

みずえだに新聞

V o l . 44
2023年7月
夏号

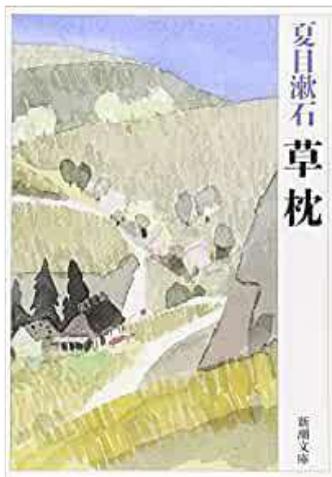
祝！還暦

七月に入り、まだまだ梅雨真ただ中という感じの日々が続いていますが、皆さんいかがお過ごしでしょうか？作物にとってはなくてはならない存在ですが、こう毎日雨がずっと気分も滅入って来そうですね。しかしもうしばらくの辛抱です。その後は清々しい夏がやってきますので。

さてここに来てコロナやインフルエンザの流行が再度懸念されてきています。昨年や一昨年程の流行にはならないにしても、やはり感染予防には抜かりなく日々過ごして行かなくては、と気持ちを引き締めなおしている今日この頃です。先日、その合間を縫って福岡のセミナーに参加して来ました。三年ぶりの福岡は改めて都会的な印象を与えてくれました。人の多さに驚きましたが、ほとんどの方がマスクをして

いない事に更に驚かせられました。

今回、この新聞記事を書くにあたって、その福岡の帰りに立ち寄った、熊本の温泉の話を書こうと思っていたのですが、家内にまんまととしてやられました。先に原稿を貰うと、まさに私が書くこうとしていた内容がそのまんま書いてあったのです。夏目漱石、本名夏目金之助。明治末期から大正初期に活躍した、言わずと知れた近代日本文学の文豪の一人です。その漱石の作品の一つに「草枕」というのがあります。智に働けば角が立つ。情に棹させば流される。の冒頭で有名なこの作品のゆかりの地がその温泉だったのです。以前から気になっており、



コロナが明けたら行きたいと思っていった場所の一つでした。今回それが実現するという事で、改めて「草枕」も読み、気分十分で訪れました。ところが・・・です。その詳細に關しましては重複するところも多いかと思えますので、「幸恵先生の歯のはなし」のコーナーに譲りたいと思えます。どうぞそちらもお楽しみに！

そもそもこの温泉に宿泊した主な理由が、私の還暦のお祝いにというものでした。ちょうど宿泊したその日が、まさに還暦の誕生日の日でした。食事の準備をして頂きながら、仲居さんとその話をしたりしていたからなのでしょう、食後のデザートにサーブスで「祝！還暦」のプレート入りケーキをご馳走になりました。人生の折り返し地点でもある、還暦の誕生日にふさわしい思い出の日となり、その後はのんびりと温泉に浸かりながら、これまでの人生やこれからの人生について、あれやこれやと想いを巡らせ、同時に更なる決意を胸に刻むことでした。

「還暦」と言えば「同窓会」。そんな結び付きが頭をよぎるのは私だけでしょいか？「成人式」と同様、

私の中で結びついており、今年の同級生への年賀状には、「今年は同窓会しよう！」とみんなに書いて送りました。そこで五月の連休くらいから、田舎の

小中学校時代の同級生たちと連絡を取り始めました。普段から付き合いがない者も居れば、卒業以来会っていない者もいます。そんな中、一昔前まででしたら、長らく連絡も取ってない人の連絡先を調べるのって、結構大変でしたよね。ところが今ときはSNSなどで簡単に繋がって、あつという間に級友たちの名簿が完成したのです。また出身校は田舎の学校という事も幸いしました。一学年一クラス、そのまんま九年間一緒に過ごした、いわばみんな幼馴染同然です。実家がわかっているの、連絡先のわからない人の分は実家の母に走り回ってもらい、連絡先をゲットしました。そんなこんなで、このお盆に同窓会を行う運びとなりました。先週会った友も居れば、四十数年ぶりの友も居ます。また恩師も数名。誰が誰だかわからないかも知れませんが、とにかく楽しみです。コロナ次第では中止になる可能性もゼロではありませんが、久しぶりに少年時代に戻って楽しみたいと思います。

スタッフ通信

私たちの今日この頃

受付事務 **宮園 里菜** みやぞの りな

先日コストコに行ってきました！

コストコにはずっと行ってみたいのですが、プチ旅行も兼ねて車で熊本まで行ってきました！事前に欲しいものをチェックしていましたが、他にも目移りする商品がいっぱいありました。一番のお目当ては「羽丸々焼」か「チキン」です！値段は798円で、とてもお買い得でした！一日で消費するのはなかなか難しい量ですが、なんとか工夫して食べきろうと思います！(笑) フードコートにあるホットドッグも食べました！ドリンクバーも付いて180円でした！安い！ボリューム満点ですごく美味しかったです！

初めてのコストコでしたが、欲しい商品がいっぱいあってたくさん買って



しまいました。また行ける機会があれば行こうと思います！皆さんも是非行ってください！



歯科衛生士 **岩山 華恵** いわやま はなえ

五月の事です、天気も良く過ごしやすい週末。明日は何をしようか?!と、子供達と会議(笑)健康の森公園で、ピクニックにしようと、簡単なお昼ごはんを持って出かけです♪公園へ到着。シートを引いて、休憩場所を作ったら休むことなく遊び始めました(笑)健康の森公園では、初めての芝スキュー!! 上からの景色は、本当に気持ちよく中々の坂です。4歳の三女と一緒に滑り始めました、どんどんスピードが上がっていく迫力に、子供と一緒に「大きい声で「キヤー」と言いながら楽しみます！

私のほうが声が大きかったかもしれませんが。(笑) 次は次女と、次は長女と繰り返し滑りました!! 上手いこと真っ直ぐいくとき、コースが曲がり、へこみですてつとなったり、たくさん楽しめます！滑る楽しさで繰り返しませんが、滑った後の、上まで戻る階段登りが本当にしんどく、酷(笑)階段を登るとき、次女におんぶを頼まれ、途中までおんぶ。残り半分は歩いて

と約束して、歩いてもらうと、駆け足してました。本当に子供のエネルギーはすごい！そして走るのかい。と笑えます(笑) 結局、この日は3人娘と合計で9回滑って全力で遊んだなーと思う1日でした♪そして、2週連続で健康の森公園を楽しみました(笑)



歯科衛生士

萩野 麻衣

はぎの まい

6月に入り、我が家の庭にシソがぐんぐん育ち始めました。3年前に地植えにしたシソの苗が毎年タネを飛ばし、庭のあちこちに育ち、夏が来たな〜と感じます。夏の暑さで食欲が落ちますが、爽やかな大葉の風味に助けられます。お刺身や素麺、卵かけご飯にも、「シソ取ってこよう」といようなメニューに手軽に加えます。面倒くさがりなので、まな板と包丁は使わずにキッチンばさみで切るだけです。中でも私が1番好きな食べ方は、餃子と大葉の組み合わせです。焼いた餃子を大葉で



です。シソの他にも、トマト、ピーマン、なす、と育ってきているので、たくさん食べられるのもう少し暑くなつてからです。収穫を楽しみにしています。みなさんも、夏野菜で暑い夏を乗り切りましょう。



巻いて、柚子胡椒で食べるのがビールにとつても合い、美味しいな〜幸せだな〜、と感じます。シソの効能を調べてみると、豊富なβカロテンによる肌の老化と生活習慣病の予防、歯や骨の主成分となるカルシウムもたくさん含まれているとのこと。身体にいいと思いつつながら食べると更に気分が良いもの

歯科助手

富中 萌

はたなか もえ

日ごとに暑さが厳しくなつてまいりましたが、みなさまいかがお過ごしでしょうか。私の最近はどうかと、今年のゴールデンウィークに子供たちと一緒に「夜の水族館」に行ったことをきっかけに、海に住んでいる生き物や海の楽しみ方に興味が出てきて一緒に図鑑調べたり、YouTubeで見たりしています。鹿児島水族館では、6月4日〜10日にありました「歯と口の健康週間」に合わせて、イルカの歯科検診があつたそうです。そして、水族館の中でも有名な「ジンベイザメ」の歯は退化していて、とても小さな歯が口の上下あわせて約8000本並

んでいるそうです。8000本?!とびっくりの本数です。とても小さな歯が並んでいるう、と想像してしまいましたが、水族館を満喫した後は、いつも実家に帰省するときに利用している桜島フェリーが見えます。こどもたちが船を見つけると、「ママー!おふねだよー!ばあばんち行こっかー!」と、お船にのる!!ばあばんち。何年たつても鹿屋が大好きな我が家です。今年の夏も安全に、夏らしい遊びを楽しみたいと思えます(^^)



受付事務
あみや かおり
網屋 香織

ここ数年、梅雨の時期になると梅仕事と朝顔・野菜の種まきをしています。梅仕事は近所の八百屋さんで青梅、お米屋さんで氷砂糖を買う事から始まり、今年は梅酒を2瓶、梅シロップを1瓶仕込みました。梅シロップは子供達も水や炭酸水で割って飲んだり、かき氷にかけて食べます。さっぱりしてて美味しいです。梅酒は1〜2年寝かせるので出来上がりが楽しみです。



朝顔・野菜の種まきは子供達と一緒にします。朝顔は4色くらいの花が毎年咲きます。今年は珍しい白っぽい花が咲いていました。野菜は今年はおクラ、ミニトマト、えごま、サンチュです。慣れた手つきで種まきをする子供達の姿は頼もしいです。自分達で育てた野菜は格別に美味し



いようで、喜んで食べます。食育の一環になっているといいなと思います。



歯科衛生士
まつだ りな
松田 梨菜

先日、子供達が普段通わせてもらっている保育園の運動会がありました。早いもので、息子は今年保育園最後の運動会でした。太鼓にかけっこ、組体操、リレーではアンカー!!!! たくさんの出番があり、一つ一つ、一生懸命に頑張っている姿がバスタオルが足りないほどの感動でした。家では普段ならだらだら、のろのろしてる息子がみんなとこんなにも頑張れるんだ!と、成長を感じ、これも先生方の寄り添いがあったり関わりがあったりのお陰様だよなど、改めて感謝の想いも溢れてきました。保育園生活の行事が1つずつ終わっていくのは寂しいですが、成長を楽しみに私も頑張ろうと思います。娘の方は、頑張らない!かけっこも走らない!ダンスもやらない!と言っていて、本番もしっかりやっています!でも、泣かずに参加して頑張っておりました!! 2人ともナイスファイト賞です!!

終わった後は疲れたのか2人同じ格好でバタンキューでした♡



消毒滅菌係
むろやみつえ
室屋美津枝



私と愛犬リンの日課は散歩です。今迄どこに行くのも車々、近所の地理も余り分かりませんでした。
今は近隣の大小の公園、小さな路地を曲がったり遠廻りしたり公園や花壇の可愛い草花の発見等・・・
道のつながり人とのつながりもあり足腰を鍛えられ楽しんでます。特に雨上がりの木々の緑、コンクリート道路の清々しさ、朝日の昇る桜島を眺められた時は、まるでリンから「褒美を貰ったか」の様です。

本の紹介



本の好きな王様がいました。王様はもう年寄りで、目がほとんど見えません。王様は二人の男を城に呼び、言いました。「わしは本が好きだ。今までたくさん本を読んだ。たいていの本は読んだつもりだ。しかし、目が悪くなり、もう本を読むことができない。でもわしは、本が好きだ。だから、本の話を知りたいのだ。お前たち、世界中をまわって『めずらしい本』について知っている者を探し出し、その者から、その本についての話を聞いてきてくれ。そしてその本の話をおしに教えてほしいのだ」旅に出たふたりの男は、たくさん本の話を持ち帰り、王様のために夜ごと語り出した。

お笑い芸人で芥川賞作家の又吉直樹と、大人気の絵本作家ヨシタケシンスケによる、抱腹絶倒・感涙必至の本の旅！ (Amazonより抜粋)



『スマホ脳』著者アンデション・ハンセン最大のベストセラー。それが本書『運動脳』。
従来、脳は成人後、衰える一方だとされてきた。しかし、成人後も脳内の前頭葉が大きくなり、死の直前でも海馬の細胞数が増えた人たちがいた――。
彼らに共通していたのは「有酸素運動」を日常的に行っていたこと。
たった5分のウォーキング・ランニングが脳に作用する！
学力・集中力・記憶力・創造性……脳のあらゆる力を伸ばす運動の秘訣大公開！何歳からでも、5分から効果があります！ (Amazonより抜粋)

お知らせ

日本歯科医師会はこのほど、誰もが気軽に口腔の状態を確認できるアプリ「健口(けんこう)チェック」を公開しました。同アプリは、スマートフォンを活用して、自身の口腔内の問題点に気付くことができるのが特徴です。使い方は、年代を選択し5〜6問の簡単な質問に答えると、その人のお口の健康度(10段階評価)が分かるだけでなく、健口度に応じての歯科口腔保健アドバイスが得られます。試してみたいかがでしょうか。



幸恵先生の

歯のはなし



7月に入り、夏の太陽が待ち遠しいこの頃です。梅雨時は紫陽花がとてきれいで、それなりに楽しみもありますが、やはりお天気がいいと気分も何となく明るくなるので、梅雨明けがいつかと気になります。コロナも気になるためマスクは相変わらず手放せませんが、気持ちだけは明るく前向きに過ごしていきたいです。今回は数年ぶりに福岡で毎年開催されているデンタルショーに参加してきました。新しい器材や材料の情報をたくさん見聞きしてきましたので、また今後の診療に活かして皆様に還元していきたいと思えます。その帰り、主人の還暦のお祝いも兼ねて、夏目漱石の草枕の舞台となった小天温泉に立ち寄りしました。草枕記念館では、丁寧な説明を聞き、坊ちゃん

の舞台となった道後温泉より熊本で過ごした期間が余程長いのに、愛媛ほど漱石との関りが有名ではないのが残念との話があり、同じ九州に住む者として、もっと漱石の作品に触れてみたいとの気持ちになりました。私の旅の楽しみと云えば食事と温泉ですが、今回、そのどちらも堪能することができ大満足でした。翌朝、旅先では恒例の「早よ、起きんね。」と目覚ましより早起きの主人から起こされ、朝の運動に連れ出されました。この時ばかりは、朝だけは雨が降っていいものを：とお天気が恨めしく思えます。それでも動き出してしまえば、気分もい

いもので、段々畑に植えられたみかんや高台から見下ろす有明海、漱石が泊まったとされる前田邸などを見ながら、小一時間ほど朝のウォーキングを楽しみました。かなり高低差のある道を歩いたので、翌日はしっかりと筋肉痛でしたが、翌々日にはなかつたので、まだまだ若い証拠と自分を奮い立たせました。峠の茶屋ではだご汁とぜんざいを食べ、石畳の道を少しだけ歩き、草枕の世界に浸りました。九州でもまだまだ知らない所がたくさんあり、「初めて」の経験ができるのは幸せなことです。コロナ禍で出かける事も少なくなり、人との会話が減ったことで物を



の本を渡したことを思い出しました。夏目漱石はアイラブユーを月が綺麗ですねと訳したという逸話があるようですが、真偽のほどは別として、日本人らしい気持ちの伝わる素敵な言葉だと思います。日本語はとても美しいと、最近、特に感じます。草枕は冒頭部分や所々有名な部分は知っていますが、ちゃんと読んだことはありません。今回の草枕とのふれあいをきっかけに、少しずつでも声に出して読んでみようと思います。

編集後記

「夏号」と称しての出版ですが、梅雨明けはまだのようです。湿りがちな気分を爽快にするためにスタッフ共々、記事を書いてみました。まだまだ感染症の後遺症で、本当の日常は取り戻せてないようですが、徐々にではあります。以前のようになると感じています。これからも益々、我々スタッフの仕事とは異なる一面も発信していきたいと思っています。