

## うじごう 歯科医院へいらっしゃーい！！

今回ご紹介させて頂くのは、  
『いちかちゃん、ひいろちゃん、つむぎちゃん』の三姉妹です(#^^#)  
お母さんから嬉しいコメントを頂きました☆

「先生やスタッフの方々が優しく丁寧に診察して下さいのおかげで、  
子供達は歯医者嫌いにならず、むしろ行くのを楽しみにしています。  
これからも定期的に通い、歯を大切にしていきたいと思います。」

いつも三姉妹で仲良く来てくれるのを  
スタッフも楽しみにしています♡  
これからもむし歯ゼロを目指して  
一緒に頑張りましょうね！



新年あけましておめでとーうございませう。  
この冬は厳しい寒さが続くようですが、皆様  
いかがお過ごしでしょうか？ 昨年は感染対策に  
注意しつつ、新たなイベントも始め、たくさんの方  
にご参加いただきました。  
今年も新たな医院作りに取り組んでいきたいと思  
います♪どうぞよろしくお願ひします。

## 2023年に掲げるスタッフの抱負特集！

みなさんは何を掲げますか？ぜひ教えてくださいね♪



何事にも動じず、心と体の健康に気を付ける。院長



丁寧で女性らしい行動を心がける。岡本



開業・子育てを頑張る！村上



世界中の人々が笑って過ごせる世の中になりますように。山本



断捨離をして新居に向けて準備をする。小野



月に1回おいしいものを食べる！新池



家族が健康で毎日笑顔で過ごせますように。長谷川



体力をつけるために運動する！奥村



「更年期」を「幸年期」に。鳥越



家族みんなが元気で笑顔な1年でありますように。中本



仏の心になる！塚本



体力維持のためウォーキングの継続に努めます。妹尾



毎日を丁寧に過ごすようにする。小山



ポジティブ思考で毎日HAPPY！中西



今年も「推し事」頑張る！徳永



新しいことをたくさん吸収する！佐田



免疫力を上げるため、毎日運動を続ける！平田



## そろそろ飽きてきた自粛生活

コロナ感染者がまたまた増えてきて、近隣の小学校、園でも学級閉鎖が出てきています。  
第8波の到来ですね。コロナ感染が判明してから3年、いつになったら収束するのか？私たちの生活は  
いつになったら元に戻るのか？と考えますが、答えは簡単、きっと戻らないと思います。

- ・ワクチン登場！収束か!?→効果ほとんどなし。感染者減らず。今では接種間隔3か月に。打たない人続出！
- ・コロナ治療薬!!→2~3種類の治療薬登場し認可。昨年11月22日に飲み薬「ゾコーバ」が認可されたが？
- ・感染時の隔離期間、濃厚接触者の対応等→かなり変わってきているが、世界との隔たりは大きくなる一方。
- ・コロナの2類分類いつまで?→インフルエンザと同じでいいのでは？2類でいる意味はもう何もないと思うけど。

あくまでも私見ですが、元の生活には良くも悪くも戻りません。  
これからの時代に合った生活を各自で見つけましょう。私は、自粛生活を終え、  
感染に注意しながら自由な生活を楽しみ始めています。 院長

# 🎃🎃🎃 ハロウィンイベントを行いました！ 🎃🎃🎃

昨年、10月1日から1か月、当院の待合にて、「**大きいかぼちゃは小さいかぼちゃの何倍！？**」という重さ当てイベントを行い、正解に近かった2名に豪華景品をプレゼントさせていただきました。

小学生以下部門  
梨衣那ちゃん

正解の倍数は**122倍！**

中学生以上部門  
梶田さん

今回は小学生以下部門にお菓子の宝箱を、  
中学生以上部門にお米と野菜のセットをプレゼント  
しました。当選された梶田さん、梨衣那ちゃん、

おめでとうございます★

残念な結果だった方もぜひまた来年  
チャレンジしてみてくださいね★

たくさんのご参加ありがとうございました

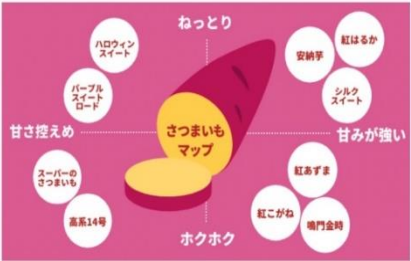


## Dr小山のちょっとした話

アツアツの焼き芋が美味しい時期となりましたね。  
ある調査によると、焼き芋を“買う派”は72%、“家で焼く派”は28%とのこと！皆様はどちらがお好きですか？  
お店で売ってる焼き芋はとても美味しいので、お家で焼くと『これじゃない...』ってことがあると思います。

実は、好みの味に仕上げるにはサツマイモの品種にこだわるのが大切とのこと。一度好みの品種を選んで焼いてみてくださいね♪例えば、ほくほくとした感じが好きな方は、

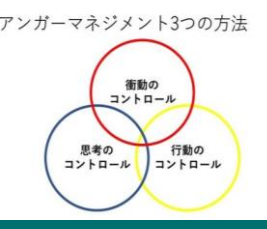
鳴門金時や紅あずま。甘くてねっとりした感じが好きな方は安納芋やシルクスイートがお勧めです。また、サツマイモは低カロリー



・低GI値食品なのでダイエットにもお勧めで、焼いて食物繊維を増やした後冷やして、レジスタントスターチを発生させると食物繊維と同様の働きをするので便秘解消にもおススメです！

## CHPスタッフミーティングに参加してきました

11月5日(日)に行われた、スタッフミーティングにて、キャリアプランニングの侍留先生をお迎えし『アンガーマネジメント研修』に参加してきました。皆さんも育児や仕事などで、イラッとしてしまう事ありますよね？今回はそのような



怒りのコントロールについて学んできました。例えば6秒でどうやって理性を取り戻すのか。また、こうあるべきの「べき」についての考え方など診療だけでなく、家庭でも生かすことの

できる内容でした！久しぶりの開催でしたがまた一つスキルアップできた一日となりました。

- 衝動は6秒我慢
- 不要な〜べきを手放す
- しょうがないことは割り切る

## 世界に一つだけの羽子板を作ろう

ピカッコクラブ限定で、羽子板作りのイベントを開催しました★好きな絵や干支の絵を描いたり、ビーズやフェルト等を使って立体的にしてみたり・・・中にはお気に入りの人形を貼っているものも！！どの作品も素晴らしかったです♪春夏のイベントに続いて今回も初めてのイベントでしたが、たくさんの方が参加してくれました😊来年度もみなさんに楽しんで頂けるイベントを計画出来たらと思います！

