

みずえだに新聞

V o l . 34
2021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。

令和も三年目を迎え、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。当院におきましても昨年同様、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。

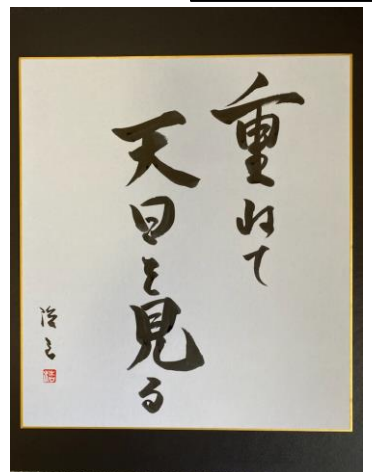
さて昨年はと申しますと、まさにコロナに始まりコロナで終わった一年となつてしまいましたね。そして今年もまだ終息の兆しも見えず、新年早々全国各地でその猛威を振るっています。これから先どうなっていくのか不安だらけの令和三年ですが、「明けない夜はない」と言いますようにこの時期を何とか乗り切れば、その後にはきっと今までのような日常が戻って来ると思います。ここは是非各自の努力によって、一日も早く終息させなければなりません。

新しい年を迎え、暗い話ばかりもなんですので、ここからはいつもの「新年号」のように希望に満ちた話題でいこうと思います。

まずはこの数年、恒例行事にしている書初めです。今年やはりコロナの影響もありましたので、どうしてもそれがらみの言葉になつてしまいました。『重ねて天日を見る』その意味は、暗く苦しい状況から解放されて、以前の明るい状態に戻るということです。

「重見天日（ちようけんてんじつ）」という四字熟語の訓読みなのですが、今年是非以前のような日常に早く戻って欲しいという願いから書いてみました。同じような言葉に「一陽来復」「開雲見日」あるいは「待てば海路の日和あり」などもあります。

皆さん、苦しかった昨年を思えば、今年こそはという想いが一層強くなっていると思います。そんな時には、これらの言葉を思い出して、前向きに希望をもって日々を生きていきましよう。『コロナに負けるな！』



次の話題は前号からの続きになりますが、体力作りの一環として毎日ランニングをしているという話をしました。このコロナ禍において色んなマラソン大会がオンラインでの開催となり、昨年まず第一陣として九月に北海道の「オホーツク網走マラソン」に参加したのですが、その後完走のメダルや商品が送られて来たので紹介します。こういうのを頂けるとかなりモチベーションが上がりますよね。十一月には「富士山マラソン」に参加しました。こちらは7376人中488位という成績でした。順位は問題ではありません。いかに毎日の運動を続ける糧になるかです。やる気に繋がればいいんです。今月は、地元鹿児島県の「いぶすき菜の花マラソン」にエントリーしています。こちらも頑張りたいと思います。

次は歯科に関する話もしておきたいと思います。私は今、様々な学会に所属しております。日本審美歯科学会・日本障害者歯科学会・日本先進インプラント医療学会などです。さらに昨年、日本アンチエイジング歯科学会に入会しました。医学の道は常に進歩しています。従って、様々な学会において常に新しい情報を得、常に最新の知識や技術をもって日々の診療に生かせるよう自己研鑽を怠らないようにしています。今回、日本アンチエイジング歯科学会においては認定医取得を目指してオンラインにて講習及び試験を受けました。結果、認定審査に合格致しました。あとは学会大会への出席をもって認定医取得となります。これを機に今年は更なるスキルアップに努めたいと思っています。





W ダイヤモンド富士ですねえ
綺麗ですね～(♡)

歯科衛生士

池増奈津美

いけますなつみ

あけましておめでとうございます。

以前読書をする事を抱負にした事があつたのですが、達成できなかったの
で、今年は最低でも一か月に一冊は読
むようにしたいと思います。また昨年
は家の畑にきゅうりとブロッコリー
を植えました。そして今、大根と玉ね
ぎが植えてあります。他にももっとい
ろいろな野菜を植えてみたいと思っ
ています。一日も早いコロナウイルス
の終息を願って、健康管理には充分に
気を付けて、日々の生活を送りたいと
思います。今年もどうぞよろしくお願
いします。

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。
今年のお正月はコロナの影響でい
ことかと集まるのが出来ませんで
した。なので身内だけの静かなお正
月となりました。
今年は昨年同様、コロナ対策をしっ
かりして仕事に励みたいと思いま
す。

歯科衛生士

川野眞代

かわの まよ

明けましておめでとうございます。

今年もよろしく願います。去年に
引き続き今年も色々と大変な時期で
すが、体調に気を付けながら頑張っ
ていこうと思います。体力作りのため筋
トレも去年から始めたので、長続きす
るようにしようと思います。

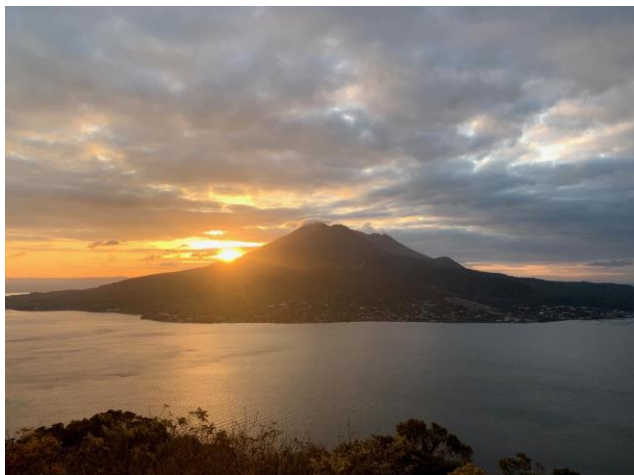


歯科衛生士

渡辺舞

わたなべ まい

明けましておめでとうございます。
写真は吉野公園から見た初日の出で
す！とても綺麗で、幸先良く一年を



スタートすることができました。昨年は
コロナの影響で行く予定だったライブ
が延期になり、オンラインで鑑賞しまし
た。配信だからこそその楽しさがあり強く
印象に残っていますが、いつか必ず生で
聴けると信じ、常に危機感を持ちなが
ら明るく過ごしていきたいです。
また、仕事の面では先生方や先輩方、患
者さまから多くの事を学ばせて頂いた
一年でもあります。今年も学ぶ姿勢を忘
れず、得たものをしっかりと発揮でき
るよう一生懸命努めていきます。よろしく
お願い致します。

受付事務

しげひさ
重久 ひかり

あけましておめでとうございます！

今年も元旦に八重山の頂上に登り初日の出を拝んできました。新型コロナの影響か、全く年末感がありませんでしたが、この初日の出を見て良い2021年のスタートができたと思います。日々増加する感染者数にとっても驚いています。目に見えないウイルスの怖さや会いたい人に会えない寂しさで孤独を感じることありますが、いつかまた自分のやりたいことができる日があると信じて、そのいつかのために後悔しない今を生きようと思います。みなさんにとっても素敵な年になりますように！今年も宜しくお願いします！



歯科助手

とくしげ
徳重 里奈

明けてましておめでとうございます。

昨年入社させて頂きました。入社以来たくさんさんの指導の下まだまだ未熟ではありますが、今年一年で頑張つて成長していきたいと思っています。大きく変われるように、わからない事はわからないままにしておかないように一つずつ丁寧に仕事をしていきたいと思っています。よろしくお願い致します。

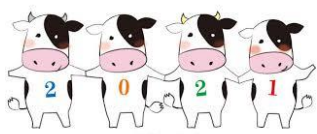
歯科衛生士

いわやま はなえ
岩山 華恵

今年の抱負は本厄にも負けずに、心も体も元気でいたいです☺

癒やしのガーデニングも楽しみたいと思います(花)

写真は風揚げでダッシュしてる娘です、寒い中も元気に遊ぶ子供に元気もらえます☺



受付事務

うめきた なつき
梅北 夏樹

あけましておめでとうございます。

今年は、下の子が七草祝いでした。かつこよく袴をきせてもらい、今年は、雪の中での参拜で、とても寒かったです、無事にお参り出来たので良かったです。今年の目標は、運動不足なので、子供達と一緒に縄跳びをやりたいと思います。

今年も、頑張りますので、よろしくお願い致します。



受付事務

あみや かおり
網屋 香織

あけましておめでとうございます。

今年は毎年恒例の元旦の初詣には行かず、家族みんなでかるたやすごろくをしたりと家でゆつくりのんびりしたお正月でした。昨年からの我が家の鬼滅の刃ブームは今年もまだまだ続きそうです。とにかく健康が一番なので、家族みんな元気で笑顔いっぱい楽しいこといっぱい的一年でありたいと思います。今年もよろしくお願いいたします。



歯科衛生士

まつだ まつた
りな 梨奈

歯科助手

はたなか もえ
中 萌

あけましておめでとうございます！
私事ではございますが昨年12月17日に第二子となる女の子を出産しました！産まれてくるまでに色んな心配事もありましたが、元気に産まれてきてくれてこの喜びは何よりです！名前は花依（けい）と名付けました。しばらくは歯医者者の仕事はお休みさせていただき母親業に専念したいと思っています。2021年の目標は子育てはもちろんですが、家族も増えたので節約も意識した生活が送れるようにしていきたいです！！！！
また、よろしくお願いします。



あけましておめでとうございます。
昨年は第二子妊娠出産もあり、働き方に大きく変化のあった一年でした。たくさんさんの人の優しさに触れ、今まで以上に周りに感謝した一年でもありました。今年も子育てと仕事の両立に日々奮闘しつつ、楽しんでいきたいと思っています。そして、コロナ禍の今人込みを避けたり会食を控えたリ、その中でも楽しみを見つける事を一つの楽しみにしています。

今年のお正月は凧あげ(カイト)をしました。手軽で、頭も使うそれでいてとても楽しかったです。凧あげ、小さいときにしたなあ、ふと考えると数十年前ぶりの凧あげでした。伝承遊び、とっても楽しめる！と感じ、伝えていくことの大切さを改めて気づく事ができたお正月でした。今年もよろしくお願い致します。



消毒滅菌

むろや みつえ
室屋 美津枝

明けましておめでとうございます。
今年は初めて『料亭おせち』を経験しました。とても綺麗で美味しかったです。

さて今年もコロナに始まる厳しい年になりそうです。県外移動もままならず、世の中全体が感染に怯えています。私は自分自身の行動に責任を持ち感染しないよう注意して、昨年実現出来なかった事を把握し前進したいと思っています。そして私のモットー「いつもニコニコ明るい笑顔」と「健康第一」で頑張ります。
よろしくお願い致します



歯科助手
はしもと ひろみ
橋元 宏美

新年の抱負は忙しい日々を過ごしている自分と向き合う余裕がないときもあるので改めて自分と向き合っている気持ちの整理をし、余裕を持つことです。なりたい自分になるためにはまず自分に向き合う事だと思います。自分がされて嫌なことは人にはしない。当たり前のことを当たり前にしていく年にしたいと思います。

また日頃のコロナやインフルエンザ感染拡大防止も忘れず、素晴らしく明るい笑顔の一年にしていきたいと思っています。

今年の七草粥はそんな思いで頂きました。



アルバイト
なかもと きみこ
中元 公子



あけましておめでとうございます。今年のお正月は、新型コロナウイルスの影響もあり、自宅でゆっくりと過ごしました。初詣ではなく、12月31日の早朝に神社にお参りをしたのですが、参拝者が私たち家族以外誰もいない神社は、いつもと違う雰囲気です、思い出に残るものとなりました。お正月といえば、お正月飾りの中で私が最も好きなのは鏡餅で、その理由は鏡餅を使っただけで、お正月飾りの中です。鏡餅を心待ちにしつつ、新年の良いスタートを切りたいです。



何でも瓦版

高等支援学校にて 口腔衛生指導

毎年行っている鹿児島高等特別支援学校の口腔衛生指導ですが、昨年はコロナ禍において直接、対面での指導が困難なためリモートで行いました。初めての経験で問題点もいくつか浮上というところでした。



開院記念日

十二月四日は、みずえだに歯科の開院記念日です。十五年前のこの日、この地に誕生しました。ここまでひたすら突っ走ってきたというのが率直な感想です。これからも地域に根差し、少しでも人々の健口に貢献できるよう頑張りたいと思います。どうぞ今後ともよろしくお願い致します。

当日はスタッフ一同よりこんな綺麗な花を頂きました(笑)



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。
昨年はコロナ禍の中、皆様にもご協力
いただきながら、物資不足なども乗り
越え、何とか一年過ごしてまいりまし
た。本当にありがとうございます。
本年も、昨年同様、どうぞよろしくお
願い致します。

昨年はオリンピックの延期など、楽
しい話題の少なかった一年でした。今
年の干支の丑、丑年は「我慢(耐える)」、
「これから発展する前触れ(芽が出
る)」というような年になるといわれて
います。二〇二一年は、次への飛躍の
ために努力する時期ということではし
ょうか。ところで、神社には色々な動物
の像が飾られていることがあります
が、その中には牛もいます。牛は「天
神さまの使い」といわれており、牛を
祭っている神社で特に有名なものが、「受
験の神様」「厄除けの神様」として知ら
れている菅原道真公を祭った天満宮で
す。この牛の像は、「撫で牛」「ねがい
牛」と呼ばれ、「撫でると願いが叶う」
ともいわれているそうです。牛の歯に

ついては少し調べてみました。牛の歯は
全部で32本あるそうです。人間の永久
歯は親知らずを含めて32本なのでほぼ
同じですが、牛には上の前歯がありません。
固い歯茎と下の前歯で草を引きちぎ
り、奥歯ですりつぶして食べています。
すりつぶして食べると歯がすり減って
しまうため、すり減っても大丈夫なよう
に少しずつ伸びるのだそうです。また、
乾いた草を飲み込みやすくするために、
一日100ℓの唾液が出るとのこと。人間
の唾液は一日1.5ℓですから、相当な量
ですね。牛を見習ってしっかりとゆつくり
噛んで食事をしようと思います。

さて、毎年のことながら、頭を悩ませ
る今年の抱負です。昨年の目標『活性化』
のために始めた脳トレは、携帯のアプリ
で一日5問の問題にチャレンジし、脳年
齢を測定するものを継続中です。稀に二
十代の判定が出ると、朝から気分良くス
タート出来ます。また、コロナの影響で、
自宅にいる事が増えたため、主人に嫌々
ながら連れ出され、以前よりウォーキン
グする機会が増えたように思います。ど

どちらも今年も継続して行けそうで
す。今年の目標は断捨離です。数年前
にも目標にしましたが、まだまだ
整理しなければならぬ物や事柄が
たくさんあります。年末に大掃除で苦労す
ることのないよう、自宅にすることの
多い今こそ、少しずつ整理していくこ
とで更に快適に仕事や家庭生活が送
れるよう頑張りたいと思います。春の
足音はまだまだですが、自粛生活もあ
ともうひと頑張りしたいですね。



今年も菅原神社に初詣に行きまし
た。コロナ禍での参拝だったので早朝
を避け、おせちやお屠蘇を頂いた後の
腹ごなしも兼ねて夕方にお参りしま
した。人も少なく神様へのお願いもゆ
っくり出来ました。これで今年もいい
年になる事間違いなしです。

お知らせ

★2月22日(土)は院内研修のため、
休診と致します。

★新型コロナウイルスの感染防止のため、当院
では様々な対策を講じております
が、そのために皆さんには大変不便
な状況を与えてしまったりもして
います。何卒ご了承頂ければ幸いで
す。

編集後記

二〇二一年最初の新聞発行となりま
した。例年この新年号はスタッフ一同
の新年の抱負を中心に構成されていま
すが、こうやって公に自分の抱負を明
らかにすることでよりモチベーション
が高まり、実現へと近づけるような気
がします。目標を掲げたからには、是
が非とも達成できるように努力したい
ものです。努力しない人に進歩はない。
努力に勝る天才はない。努力は裏切ら
ない。人生は努力、苦労は宝。やはり
努力あるのみです！