



令和6年 11月号 はな歯科通信



東京医科歯科大学連携医
麻布十番 はな歯科
HANA * DENTAL CLINIC

TEL : 03(6453)6033
FAX : 03(6453)6034
訪問歯科ご依頼の際は
いつでもお電話ください

懐かしの「イフガム」
復刻しています



歯科衛生士 櫻井さんの
今月の一句



秋来る
僕の限界
底知れず

11月号のテーマは
「猛暑乗り切りの
オリジナル工夫」です



Happy Birthday♪

櫻井家の
マツタケたっぷり
「土瓶蒸し」
秋ですねー



院長の想い

猛暑乗り切りの オリジナル工夫



もう11月です。今年は例年に比べて暑かったですね、歯科往診では、外に歯科治療道具を外に出して持ち歩きます。真夏ですと歯の型取りの材料などは、お口の中に入れる前に一瞬で固まってしまいます。仮入れのための入れ歯などは、蝋燭のロウの上に歯を埋めて並べてあるために、とろけてしまいます。そのため温度変化に弱い材料は保冷剤を入れた保冷ケースに入れて持ち歩きます。保冷剤は超強力なものです。診療から車に帰ってくると車内は40度近くに上がり、やっとエアコンがきいてきた所で次のお宅に到着するためまたエアコンを切ります。少しでも気を抜くと熱中症になってしまうので、水分塩分補給をこまめに行います。

そんな過酷な真夏の訪問診療ですが、それでも寒さに弱い私は夏は大好きです！少しづつ寒くなってまいりますね、早く来年の夏になりますように。

真夏の最中に、少しでもひやっとするために、小学生の子供達と【怖そうで怖くない、ホラー映画のタイトル】を考えました。

後ろに立っているアフロ

半焼きのはんぺんチーズ

うしろのぴよこしゃん

無印激战区

なんだかよくわからないと思いますが、「怖そう怖そう！」「でもよく見ると怖くないね〜！！」「いいね〜！」と盛り上がりました。

もう年末に近づいてまいります。皆様暖かくしてお過ごし下さい。
(院長 小川)



貴重なお品物を見せていただきありがとうございます



100歳を迎えた患者様
内閣総理大臣から
お祝い状と記念品(銀杯)
をいただいたそうです。

患者様のご家族がデザインした
椅子のカバーです



1年に1晩だけ、新月や満月の夜に咲き朝にはしぼんでいく神秘的な花なんです



数年前、患者様に「月下美人」を分けていただいた山本先生なんと先日咲いたそうです！

まさにムーンライトハニー



フルヤ ナナエ 古屋 七重

テーマ 自由題

こんにちは。今回は8月下旬にインドネシアのジャカルタに行ってきたお話をさせていただきます。ただきたいと思えます。

私は歯科医師の仕事の他にオーダーメイドでイヤリングやピアスのデザイン、制作をする仕事をしています。

あるとき、ランウェイを歩くモデルさんが着けるジュエリーをデザインできたら楽しいだろうな〜ムフフ♡と妄想している時期がありました。

6月のとある日、知り合いのシューズデザイナーさんに、「一緒にインドネシアに行かない？」と誘われました。とても素敵なオーダーメイドの靴をデザインされている方で、以前アクセサリーもオーダーいただいた御縁で仲良くしています。

話を聞いてみると、インドネシアで有名な服のデザイナーさんとコラボして、ファッションショーでモデルさんが履く靴をデザインすることに。なったそうなんです。そのファッションショーを見学できるツアーが決まったそうなんです。

これは！私がかつて妄想していたシーンではないか！即決しました笑。

私自身は特にインドネシアで企画があるわけではないけれど、その場に自分を連れて行くことが大事だと思ったんです。

意識が大切とも思ったので、観光、というより視察、という設定で参加することにしました。

8月のジャカルタは乾季で、平均気温が30度くらい。湿度が少しあるだけで日本より全然過ごしやすかったです。

高度成長期にあるジャカルタは晴れていても青空が見えませんでした。

公共交通機関がまだそんなに発達していないので、みんな移動は車かバイク。道路は激混みでした。

タイは微笑みの国、インドネシアは爆笑の国と言われるそうですが、人びとはみんなニコニコしていて楽しそう。空港もホテルも、日本人のようなさり気ない気遣いをしてもらい、感激しました。

ジャカルタはモール文化で巨大なショッピングモールがいくつもあります。全てそこで買物物が完結しちゃうくらい、様々なお店がありました。

私はシャンデリアが大好きなので、インテリアショップのシャンデリアをいくつも写真に収めていました。ずっとクレーターの効いた中で過ごせるので快適でした。

3日目、ツアー目玉のファッションショー当日。ファッションショーだけだけでなくインドネシアの踊りが披露されたり賑やかで華やかな会場でした。

しかし、ショーが始まり、モデルさんたちが登場すると会場の空気は一気に引き締まりました。個性的でカッコいい衣装に身を包んだモデルさんがポージングをする。足元にはモデルさんの足に合わせたオーダーメイドの靴。



ヒールの靴は履き慣れているとは思いますが、さすがはオーダーメイド、ピタッと足元が安定しているのが見ていてわかりました。そして耳元や胸元を飾る豪華なジュエリーたち。



頭のとっぺんからつま先まで完璧に作られた世界観。それを間近で見ることができて胸がいつぱいになりました。

そしてなんと、もう一つ私の妄想が叶ってしまったんです。ツアー主催会社の方に、ポッドキャスト（インターネット上で配信される番組）のインタビュー番組を収録するので出演しませんか、とご依頼いただきました。インドネシアと日本を繋ぐ番組だそうです。いつか、このお仕事をインタビューされたら嬉しいな〜ムフフ♡という妄想をしていました。

一瞬、え！やったことないけどどうしよう、と躊躇しましたが、とりあえずやってみよう！と飛び込んでみたら結構楽しかったです。

三泊四日という短い期間でしたがとても濃い体験のできた旅でした。

いつかまた、インドネシアに行く予感があります。

(歯科医師 古屋)





患者様のご家族の手作りやわらか食！

山芋の炒め物



- ・山芋をバターで炒める
- ・麵つゆで味付け

山芋は両端を切り落とし皮の両端に切れ込みを入れて600Wで3分レンジでチンすれば簡単に革がむけますよ♪



野口さんもお家で山芋炒めを作ってみました



これ全部嚙下食なんです♪

今年、暑かったですね。まだまだ暑い日もありますが、いかがお過ごしでしょうか。暑い日をどのように乗り切っているかという、私は「意識を飛ばして」います。これは、小川院長から大学時代に教えてもらった必殺技で、いろんなどころで使っています。が、特に暑かった今年の夏は使用頻度が高かったです。夏の思い出としては、小さい頃は家にカキ氷機があったので、よくカキ氷を作っていました。ペンギンの形のカキ氷機です。家族の皆にふるまうものの、ほとんど私が食べていました。お気に入りにはブルーハワイです。実家の冷房は、クーラーでなく、水冷房だったのも懐かしく思います。ひんやりと冷たく、エアコンと違って空気が乾燥せず、じんわりと冷えていきます。

猛暑乗り切りのオリジナル工夫



ひらおか まちこ
平岡 真千子

また必ず避暑地の軽井沢、八ヶ岳に旅行に親戚みんなで行っていて、そこでは、楽焼きをしたり、乗馬やテニスをしていました。乗馬では私の馬だけ、馬が草を食べたくて止まってしまうので、後ろに並んでいた馬も立ち止まることになって後ろの人が蜂に刺されました。夏の良き思い出です。皆様の思い出もたくさんあるかと思っています！

最近はお香にハマっています。たまたま大阪駅で見つけてから、よく使っています。はじめてばかりなので、詳しくないのですが、白檀の香りがお気に入り、寝る前に癒されています。

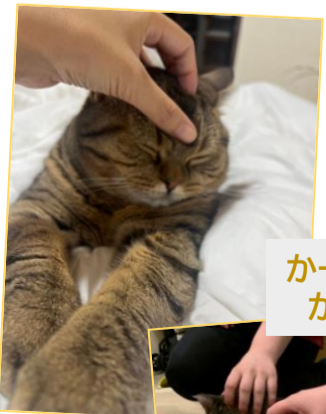
(歯科医師 平岡)



↑ これ最近流行っているんですよー (櫻井さん談)

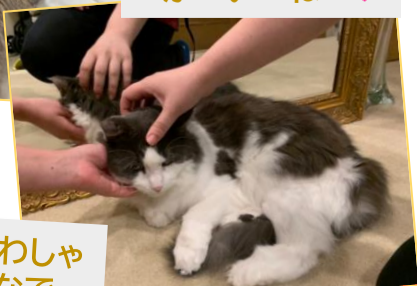
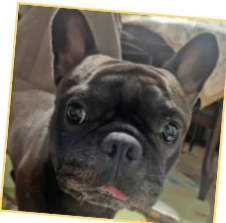


わんにゃん 癒し♥コーナー 🐱



かーいーねー♥
かーいーねー♥

わしゃわしゃ
なでなで





ティップ先生 **タイから** がやってきました!



熱波を克服する方法

みなさん、こんにちは。
日本の暑い日はもうすぐ終わりますね。。みなさん元気で、一年を過ごしてください。

Hello Everyone.
タイは一年中暑いです。なぜなら、地理は熱帯地域にあるからです。
タイには3つの季節があります: 夏(3~5月)、梅雨(5~10月)、冬(11~2月)。
しかし、タイの冬は寒くありません。
バンコクで最も寒い気温は約20度(約1週間続く)ですが、夏は40度まで上がる可能性があります。
タイには3つの季節があるという人もいます: 熱い、熱い、熱い季節です!
そこで、タイの人々が毎年暑い気候にどのように対処しているかをお伝えしたいと思います。

1. 冷却粉末

日本の冷却シートや冷却スプレーとよく似ていると思います。人々は、特に高齢者を中心に、冷却能力を多く使用しています。
エアコンのない家の中には、シャワーの後や寝る前に体に冷却パウダーを塗っているところもあります。
スネークブランドが最も有名です。



2. 1日2回または3回シャワーを浴びる+タイ人は朝と夕方にシャワーを浴びる習慣がある。

朝のシャワーは一晩の暑さをリフレッシュするのに役立ち、夜は寝る前に体を冷やすべきです。

3. 吸入器 (Ya-dom)

メントールまたはハーブから作られた吸入器。
暑い日に気分転換をしてめまいを起こします。
吸入器は、体を冷やしたり、ストレスや頭痛を和らげるのに役立ち、すっきりさせます。
タイの吸入器は種類もブランドも豊富です。通常のは、通常メントールを含むリップクリームのようなものです。
しかし、今タイで最も有名なブランドは、ホンタイという緑色のブランドです。
有名なポップスターのジャクソン・ウォンやBLACKPINKのリサなども使っています。
タイのオリンピック選手は重量挙げの前にヤドムを使用し、
銀メダルと銅メダルを獲得しました!



4. 家でも会社でもエアコンをつけています。

外は暑いので、ほとんどすべてのオフィスや家に冷房がついています。私たちはあまり通りを歩きません。エアコンも涼しいデパートに行きます。

5. 水祭りに水を注ぐ

4月13日から15日には、ソングラン祭り(水かけお祭り)と呼ばれる伝統的な祭りがあります。
人々は暑い日に水遊びをし、涼しくするために外に出て水遊びをします。
毎年多くの外国人がソングラン祭りのためにタイに来ます。



来年の夏にはタイの涼しくなる方法をぜひ試してみてください!



やったー！！！！！！
ジャイアンツがリーグ優勝しました！！



プロ野球のセントラル・リーグは28日、読売巨人軍が4年ぶり39度目（1リーグ時代を含め48度目）の優勝を決め、創設90周年の節目を飾った。

阿部慎之助監督（45）は就任1年目でリーグ制覇を果たした。

優勝への軌跡

阿部監督の初陣となった開幕戦は6年目で初めて開幕投手を務めた戸郷翔征投手が昨シーズン日本一の阪神を相手に好投し、4対0で勝って好スタートを切りました。

前半戦は、去年4勝に終わりながら復活を果たした菅野智之投手が6月2日まで負けなしの5連勝を挙げるなど投手陣を引っ張ったほか、抑えの大勢投手が5月に右肩のけがで戦列を離れる誤算がありましたが中継ぎとして結果を残していたバルドナー投手がその穴を埋める活躍をみせ、リリーフ陣を支えました。

打線では、丸佳浩選手が4月下旬から1番に定着して打線を牽引し、交流戦から新たに加わったヘルナンデス選手も勝負強いバッティングをみせ、7月には今シーズン最多の7連勝と勢いに乗りました。

巨人は前半戦、安定感のある投手陣を中心に阿部監督が掲げた「守り勝つ野球」で5チームすべてに勝ち越し、指揮官にとっても「想定外」だったという首位でシーズンを折り返しました。

後半戦は、首位・巨人から4位・阪神までが3.5ゲーム差に入る大混戦でスタートしました。



8月は好調の広島が首位に立つ中、中軸を任されていたヘルナンデス選手が左手首を骨折し、離脱するアクシデントがあったものの、阿部監督が将来を見据えて抜てきした2年目の浅野翔吾選手が思い切りのいいバッティングで活躍しびったりと広島のを追いました。

勝負と位置づけた9月は首位の広島が調子を落として連敗する一方、巨人は勝負どころで投手陣が期待に応えたほか、開幕から4番に座り続ける岡本和真選手の活躍もあり9月5日に首位に立ちました。



そして2位の広島と1ゲーム差で迎えた9月10日からの直接対決3連戦では先発ローテーションを再編して菅野投手、グリフィン投手、戸郷投手の主力3人をぶつけて3連勝し、一気にその差を1ゲームに広げて優勝へ前進しました。

しかし、このあと猛烈な追い上げを見せたのがリーグ連覇への執念を燃やした阪神でした。

昨シーズンの王者は9月に入り粘り強い戦いで2回の5連勝をマークするなどじりじりと追い上げ、2ゲーム差で迎えた9月22日からの今シーズン最後の直接対決2連戦が、事実上の天王山となりました。



巨人は1戦目に完封負けし、次の試合も敗ればゲーム差なしに迫られる苦しい状況でしたが大一番となった2戦目では、不調だった坂本勇人選手を勝負どころの代打で起用する阿部監督の采配がはまっして1対0の接戦を制し、ゲーム差を再び「2」に広げました。

これで有利となった巨人は、その後も順調に勝ちを重ねてマジックナンバーを減らし、就任1年目の阿部監督の下、4年ぶりのリーグ優勝を果たしました。本当に、『サイコーです！！』感動しました！！次回もリーグ優勝の話をお願いします！！

（歯科助手 大石）





左と右で違う所を7個探してみましょう！

難易度 かんたん ★★★★★☆☆ おずかしい



前回の答え合わせ



- 1 葉の色が違う
- 2 耳の長さが違う
- 3 棒の長さが違う
- 4 ウサギにしっぽがある
- 5 バンダナの柄が違う

- 6 芝の面積が違う
- 7 葉の大きさが違う

今月は京急の電車の間違い探しです。撮り鉄ではないので電車はあまり詳しくないですが、我ながら良い写真が撮れたと思います（笑

