

ちよこっとと寄り道

Vol. 14
2009.9.1



院長の山本です

皆様 今年の夏は海へ山へと楽しみましたか？

今回の院内新聞は 題して 夏の日の小さな旅『逗子編』

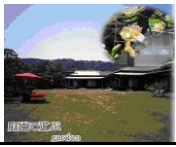
夏の逗子といえば 太陽 潮風 海 ビーチハウス そんな事が思い浮かびますね！では縁側 軒先 庭園と聞けばどんな事思い浮かびますか なんと逗子駅から徒歩圏で広めの庭園と芝生、縁側が素敵な宿を発見しました。

逗子にわざわざ泊まりに行くの？そんな疑問をもつ方も多いかと・・・

意外や意外、非日常的な体験ができて意外と楽しかったですよー

逗子駅を降り買い物客やビーチへいく家族連れでにぎあう渚通りをしばらく歩き住宅街に入ります。細い路地を何度か曲り本当に道あっているかなと思った頃にその宿がありました。

住宅街の中にいきなり飛び込んでくるその緑は都会のオアシスと いう表現がぴったりです



中に入り廊下を歩くとミシミシ かなり古い建物だな 廊下が複雑に入り組んでいて一瞬迷います。ど こが部屋かなと思ったその時 目の前に飛び込んできたのは 外廊下 ふすま 縁側 日本の伝統的スタイルを守った古民家そのままです。豪華さはありませんが、日本の気候に合わせた機能的なつくりに感心しました。縁側に目を向けると3世代で楽しむ家族が います。

日本人の年配者を敬い 助け合う精神はこんなところから培われたのではと感じ、日本人が愛した縁側文化をいつまでも残して欲しいそんな気持ちになりました。

この旅の目的はスロウライフ ただただのんびりと宿で過ごす事にしました。

窓越しに見える緑 通りぬけるさわやかな風 木漏れ日 夏の虫の声 小さな避暑地で過ごす夏の想い出はまるで絵はがきのようです

夢心地のなか自然に気持ち良い眠りについていました。 ひとぐらしのせわしく鳴く声で目覚めました。気がついたら夕暮れ時です。夏の夕暮れ時はなにかエネルギーを感じます。

今夜は波音を聞きながら夕食にしようと思 山のビーチハウスへ

派手さはないですが、少し上品でゆたつりと した空気は葉山ならではです。竹細工のみで 作ったブルームーンでまったりした空気の中、 バリ風音楽聴きながら過ごすひととき プチ スロウライフを満喫 してまいりました。



以上 小さな夏の旅 『逗子編』でした。

近場の穴場名所 『披露山公園』

小高い山の上からは逗子マリーナ 高級住宅街越しに見える江ノ島など絶景です ただし：車でないとい少しハイキングになりますのでご注意ください バス停 ひろやま入口より徒歩20分 急な登り坂です。

近くには有名人も 多く住む披露山 庭園住宅があります。 目の保養にどうぞ！ちなみ今回泊まった宿は松汀園です。



ホームスマイル

今回は、家庭でできるフッ素「ホームシエル」のご紹介です！

毎日使うことで、虫歯になりにくい強い歯を作ります。と、同時に虫歯の原因菌も抑え新しい虫歯の発生も防いでくれます。世界的に虫歯の発生と進行を98%抑えることが認められています！

そんな優れたものの使い方はとっても簡単！いつもの歯磨き後にホームシエルをのせ全ての歯にいきわたるように軽く磨くだけのお手軽品です！

磨いた後はうがいせず軽く液を出して下さい。その後30分間うがいや飲食を控えて頂くより効果的です！

小さなお子様にも使っていた
だけのように、右から

バブルガム・ノンフレーバー・レッドベリー・グレープ・オレンジ・ミントとたくさん
の種類をご用意しております。
受付にて販売しておりますのでお気軽にお声をかけてください



歯科医師の
山本晶子です

今年の夏は念願のピーチヨガに行ってきました。早朝の心地良い浜風を受け、波の音・蝉の声を聞きながらヨガをして、とても爽快でした。体も心もストレッチして、リフレッシュできました。足もとが砂浜で、ヨガマットをひいても凸凹して、スタジオのような安定感はなくバランスは取りにくいものの、より自然を感じられて良かったです。私は、ヨガに限らずエクササイズの時、つらいポーズだとなついつい無意識に肩に力が入ってしまいます。

今回のピーチヨガでも肩の力を抜くことを心がけてみたら、今までに感じたことがない体の感覚を経験しました。肩に力が入っていたことで、本来は出来る動きがロックされていたこと、また肩の力が抜けるとより自分の中心がしっかりしバランスがとりやすいことが分かりました。

昔からよく言われている「肩の力を抜く」という言葉を小さいころからよく耳にしてきました。体と心に関わるこの言葉の奥深さをあらためて感じました。
昔から言い伝えられている言葉は、やっぱり正しいですね！



こんにちは、村田です

早いものでもう9月になり、夏休みもあっという間に終わってしまいましたね。皆さんはどのような夏休みを過ごしましたか？ 私は旅行というより、葉山にある「SCAPES」というホテルにちまっと息抜きに行ってきました。たった4部屋しかない小さなホテルでしたが、とても居心地が良く癒されました。お部屋もとてもきれいで、BGMが流れ、窓を開ければ目の前には海が見えロケーションも良かったです。夕食はレストランで美味しい食事を頂き、星を眺めながらのお風呂。朝は海を見ながらお部屋のテラスで朝食。たった一日の宿泊でしたが、心も体もリセットできました。

診療日

月(月2回) 14:00~19:00
火・水・金 11:00~19:00
土・第3日曜日 10:00~18:00

休診日

月・木・日(第3日曜以外)・祝祭日

〒226-0027

横浜市緑区長津田5-2-67 鈴木ビル2F

