

みずえだに新聞

V o l . 30
2020年1月
新年号

～新年を迎えて～



明けましておめでとうございます。

令和も二年目を迎え、また新たな気持ちで新年を迎えていらつしやる事と存じます。当院におきましては昨年同様、いえ、それ以上皆様のお口の健康維持のために尽力して参りますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

さて、新年を迎えるに当たりまして、たいていの方が一年の抱負を掲げて、その目標を達成するために一年間頑張ろうと決意を新たにされる事と思います。この年になりますと、毎年願ひは一つ。健康に気を付けて頑張ること。元気に穏やかに一年を過ごせますように。これにつきまします。ここ数年、中年太りにも拍車がかかり、これではいかんと、一念発起したのが一昨年のことでした。何かしら身体を動かす習慣を身に着けようと始めたのが、早朝のウォーキング並びに

ランニングでした。やろうと決めたら意外と強い意志を持つて行動は出来る性格なので(内容にもよりますが)、今でもよっぽどの理由がない限りは毎朝継続して行っております。お陰様で、ここ数年は病気らしい病気もせず、何とか仕事に打ち込めております。この習慣だけはこれからもずっと継続していこうと思っています。

そこで今年の新たな目標として、**「笑顔」**を心がけようと思っております。現代社会は何かとストレスも多く、なかなか笑顔を絶やすことなく生きていくというのは難題ではあります。しかしそう心掛けることこそが大事ではなからうかと思うのです。**「笑う門には福来る」**とも言いますよね。

「笑顔」は周りの人を幸せにするばかりか、自分をも幸せにしてくれます。今年の書初めに選んだ言葉は、**「和顔悦色施」**というものです。仏教の教えの中に、無財の七施というものがあるそうです。つまり、お金や物がなくても

周りの人々に喜びを与えていく、少しでも喜んでいただける方法がある、それが無財の七施の教えです。和顔悦色施の他には、

眼施、優しい眼差しで接する
言辞施、優しい言葉で接する
身施、人のために行動すること
心施、人のために心を配ること
床座施、席を譲ること
房舎施、自分の家を提供してあげる
などが掲げられています。確かににお金や物がなくとも、他の人



に幸せをもたらすことが出来る行いばかりです。とは言え常にこれらの事を実行するというのは難しいかも知れませんが、その人の心掛け一つで実行可能な事ばかりです。

私はこれまでの反省を踏まえ、この無財の七施の中の特に**「和顔悦色施」**を実行していきたいと思えます。仕事の時やプライベートにおいても難しい顔をしたりにしていることも多々あります。そのことがどんなに周りの人を不快にしたかと思うと自分が恥ずかしくなります。顔はその人の気持ちを表します。ステキな笑顔、和やかな笑顔を見ると幸せな気持ちになります。そして周りにも笑顔が広がります。人生では腹の立つこともたくさんありますが、暮らしの中ではいつもニコニコ、なごやかに穏やかな笑顔を絶やさぬよう心がけたいものです。



歯科衛生士 いけますなつみ
池増奈津美

明けましておめでとうございます。今年やつてみたい事があります。昨年ブロッコリーの苗を植えました。毎日大きくなるのを見るのが楽しみです。そこで、夏野菜を育ててみようかと思っています。そして毎年思うことです。健康でなければ何も出来ないのが、健康管理に気を付けて、元気に一年を過ごせるようにしたいです。蒲生八幡神社で健康お守りを授かりました。今はブロッコリーの収穫が楽しみです。



歯科衛生士 まつだりな
松田梨奈

明けましておめでとうございます。



今年もお陰様で家族全員元気に新年を迎えることができました。今年の抱負としてはやはり感謝の気持ちを忘れずに毎日を過ごす事です。当たり前の毎日が過ごせることにまず感謝をして、当たり前を当たり前だと思わずに一日に一つは小さなことでもハッピーを見つけれられるように大切に過ごしていけたらと思います。この写真はお母さんが毎年作ってくれるお正月料理ですが、これもいつも当たり前のように食べるだけです。がこれを作るのも一苦労だと思っています。みんなの事を思い丁寧に作ってくれることに感謝です。全部美味しくいただきました。なので今年も一年元気に過ごせそうです。今年もみなさまの健口のお手伝いが少しでもできるように頑張りますので、よろしくお願いします。

受付事務 いまかけまな
今掛真菜

新年明けましておめでとうございます！

今年の目標は体力の衰えが気になり出したので休みの日を利用して運動で筋力を鍛えていきたいと思います！仕事面では、たくさんのお患者さんとお話ししながら笑顔でお出迎えできるように頑張りますので、今年もよろしくお願いします！

年明けは毎年初詣に行くのですが、今年はずつと町の紫尾神社に初めて行ってみました。近くに紫尾温泉があり立寄り湯もしました。お肌もツルツルして湯の花の良い香りもとても気持ち良かったです！



歯科衛生士 たなかかな
田中佳奈

あけましておめでとうございます！

昨年はインフルエンザにかからず、風邪もほぼひいてない一年だったので今年も引き続き体調面に気をつけていきたいと思っています。

今年は先の事まで考えた行動を心がけていきたいです。

今年もよろしくお願いします！！

写真は叔母と一緒に作ったおせちを旦那の実家で食べた写真です☆





新年明けましておめでとうございます！
今年もよろしくお願い致します！
今年の年末は母の姉妹やいとこ達総勢十五人集まりとても賑やかなお正月を迎えることが出来ました。今年四年目も体に気をつけて頑張っていきたいと思います！

歯科助手
郷原 理子
こうはら りこ



明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願い致します。
昨年はあまり規則正しい生活が出来なかったのですが、今年は規則正しく出来た方がいいなと思います。まだまだ寒い日が続くので、風邪をひかないように気を付けようと思います。

歯科衛生士
川野 眞代
かわの まよ



あけましておめでとうございます。
今年は例年に無く行動を起こそうと、年明けと同時に、とある福袋を狙い三軒のお店をハシゴしました。が、虚しい事に手に入れる事は出来ずトホホな年始でした。これに懲りず、来年は対策を講じて絶対ゲットするぞと心新たに誓ったところでした。
気を取り直し、その後、娘と郡山の花尾神社に初詣に行きました。穏やかな一年で有りますようにとお願ひし、おみくじも安定の「大吉」でした。新しい年もなんだか良い年になりそうです。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。

歯科衛生士
前畑 めぐみ
まえはた めぐみ



あけましておめでとうございます。
今年もよろしく願ひします。新年になり、初詣でおみくじを引きました。おみくじに書いてあった「やる気本気根気」を、モットーに日々全力で頑張ります。
まだまだご迷惑をおかけすると思いますが、精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。

受付事務
梅北 夏樹
うめきた なつき

歯科助手

はたなか
富中もえ
萌

あけましておめでとうございます。

今年のお正月も実家のある鹿屋で過ごし、楽しい年末年始になりました。帰りに護国神社へ参拝に。なんと、今年家族三人全員大吉を引きました。抱負は、何事も効率よく！を目標に、ついゆつくりしてしまいがちなので時間を決めて時間内に終わるような姿勢でいろんなことに挑戦していきたいと思います。今年もよろしくお願ひします。

受付事務

しげひさ
重久
ひかり

初日の出を見に家族で八重山に登ってきました。天気も良く2020年のいいスタートができました！早く仕事に慣れるよう日々勉強頑張ります！宜しくお願ひします！

なかもと きみこ
アルバイト
中元 公子

あけましておめでとうございます。

年末に家族で宮崎に小旅行に行きました。これは、高千穂の天安河原の写真です。あいにくの雨と霧でしたが、荘厳な雰囲気により引き立って感じられました。今年の抱負は、大学で学んだことを踏まえて、みずえだに歯科で実際の治療を目にすることでより一層理解を深めていくことです。今年さらには頑張っていきたいと思っています。



今年も健康第一。自分で歩き、自分の眼で確かめ、心身を鍛え、夢の米国旅行への旅立ち。友人・知人またこれから出会う方々と仲良く楽しく笑っていけるように、私のモットー！
『いつもニコニコ明るい笑顔』でこれからも元気に過ごせるよう、日々努力してまいります。

消毒滅菌係

むろや みつえ
室屋 美津枝ひらしま れいな
アルバイト
平島 怜奈

一月二日に高校の友達と指宿へドライブに行きました。

初日の出を見ることができなかったのですが、かわりにとても綺麗な夕日を見ることができました。

新年早々たくさんお話しをしたり騒いだり、とても楽しい一日でした。

今年、ついに二十歳になり学校の方も三年生になります。臨地実習も本格的にはじまり、国家試験も近づいてきます。歯科衛生士としても一人の大人としても成長できるような年になりたいです。また、体調を崩さないように健康的な生活をしたいと思います。



何でも瓦版

高等支援学校にて

口腔衛生指導



昨年の十一月十四日、鹿児島高等支援学校において、口腔衛生指導を行って来ました。平成二十四年に同校が開校されると同時に校医として拝命され、以来毎年の歯科検診などに携わって参りました。そしてこの度、同校の



多大なるご協力のもと、このような事業を実現することが出来ました。

当院からは歯科衛生士が中心となり、いかに効率よく生徒の皆さんに虫歯や歯周病の怖さ、そしてそれらを予防するためにいかに日ごろの歯磨きが大事なことを理解してもらうために、院内での検討会をはじめ、だいぶ前から準備を重ねてきました。そして当日、緊張の中でもしっかりと自分たちが練り上げてきたものを生徒たちにぶつけていきました。生徒の皆さんにも興味深く話を聴いてもらえ、大成功で終わることが出来ました。

忘年会



昨年も十二月二十八日に無事、仕事納めを終え、その後スタッフ皆で忘年会を行いました。ご馳走を前に、ついつい食べ過ぎ、そして飲み過ぎてしまいました。一年間の反省をもとに、新しい年への決意もすっかりと皆で語り合うことが出来ました。一昔前までは数人しかしか居なかったスタッフも、今はこんなに大所帯になり、また子供たちも一緒にという人も居て、随分とにぎやかな会となりました。スタッフ一同、これからは皆さんの口腔の健康のために精一杯頑張っていくつもりです。失礼もあるかと思いますが、温かく見守って頂ければと思います。今後ともどうぞよろしくお願い致します。

幸恵先生の

歯のはなし



明けましておめでとうございます。

昨年も皆様にご指導を頂きながら、何とか一年過ごしてまいりました。本年も、昨年同様、どうぞよろしくお願い致します。

2020年は、オリンピックやかごしま国体など、スポーツに関する楽しみがたくさんあります。また十二支の始まり「子年」は子孫繁栄や景気の上場などが言われており、明るい話題が多くなりそうな予感がしますね。

子年に因んでねずみの歯について少し調べてみました。ネズミの歯は全部で16本で、一度生えると生え変わることはないそうです。また前歯（切歯）は3から4日で1ミリ伸びるため、いつも何かをかじって伸びすぎを防いでいるそうです。乳歯が抜けた時「ネズミの歯のように強くなーれ！」や「ネズミの歯と変ーわれ！」と言いながら、歯を屋根の上や床下に投げると丈夫な歯が生えるとも言われていますね。最近では屋根や床下がない家が増えてるので、メモリーケースに入れて記念に

歯をとっておくという方も多くなってきました。

さて、新年、いつも頭を悩ませる今年の抱負ですが、昨年の目標『「新しい」や「初めて」にチャレンジする』はどうにか達成できたように感じています。その目標は今年も継続してチャレンジしたいなあと思っています。そして、今年の抱負は「活性化」にしようと考えました。最近、物忘れが多くなり、つい先ほどまで手にしていた書類の行方をさがしたり、話そうとしていたことを忘れてしまったり、脳の老化を感じる事が多くなりました。また、相変わらず食欲は旺盛ですが、何となく体調が悪いという日が多くなり、主人からは間違いなく、気合いと運動不足のせいだと指摘される日々です。因みに我が家では、具合が悪いと言うと心配より先に、気合いが足りないとい叱られます。脳や身体の活性化を目指して何か少しずつ取り組んでいきたいです。また医院の活性化のためにも、セミナーなどで学んだ事を、スタッフと共有し皆様に還元できるようにし

ていきたいと思っています。

昨年は、大学病院に勤務していた頃に担当していた、当時は小学生だった患者さんが、検診を希望して来院され、久しぶりの再会が出来ました。また、電話やメールで歯についての相談をしてくれた患者さん、結婚の報告をしてくれた患者さんもあり、とても嬉しい事の多かった一年でもあり、月日の経つのが早い事を実感した一年でもありました。みずえだに歯科でも、子供たちの成長を見守りつつ、患者さんと共に一つずつ歳を重ねていきたいと思う年の初めです。



お知らせ

★2月22日(土)は学会参加のため、休診と致します。

★3月21日(土)と28日(土)の午後の診療を入れ替え致します。従いまして、21日(土)が午後まで、28日(土)が午前のみの診療となります。ご迷惑をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

編集後記

「みずえだに新聞」も第30号という記念号の発刊となりました。

第1号は2013年の1月に発行でした。あれから7年目を迎え、今もこうして継続して発行出来ている事を心より喜ばしいことだと思っております。私どもスタッフの、診療中には見られない違う側面を皆様にお伝えできればというコンセプトのもと、これまで様々な情報を発信して参りました。この記念号を機に更なる発信を心がけていきます。今後もお楽しみに！