



みのり通信

平成27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

今年もいよいよ残り少なくなりました。年を重ねるにつれて益々1年経つのが早く感じるようになりました。今年はいSによる邦人殺害、パリの同時多発テロなど将来に関して不安になるようなことがたくさんありました。たまたまハロウィンの日に法事で上京しており、渋谷で電車を乗り換えたのですが、ハチ公周辺は仮装した若者で溢れかえり、歩くこともままならない状況でした。もし、あのような雑踏で自爆テロでも起きたら、と思うとぞっとします。東京オリンピックに向けて警備も厳重になるのでしょうか。世界に目を向けると、難民や宗教の対立などあちこちで紛争が起きています。日本に住んでいる私たちは何と恵まれているのでしょうか。クリスマスのイルミネーションに飾られた華やかな街、暖房のきいた部屋、スーパーには溢れるほどの食べ物……。私たちが当たり前と思って暮らしているこの生活は世界の人口からするとほんの一握りの人々が享受しているにすぎません。朝起きて、太陽の光を浴びて、学校や仕事に行き、夜は家族と語りながら食事ができる、この日常に心から感謝するとともに小さなことでも人のために役に立つような生き方をしていきたいものだと思います。

ところで、バースデープレゼントと年末のご挨拶にお渡ししているキャンドル。「かささぎの里」で一つ一つ心を込めて手作りされたものです。今年もクリスマスに向けて準備していただきました。寒い冬の夜でもろうそくの灯りに心も暖まっていれば嬉しいです。

そして、11月21日には第6回の健康講座を行いました。3連休の初日でしたが、100名近くの方にご参加いただきました。本当にありがとうございました。皆様、平良茂先生のお話に熱心にメモを取っておられました。糖質制限や、油のお話など毎日の食卓に役立つことばかりでした。栄養療法に関しては10月から新しいコースを受講していて、3月には試験があります。まだまだ知らないことがたくさんあります。ちょっと一休みしたい気持ちもありますが、来年も忙しくなりそうです。また、年末から年明けに向けて、ユニットの入れ替えや新しいレーザー、その他にも新しい医療機器を導入いたします。これからも皆様の健康のためにお役に立てるよう努力してまいります。



ホワイトニングって何？

みなさま、ホワイトニングをご存じですか？

「ホワイトニング」はメディアでもよく取り上げられており、耳にされる方が多いと思いますが、あまり聞き慣れない「ブライトニング」を今回はご紹介いたします。

歯の白さを追求するホワイトニングと比べて、そこまで白くなくていいけど・・・という方、金額がちょっと、という方などに特にオススメしたいのがブライトニングです。

当院で行っている通常のホワイトニングは、1回あたり、薬剤の塗布と10分の照射×3回で約1時間の施術なのですが、使用する薬剤などは同じで回数を減らしたものがブライトニングです。そのため、ホワイトニングまでは白くなりませんが、歯が強く丈夫になり、ツヤが出ます。また、価格も税込2,700円とお手軽に受けていただけます。

年末年始、新しい年をキレイな歯で迎えませんか？



詳しくは
スタッフへ♡



健康講座を開催しました！

今月中に新しい医療機器をいくつか導入します。その一つが「骨密度測定器」。整形外科でもないのになぜ？と思われるでしょう。講演会でもお話ししましたが、骨粗鬆症と歯周病は関係があるのです。お口の状態が悪くてバランスの良い食事がとれなければ、骨も脆くなってきます。また、加工食品を多く食べていると、リン酸塩の影響で、骨からカルシウムが溶け出してしまいます。「食事記録」と医院に以前からある「体組成計」とを併用することで、ご自分の体の状態を把握していただき、将来寝たきりにならないようなプログラムを組むことができるようにしたいと思います。

内科医の平良茂先生をお迎えしての講演会、大盛況でした。砂糖や油のお話は主婦にとってとても勉強になりました。今後、このニュースレターでお伝えしていきたいと思っています。

今年もたくさんの業者の方が会場設営から協力して下さいました。全員女性の当院では講演会の時の男性陣のお手伝いがとても助かります。サプリメントや化粧品、水素水を作るセラミック棒などお土産もたくさんご提供いただきました。伊藤超短波株式会社、大塚製薬株式会社、株式会社エーオーエル、株式会社トラストレックス、株式会社ピーエス、株式会社ビーアンドエス・コーポレーション、株式会社MDT、株式会社わかさ生活、カリフォルニアニュートリエッツ、グラクソ・スミスクライン株式会社、KODENTAL、西本貿易株式会社、日本生物製剤株式会社の皆様、ご協力ありがとうございました。



心が満たされる味

鷲尾 愛子

PHP「生きる」21年4月号より

私は物心ついた時から、誰からも関心を持たれていないように感じていました。

両親は仲が悪く、二人とも自分のことで精一杯で、私のことまでは頭になかったようです。

夜遅く帰っても学校をサボっても注意されず、人から「怒られなくていいね」と言われたこともありました。しかし、私は関心を持たれないことが辛くて仕方がありませんでした。やがて私は少しずつ心を閉ざしていきました。

先生のお弁当

そんな私が、中学校に入ってある人と出会いました。担任の渡部先生です。五十代半ばで、第一印象はどこか頼りなさそうな人でした。

私が通っていた中学校には、週に一度、“お弁当デー”という日がありました。名前の通りその日は給食が出ず、お弁当を持参しなければなりません。私はこの日が嫌いでした。他の子はお母さんが作った色とりどりのお弁当を持ってくるのに、私にはお弁当を作ってくれる人がいません。私はパンを買い、一人で屋上に行って流し込むように食べていました。お腹は一杯になっても心は満たされませんでした。

ある日、いつものように私が屋上でパンをかじっていると、渡部先生がふらりとやってきました。

「お、うまそうなパンだな。先生の弁当と取りかえてくれや」

先生はそう言うと、私の返事も聞かずにパンを取りあげ、代わりに弁当箱を私の膝に置きました。私が先生から渡された弁当箱を開けると、ふりかけのかかったおにぎりが二つと、玉子焼き、ウインナー、からあげが彩りよく入っていました。食べてみるととてもおいしく、私は涙が出そうになりました。

こんなにおいしいお弁当を一度でいいから作ってもらいたい。心底そう思いました。

その日から、お弁当デーのたびに先生は私のいる屋上にやってきて、パンと弁当を取りかえてくれました。誰にも心を開かなかった私が少しずつ先生に心を開き始めました。

「先生の奥さんって料理上手なんだね」

ある時私がそう言うと、先生は「これは俺が作ったんだ」と答えました。先生は奥さんを病気で亡くしてから男手一つで子育てをしており、子どものためにお弁当を作るようになったということでした。

「こんなにおいしいご飯を自分で作れるなんてすごいね」と私が感心すると、先生は「簡単だから教えてやるよ。自分でできるよになればお弁当デーも楽しくなるから」と言いました。

休日、先生の家と呼ばれて行ってみると、高校生くらいの男女が何人もいました。彼らは先生の元教え子たちでした。わいわいと賑やかな雰囲気の中、私は先生に玉子焼きの作り方を教えてもらいました。生まれて初めて作った玉子焼きは少し硬かったけれど、とてもおいしかったのを覚えています。

玉子焼きの次はからあげ、その次は炊き込みご飯、と少しずつ料理のレパートリーが増えて鬨、料理を習い始めてから一年も経つと、自分でお弁当が作れるようになりました。お米を研いだこともなかった自分がこんなに変わるとは思っていませんでした。

先生の家が集まっている元教え子の人たちとも仲良くなり、話を聞いてみると、みんな私と同じように家庭に問題を抱えていたようでした。先生はそういう子どもたちに料理を教えていたのです。「ちゃんとしたモン食ってりゃ心が満たされる」というのが先生の持論でした。

私もちゃんとしたご飯を食べるようになってからはお弁当デーも苦痛ではなくなり、屋上ではなく教室で食べるようにな

りました。友達も少しずつできはじめ、学校が楽しくなりました。

独り立ちを果たして

私は中学を卒業し、高校生になってからも先生の家に入出入りしていました。すると、ある時、先生から「お前、調理師にならないか？」と言われました。

「資格さえとれば一生仕事ができるぞ。今までたくさんの子に料理を教えてきたけど、一番上達が早かったから、もしかしたら見込みがあるかもしれない」

私は自分の先のことを考えてくれる人がいるというだけで何だか嬉しくなり、それから将来について考えるようになりました。

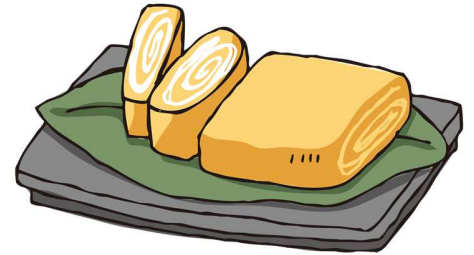
その後も先生との交流は続き、先生に家へ招かれた昔の私と同じような子たちに料理を教えるようになりました。高校卒業後、私は家の都合で調理の専門学校に行くことができなかったのですが、レストランにアルバイトとして入り、その後社員になることができました。

渡部先生に出会わなければ、ずっと屋上でパンをかじりながら独りぼっちで中学を卒業していたでしょう。レストランで働こうなんて思いもしなかったでしょう。もしかしたら道を踏み外していたかもしれません。

きちんと独り立ちして働いていることを報告しようと思っていた矢先、先生は急逝しました。心筋梗塞でした。

それから十年以上の月日が経ちました。毎日お弁当を作るたびに先生のことを思い出します。「玉子焼き、上手になったじゃないか、えらいぞ」と笑ってくれた先生との出会いが、今の自分を作ってくれたのだと感じています。

以前渡邊和子さんの本で、マザーテレサになぜもうすぐ死ぬと分かっている人に手を差し伸べるのかと尋ねた時に、「人は自分の存在を無視されることがなによりつらい、最期の時に寄り添ってあげることがその人が生きたという証になるのです」、というお話をされたということが書かれていました。



一つ屋根の下で暮らしていても家族の会話がないう家庭というのは子供にとってどれ程寂しいことでしょうか。でも、このお話に出てくる先生、素晴らしいですね。一人一人の生徒に優しいまなざしを注いでおられたことがよく分かります。この先生のおかげで、道を誤らなかつた子がたくさんいたのではないのでしょうか。

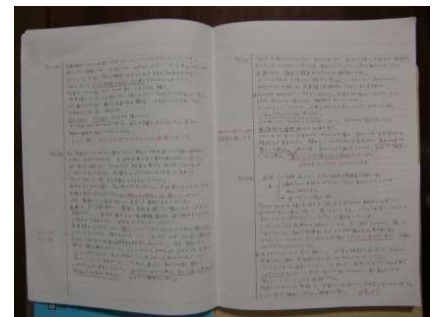
毎日、様々な本から心に残る言葉を選んで若いスタッフに渡し、感想文を書いてくる宿題を1年以上続けています(診療の合間に赤ペン先生をしています)。最近、高名な僧侶の方の言葉を渡しました。

(広辞苑で「間」を訊くと)六つ目の項目に「ああ、やっぱり広辞苑はいいなあ」と思える、素晴らしい発見をしたんです。その六番目に載っていたのは「めぐりあわせ」という解釈でした。

人は何に、どういう角度でめぐりあうかによってその人自身ができあがっていく。めぐりあうということがどんなに大切なことが分かってきました。

◆現代の名僧・松原泰道師が語る禅の教え『人生を癒す百歳の禅語』(松原泰道・著)

スタッフの一人が「人間」という字は人がめぐりあうということなのですね、と書いてきました。なんと深い意味のある言葉でしょう。これまで私はそのような視点で人間関係を見たことがありませんでした。スタッフも患者様も「めぐりあわせ」による貴重な出会いなのだと思えるように深く響きました。この「めぐりあわせ」の意味を知ってから、毎日の診療での患者様やスタッフとの会話がより大切なものと思えるようになりました。生きている間にどれ程の出会いがあるか分かりませんが、自分に関わる全ての方のお声に真摯に耳を傾け、日々をより丁寧に生きていきたいと思えます。



あなたの
笑顔が
大好き♡

フロイデ だよ!



2015.12月号
今年も大変
お世話になりました。

ご挨拶

早いもので、今年もうあと少しになりましたね。
三人の息子にいつも振り回されている酒見ですが、十二月はさらに気分的にもせわしない日々になります。この時期子どもたちにとっては、冬休みにクリスマスと、テンションの上がるイベントが目白押しですが、親にとっては何かと出費が重なる痛い時なんです(泣) ちなみに、私も自転車欲しいので、今年は一主人サンタさんをお願いしてもいいかなあと期待したいところです。



あなたを笑顔にする フロイデ 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 玄冬 (げんとう)

冬を表す言葉です。冬と言えば、寒いとか、暗いとか、まずマイナスのイメージが先に来てしまいがちですね。草木は地表の部分は枯れ、さみしい印象を受けますが、地中ではエネルギーを蓄え、新たな四季の巡りを準備する、目に見えないところで大事な働きをする季節なんです。日本は特に四季の変化を楽しむことができる国です。四季折々の行事や食べ物を味わえるなんて、幸せですね。

しわ・たるみ・シミ

実は乾燥が原因だった!?

暑い時もいろんな悩みがありますが、寒いこの季節も、お肌や体のこと、頭を悩まされますね。10月号で、血行不良は美容にも健康にも良くないというお話をしましたが、血行不良により体が冷えると、お顔だけでなく全身乾燥しているという方も多いのではないのでしょうか。

乾燥を放っておくと、しわやたるみ、シミの原因になってしまうので、そうなる前にきちんとケアしましょう。

入浴後、洗顔後は、化粧水をつけてから乳液、美容液やクリームを使います。化粧水を使わないという方もいらっしゃいますが、保湿をすることが大事。体もボディクリームなどを使う前にローションなどをつけるほうがしっとりとした肌になります。

乾燥小じわができてしまうと、元に戻すのはなかなか大変です。ご自分に合ったお化粧品が分からないという方は一度フロイデの商品もお試してください。

しっとり艶肌で若々しく。年末年始も笑顔でお過ごしください(*^^*)

スタッフ日記



先月は、みのり歯科診療所主催の第6回健康講座にたくさんの方にご参加いただき、ありがとうございました。

今回はフロイデでも、受付の横に化粧品のブースを並べさせていただき、少しではありますが、当店の商品を紹介させていただくことができました。

取り掛かりが遅かったので、「あれもいるかも?」「これも持っていった方がいいだろうか?」などと悩み、ギリギリまで準備に追われましたが、当日は、パンフレットをもらってくださった方や、申し込みをしてくださった方もいらっしゃって、短い時間ではありましたが少しでも成果も感じられ、また、平良先生と内山院長のお話も「とてもためになった」「迷っていたけど来てよかった」などのお声をいただき、ホッと胸をなでおろしています。

また来年はいろいろと改善して、もっとたくさんの方に参加いただける健康講座にしていきたいと思っています。

皆様、是非お楽しみに。

役目は終わった。
おやすみなさい Zzz ...

