

百田歯科 オフシャルホームページ情報

以前より笑顔がステキなキッズをご紹介していました「こと写真館」や「ことスマイルクラブ」とリニューアルしました。また、愛媛市の皆さまの生き生きとした表情やエピソードをご紹介する「愛媛いきかみクラブ」が新しく加わりHPもよりパワーアップしています。みて下さいね。

ホームページ スタッフアロケ♪

☆レッツ ウォーキング!! ☆

2009/06/16

受付の古川です(☆▽☆)

6月14日の日曜に、郷ノ浦町で開催された『あじさいヘルシーウォーク』に参加してきました!

百田歯科、独身会内の「なんか運動始めたいけど、なかなかいいのがねえ...」(▽▽)が口癖のメンバー、私古川と、浦さん、石井ちゃん3人で行って来ました(☆▽☆)/(☆▽☆)/(☆▽☆)♪♪♪

文化ホールから、半城湾付近を歩く約6kmのコースだったのですが、出だしはまず好調♪「6kmとかあつと言っばいね〜...ちょっと短か過ぎるっちゃんいかなえ(▽)アヒヤヒヤ」な〜んて言いながら、超余裕で歩いていました(▽)

半分過ぎた位からだんだん口数も減り、ペースは少しずつ落ちてきました(▽▽)!!!カン

ゴール間際には、「もうこれ以上無理(μ.σ.μ)...」といった感じで、だいぶ余裕もなくなっていました。

しばらく運動らしい運動もしていなかったのに、いきなり6kmは、ちょっと無理があったのかな...

でも、天気もよく、日陰に入ると涼しくて、時折海からの風が吹いたり、とっても気持ちが良いすがすがしい気分になりましたよ。*(☆▽)♪*

『あじさいヘルシーウォーク』というだけあって、道々にいろんな色のあじさいが咲いていて、すごく、季節を感じられるいい時間を過ごす事が出来ました(▽▽)ニハット

最後には、歩ききったご褒美(?)としてあじさいの苗までいただいちゃいました☆☆☆

お蔭様で、3人共今だ筋肉痛ですが(TAT)これをきっかけにまたいろんな事に挑戦出来たらいいなあ...と思います(=w)人(w=)

!夏の紫外線対策は抜かりなし!!



ブラッシングポイントラリーゲット!

おめでとうございます。

- * 城成 富子様
10ポイント キシリールガム
- * 永田 晴子様
10ポイント キシリールガム
- * 土谷 勝義様
10ポイント キシリールガム
- * 今西 菜月ちゃん
15ポイント 電動ハブラシ

* 今西 里奈ちゃん



15ポイントたまって念願だった電動ハブラシをゲットしました。この日の為にかなりハミガキがんばってたんね♡と、とてもオシャレでキュートなリナちゃん。これからも次の目標に向かって前進あるのみ!! がんばって♡

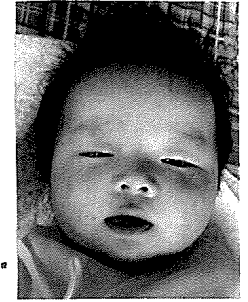
* 酒井 直子ちゃん



10ポイントたまってキシリールガムゲット!。以前からハミガキが上手で、磨き残しは常に10%前後の直子ちゃん♡5月には、ついに1%という新記録が誕生しました。これからがんばってね♡(※ 里奈ちゃんと直子ちゃんはHPでも紹介してます。)

こんにちは 赤ちゃん

百田歯科トリートメントコーナー
山田 反美さんの第二子



標準語の上手な上品な女の子に育てほしい♡

名前 山田 響
性別 女の子です
生年月日 H21.4.1 (エフカワレール)

親バカ自慢を!
色白で鼻とちがって鼻高アリキス
(鼻は長女時)

チャームポイントは?
でべそ!!
只今7ヶ月、お歯黒は?

お母さんの反応は?
しと心メラメラ泣

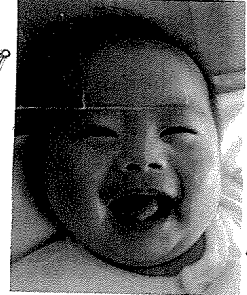
名前 馬立 琉叶
性別 男(♂)
生年月日 H21.3.25

親バカ自慢を!
♡笑顔♡愛嬌がいねえと必ず言われる。本当にかわいいですね

チャームポイントは?
笑うとなくなるおめめ
おめめ

お兄ちゃんたちの反応は?
とってもかわいがるててます!! 構いすぎて、泣かせてしまう事多い

百田歯科情報企画部
馬立 あすまの第三子



人の気持ち分かる優しい子になってほしい!! 今と変わらぬ笑顔でいてほしい。

夏にうれしい栄養満点、ネバネバレシピ

体喜ぶ ネバネバスープ 78kcal 20分

- ◎材料 (4人分)
- 絹ごし豆腐.....1/2丁
 - ネバネバ食材 (山芋・なめこ・もずく・オクラ).....各50g
 - 鶏がらスープ.....4カップ
 - 塩.....小さじ1
 - 酒.....大さじ1
 - こしょう.....少々
 - 卵.....2個
 - 白髪ねぎ.....1/2本分
- ◎作り方
- 絹ごし豆腐は短めの拍子木切りにする。
 - 山芋はせん切りにし、なめこはさっと湯通しする。もずくはきれいに洗っておく。オクラは塩でこすり、湯通して、小口から薄くスライスする。
 - 鶏がらスープを沸かし、豆腐を加え、塩、酒、こしょうで味を調え、②を加える。
 - 溶き卵を流し、かき混ぜて、卵が細かく散るように仕上げる。

ウォーキング

こんにちは 吾野です。今私は仕事が終わってからウォーキングをしています。約45分くらい声迎のふれあい広場からかねや旅館まで。休みの時は1時間以上歩くようにしています。普段は運命カレモあまり汗が出なかったんですけど、ウォーキングをはじめて前より汗をかきやすくなりました。歩いた後も足が軽くなるように、これなら糸売れられるぞ!! と思っています。はやく梅雨明けしてほしい