

やまだ ともみ



しらしい れいに

あけましておめでとうございす。

年が明けるとも早いもので、去年
出産して産まれてきた愛娘(長女・奏)も
4月で1歳になりました。子供だけが成長
して自分は?と聞かれると... 泣くですが
今年はい母、いい妻、いい女を
目標にがんばりたいと思ひます!!

身以上にレベルアップして自分自身
磨きあげていきます♡キャ
今年もよろしくお願ひします。

昨年、8年ぶりに戻って参りました。
久しぶりの古巣はととも進化してびっくり!!
まるで浦島太郎になった気分です。それと
今までの経験を活かした心に残るようなブラ
シング指導を、そして個人的には正確で
迅速な仕事を努かしてめざしがんばりたいと
思ひます。♡長い目で、どうかよろしくお願ひ
致します。



またで あずさ

いしい ゆうこ

明けましておめでとう ございます。

昨年、第2子が産まれ2児の母になったのですが
今年、自分の時間を作りたいなと思ひて、
見た目もおばさん化するし、大好きな小説も全く
読んでません。子供達の良い母になるよう、まずは
自分自身、外見・内面を磨いて心に余裕を持ちたい
な些と。そうすれば誰にでも寛大でいれる
ような気がして。思ひ込んだのは、体重増かが
原因な入でずけども、何れはともあれ良い結果に
なるよう努かしていきたくと思ひます!!
パートになり、お会いする患者様が少なくなり私に
今年もどうぞ よろしくお願ひしますね!!

♡元氣せうピー♡

- * 生きていることを 実感しいですか?
- * 人に優しくしていますか?
- * 幸せですか?
- * 人のせいにしていませんか?
- * 人生を楽しんでいますか?
- * 余裕を持って生きていますか?
- * ステキな笑顔をしていますか?
- * 文句ばかり言ってませんか?
- * 夢を見失っていませんか?

8個以上〇がついたら「ココロの元氣が満タン」
〇がつかなかったのは「なんでだろう?」と考える
一日ひとずつでも〇を増やしてココロの元氣を
満タンにして、楽しくて、ハッピーな人生にしよう。

【残り物のおもちで出来るカンタンレシピ】

- °おもち
- °大根おろし
- °ポン酢
- °ちくわ
- °しょうゆ

- ① ピンチ(皮むき器)でおもちを ③ ちくわに②を詰めサラダ油を
適量 削る。 ひいて熱しにフライパンで焼く。
- ② 削ったおもちを大根おろし、④ 焼き色がついて、中のもちが溶けて
ポン酢しょうゆ 各適量と きたら、ちくわを半分に切って
からめる。 盛りつければ、おもちがリッチ

窓 診療日のお知らせ

- 〇... 休診日
- △... 午後休診日
- ... 矯正の日