

# にこにこ😊新聞

第 25 回  
正月号  
2010年 1月発行  
編集長 石井

<http://www.hyakuda-shika.com/>

ひやくだ歯科・ファミリークリニック  
【診療科目】  
一般歯科・小児歯科  
インプラント歯科  
審美歯科・矯正歯科

この院内新聞も今年の1月で又も年になりました。これからも喜んで読んでいただけるような新聞を作りつづけてまいります。よろしくお願ひします。

## 2010年 献寿

新年あけましておめでとうございます



昨年もおかげをおもちまして、チームメンバー共々、歯科医業に無事に従事する事ができました。有難うございました。

本年も「ひやくだ歯科ファミリー・クリニック」は乳幼児・学童の小児歯科、そして全世代の一般歯科、(歯列) 矯正歯科、またインプラントをはじめとする口腔外科を老岐の島の皆さんに権名礼子、赤間一淳 両先生と共にご提供していきたいと思ひます。

「離島なのに福岡・天神レベルのハイテックな歯科医療サービス」をモットーとして努力していく所存であります。本年もよろしくお願ひします。

## 百田昌史の健康づくり

一昨年の夏からウォーキングを始めました。30分から時間があるときは1時間ぐらい歩きます。週に数日から、7日間 毎日のこともあります。最近では体力がついて足腰が強くなって、軽いジョギングをすることもあります。お陰で、やや高かった血圧も正常値で安定するようになり、肩こりや頭痛は激減です。

しかし体重は70キロ、ウエストは85～86cmとメタボ健診には引っ掛かります。実は8年前にタバコをやめてそのころからだんだん体重は増えていき、65キロから5キロ増加して現在の70キロです。

話は変わりますが、昨年の夏からインプラントの赤間先生からのお誘いで自転車を始めました。日曜日の天気の良い日は午前中3.4時間程、走っています。

ロードバイクといって最もスピードの出る自転車です。平坦な道で時速20km 下り坂で40km以上のスピードです。

老岐の皆さんには『老岐サイクルフェスティバル』でおなじみのあの自転車です。すべるように走るの非常に危ない自転車です。とにかく最初は小さな段差でも操作を間違えると転倒してしまいます。大変な事故につながります

しかし乗り出したら、あのスピード感がたまらなくなります。最初は芦辺港湾内、芦辺から老岐商校、勝本方面ぐらいですが、そのうち石田、郷ノ浦といつの間にか老岐一周ぐらい、わけなく走るようになります。距離にして40kmから50kmです。

その結果 一年歩き続けて変化の無かったあの85～86cmのウエストが何んと4ヶ月くらいで82cmと変わったのです。ただ、体重の方はまだ70キロを相変わらず保持しています。と言うことはどういふ事でしょうか？脂肪が筋肉に！もしかしてクラブばかりしていた中学時代以来の、やや逆三角形の体形に(喜び)。

どうやら体重の減量は結局、食事を制限するしか無いようです。

よって今年は、ますます歩いたり、走ったりの時間をたくさん作って、食事の量を減らしてウエスト70cm台、体重67キロと到達といきたいです。

とにかく怪我しない、病氣しないように健康づくりに今年も励みたいと思ひます。

健康とは自発的に動くことです。



## 百田 糸紀

明けましておめでとうございます。  
2010年の新しいスタッフメンバーで新年を迎えようという  
何れか身ごころ、感謝の思ひです。

人生は、無駄な出費や無駄な時間、無駄な  
「神様は、集り越えらるる試練しか与えない」という  
言葉と皆様の耳にしたいと思ひます。  
私は、昨年の5月より、人生のターニングポイントであり、  
この間の人生を振り返ると、すべてが経験は、これから  
生かすにしたいし、心と身体を置かす  
に必ず必要なこと...と！この気持ちを  
皆様のご健康とご多幸と  
願ひつづ...  
今年も、スタッフを募集  
し、お願ひいたします。



## 久原 則子 新年 明けまして おめでとう ございます

今年も長女が高校受験で合格祈り何と  
忙しくなりそうです。子供達の成長と共に  
出費も多くなるので今年も目標は？

「節約をエゴ」で頑張るという  
思ひます。もちろん自分ひとりではでき  
ないともありながら家族皆に協力して  
無理矢理に一年にしたいです。

皆様の「節約をエゴ」について何かいい  
アイデアがあれば教えてください。

和歌山県に入ったら一番奥の街にはす  
りていつても声をかけて下さい。  
今年もよろしくお願ひ致します。



## 古川 小百合 in 寅年

新しい年が明けました！2010年「寅年」です  
それにちなんで(!?)今年の私のスローガンは...  
「寅さんで行こう!!」に決定〜♡  
(寅つかり)。そう、皆様御存じ「男ねらい」  
でおなじみの寅さんです！自分が「つう」と  
決めた事はとことんまっすぐ突き進む意志の  
強さや、大らかな人情味があり  
なせならにめめい不思議な  
魅力を持った人。私もそんな  
味わい深い人にならなうと♡  
2010年は、女版「寅」を  
目指し、日々精進を重ねたいと思ひ  
ます。



## 浦 晃子 新年あけまして おめでとうござい御

今年も私にとって「新しい」新年です！

どの占いを見ても Good みたいで「年明けから  
自分を褒めて行くぞ!!」ぐらいの勢いで気合い  
入ってます ♪

何かを成すとは「飛べない」といふ事に  
負けずいかに強くなりたい。

そして人にもいいこと  
患者様一人一人に  
感謝と愛を伝えたい  
技術と知識を身に付  
み働きをわけて行きたい  
と思ひます。応援してく

