


# にこにこ新聞

第 28 回  
新年号  
2011年 1月発行  
編集長 古川

<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



明けまして、ちめでとくごさいます。  
新しい年のスタートですね! さあ、今年は何を目標にするのか...  
今からワクワクしますね。皆様にとって、実りある1年とリゾットです。  
本年も百田歯科スタッフ、「にこにこ新聞」共々  
とくごよろしく、お願い致します。



私の健康考 (平成22年を振り返って)



百田 昌史

年頭にいつも一年の目標を設定しています。医院の目標と私個人の目標とそれぞれに10項目ほど考えます。私個人の目標は、いつも健康に関することが大方です。私の頭の中には、一無・二少・三多があります。これは生活習慣病にかからない良い習慣のことです。

百歳まで健康に生きて、ひ孫の顔まで拝んでコロリと往く方法です。

一無は喫煙の無いことです。これは禁煙して9年目になりました。人にはタバコを吸う体力が無くなりましたと言っています。もちろん本当は健康で元気になるのですが、実際、年齢と共に、悪いことができなくなるような気がします。

二少とは、多飲・多食をしないことです。以前は、たまにお付き合いが良くと羽目をはずして多飲になることがありました。これは今年(22年)は胃腸の具合が正月過ぎから、あまり思わしくなく、控え気味でした。付き合いがやや悪くなったと思われるかも?

弱った胃腸の壁にはビールの炭酸の刺激がよくないようです。よってビールを控えて老鮫の特産品の焼酎で乾杯です。

健康は時には、社会性を失うのも必要かと。本当に全くお付き合いできないことにならないようにです。

多食ですが、これもモット自制する必要があるようです。出されたものはすべて平らげてしまう。自分が怖いです。

満腹中枢が早く働くように制御の必要があります。よく咬むように努めています。

最後の三多は、多休・多動・多接。

多休は睡眠を始め、体を休め、リラックスすることです。

性格的に何かと一生懸命になりやすいので休むこと覚えたいです。

またストレスを抑える副交感神経が働くように、呼吸法やストレッチ体操をやってきました。

多動は常に歩く事を中心に、自ら意識的に体を動かす事です。太ももを動かす事も大事なことが分かり、努力しています。屋内の仕事ですので、絶対的な移動距離が少ないのです。

多接は新しい経験、楽しい感動を常に味わい、ストレスを解消する事です。

本、音楽、映画、旅行など。

これらをいつも念頭に置いて、行く年平成22年を生活してきました。無事に終わることに感謝し、新しい来る年23年を新しい気持ちで迎える喜びを感じ、また元気に頑張っ生きていこうと思います。

# 謝

行く年、来る年を漢字一文字で表す

百田昌史



うちの医院では毎年ほぼ4回 春夏秋冬の季刊誌 この院内新聞『にこにこ新聞』を発行しています。編集長の古川さんから、新年号は「行く年、来る年を漢字一文字で表したら?」というテーマが各スタッフに出されました。

私も「それは面白い。非常にすばらしい」とその提案を絶賛しておりました。が、これが意外に難題で、私自身もなかなか見つかりません。一年間、生活してきて、生きてきて、それを漢字一文字で表すなんて、思いのほか難問です。皆、苦勞したんじゃないかと思えます。しかし、考えること、苦しむことは非常に良いものを生み出します。耐えることは感性を育てます。出来上がりは良い新聞になっていると思います。

私の場合も、いつも健康を考えて常に動いていたから『動』とか、自転車で走り回ったので『走』とか、ウォーキング、ストレッチ体操を続けてきたから継続の『続』とか考えましたが、どれも今一つ。

よくよく考えてみるとこの新聞も毎年4回発行して丸7年、今回で28号になります。これまでやってこれたのも、家族、スタッフの協力のおかげ。行く年22年も、仕事に、プライベートに、胃腸を壊しながらも、何とかそれなりに元気にやってこれたのも、周りの人のおかげ。すべての人・物に有難うと感謝の気持ちを表したい思います。そういうわけで漢字一文字では、私は「耐」でしょうか?来る年もこの心を忘れず、進みたいと思えます。



# 壮

百田たえこ

エストロン減少で、更年期症状が出る年頃とわかって、ホッとするのと同時に、痛を悩まされる。春は暑い夏は暑い、やわらかいストレッチを開始。身体を仕上げる。突如履物を、巧みにこなしています。いつかこの改善されたつづきのです。



人生は、運 不運の管中合わせ。いつかおとすれるのを多期をかける。もんに。見方、各々。いろいろありけれど、伸べ伸べして心で生きていかなければならぬ。

“年の新しいね。心の新しい”

# 涙

久原のりこ

昨年1年間振り返ると、私にとっては、涙・涙・涙の1年でした。中学校は、統廃合前の最後の行事が涙々々(中体連、体育祭、馬術、学習発表会)子供達の一生懸命頑張っている姿を見ると、つい涙が止まらないうらなうスタッフに話すと笑われちゃうんですが...感謝するたびに涙がでるんですヨネ!!



年が新しいか???

今年は、いよいよ平成中学校のスタート。通学前の心配はありますが、新しい人との出会いを楽しみにしています。今年も健康に気をつけて頑張りたいと思っています。とくごよろしく、お願い致します。



# スタッフより一言

新年恒例となりました——「ズ」  
『スタッフより一言』!! 今年もまた、一人一人の個性が満載の仕上がりになっております。各自の「文字」にもご注目あれ! 色々なお返事をいただいております。