

みずえだに新聞

Vol. 50
2025年1月
新年号



院長のささやき

今年やりたい事

いよいよ新しい年、令和七年、二〇二五年の幕開けです。皆さん今年はどうのよ
うな一年にしたいと思いつながら新年を
お過ごしになられたでしょうか？

歯医者あるあるの話ですが、十二月は
駆け込みの患者さんが結構いらつしや
います。痛みがあるとか、正月までに歯
を入れて欲しいとか様々ですが、もう少
し早い段階で治療しておけばよかった
のではないかと思われる方も多いです。
そして年明けのあるあるとしては圧倒
的に詰め物が取れたと駆け込みでこら
れる方が多いです。そうです餅を食べ
て、詰め物が取れたというわけです。こ
の話を聞くとわかるようにいかに歯が
大事かという事です。正月のご馳走をな
るべく不快な状態ではなく、美味しく頂
きたいからこそなのです。やはり日頃か
らお口の健康には気を付けておくべき
ですよね。そのためにはやはり定期的

検診を受け、常に健康な状態を保って
おく必要があります。新年からちよつ
と小言を申し訳ございません。

私はここ数年元旦のルーティーン
を決めています。それは早朝初日の出
を拝み、その帰りに近所の菖蒲神社に
初詣、そして帰宅すると朝風呂を浴
び、あとは一日中、喰って呑んで寝、
喰って呑んで寝の極楽の時間を過ご
します。この日だけは一切仕事の事も
考えず、ただのだからしないオヤジでい
ます。そんな中、何気なくテレビを観
ていると、今年が昭和で言うところ、ちよ
うど百年に相当するということを知り
ました。思いつ切り昭和世代の私にと
っては、非常に感慨深い気持ちさえ湧
いてきました。

昭和百年

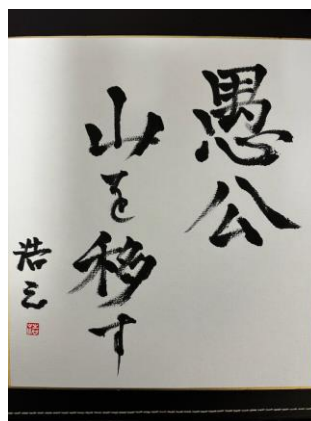
浩之

「昭和の時代は良かった。」最近の我
が家の口癖のようになってい
ますが、良い悪いは別として、私達昭和世
代にとりましては、やはり懐かしい
良い時代でした。

その昭和百年の「100」にちなんで、
今年はこの一年でやりたい事100
という事で、何の縛りもなくただひ
たすらやりたい事を百個列挙して
みました。最初は思い付くままに挙
げて行っていたのですが、さすがに
100個はなかなか出て来ません。

そこでまず大きなグループに分けて
みました。「仕事」「趣味」「健康」
などなどです。そしてそれぞれのグ
ループに関するやりたい事のリスト
を挙げてみました。メジャーリーガ
ーの大谷翔平選手が高校時代に作っ
た目標達成チャート（マンダラチャ
ート）は有名ですが、このやりたい事
100もそれに近いものがあります。
やりたい事を書き出すというのは、
自分と対話して、自分を見つめ直す
という事に他なりません。自分が今
何をしたいのかを考え、結果として
今自分が何をやらなければならぬ
のか、逆に何をしなくていいのかと
いう事を見極める事が出来ます。

目標を達成するために効率よく努力す
ることが出来、また視覚化すること
よってモチベーションも上がります。
必ずしも100にこだわらなくてもいい
と思います。皆さんも是非やってみて
下さい。きっと今年一年充実した年
になると思います。



私の書き出した目標の一つに、「登山を
する」があります。昨年初めて高千穂
の峰に登り、登山の魅力に取りつかれ
てしまいました。そこで山に関するこ
とわざで「愚公山を移す」を今年の書
初めで書いてみました。四字熟語で「愚
公移山」とも言います。どんなに困難
な事でも努力を続ければ、やがては成
就することのたとえです。私も大好き
な言葉です。努力なくして成功などあ
り得ないと思っています。何か小さい
事一つでもいいです。今年一年他の誰
よりも努力して目標を達成して見て下
さい。

歯科衛生士

池増奈津美

いけますな つみ



明けましておめでとうございます。年齢を重ねたせい1年間があつという間におわり新しい年を迎えているようです。充実した1年間を過ごす為、何をすればいいかと考えた時、やはり健康しかないと思えました。その健康を守るために体力づくりやバランスのとれた食生活に気を配りたいと思います。今年も宜しくお願いたします。

歯科衛生士

渡辺舞

わたなべ まい



明けましておめでとうございます。昨年は体力作りを目標にしておりましたが、年末集まってバレーをした際に思うように動けず、体力の無さを痛感しました。今年こそは体を動かす習慣をつけようと思えます。そして、朝を有意義に過ごすことも目標の一つです。

歯科衛生士

萩野 麻衣

はぎの まい

時間の余裕は心の余裕に繋がると言われています。多くの患者様に安心して通院してもらえよう、日頃から心にゆとりをもつて接していきたいです。今年もよろしくお願致します。

あけましておめでとうございます。一年の抱負、と特に毎年決めたりはしていないのですが、今年も毎日コツコツ、家事や仕事を頑張りたいです。皆さん、宜しくお願致します。我が家には、今年受験生がおります。年末年始は塾で特訓を受け、頑張っていたようです。初詣は薩摩川内市の藤川天神へ、学問の神様として親しまれる菅原道真公に、合格祈願をして参りました。御守りも授かりました。薩摩川内市には3年間住んでいた事があり、新田神社のすぐそばでした。懐かしい気持ちで新田神社へもお参りしてきました。新田神社は、階段が322段あり、運動不足な私にはかなりしんどかった…ですが、新年から良い運動になりました！



家族みんなで元気に外出出来たことが、新年早々とても有難く嬉しかったです。

歯科助手
富中 萌
 はたなか もえ



あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願いたします。今年も年末年始は鹿屋へ帰省し、ゆつくりと穏やかな日を過ごしました。帰省したその日に「大きい公園に行きたい！」と4歳の息子が教えてくれたので、霧島ヶ丘公園に行ってきました。広々と走り回れる芝生に遊具が楽しすぎたようで、次の日も「昨日行った大きい公園に行きたい！」と教えてくれたので、2日続けて霧島ヶ丘公園で遊びました。お天気も良く、冷たい風がとても気持ちよかったです。今年も無理なく毎日少しずつ継続できる体力づくりをしていきたいと思えます。写真は7歳の息子が放課後の活動で作ってきてくれました。ミニ門松です。

歯科助手
郷原 理子
 じょうはら りこ



明けましておめでとうございます!! 去年のお正月は従兄弟たちが集まり大人数で過ごしましたが今年のお正月は家で早くからお酒を呑み食べただけの家族3人ゆったりとしたお正月となりました。昨年まで仕事がない日など家から出ない事が多かったので今年こそ外に出て新しい事を見つけていけたらいいなと思います!!

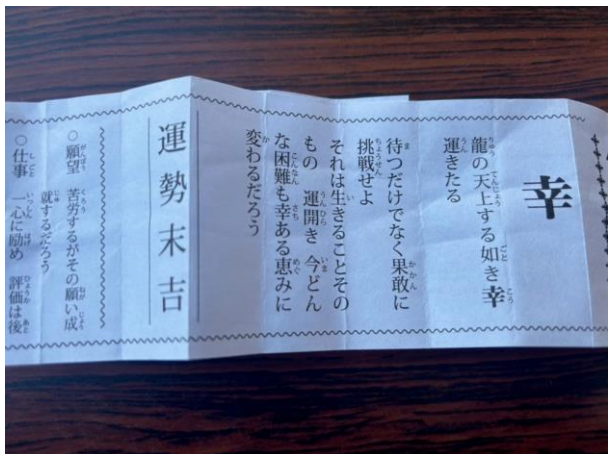
受付事務
吉原 瑞穂
 よしはら みずほ



あけましておめでとうございます。今年のお正月は友達と初詣に行き、初日の出をみて2025年のスタートでした。今年も仕事を通してたくさんの方々の出会いを楽しみにしております。2025年も明るく元気にがんばりますのでよろしくお願いたします!!

歯科衛生士

すえひろ ともち
末鶴 知子



あけましておめでとうございます。年末年始は高校の友達と久々にランチしたりしながら基本のんびり出来ました。毎年恒例の初詣も行って今年最初の運試し・おみくじもしつかり引いてきました!結果は「末吉」:去年が大吉だったのでちよつと先行き不安な気もするのですが、比較的悪いことは書いてなかったのです!とします笑 気をつけましょうと書かれていたところは気にしながら穏やかな一年になればと思います。今年もよろしくお願いたします!

歯科衛生士
まつだ りな
松田 梨菜

新年明けましておめでとーございませう。私達家族の今年のお正月は実家でのんびりと過ごしました。こんなにゆつくりとした正月は初めてだったんじゃないかなあと思うくらいにんびりで食べてはごろん食べてはごろんとして、それはそれで家族そろってとても楽しかったです。今年の抱負としては「断捨離」と「節約」の年にしたいです！健康面では家族を巻き込んで「腸活」を意識していきたいと思えます！いつもスタートダッシュしすぎて長続きしないので・・・自分にできるように小さな目標を少しずつ達成していけたらと思います。

あと、毎年義母が作ってくれるおせちがおいしすぎて、その中でもかぶの漬物が大好きで、自分でも作ってみるけど同じ味にはならなくて・・・少しでも義母の味に近づけるようにがんばります♡今年もどうぞよろしくお祈りします。



歯科衛生士
いわやま はなえ
岩山 華恵

2025年あけましておめでとーございませう。本年も、皆様にとって良い一年でありますように。

お正月は天気に恵まれ、たくさん陽の光を浴びながら子どもたちは、いとこと楽しく過ごしました😊

遊んで、食べての素敵なお正月となりました。おせちを楽しみ贅沢でした♪

今年も、子供たちと一緒に成長ある一年となりますよう、頑張りませう！！よろしくお祈りませう。

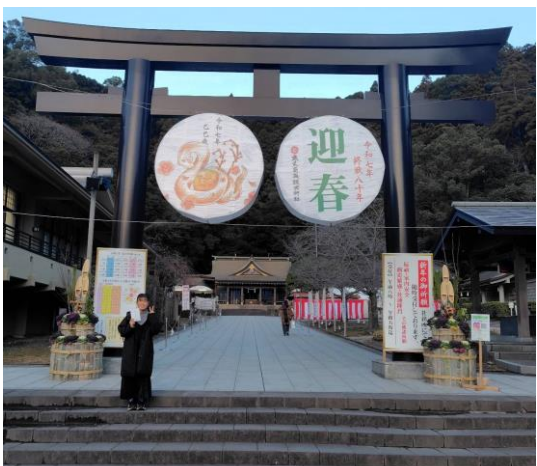


パート
しもつまゆこ
下津真由子

明けましておめでとーございませう。今年には感染病予防も兼ねて外出は控えていました。

ただ時間をみて家族で初詣でに行き、それぞれ好きなお守りを購入し、好きなおみくじを引いて今年の運勢を占ったので、少しはお正月らしい事が出来ました。

2025年も健康第一で、今まで以上に仕事にも邁進していきたいと思えます。今年も宜しくお祈りませう。



何でも瓦版

忘年会

昨年十二月、忘年会を行いました。吉野の某〇〇〇亭で焼肉、お寿司食べ放題です。そりやあもう美味しかったです。お酒も飲んでお腹一杯でした。前日、ちようど開院記念日だった事もあり、スタッフの皆さんからお花も頂きました。「良い一年でした」と締め括ることが出来ました。



お世話になりました

皆さん明けましておめでとうございませう！

昨年12月31日をもちまして退職致しました。受付の宮園です。

私事ではありますが、結婚を機に地元へ帰ることになりました。3年半という期間でしたが、患者さんと何気ないお話をする時間がとても楽しかったです！ありがとうございます(M)



院内新聞50回記念号

院内新聞「みずえだに新聞」の創刊号は2013年1月のことです。丁度今から12年前になります。日頃患者さんとなか

なか話をする機会もないので、我々の診療中とは違う一面などを紹介できれば、あるいは歯科や医療の最新情報なども発信できればとの思いでスタートしました。今回第50号を発行できたことを本当にうれしく思います。その間、様々な情報を発信して来ましたが、最近では恒例になって来た、従業員一同による秋の読書感想文などは、患者さんに好評をいただいています。この企画によってスタッフも少しでも本と触れ合うようになりましう。またその本を患者さんも借りて読んで頂けたりもしています。また私自身の個人的な話なども恥ずかしながら発信して来ましたが、そこからまた更に話が広がったりと、この新聞のお陰でより深く患者さんと交流を持てるようになりました。これは当初この新聞を発行するにあたり、私が望んでいた事であり、新聞を始めて良かったと感じている所です。

数年前からの新型コロナの感染を機に多種多様な情報を得にくくはなつて参りましたが、これからも更にバージョンアップし皆様に様々な情報を提供していきたいと考えております。

またこのような内容の情報が欲しいとカリクエストがありましたら、遠慮な

くお聞かせ下さい。どうぞ今後とも「みずえだに新聞」をよろしくお願ひ致します。第100号目指して頑張りたいたいと思ひます。

くすり博物館

鳥栖のアウトレットの近くに、このような所があったので立ち寄つてみました。あのサロンパスで有名な、久光製薬によつて設立されたそうです。色々な薬の歴史を学べます。買ひ物ついでには是非行つてみて下さい。



幸恵先生の 歯のはなし



明けましておめでとございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。今年は数年ぶりに、コロナの心配をあまりせず、マスクなしで散歩をして、明るい気分でお正月を過ごすことが出来ました。みなさんはどのように年末年始をすごされましたか？

昨年は、私にとって、初めての経験がたくさんある一年でした。一つ目は、歌舞伎です。以前から一度は観たいと思っていましたが、なかなかきつかけがありませんでした。偶然、詳しい方に誘っていただき、二つ返事で同行させていただきました。理解できるのか心配もしていましたが、イヤホンガイドをレンタルし、初心者でも十分楽しむことが出来ました。もちろん、幕間の食事も楽しみました。次は大学卒業以来の同窓会参加です。三十年以上も会っていなかった友人との再会もありました。それでも会えば、学生時代のように楽しく話をすることができ、当たり前ですが、全員歯科医師なのに、歯の話はほとんどせず、昔話で時間が過

ぎました。三つ目は、高千穂登山です。

主人に強引に誘われ、嫌々登ることになりました。登りはきつかったけれど、何とか登頂し、下りはきつと楽だろうと思ったら大間違い。普段の運動不足がたたき、膝が痛くなつて登りの倍の時間をかけて、本当に牛歩で下山しました。投げ出したくても、下りなければ帰れません。人生も折り返しを過ぎ、下る途中の私ですが、ゆっくり用心して先に進みなさいと神様に言われているような気がしました。主人は今年も別の登山を計画しているようですが、どうか誘われませんようにと祈る日々です。まずはハイキング程度から誘ってもらえればと思います。

毎年、新春号で新年の目標を立てています。昨年は体力づくりを目標にしましたが、運動嫌いの私は、実行が難しく、たまに主人に連れられてウォーキングをする程度でした。昨年の登山で、私より随分先輩の方々が悠々と登山を楽しんでいる姿を見て、これではいけないと反省しました。診療がしっかりできるた

めにも体力づくりは大切です。今年も引き続き体力づくりに挑戦です。新年は早速、吉野公園をウォーキングしましたが、週に2〜3回続けられれば良いと思います。継続することが何より苦手な私ですが、携帯電話のアプリで行う脳トレは一日一回続けています。その中で今日の名言が表示され、ある日の名言に、「健康には自由がある。健康はすべての自由で第一のものである」というアンリ・フレデリック・アミエルという哲学者の言葉がありました。確かに健康だからこそ、嫌々ながらでも登山はできましたし、様々な経験も出来ました。これまでは、若い頃に培った体力で何とか過ごしてきましたが、これからは自分の身体と向き合う事が大切です。「自分で自分をあきらめなければ、人生に『負け』はない」と斎藤茂太も言っています。

めにも体力づくりは大切です。今年も引き続き体力づくりに挑戦です。新年は早速、吉野公園をウォーキングしましたが、週に2〜3回続けられれば良いと思います。継続することが何より苦手な私ですが、携帯電話のアプリで行う脳トレは一日一回続けています。その中で今日の名言が表示され、ある日の名言に、「健康には自由がある。健康はすべての自由で第一のものである」というアンリ・フレデリック・アミエルという哲学者の言葉がありました。確かに健康だからこそ、嫌々ながらでも登山はできましたし、様々な経験も出来ました。これまでは、若い頃に培った体力で何とか過ごしてきましたが、これからは自分の身体と向き合う事が大切です。「自分で自分をあきらめなければ、人生に『負け』はない」と斎藤茂太も言っています。



今年一年、少しずつでも身体を動かし、子供たちに負けないパワーをつけて、また初めての経験を報告できればと思います。



編集後記

昭和百年、みずえだに新聞第50号。色々ときりが良くて、今年も良い年になりそうな予感がします。患者さん、そしてその周りの方々、すべての人にとって良い年になりますようにお祈り申し上げます。