

うじごう歯科医院へいっしょい!

今回、ご紹介させて頂くのは、山本暖佳ちゃんです♪  
 お母さんからコメントを頂きました。

「検診の度に、喜んで通っている娘、暖佳。  
 一年前には念願のピカックラブに入り  
 更に歯みがきに力が入っている様子。  
 今の所、虫歯はないようなのでこのまま怠らず  
 磨いていつまでもひかひかのままでいて欲しいと思います。  
 先生、スタッフの皆様、これからもご指導よろしくお願いします。」



いつも元気いっぱいの暖佳ちゃん♡  
 また検診にきてね(^^)v待ってるよ♪



日も長くなり少しずつ暑い日も増えてきました！  
 た！あつというまに春が過ぎ夏がやってきました。  
 夏といえば花火大会や海水浴など  
 たくさんイベントがあります♪  
 夏をいっぱい楽しみたいですね！  
 これからも夏の暑さにも負けないくらいパワフル  
 に頑張ってくださいと思います！



うじごう俳句



夏来ても  
 冷え症治らず  
 年実感  
 小山  
 二十歳過ぎ  
 夏の日差しが  
 稀くなる  
 岡本

サンシャイン  
 キラキラ照らす  
 ビーチかな  
 大西

手をつなぎ  
 見上げる花火  
 光る空  
 土師

梅雨明けで  
 蛙泣きやみ  
 蟬の声  
 高橋

夕涼み  
 夜空彩る  
 スターマイン  
 鳥越

踏切を  
 待つ間の日向は  
 蟻の列  
 奥さん

盆休み  
 小遣いあてに  
 子ら帰る  
 院長

夏服を  
 着てみて痛感  
 太ったな  
 塚本

夏生まれ  
 あつという間に  
 アラサーデビコ  
 小宮

夏だ夏!!!  
 いつかはなりたい!  
 人魚姫  
 佐々木

夏が来た  
 シミがどんどん  
 増えていく  
 山七

夏生出来  
 あつという間に  
 アラサーデビコ  
 小宮

「夏」もちらん  
 年中無休で  
 アイス好き  
 田中

バツ夕にセミと  
 恐怖の日々  
 維持できず  
 夏がくるたび  
 田中

暑い夏  
 めいっぱい  
 田中  
 暑い夏  
 田中

姉ちゃんよ  
 水着着るなら  
 痩せてくれ  
 田

難しいと  
 言いながら  
 も、みんな  
 一生懸命考  
 えてくれたま  
 した！笑  
 スタッフの  
 個性がでて  
 いて面白い  
 ですよ♪

院内合宿

今年の院内合宿は、虎がシンボルである奈良県の信貴山玉蔵院へ行きました。  
 1泊2日の宿坊体験で、百八礼(お経を唱えながらスクワットのようなものを108回連続で行うもの)、阿息観(呼吸を整える座禅のようなもの)、般若心経の読経・写経、朝5時からの祈祷、参拝などさまざまなものを体験しました。

僧、尼僧の暮らしは想像以上に厳しいものでした。  
 しかし、日本の文化に触れながら、身も心も鍛えられる、非常に貴重な体験でした  
 この経験を、自分の成長の糧にすることはもちろん、スタッフとのチームワークの向上などにも活かしていきたいと思っています。



Dr 高橋 基文  
 血液型 A型



行ってみたい場所 ボラカイ島

好きな食べ物 抹茶系の食べ物  
 生まれ変わるとしたら？

犬(実家で飼っている)

趣味 旅行・釣り・映画鑑賞

## New Staff 紹介

DH 佐々木 彩花  
 血液型 B型

行ってみたい場所  
 シンデレラ城のスイートルーム



好きな食べ物 塩タン  
 生まれ変わるとしたら？ 人魚♡

趣味

温泉でのんびりすること

今年の4月から働き始めました。  
 一生懸命がんばりますので  
 よろしくお願いします。



まだまだ至らない部分が多い  
 ですが、精一杯頑張りますので  
 よろしくお願いします！！



## 100km歩行に参加しました～!!

5月3日・4日に、24時間以内に100kmを歩く大会に土師、小野、小谷の3名が参加しました！

コース:後樂園～西大寺～備前～和気～赤磐～後樂園  
 3名共、初めての挑戦でした。当日の天気は昼から小雨、夕方から暴風雨が夜中0時まで続き、嵐の中を全身ずぶ濡れになりながら、ひたすら歩きました(。)

結果は小谷、超人的速さで見事完歩！！

土師(90km)、小野(81.9km)はリタイアしました。  
 2名は悔しい結果に終わりましたが、参加するにあたり支えて下さった家族、友人

そしてスタッフのみんなには感謝の気持ちでいっぱいです。また機会があれば、参加したいと思います(・ω・)！！



スタッフから応援  
 メッセージ扇子♪

## おすすめのお店



岡山市南区浜野にあるパン屋さん『aozora』さんです!!

私が『aozora』さんで一押しのパンは『めかぶパン』!!

パンの中にめかぶ!!と驚かれるかもしれませんが、

一度食べるとやみつきになること

間違いなし♪

パンの種類の多さにもビックリ!

お店の雰囲気もGOOD♡

イートインスペースがあり

パンをあたためてくれます♡

キッズスペースやお子様ドリンクなどもあるので

お子様連れでもオススメです♡

ぜひ一度めかぶパンを食べてみて下さいね♪



## MOTHERS DAY



5月7日に母の日イベントを行いました！  
 毎年の恒例！来院された方にはカーネーションをプレゼントしました。お子さんたちはお花にメッセージを添えて保護者の方に日ごろの感謝の気持ちを伝えていました。嬉しそうにメッセージを書いている子供達の姿にとってもほっこりしました♪また大人の方にはカーネーションと母の日の由来を書いた紙をプレゼントしました！

日ごろの感謝を伝えるのは照れくさくて中々できないのでこのようなイベントをこれからも大切にしていきたいですね♪来年もみなさんに楽しんでいただけるように頑張りたいと思います！



## よく噛んで食べることの大切さ

みなさんは、お食事される時に噛む回数を気にされていますか？

実は、1日30回以上噛むことが理想とされています。

よく噛むことで唾液の分泌が促進され、唾液の力で虫歯・歯周病の予防につながり、口腔内を清潔に保つことができます。

また、しっかり噛むことで食べ物が細かく碎かれるので胃腸への負担が軽減され、消化吸収が良くなります。

さらに脳への血流がアップし、脳が活性化するなど、様々な効果があります。

よく噛んで食べる習慣を心がけ、食べ物の味や香りの広がりを楽しみましょう。

