

# みずえだに新聞

Vol. 26  
2019年1月  
新年号



## 院長のささやき

### ～新年を迎えて～



明けましておめでとうございます。  
いよいよ平成最後の年を迎えましたね。  
どうぞ今年もよろしくお願い致します。  
思えばこの平成という時代に当院は  
開院しました。色々と思入れのある元  
号になると思います。せめて最後はやり  
残したことの無いよう、しっかりとけじ  
めをつけて新たな時代を新たな気持ち  
で頑張つて行こうと思つています。  
さて「みずえだに新聞」も新年号とい  
う事で、今年の抱負をこの場で公言しな  
くてはならないのですが、今年は何にし  
ようかと毎年悩んでいます。しかしこの  
場で公言することが目標達成へのかな  
り大きなモチベーションになつてい  
ることは間違いありません。ちょっと卑怯  
な手段ではありますが、こうやって自分  
を追い込んで今年の目標を達成したい  
と思つています。

昨年抱負は、体力作りを掲げまし  
た。これに関してはまずまず合格点を  
あげてもいいのではないかと思いま  
す。歳のせいと仕事柄、あまり激しい  
運動をして筋肉痛にはなれないので、  
せいぜいウォーキングとストレッチ  
くらいしか日常では出来ませんが、ス  
マートウォッチなるものを身に付け  
て運動すると、それがスマートフォ  
ンに反映されて、日々の結果がデータ化  
されて表示されます。歩数や歩行距  
離、消費カロリーなどの結果の推移を  
見れば一喜一憂している毎日です。今  
年もこれを継続することを目標の一  
つに挙げたいと思います。  
もう一つは、資格取得！脳の老化防  
止のために始めたこのチャレンジジ  
ブですが、昨年は無取得に終わりました。  
というか挑戦そのものをしないまま  
に終わってしまいました。ですから今  
年は何かしらチャレンジするつもり  
です。日々の忙しい中での時間確保は  
大変ですが、出来ない事ではないと思  
うので、頑張るのみです。

今年の正月は地元吉野の菖蒲谷神  
社と根占の実家近くの諏訪神社に初  
詣に行つて来ました。南大隅町は「西  
郷どん！」で「雄川の滝」が有名に  
なつたからか、参拝客もとても多か  
つたです。今年一年の無病息災をお  
祈りしました。



諏訪神社の並列鳥居です！

今年、何十年ぶりに書初めとやら  
をしてみました。筆を持つのも久し  
ぶりでしたが・・・

書は「正己以格物」～己を正して、  
以つて物を格（きわ）む～  
この言葉は、四書五経の一つ「大学」  
に拠るもので、物の道理をよく見極  
め、広く知識を求め、社会における



自己の役割が如何なるものかを深く認  
識し、高い倫理性を持つて行動するこ  
との重要性を説いているものだそう  
です。私如きには到底至らない、そし  
て手も届かないような境地ですが、目  
標には掲げたい教えだと思ひ、したた  
めてみました。

最後に今年も、熊本の阿蘇神社に参  
拝して参りました。完全復興にはまだ  
まだといった状況ですが、確実に一歩  
ずつ元の姿に戻ろうとしている姿はと  
ても勇敢に見えました。



歯科衛生士

まつだ 松田

りな 梨奈

明けましておめでとーございませう。育児休暇をいただいておりますが、昨年の11月より仕事復帰させていただきました。またよろしくお願ひします。

今年の正月は主人の実家で過ごしました。おせち料理を作ったりの手伝いを少しばかりさせていただきました。お雑煮の具材をお椀に並べている時の会話で、お義母さんやお姉さん達と笑ったことがあります。私は鹿屋の出身なのですが私の実家の方では豆もやしのことを「おやし」とよびます。なので、普通に会話の中で「おやし」と言ったところ、「おやし」？と、お義母さんやお姉さんがなり、地域によって色々だよね〜なんて言いながら鹿児島弁の話でとても盛り上がりながら楽しい正月料理の準備となりました。たくさん笑って迎えられる正月だったので、今年一年もたくさん笑って過ごせるようにしたいなと思います。育児との両立でついつい、せかせかとしがちなのですが、

そんな時こそ一旦深呼吸をして落ち着いて、にっこりできるように努めています。



根占でも「おやし」って  
言いますよ(^^)

いまかけ まな  
受付事務 今掛 真菜

新年明けましておめでとーございませう！

今年が平成最後の年という事もあり、何事もやり残す事がないように悔いなく過ごしたいと思ひます！

新年の抱負は、断舍離です。要らないと思ひてもすぐに捨てるのに抵抗があるのですが、思ひ切つて捨てる事をしてみたら部屋の中も気持ちもすっきりさせて余裕を持つて行動できるようなるのではないかと思ひます。今年が枚聞神社に初詣に行きました。



かわの まよ  
歯科衛生士 川野 真代

あけましておめでとーございませう。今年も一つ一つ丁寧に頑張ります。よろしくお願ひ致します。

去年は不注意のためか、けがが絶えない一年でした。今年はけがをしないように気をつけませう。写真はペットの猫です!!お正月らしくしてみました。



歯科衛生士

にしの かな 西野 佳奈

あけましておめでとーございませう！

去年は風邪をあまり引きませんでしたがいんフルエンザに毎年のようにかかってしまつていたので、今年こそはいんフルエンザにかからないよう体調管理をしつかりしていきたいと思ひます。仕事面では後輩も増えたので教えるのは下手ですがみんなの技術力が上がるよう頑張つて教えていきたいと思ひませう☆今年もよろしくお願ひいたします！



歯科助手

郷原 理子  
いしはら りこ



明けましておめでとうございます!!  
 昨年は仕事二年目ということで出来る事が増えとてもやりがいのある年でした!  
 今年もさらにスキルアップして仕事に臨みたいと思います!  
 後はバスケットボールもしてるのでそれも頑張りつつ、いい人にも出会えたらなあと思います



受付事務

麻井 湖紀  
あさい みずき



昨年はお世話になりました。  
 平成最後の年末年始は、私の妹と親友と過ごしました。宮崎の青島神社というところで新年を迎えました★  
 おみくじを引いたら、半吉という微妙だけどレアなものを引きました!書かれている内容も微妙でした(笑)  
 二〇一九年の豊富はお弁当も作れるように料理を頑張ります!!そして昨年同様笑顔で頑張るので、よろしくお願ひします

歯科衛生士

谷口 睦  
たにくち むつみ



新年あけましておめでとうございます!  
 昨年専門学校を卒業し社会人としても歯科衛生士としても一年目です、先生方や先輩方に教わりながら仕事を覚えるのに精一杯の一年間でした。だんだん仕事にも慣れてきたので、今年もつと心にゆとりを持って技術を磨くことに努めたいと思います。写真は佐賀の祐徳稲荷神社に初詣に行った時の写真です。今年83歳になる祖父の背中を支えながら奥の院まで登り参拝しました。今年は鹿児島マラソンに出場し8.9km走るので日々の体力づくりにも努めたいと思います。



歯科衛生士

池増奈津美  
いけます なつみ



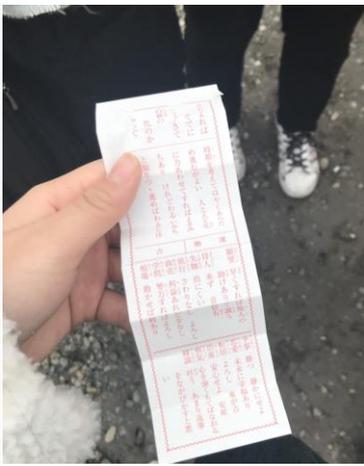
明けましておめでとうございます。  
 昨年の暮れは子供たちとそば打ちをしました。毎年する事なのですが、今回は師匠である母は一切手を出さず作りました。なかなかの出来栄で、美味しい年越しそばを食べる事が出来ました。息子と婿は、俺たちのこね方が良かったからだよと言ひ、嫁は私の切り方が、娘は私のゆで方が良かったからだと言ひ、ワイワイ言いながら楽しくそば打ちをすることが出来ました。さて今年は、月並みではありますが、健康でなければ何も出来ないの、ちよつと体力作りを頑張つて一年を過ごしたいと思ひます。今年もどうぞよろしくお願ひ致します。



アルバイト  
平島 怜奈  
ひらしま れいな

あけましておめでとうございます！  
アルバイトを始めてもうすぐ一年になり、少しは慣れてきましたが分からないことだらけでまだまだなので仕事がテキパキできる人になれるよう努力したいです。

また今年の実習も増えて勉強の内容も難しくなるのでまずは体調を崩さないよう健康管理をしっかりとし、勉強に励み実習を最後までやり遂げられるようにしたいと思います。



何でも瓦版

最後の  
『餅つき大会』

みずえだに歯科の開院は平成一八年で、かれこれ一二年が経ちます。開業当初から行っていた年中行事の一つに「餅つき大会」がありました。

目的の一つは、日頃の診療の中では、なかなか患者さんと話す機会もなく、せめてそういう場があれば、さらにその人となりを知る事ができ、診療にも役立つのではないかと考えたからです。また私の実家で米作りをしており、もち米が手軽に入手できたのもやり始めたきっかけではありません。

その「餅つき大会」も諸事情により今回をもって最後となりました。

今回もいつもの通り、大勢の子供たちや、大人の方々も参加して頂き、盛大に行われました。

いつも大勢の方々に加勢を貰いながらやってきたこの催しですが、その一番の立役者は何と言っても、患者さん



これまで本当にありがとうございました！

でもある、あるご家族です。お忙しいにも関わらず毎回毎回お手伝いを頂き、また盛り上げ役をして下さいました。そのご家族から今回、最後という事でサプライズ企画を頂きました。くすだまとその中からはとてもありがたいお言葉。本当にびっくりしました。と同時に本当にうれしく思いました。ずっと続けるといふ事はとても難しい事ですが、ここまで続けてこれたのも皆さんのご協力があったからこそだと思います。本当に長い間有難うございました。またいつか復活出来ればとも思っております。

忘年会



昨年十二月二十八日、つづがなく一年の仕事を終えることが出来ました。そのことに感謝し、また新年への誓いを新たに忘年会を開催しました。

普段は仕事でなかなか話す機会もなく、特にアルバイトの人達とは月に数回しか顔を会わさないため、この時とばかりに食べて、飲んで、話してと、みんな有意義なひと時を過ごせました。本当に一年間、お疲れ様でした。今年も頑張るぞ！

# 幸恵先生の 歯のはなし



あけましておめでとうございます。昨年もたくさんの方に支えられ、またご指導を頂き何とか無事に一年を過ごすことが出来ました。本年も昨年同様、どうぞよろしくお願い致します。

亥年の二〇一九年は十二支の最後の年で、締めくくり・新しい時代に向けての切り替わりという意味があるそうです。平成最後の四か月と新しい年号の八か月がどんな毎日になるのか、どんな毎日にしていくのかとても楽しみです。

新年の抱負ですが、毎年悩みながらお正月を過ごしています。散々悩んで決めるようでは長続きしないような気もするのですが、今年「新しい」や「初めて」に少しずつチャレンジしていこうと考えています。今まで行った事のない場所、新しい分野の本、食べた事のない物などの「新しい」に挑戦してみたいです。また新しい出会いなども大切ですね。

亥年の今年、猪の歯について調べてみました。人間の永久歯は28本です

が、猪の歯は44本だそうです。また、

猪の犬歯(牙)はオスでしか目立たないそう。猪の歯が生えそろうのには3年がかかるため人間の親知らずにあたる第三大臼歯が生えそろうていけば3.5歳以上となるそうです。一般に哺乳類は門歯・犬歯、小臼歯、大臼歯の4種類の歯を持ち、高等哺乳類の祖先の歯数は44本です。ちなみに犬は42本、サルは36本、猫は30本、ウサギは28本です。44本の歯を持つ哺乳類は、切り裂き機能をもつ犬歯いわゆる「牙」が進化する種類と、かみ砕きすりつぶす機能を持つ「臼歯」が発達する種類の二方向に分かれて進化し、それぞれの環境に合わせて歯の形態が変化し、歯数が減少していきました。人間は歯列全体が退化傾向にあるため歯の数が少ない傾向になっていると言われています。

猪の歯について「初めて」詳しく知りました。今年目標をひとつクリアしましたよ。

それから、新しい場所、阿蘇の「古閑の滝」に行ってきました。

ご存知でしょうか？冬になると落差100mの滝の全体が凍るそうです。片道600mの山道を登っていったのですが、水量も少なく凍っていなかったのですが、念でした。日頃の運動不足がたたたり、翌日はちよっとした筋肉痛になりました。主人に言わせると「初めて」にチャレンジするなら何か運動しろと言われていますが、聞こえないふりで、他の「初めて」探しをしています。次回以降の新聞でご報告出来るよう頑張ります。皆さんも「新しい」や「初めて」がありましたら聞かせてくださいね。



## お知らせ

★3月22日と23日は学会参加のため、休診と致します。

★就学前フツ素塗布のハガキは3月31日までしか使えませんので、該当の方は注意して下さい。

## 編集後記

新年を迎え、この時期での発行になつてしまった事を心よりお詫び申し上げます。新年号に続き、次号は「春号」と致しまして、四月の発行を予定しております。こちらも是非お楽しみに！ 寄稿ご協力もよろしくお願ひ致します。