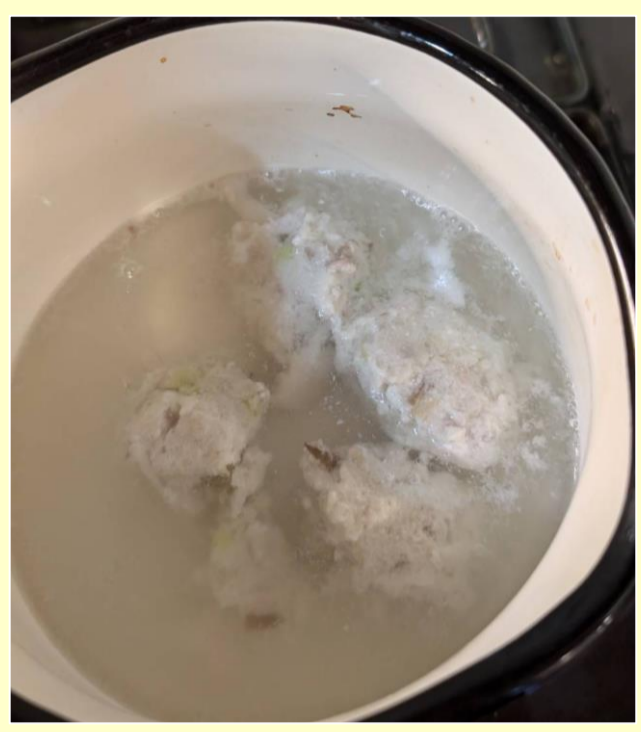
① 鯛の身を細かく刻む
② 豆腐を細かく刻む
③ ネギ、生姜、お味噌、酒、白だしを加えて混ぜる



空いた時間で
何しようかと
うれしい



写真上2枚は鯛の骨で出汁を取りました。
①鍋に300ml程度の水と鯛の骨を入れ2~3分煮る。
②①を茶コシでコシ、取れた出し汁を鯛飯とツミレ汁用に分ける。
③茶コシに残ったカスは骨を取り除きみりんと味噌、生姜で味を付け、鯛味噌を作る。



タイのアラを買ったので、骨を毛抜きで抜き、ツミレ用、出汁用、鯛飯に分け調理しました。



これは豚ひき肉団子の具です。
 ①ボールに豚ひき肉、玉ねぎ、シメジ、生姜の微塵切り、豆皿豆腐1個、塩コショウ、ケチャップ、カタクリ後を入れ、粘りが出るまで練る。
 ②鍋に出汁汁(出汁パックでとった)を入れ煮立て、ほんだし少量を加え①を匙ですくって落とす。
 ③①に火が通り、浮いてきたら味噌を溶かし入れ火を止める。



「コレは便利と感じた物、習慣」

残暑厳しい日が続く秋はどこにいったのかとおもうこの頃。少しでも秋の味覚を味わいたいと週に3回秋刀魚を焼きました(笑)

今回のお題「便利に感じた物」
 昨今エコという言葉がいたるところで聞かれていますね。
 生態学・自然環境を意味する「エコロジー」(ecology)の略語で、現在では「環境にやさしい」といった意味で使われています。また近年では、経済を意味する「エコノミー」(economy)の「エコ」とも言われるようになり、経済と環境は密接に関わりのある一つの問題として捉えられています。
 身近な所ではスーパーやコンビニなどのレジ袋の有料化やプラスチックが海洋汚染の原因となり紙ストローも普及されてきてますね。

私が入り組んでいるかつ便利だと思っている物はエコバッグです！常に携帯しており小さいサイズから大きいものまで様々な種類があり重宝しています。近年ではガチャガチャの商品になつたりお土産としても人気です。



キャラクター好きの私としてはその日の気分や買物物の量によって様々なエコバッグを使い分けてます。
 持っていてECOにも繋がって自分の気分も高まるのっていいですね。



追伸 今年の夏は友人や友人の子供達と海にBBQに夏らしい事を過ごして真っ黒に日焼けしました。写真は沖縄の離島に遊びに行った時のです。夏が終わってしまう悲しみもあります。食欲の秋に向けてまた過ごしていきたいと思えます😊
 (歯科衛生士 張戸)



ウミガメを近くで見れました♪



地域ネコがいっぱいいました🐱





さくらいみのり
櫻井 美乃里

これは便利と感じた物、習慣

金木犀の甘く爽やかな香りが漂いはじめました。

食欲の秋・スポーツの秋・読書の秋・・・皆様、どのような秋をお過ごしでしょうか？もちろん私は食欲の秋です♡今回ご紹介するのは、我が家の万能調味料です!!

たくさん調味料を常備してありますが、その中でも使用頻度が高いものをいくつかご紹介していきます。

最初に・・・我が家では必需品!!! 『味覇』
これは凄く便利です。中華から洋食・和食までカバーしてくれます。

家族全員大好き青椒肉絲、エビと豆腐と季節野菜の塩炒め、冬瓜とそぼろ餡掛けなど・・・多岐に渡ります。



続いては・・・『つゆの素』
こちら我が家では定番です。

お蕎麦やおうどん・お素麺・ラーメンなどの麺つゆとして・・・卵かけご飯・山形名物の出汁・もちろん青椒肉絲にも・・・重宝します!!



この他にも、『オイスターソース』『コチュジャン』などもスタメン起用です!!



そして、少し甘みをプラスしたい時には『アガベシロップ』を使っています。
ハチミツほど甘くないので凄く便利です!!



洋食に欠かせない『バジルペースト』

パスタやパン粉焼き、アヒージョ、カプレーゼ・・・etc
間違いなく美味しく仕上がります♡

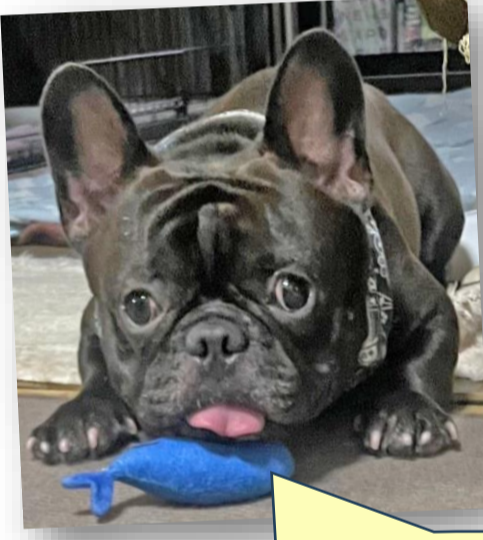


最後に：調味料ではないですが・・・『にんにく』『生姜』は言わずもがなです。



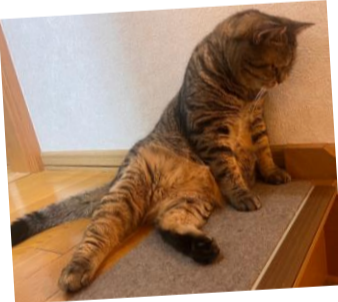
以上、我が家では欠かせない『これは便利と感じたもの』でした♪

(歯科衛生士 櫻井)

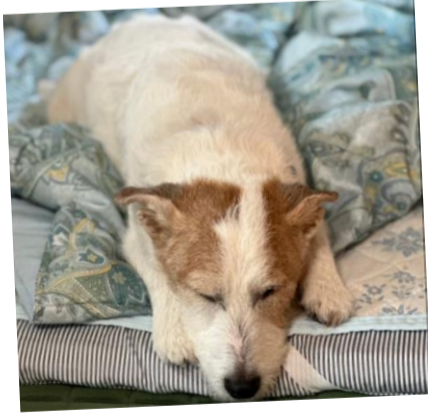


わんにゃん
癒し♡コーナー 🐱

どうい状況でしょうか



大石さんの愛犬
レオンくん
今月15歳になりました🐶



睡眠の秋ですわ
(自主規制)



やんちゃしてますわね

歯科衛生士 櫻井さんの
今月の一句



ようやく
公園に行ける
季節になりました...

でか散歩
走りまわれる

季節かな

イケメン♡
癒されるヤ-



なでなで♡

かーいーねー♡





これは便利、習慣

私はよく東京ドームにジャイアンツ戦を観に行きますが、その時に必ず持参するのが30〜45Lのゴミ袋です。何に使うのかという座席の下に自分のバックを置かないといけないので、汚れない様にするため。

たまに、後ろの座席の方が飲み物をこぼす事があるので、その被害を防ぐ事も出来ます。試合が終われば、そこにゴミを入れて破棄します。

それと昨今のキャッシュレス化で東京ドームも現金が使えなくなりましたので、現金をチャージしておいた方が良いでしょう。

入口にチャージする機械はありますが、事前にチャージしておいた方が楽です！（もちろん、各種クレジットカード使えます）



9月中旬になり、いよいよ『優勝』の2文字がチラついてきました！！

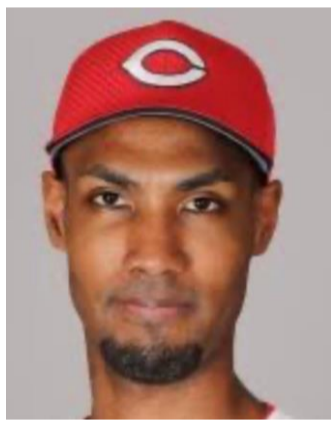
9/10〜12マツダスタジアムで1位ジャイアンツ、2位広島首位攻防の試合が行われました。

(9/20現在は、阪神が2位、広島が3位です) その中でも11日の試合が、本当に面白かったです！

この試合、ジャイアンツが負けると順位は変動ないので、広島に1ゲーム差に詰め寄られてしまい、広島が負けると3位転落してしまうというどちらのチームにも大事な試合でした。

先発は、ジャイアンツがグリフィン投手(いまいち不安)、広島はアドウワ誠投手。このアドウワ投手にジャイアンツ選手は、6回まで2安打しか打てず、逆に広島に2点

取られてしまいました。7. 8回も中継ぎのハーン投手を前に凡退...



このまま負けてしまうのかな？と半ば諦めておりました。8回裏の広島の攻撃でセカンド吉川尚輝選手、ショート門脇誠選手、ザード坂本勇人選手、ファインプレーで広島の攻撃が三者凡退に終わり、9回表のジャイアンツの攻撃。

(このファインプレーが流れを変えたように思います) 9回表、広島のピッチャーは、【絶対的守護神】の栗原良史投手。



しかし、、、この栗原投手が2者連続四球→レフトへのヒット→押し出しの死球で1点→レフトへのヒットで同点に追いつく→押し出しの四球で逆点(投手交代)→ここで2者連続ヒットで5-2とする。

ここまででまだノーアウト満塁。その後もヒット2本打ち、9-2と大逆点!!!!



野球は最後まで何があるかわからない。諦めずに観ている良かったです。

9/13、14のヤクルト戦では負けましたが、9/18にDNAに引き分けに終わり、マジックが点灯致しました!!!!!!

ただ、阪神が2ゲーム差で追って来ていますし、残り試合数も少ないので、とてもヒヤヒヤです。最後まで目が離せません。いずれにしても2024年シーズンも残りわずかなので、しっかりと目に焼き付けておきたいです。(歯科助手 大石)

ハッピーバースデー

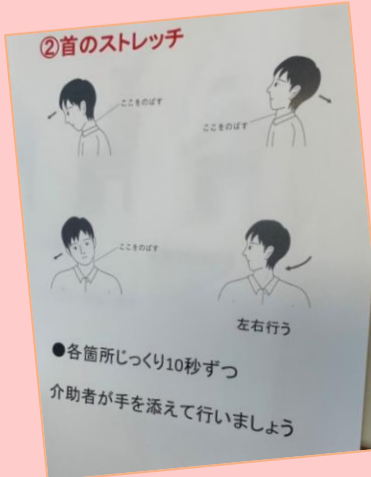
櫻井さんはハーモニカ



原さんはカスタネット



お口のリハビリ中の古屋先生



首のストレッチも大事だそうです

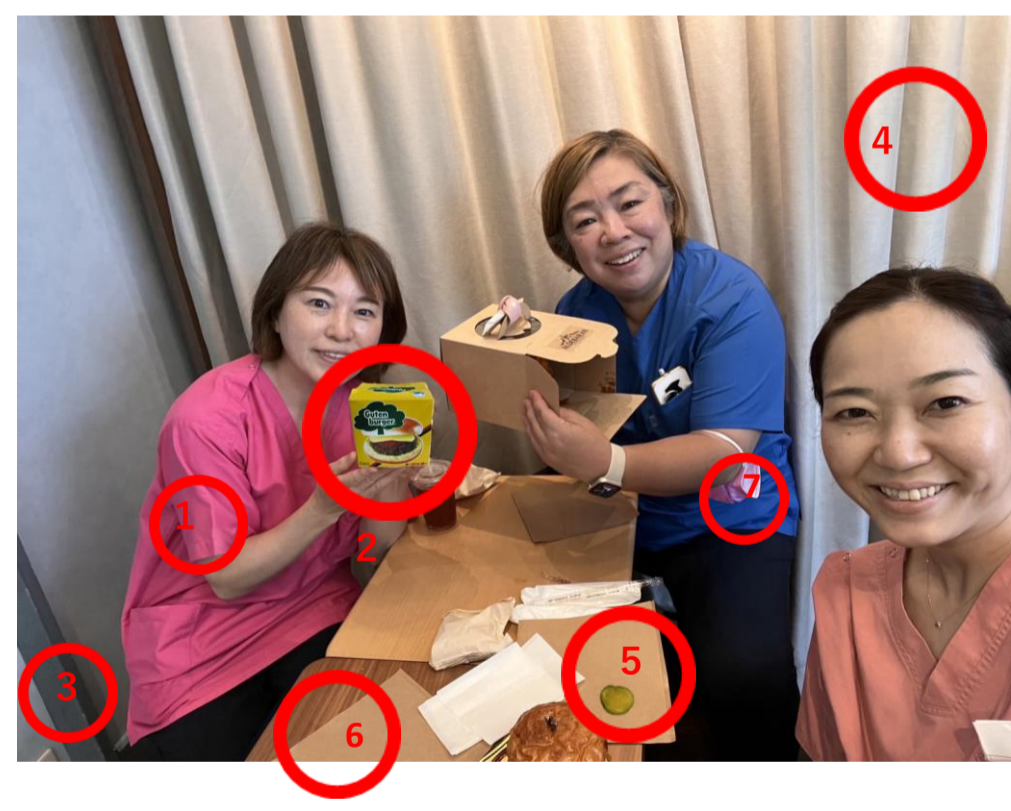


左と右で違う所を7個探してみましよう！

難易度 かんたん ★★★★★☆☆ おずかしい



前回の答え合わせ



- 1 タグがない
- 2 グーテンバーガーになっている
- 3 枠の幅が違う
- 4 カーテンのしわが違う
- 5 ピクルスを抜いてしまっている
- 6 飲み物がない
- 7 マスクの色が違う

グーテンバーガー
(自販機で買うやつ)
懐かしいですね。
今回はボクがシャン
プーしにいった時の
間違い探しです

