

# うじごう新聞

春号22

## うじごう歯科にいらっしやい♪

今回ご紹介させていただくのは、H17年から当院に来ていただいている、**佐野友美さん**です。来院以来、ずっと4ヶ月ごとにケアに来て頂き、歯をととても大切にされています。結婚後、ご主人も当院に来ていただきました。佐野さんからは『**健診に来ようになり、歯の大切さを改めて知り、お手入れも丁寧にようになりました。早いもので6年目になりました。定期的に見てもらうことで自分自身安心できます。子供が産まれてからも一緒に連れて行くことができ、とても助かっています。先生・スタッフの皆様とても良い方で、病院も明るく行きやすいです。これからもよろしくお願ひします。**』とコメントを頂きました。また家族みなさんで健診に来られるのを私たちも楽しみにしています



いよいよ、寒い冬も終わり、待望の春がやってきました。気持ちよい季節を迎えるはずなのに、とても重い複雑な気持ちでいっぱいです。

東北の大地震の被害が、どんどん報告され、はつきりとするにつれ、本当にこれが日本で起ったことか、未だに信じられませんが、被災され亡くなった方のご冥福をお祈りするとともに、被害に合われ、これから復興に努力される方に心よりお見舞いを申し上げます。

**妹尾さん**は、一言で言うと「元気！」うじごう1の元気さん！家事と仕事を上手こなすかっこいい人。  
松下

穏かな性格で、医院で最も優しい性格の**千田さん**。天然キャラで「千田さんらしい」と笑ってもらえる可愛い人。  
小野

**院長**は、パワーと若々しさは半端なく、信頼のおけるリーダーとして、周りにたくさんの仲間が集まります。思いやりもあり、スタッフへのサプライズもしてくれます！  
千田

うじごうスタッフを束ね、引っ張って行く存在。手先が器用な**池田さん**は、衛生士の仕事为天職と言えるでしょう！  
宇治郷敦子

**鳥居さん**は、大人の雰囲気があり、のみ込みが早い！しかし、子供のような無邪気さも持っています！  
院長

いつも一步下がって皆を見守ってくれている**奥さん**は、料理上手で、味にうるさい院長をぎゃふんと言わせているはず！！  
山田

**うじごうスタッフ 他己紹介**  
自己紹介ではなく、自分以外のスタッフを紹介します！スタッフの意外な一面が見えてくるかも？

**松下さん**は、会話に面白い擬音語やジェスチャーが付くことがたびたび。弱音を吐きながらも、結果的にはやってのける頑張り屋さん！  
坪井

**小野さん**は、努力家で勉強熱心なキャリアウーマン。プライベートでは、美を追求し、きれい好きの2児のお母さんです。  
池田

仕事に真面目に取り組む努力家の**山田さん**。他の人では着こなせないようなファッションもさらりと着こなします！  
村上

ほんわかした雰囲気で誰からも愛されるキャラの**坪井さん**。お酒が強いというギャップもあります。  
鳥居

**村上先生**は、好きな映画の撮影場所に行くなど行動的な一面があります。色々な話を聞いてくれ、当院では、かかせない存在。妹尾

## NEW MEMBER 杉山 真一 先生のご紹介☆



初めまして！週一回しか、お会いできませんが、皆様のお口の健康の為に、役にたてればと思います。よろしくお願ひします！！

「男の先生がもう一人いる！！」と驚いた方もいるのでは？実は、週一回、水曜日だけ当院に来てくれている先生がいます！杉山先生に会えるのは、水曜日だけ！

趣味 読書、釣り      モットー 何事も丁寧に

スタッフから見た杉山先生は？

**勉強熱心！**  
わからないことがあれば、即院長に質問

**子供好き！**  
生まれただばかりの息子さんにメロメロで携帯には写メがたくさん！



## 今、私達が出来ること



今まで経験したことがないような大変な事態が起こっています。東北の大地震で、今も十分な食事出来ず、寒さに震えて、苦しんでいる人達が沢山います。今、私達に何か出来る事は、ないのでしょうか？まずは、一人一人が、節電や節水等、ほんの少しの出来る事を、行っていかなければならないと思います。

被災地では、現在歯ブラシが不足しており、口腔清掃が十分に出来ずにいるそうです。「口は健康の入り口」と言われています。少しでも役に立てればと思い、皆でお金を出し合って、歯ブラシ2000本を購入し、段ボール箱にメッセージを書いて、被災地へ送らせていただきました。早く、被災地に笑顔が戻りますように！！



一人の力はわずかでも、皆が力を合わせれば大きな力になります

### 倉敷市在住の小学生の子供さんを持つ 保護者の方 朗報です！

もうすでにご存知かとは思いますが、やっと小学6年生までの外来医療費がこの4月から無料となります。伊東市長の選挙公約でありましたが、リーマンショックによる税金の減収のため、なかなか実現できませんでした。やっとこの度、実現の運びとなりました。

子供手当も今後どうなるか分からない状況ですが、少し嬉しい知らせです。

「子育てするなら倉敷で」と呼ばれるような、子供達に優しい街づくり都市になればいいなと思います。また、我々歯科医療従事者も、子供達の健康づくりに精一杯努力し、「虫歯ゼロで、歯並び良好」こんな子供達でいっぱいになりたいと思います。

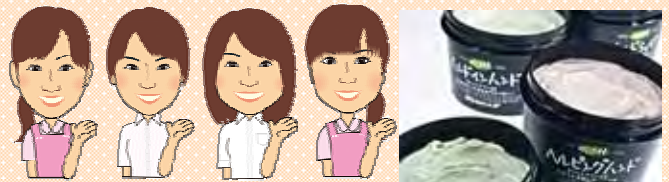


院長

## 松下のマイブーム

私の最近ハマっている店は「LUSH」です！！

「LUSH」は、新鮮なフルーツや野菜などの天然成分を使ったパックや洗顔などの商品を、たくさん売っているお店です。成分が新鮮なので、市販の商品と違って、使用期限が短い点が欠点ですが、すごく癒される香りがし、肌の悩みが改善されるので、お気に入りです。岡山駅の一番街にありますので、皆さんもぜひ試して下さい。



うじごうスタッフもはまり中～♡

### ～春の食材 お役立ち情報～

「キャベツの栄養がギュッとつまっているのは、芯の部分だった！」



おいしい春キャベツが出回る時期となりました。

キャベツは一年中出荷されていますが、時期によっては春キャベツ、夏秋キャベツ、冬キャベツと呼び分けています。

早春から初夏にかけて収穫される春キャベツには、独特の丸みと葉にやわらかさがあります。

夏秋キャベツは、冷涼な高原で栽培されるため、よくしまり甘みが強いキャベツです。

冬キャベツは、葉が固めで、中の葉が白いのが特徴で、葉がしっかりしているため煮込み料理にむいています。

**キャベツを使う時、芯を切り捨てていませんか？実は、芯の部分にビタミンCが多く含まれているようで、ポリフェノールも含まれ、老化や病気を防いだり、発ガン物質の活性化を抑制する働きもあるそうです。**

キャベツを加熱するときは、ビタミンCがこわれるため、スープなどにして汁ごと食べられる料理がおすすめです！

#### キャベツを上手に選ぶコツ

- \* 持ったときに重量感を感じるものが、葉の巻きがしっかりしている良品
- \* 葉の色が鮮やかで、ハリとツヤがあるものが新鮮

