



島袋 誉之
(歯科医師)

寒さも緩み睡眠も心地よくなりましたね。最近知ったのですが「春眠暁を覚えず」とは朝寝でなく夜の快適な眠りのことみたいです。テレビで林先生がいいそうですね。



みなさん!春ですね♪小さい時から通っていた子供達が、春から本土に進学すると聞いて…嬉しい反面、とても寂しいです!!帰ってきたら、いつでも顔を見せてね!と無理矢理(笑)約束している仲田です!!みんなファイト~~!!



仲田与志子
(副院長)



下地 優
(歯科衛生士 主任)

年末年始に蓄えた脂肪が中々落ちません…どーも下地です(^^)最近では親戚・友人等そして患者様達も**出産ブームで癒されまくり**です!子供をあやすのが苦手でしたが、最近では慣れてきました笑新年が始まったかと思うと、もう3月です!!改めて皆様この1年も宜しくお願いします!



皆さん、こんにちは。最近、お店でふわふわのオムライスを作る職人技を見て以来、**オムライス作り**にハマっている大城です。コックさんの手際の良さと魅せる作り方がカッコよすぎて、ムービーも撮らせて頂き、復習して、イメトレばっちりです。挑みましたが、初挑戦では、理想



大城 なぎさ
(歯科衛生士)

に程遠く、「ふわふわ」と書いて誤魔化すことに(▽▽)笑何度か挑戦し、「ふわふわ」と書かなくても、ふわふわ感を出せるようになりましたが、思うように職人技を真似ることはできず、作る過程は、自己流になってしまい、アタフタしてます(^^)



からだに
おいしい
レシピ



しらすには、歯や骨を丈夫にするカルシウムが豊富に含まれており、アスパラガスに含まれるアスパラギン酸には体の疲れを取る作用があります。

また**アスパラガス**の穂先に多く含まれるルチンには、高血圧や動脈硬化予防に効果があります。

では今回は、旬のしらすとアスパラガスを使ったレシピの紹介です☆

しらすの風味にシャキシャキ美味しいアスパラガス、大葉もいいアクセントになってます☆ぜひ、お試しあれ!

レシピ作製 石川恵理子

作り方

- ① にんにくはみじん切り、ミニトマトはヘタを取って半分に、アスパラは斜めに大きさを揃えて切る。鷹の爪は種を取って輪切り、大葉は千切りする。
- ② パスタを茹でている間に、フライパンにオリーブオイルとにんにく、鷹の爪を入れ火にかけ、香り移ったらアスパラガスと塩コショウを加え炒める。
- ③ アスパラガスが少ししんなりしてきたら、しらすとミニトマトを加えサッと炒め、パスタの袋に記載されたゆで時間より1分早めあげたパスタを絡める。
- ④ 器に盛り、最後に大葉の千切りを添えたら、完成です☆しらすの塩気を見て、塩コショウは控えめに!

しらすとアスパラのペペロンチーノ

材料 2人分

- | | | |
|---------|------|---------------|
| ・しらす | 50g | 【調味料】 |
| ・アスパラガス | 4本 | ☆オリーブオイル |
| ・ミニトマト | 6個 | (大きじ3~4) |
| ・大葉 | 4枚 | |
| ・にんにく | 1片 | ・パスタ --- 200g |
| ・鷹の爪 | 0.5本 | |

勉強してきました 2016年

- 1月
- 16・17日 長谷先生SRPテクニカルアドバンス(東京)(大城・高良)
 - 17日 在宅セミナー(崎山院長) 認知症の原因と対応(中本)
 - 27日 栄養管理セミナー(島袋先生)
 - 31日 在宅における口腔機能管理(中本)
- 2月
- 17日 学校歯科講習会(中本)
 - 18日 東京から講師を招いての接遇セミナー(全員)
 - 28日 インプラント顎咬合学会(崎山院長) インプラント歯周病セミナー(島袋先生)
- 3月
- 6日 オゾンと漢方薬活用セミナー(福岡)(崎山院長) エビテンスに基づいたう蝕予防(島袋先生・大城・當間・山里・高良・中本)

衛生士 おススメ! Goods

今回紹介するオススメ goods は、「**バイオティクス ロゼンジ**」です!!

最近、腸内フローラや乳酸菌という文字を目にしますが、乳酸菌は体にとっても重要で、体内の悪玉菌を善玉菌に変えることで、体内の免疫力UPにつながります。

このバイオティクス Lロイテリ菌には

- ・歯周病菌の抑制・虫歯菌の抑制
- ・口臭予防・胃のピロリ菌の抑制
- ・アレルギー症状の軽減

などの効果があります。興味のある方は、ぜひスタッフへお声掛けください(*´▽`*)

(中本 葵)



バイオティクス ロゼンジ



中本 葵
(歯科衛生士)

皆さん、こんにちは(*´▽`*)衛生士の中本です!

私は先日お休みを利用して、**福岡と熊本**へ行ってきました!福岡には妹がいるのですが、一緒に買い物したり、福岡名物の水炊きを食べることが出来て、とても充実しました!熊本には祖父母がいるので、一年振りに会いに行ってきたのですが、2人とも元気な姿を見て、安心しました(*´▽`*)距離が離れているので、なかなか頻繁には会えないのですが、久しぶりに会った時には何倍も何倍も嬉しくていつも帰りたくなりますTATこの時期はさすがに寒かったので、また時間を作って、暖かい時期に会いに行きたいなと思いました(笑)心も体もリフレッシュした旅となりました(^^)



山里 ひかる
(歯科衛生士)

みなさん、こんにちは!いつも、ニュースレターを読んで頂きありがとうございます!冬は、みぞれを見ることができなかったことが心残りでしたが、みなさんは見ることはできましたか?今年もどんな1年になるかわくわくしています♡

6月には、デンタルコーチングフェスタも控えているのでわくわく倍増ですね(笑)

ありがとうございます!↑今、マイブームの**ありがとうサンドイッチ**です!ありがとうございますで終わる。心が洗われますよ~o(▽^o)是非みなさんも試してみてください♡手洗い♪うがい♪心洗い♪(笑)



こんにちは!DHの當間です(^^)2016年も明るく、元気にさき山歯科を盛り上げていきます(^^)皆様今年も宜しくお願いします!!そんな私はここ最近の1番のニュースをお伝えします♪



當間 のり
(歯科衛生士)

昨年12月に待望の**姪っ子が誕生**しました♡兄の結婚と姪っ子の誕生、ダブルでとても幸せな報告が続き、充実した年末年始を過ごしました(^^)毎日色んな表情を見せてくれる姪っ子の成長が私の1番の楽しみになってます(^^)デレデレしながらも、姪っ子のお口も守っていただける叔母を目指したいと思います♡(笑)

こんにちは!歯科衛生士の高良です(*^^*)

最近では…**パーマを当てました!** やっと名刺の似顔絵に戻りましたよー!笑 4月からは衛生士歴3年目に突入です。(学生の頃からアルバイトで勤務していたのでさき山歴はもう少し長めです。笑)まだまだ未熟なところもありますが、今後も知識・技術向上を目指し、通院して下さっている患者様へ還元できるように頑張ります(^^)何かあれば気軽にお声掛けしてくださいね!今年も高良をよろしくお祈りします♡



高良 宥妃
(歯科衛生士)



中本 葵
(歯科衛生士)