

みのり通信

平成26年12月号



みのり歯科 3つのお約束

1. 笑顔・親切・丁寧
2. 清潔で安全な環境づくり
3. 全身の健康(健口)管理と予防

院長より

今年も残り僅かとなり、きらびやかなイルミネーションが街を彩る季節となりました。本当に1年があっという間に過ぎていきます。去年は猛暑、今年は雨天と、毎年「異常気象」が起こっています。近隣諸国との関係も緊張した状態が続いており、来年はどのような年になるのか気になるところです。

昨年から体調の変化や仕事面での悩みがいろいろとあった反面、良い出会いもたくさんありました。アドバイスや実務的なサポートをしてくださる方々が現れ、お世話して下さるようになり本当にありがたいと思っています。

今年は、ベテランスタッフの結婚退職や転居による退職、産休、と次々とスタッフが卒業していきました。けれども新人が入ってきてくれ、まだまだ未熟ですが、明るい笑顔が溢れるようになりました。来年も新卒の衛生士が加わります。私の子供よりも若いスタッフ達です。仕事面での指導はもちろんですが、彼女たちがよい人間性を備え、幸せな結婚をして、充実した家庭生活を築くことができるように職場での母親としても教育、指導していかねばと責任を感じています。

今年も年末のご挨拶に「かささぎの里」で作られたキャンドルを差し上げたいと思います。一つ一つ丁寧に作られたキャンドルです。ぜひご家庭での語らいの一時に明るい光を灯してください。来年も皆様にとって素晴らしい年になりますよう心からお祈り申し上げます。

ビタミンC・ビタミンD



Q. ビタミンCとは？
どんな効果があり、どんな人におすすめですか？

A. ビタミンCとは、別名L・アスコルビン酸と呼ばれる水溶性のビタミンの一つです。コラーゲンの生成を促し、強い歯茎や血管・骨・筋肉を作り、発がん物質の抑制、ストレス対抗力を作ります。また、免疫力を高め、風邪を予防し回復を早めるので、今の季節におすすめです。ピーマン、きゃべつ、明太子、柿などに多く含まれます。



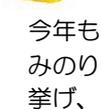
Q. ビタミンDとは？
どんな効果があり、どんな人におすすめですか？

A. ビタミンDとは、カルシウムの吸収を促す栄養素です。今の時期に特に注意したいインフルエンザの予防や、他にも骨粗しょう症、高血圧、心臓疾患、脳卒中、糖尿病、認知症、うつ予防、アトピー性皮膚炎の改善にも効果的です。いわし、さんま、干しいたけ、卵黄などに多く含まれます。

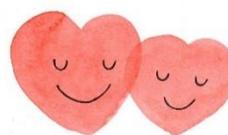


なお、ビタミンC・ビタミンDは、当院でもサプリメントを取り扱っております。詳しくはお気軽に受付までお尋ねください。

スタッフより



今年もいよいよ残り1ヶ月となりました。みのり歯科では、スタッフ2名が9月・11月と結婚式を挙げ、笑顔溢れる年末となりました(*^^*)



来年も引き続き明るい笑顔で、精一杯、皆様の健康をサポートさせていただきます！
素晴らしい一年になりますよう、スタッフ一同お祈り申し上げます。

「クリスマスの鐘」

——アメリカの逸話より

むかしむかし、アメリカのある町に、大きな教会がありました。
教会には、天にそびえる高い塔があって、立派な鐘(かね)がつるされています。
その鐘には、『クリスマスの夜にだけ鳴る』という、不思議な言い伝えがありました。
ところがまだ一度も、この鐘が鳴る音を聞いた人はいませんでした。
クリスマスが近づくと、町の人たちは塔を見あげて話し合います。

「今年こそは、あの鐘の鳴る音が聞けるかなあ？」

「わしは八十年も生きているが、まだ一度も聞いたことがない。なんでも、わしのじいさんが子どもの頃に聞いたそうだが、それは素晴らしい音色だったそうだ」

「どうすれば、あの鐘はなるのだろうか？」

「神さまに贈り物をすれば、鳴るという話だよ」

さて、この町のはずれの小さな村に、ペドロという男の子と弟がいました。

ある日、ペドロは弟に言いました。

「クリスマスの教会って、とってもにぎやかなんだってさ」

すると弟は、目を輝かせてせがみました。

「わあ、ぼく、行ってみたいなあ」

「よし、連れて行ってあげるよ」

ペドロは、弟と約束しました。

そして、まちにまったクリスマスの前の夜。

ペドロと弟は、しっかりと手をつなぐと町へ向かいました。

町の入り口までいった時、二人は女の人が倒れているのを見つけました。

「どうしたのかな？ この人、動かないよ。お兄ちゃん、どうしよう？」

「このままほうっておいたら、凍え死んでしまう。困ったなあ？」

あたりには、だれもいません。

ペドロはポケットから銀貨を取り出すと、弟に差し出しました。

「この銀貨は神さまへの贈り物だよ。ぼくはこの人を助けるから、一人で行っておいで」

「えっ、ぼく、一人で行くの？ お兄ちゃんだって、あんなに行きたがっていたじゃないか」

「いいんだ。さあ、行っておいで」

弟はしかたなく、一人で町の中へ入っていきました。

教会の中は、たくさんの人でにぎわっていました。

どの人も神さまへの立派な贈り物を、得意そうに持っています。

キラキラとまぶしく光る宝石、山のような金貨、立派な銀食器・・・。

だれもが素晴らしい贈り物をして、鐘を鳴らそうと考えていました。

けれど、鐘は鳴りません。

「今年こそ、鐘を鳴らしてみせるぞ！」

最後に王さまも、命の次に大切にしている金の冠(かんむり)をささげました。

(さすがに、これで鐘になるだろう)

みんなはジッと、耳をかたむけました。

でも、高い塔の上は、シーンとしずまり返ったままです。

「ああ、なんと、王さまの金の冠でもだめなのか」

「きっと、あの鐘は永久(えいきゅう)に鳴らない鐘なんだ」

「そうだ。そうにちがいない」

人々があきらめて帰りかけた、その時です。

♪カローン、コローン、カローン、コローン・・・・・・・・。

とつぜん、塔から美しい鐘の音が響いてきたではありませんか。

「あっ！ 鳴った。とうとう鳴ったぞ！」

「なんて、美しい音色なんだ」

「それにしても、鐘を鳴らすほどの贈り物をしたのは、いったいだれだろう？」

王さまをはじめ、人々はいっせいに振り返りました。

するとそこにはペドロの弟が、はずかしそうにたっていました。

「ぼく、お兄ちゃんからあずかった銀貨を一枚、神さまにささげただけだよ」

弟は、そういったあと、

(お兄ちゃんの助けてあげた、あの女の方は、きっと大丈夫だろうな)

と、思いました。

素晴らしい贈り物というのは、高価(こうか)だからよいものではありません。

大した物ではなくても、贈る人の心がこもっていればよいのです。

メリークリスマス

クリスマスソングや賛美歌が流れる季節になりました。クリスチャンでなくても浮き浮きしますね。家族にどんなプレゼントをあげようか、と考えるのも楽しみの一つです。

当院では朝礼の時に、「グッドニュースタイム」を設けています。一人一人が「良かったこと」を発表するのです。最初は皆考えるのに時間がかかりました。でも、「昨日はおでんを食べてほっこりした気分になりました」、「お友達と食事に行って楽しく過ごしました」、など日常生活の中のありふれたことが「有難い」、「幸せだ」と感じるができるということに皆が気付くようになりました。

物やお金に満たされることだけが幸せではないはずです。健康で過ごせること、家族で食事ができること、など探せばたくさんの幸せが見つかると思います。日々の暮らしの中でどれだけ「ありがとう」という言葉を使うのでしょうか。感謝の気持ちを持ちながら一日を大切に過ごしていきたいものです。



あなたを笑顔にする フロイテ 3 つのお約束

1. お肌も体もアクをすっきり!!
2. フキ髭沢なお時間を!!
3. きれいな器具で安全に!!



ご挨拶

こんにちは。山岸彩子です。フロイテで働き始めてから1年がたちました。

両親と母方の祖母、妹弟と猫たちと暮らしています。ここで勉強しているおかげで、自分の体のことも考えるようになり、また来春には95歳になる祖母にマッサージをしてあげたりできるので、よかったなと思います。猫は6匹いるので、寒い日には誰かからぬくもりをもらうのが楽しみです。この年になってもそんな楽しみしかないのは、少し淋しすぎかな?

今月の美言葉

花甘藍 (はなかんらん)

この言葉、何のことかお分かりですか?実はカリフラワーのことです。あまり馴染みのないお野菜ですが、これからの時期が旬で、ビタミンCが豊富だそうです。カタカナ表記になれてしまっていますが、和名を知るとちょっといい名前だなと興味がわきますね。

おすすめレシピ 富有柿のジュレ



風邪予防などにぴったり!
ビタミンCがたっぷりの体にやさしい
デザートを内山院長から紹介いただきました。

作り方はとっても簡単♪

- ①熟して柔らかくなった柿をボールに移し、種を取り出す。
- ②柚子の果汁を絞って混ぜる。

柿も柚子も適量で。柿の甘さと柚子の酸味がマッチしてとても美味しいとのこと。シャーベットにしても良し、また人参や大根のなますを作る時に加えると砂糖をほとんど使わなくて済むので、お正月の一品にちょうどいいですね。院長は12月に沢山作って冷凍していて、どなたからもおいしいと評判だそうです。ちょっとしたおもてなしにいかがです?

ビタミンたっぷり
白いお肌で、風邪知らず♪



スタッフ日記

ただ今、お腹のマッサージを練習しているんですが、これがスゴイんです!
長年便秘に悩んでいるスタッフも、マッサージの後にすっきり♪ポッコリお腹にもくびれが!!!

.....(誰のお腹なのかは秘密ですよ(* 艸))

もう少し上手になれば、世の中のぽっちゃりを撲滅できる。かも!?(↑言い過ぎ!)

午年が去っていく

未年、そろそろ準備をせにゃいかんよ...

