

みのり通信

平成27年1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

新年あけましておめでとうございます。

皆様、どんな初夢をご覧になったでしょうか？今年は何つじ年、穏やかな年であるとよいですね。

毎年のことですが、年の初めにはあれもこれもと欲張って計画を立て、希望に燃えてスタートしますが、夏頃になって年間計画表を見直すと、できていないことがたくさん残っていることに気付いて焦るのですが、11月、12月になるとはやあきらめモードに包まれてしまうということの繰り返しである自分に苦笑いしてしまいます。

当院では毎日の朝礼で、その日の予約状況並びに治療内容の確認を行った後にクレドを唱和します。最後に「鮮やかに想像し、熱烈に望み、心から信じ、魂を込めた熱意をもって行動すれば何事も必ず実現する」というSMIプログラム（毎月勉強会で学んでいるプログラム）の一節を読み上げます。自分自身を振り返ってみると、1年という短い期間では達成できなかったことも、数年単位の長いスパンで見ると強く願ったことは少しずつですが達成できているように感じています。ただその過程においては失敗したり、躓いたりすることもあります。ですが、それもまた、次に成長するための糧であったと後で気づいたり、途中で修正することで新たに学ぶことができるということが次第に分かってきました（これも年の功ですね）。

今年もやりたいこと、学びたいことがたくさんあります。人生は一度きり。仕事も家庭も全力投球で臨みたいと思います。

冷えは万病のもと!?



Q 寒～い今の時期。
冷えて起こる症状って何ですか？

A 肩こり、頭痛、生理痛、不眠、免疫力低下、疲れやすい などです。



Q 原因はなんのでしょうか？

A 加工精製食品に偏った食事、ミネラル・ビタミン不足、タンパク質・脂肪・糖分の過剰摂取。食生活の乱れや無理なダイエットなどが挙げられます。



Q 改善するにはどうすればよいですか？

A 糖分は身体を冷やす作用があるので控える。温かい飲み物を飲む。旬の野菜や果物を摂取する。タンパク質を摂る。タバコを控える。おなかを温める。姿勢を正す。などを心がけるとよいでしょう。



なお、冷えにお悩みの方へおすすめ、ソデッシュ、金時生姜、ごぼう茶、マルチビタミン&ミネラル、アスタリール、EPAは、当院でも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



あけましておめでとうございます。
新しい年になりました。今年もスタッフ一同、皆様のお口から全身の健康のサポートができますよう全力を尽くしてまいります。本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます(*^*)
今月は、当院で使用しております、E〇水（酸性電解機能水）について簡単にご紹介いたします。

E〇-〇〇3浄水器というこちらの機械で、E〇水を生成します。このE〇水は、皆様に治療前に行っていただくうがい用の水や、プラスチック製品の消毒・手洗い等にも用いて、院内感染を予防しています。
B型やC型肝炎ウイルスにも大変有効でありながら、生体や環境にはほとんど無害です。



また、かぜの予防、のどの痛み、口臭・歯周病の予防、傷口の殺菌、にきび、吹き出もの、赤ちゃんのおむつかぶれ、キッチンまわりの除菌などにも活用できます。
患者様に安心して治療を受けて頂けるよう、清潔で安心な環境づくりに努めています。



「一生の終わりに残るもの」

——佐野 正子（聖学院大学チャプレン）

～人生の終わりに何を残すことができるか～

私たちは誰でも限られた人生を送っています。人生の長さは、長く定められた人もいれば、短く定められた人もいるでしょう。しかし人生は限られているということに変わりはありません。若い時、元気な時には、自分の人生にも終わりが来るなどとは考えられないかもしれませんが。しかし身近な者を失った時、人生には終わりがあることを私たちは思い知らされます。

私たちは人生の終わりに何を残すことができるでしょうか。何を残したいと思うのでしょうか。財産でしょうか。ジェラルド・シャンドリーという人の言葉に、「一生の終わりに残るものは、我われが集めたものでなく、我われが与えたものである」という味わい深い言葉があります。

私の祖父が亡くなって一年後の記念式が行われた時のことです。近しい者たちが三十名ほど集まり、祖父を偲んで食事会がもたれました。

そこで参加者が、祖父との思い出を語ることになりました。祖父の甥にあたる初老の男性は、「僕が小さい時に叔父さんの家に遊びに行くと、『ただし君、カレーライスがいいかい』と聞いて、いつも僕の大好きなカレーライスをお腹いっぱいご馳走してくれました。まだ食糧難の時代でしたので、嬉しくてよく遊びに行きました」と六十年前の思い出をなつかしそうに語っていました。

1人ひとりが、祖父にこういう言葉をかけてもらったとか、こういう親切をしてもらったとか、苦しかった時にこういう手紙をもらって励まされたとか、それぞれに与えられた優しさや思いやりについて語られました。

ある初老の女性は、次のような思い出話をしてくださいました。高校に入学して間もない頃、病気によってご両親を次々に亡くし、生活の糧を失ってしまった彼女は、担任をしていた祖母のところに、これ以上高校に通うことが困難になってしまったことを相談に行ったそうです。

すると祖母は即座に、「では私の家に住んで、そこから高校に通えばよいわ」と言って、勉学を続けるように励ましてくれたそうです。そして祖父も、この提案に快く賛成してくれたということでした。祖父母は、その頃中学生であった自分の子どもたちとわけ隔てすることなく、家族の一員として彼女が卒業するまで一緒に生活し、その後もいつも気にかけて励ましてくださったと、涙ながらに語っておられました。

私は、それらの話を聞きながら、「一生の終わりに残るものは、我われが集めたものではなく、我われが与えたものである」という先ほどのシャンドリーの言葉を思い出しました。そして、人が亡くなった時に私たちの心に残るものは、物ではなくその人がどのような生き方をしたのか、どのようなことを人に与えたのかということなのだ、と思いました。



～心をこめて生きる～

時に私たちは、自分はどうして生きているのだろうか、生きている意味が分からなくなる時があります。自分がちっぽけな存在に思えて、生きていてもいなくても々なのではないかと、寂しい気持ちでいっぱいになる時があります。

そのような時には、他の人のためになること、他の人の心の支えになることに心を向けてみたいと思います。すると、自分のためだけに生きている時には見えてこなかった、人と人がつながりあった、温かい世界があることを実感できるようになるでしょう。この世界が変わって見えてきます。そして、自分が生きていること、存在していることに、意味を見出せるようになるのではないのでしょうか。

いつか私たちにも人生の終わりが来ます。一度きりのこの人生をどのように生きていくのか、一つひとつの出来事に対してどのように向き合って対処していくのか、身近にいる家族や友人にどのような気持ちで接し、どのような言葉をかけているか、しばし心を静めて、自分の人生を振り返ってみたいと思います。

心がこもっている行ないや言葉は、相手に通じるものです。私たちがどのような心をもって、この一日を過ごしていくのかを、神様は常に天から見ておられます。今日一日、一人ひとりに与えられた、なすべきわざを心をこめて行なっていきたいと思います。

私たちの人生は、一日一日の、そして一時一時の積み重ねです。この限られた人生に、いつ終わりの日が訪れても悔いのないように、「今日」というこの一日を、心をこめて大切に生きていけたらと願っています。その積み重ねが私たちの人生なのですから。

1年の初めに「一生の終わりに残るもの」というタイトルはちぐはぐかな、とも思いましたが、内容が心に染み入るものでしたのでご紹介させていただきました。

私も50年以上生きてきて過去を振り返ることが多くなりました。色々な場面を思い出すにつけて、本当に多くの方に助けられ、励まされてそして支えられて今があるということを痛感しています。特にこの2年間、仕事面と健康面でトラブルが相次ぎ、自分の至らなさを反省しつつ、かなり落ち込んだり悩んだりしました。暗いトンネルに迷い込んだように思える時期もありましたが、何人もの方が手を差し伸べて下さいました。そして、今後の仕事の方向性や人との関わりなどじっくり考えることができ、昨秋頃からようやく前向きな気持ちになってきました。

13年前に開業し、今にして思うと未熟な面もたくさんあるにもかかわらず、たくさんの患者様が通院して下さいました。10年以上のお付き合いになる方も増えてきました。今まで患者様のお役に立ちたいと思って一生懸命勉強して、最新の機器を導入して、と走り続けてきたように思います。最近は患者様のお口の中だけでなく、人生の一部にかかわるお仕事をさせていただいているという気持ちが強くなってきました。今後の人生でどれくらいの方と出会うのか分かりませんが、その時その時に自分にできることを精一杯させていただき生き方をしていきたいと思っています。



ご挨拶

明けましておめでとございませう。

みのり歯科受付とフロイテでアドバイザーをしています。原聡美（はらさとみ）です。

早いものでこちらで働き始めて、今年の1月で6年目になります。好きなものは赤いポリフェノール（赤ワイン）です（笑）今年も栄養療法を勉強して、もっと皆さんのお役に立てれるようになりたいと思います。今年もよろしくお願ひ申し上げます。



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. 7千贅沢なお時間を!!
3. きれいな器具で安全に!!



今月の美言葉 花正月

通常、小正月と呼ばれる1月15日のことです。1月1日から7日までを松の内と呼ぶのに対し、木の枝に餅や団子を指して豊作祈願するところから花正月と呼ぶようです。日本語って、ちゃんと意味があるんですね。昔からの伝統も大事にしたいものです。

スタッフ日記

寒さがこたえる毎日ですが、そんな時、身も心もほっこりとさせてくれるのはお風呂ですよ。冬至の日には南瓜（カボチャ）を食べたり柚子風呂に入ったりしますが、冬の体に必要な栄養素をしっかりと摂ることができ、体を保温する効果があります。



冬至は、太陽の力が一番弱まった時。その日を境に再び力が甦ってくることから、みんなの運気が上昇に転ずるとも考えられているそうです。冷え対策を万全に、運気もアップ♪ 2015年も素晴らしい一年にしたいものです。



あけまして おめでとう ございます

今年も
フロイテを
よろしくね(*^-^*)

スタッフ一同

寒い日はあったかいお風呂
に限るにゃ〜 =^x^=

