



院長の山本です

もうすぐ春を迎えますね。
 今年は皆様方で自由に親交ができるような、そんな1年になるなと思いつきながら、この原稿を書いております。

歯科医師会でも新年会が3年ぶりに開催されました。少しずつ以前と同じような社会になりつつあるのではないかと思います。

今回の春号では久々に、いや何十年振りに行つたでしょうか、スキーに行きましたのでそのご報告をしたいと思います。

私の学生時代には比較的スキーが流行っており、スノーボードはまだそれほど流行っていなかったなあ記憶がございませう。

新宿駅辺りから夜行バスに乗ってスキーに行くようなそんな時代でした。

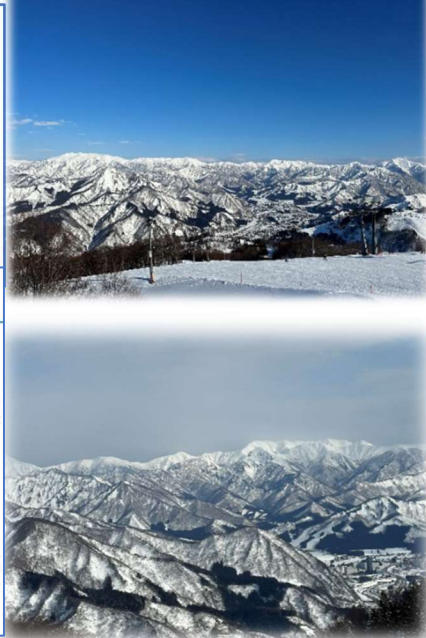
私はそれほどスキーに興味はありませんでしたが、当時のお付き合いで年に1〜2回行っていました。

今回のスキー、本当にできるかなあと恐る恐るやりました。案の定ボーゲンを少しやる程度で1本初級者コースを滑っただけで、これまじめにやると捻挫するかケガするなと思いました。当時のように体が動きませんし、筋肉が衰えて、少しでも急な斜面に入ると曲がることのできず、ただ一生懸命止まっておしまいでした。結局、初級者コースを2回滑り終え、あとは山の



澄んだ空気をたくさん吸い、ゆったりとした時間を過ごしました。

スキーはあまりできませんでしたが、山には凄いパワーがあるんだなあと思いつき、久々の清々しい気分を味わって帰ってきました。



1. 2分判断術！
 2. 30秒決断術！
 3. 「未決」を決断する！
 4. 「いつまで」でなく、「いつやるか」決める！
- 次回は「30秒決断術」をご紹介します。
 お楽しみに♪

今でしょ！仕事術

1. 2分判断術

「2分以内で終わる仕事」

基準を決める必要はあるが2分で終わる仕事はすぐにやる。

あとでやろうとしても余計な時間がかかる。

例) 簡単なメールの返信

あれやらないと、あの連絡しないと、脳に余計な負担をかけて脳が疲労してしまう。



歯科医師の山本晶子です

みなさま、こんにちは！

20年ぶりにスキー場に行きました！スノーボードもスキーも初級レベルなので、どちらにするか考えた末にスキーをしました。

スキー場は、賑わっておりまた海外の方も多く、国際色豊かになっています。プチ海外旅行の気分を味わえました。20年ぶりの雪山は、思ったよりは寒くなく、雪山にはパワーがあり気分転換になりました。久しぶりでしたが、滑る感覚はすぐに取り戻せ、爽快に滑れました。

すっかり楽しくなり、今シーズンは何回かスキーに行ってみることにしました♪少しでも上達出来たら、嬉しいですよ！

がっつり滑るには、体力と金銭体力も必要だと感じ、今年はまずは体力維持できるようにバレエなどの運動も回数を増やしてという決意しました。

雪山は、非日常が味わえてリフレッシュ出来、色んなスキー場に行きたいです。ご飯が美味しく、温泉もあると最高です！おすすめのスキー場があったら、教えてください。





歯科衛生士の河本です

みなさま、こんにちは！

院内新聞、初投稿になります歯科衛生士の河本と申します！

私の簡単な自己紹介ですが、中学生のとき矯正治療を行なったことがきっかけで、矯正の歯科衛生士になりました。

矯正治療をされている患者様に親身に対応できるよう努めてまいります！いつでもお声掛けください！よろしくお願いたします。

先日、友人と初めて朝活デビューをしました！

休日はたっぷり寝ていたい私ですが、意を決して6時起きをし、代官山の「IVY PLACE」というカフェでパンケーキを食べました！

朝からパンケーキは重いかなど思っていました。そんな心配は無用で、あっという間にペロリと平らげることができました。早起きしてよかったぁ〜！と思うくらい本当に美味しかったです。

ぜひ皆様も足を運んでみてくださいー！



そして、朝活をしたおかげで、一日の充実感や満足度が格段に上がり、朝活の素晴らしさに遅ればせながらも気付きました…！笑

この経験を機に、最近では休日もなるべく早起きをし、夏に向けてストレッチや筋トレに励んでおります！

2023年は朝活の習慣化を目標に頑張っていきたいと思えます！！



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 5-3-7-2F

