



# もみの木通信



7月号

- コンテンツ ■ 院長の歯科道一直線 ■ 管理栄養士によるお知らせ  
■ スタッフ紹介 ■ デンタルグッズ紹介  
■ 『MAKANAI』 レシピ紹介♪

院長の歯科道一直線

カナザキフィロソフィー

「今この時に生きる」という考え方

これはある種、禅的なものの考え方なのかもしれません。

どうということかと申しますと、禅は只管打坐して悟りを求めるだけではなく、作務という労働や、托鉢など体を動かしている中からも悟ろうとします。これを動中の静というのだと思います。いくら人里離れた山の中で悟りを得たとしても、生活の中に戻ったとたんいろいろな雑念、妄想、葛藤に翻弄され、悟りなどどこかに飛んで行き、心は乱れ、悩みの世界に逆戻りということもあり得るでしょう。それよりは日常生活の中で自分の内面性を磨いてゆく。これこそが揺れ動くことのない本当の悟りである。そんな話を何かの本で読んだことがあります。

例えばの話ですが、あなたが誰かに良かれと思って親切にしたとします。ところがその人はあなたを誤解して疑り、あろうことかあなたを恨み、誰かにあなたの悪口を口汚く言います。うわさが広がりあなたは人々からさげすまれ、白い目で見られ、攻撃を受けます。当然心中穏やかではないでしょう。仕事も手につかず、いつもその悔しさで頭がいっぱいになり、夜も寝られませんか。似たような経験は誰にもあるでしょう。

しかし、そんな時にとても良い方法があります。それが「今この時に生きる」という考え方です。臨済宗の開祖である臨済禅師の言葉を借りれば「只今に生きる」です。目の前の物事に没我没頭する。あるいは全力を傾けるのです。一つのことが終わったらまた次のことに集中するのです。仕事が終わったら遊びに熱中する。また家族とのひと時に浸りきる。我を忘れるほど没頭すれば、悩んでいる暇などありません。こういう日々を送っていると、やがては悩みがあまり気にならなくなります。いつも笑顔でいられるようになります。仕事や、趣味、自分がやるべきことがどんどん進み上達し、いつの間にかその道で衆目を集めるような人になっているかもしれません。剣豪宮本武蔵も著書「五輪の書」の中でこう述べています。「われ事において後悔せず」

道を究めた人は、過去のことをいつまでもくよくよ悩んだり、後悔したりしないということでしょう。しかし武蔵といえども究める前はおそらく悩んでいたのではないのでしょうか。人は揺るぎのない自分になるために道をもとめ、歩んでいるのかもしれない。

院長 金崎 伸幸

スタッフ紹介

診療部 豊永 栄子



初めまして。現在、診療部内で器具の消毒・滅菌業務をしております豊永栄子と申します。私がカナザキ歯科を知った時に驚いたことは滅菌専属スタッフがいる事や、滅菌業務にとっても力を入れている事です。患者様が安心・安全で気持ち良く治療を受けて頂けるようにスタッフと協力しながら業務に励みたいと思いますのでよろしくお願い致します。

歯科衛生士募集♪（正社員・パート）

業務拡張のため

訪問 予防 一般診療 オペ あなたの希望で選べます!!

仕事まるわりのマニュアルが充実

「復帰してよかった！」

- 子育て中の方気軽に働いてみませんか
- 3ヶ月間、個別サポートで安心

- 資格◆ 歯科衛生士免許（経験者優遇・未経験の方も歓迎）  
※長期ブランクがあってもご安心ください。  
勤務◆ 勤務日・時間帯希望に応じます。（1日3時間～OK）  
時給◆ 面接の上、ご相談になります。

歯科衛生士募集中!



0120-798211まで



KANAZAKI  
Dental Clinic



暑い夏を乗り切るために！！



夏も本番に近づき、暑い日が続いていますが皆さん体調など崩されていないでしょうか？今回はまだまだ暑くなるこれからの季節を乗り切るためのポイントをご紹介します。

○夏野菜を摂るようにしましょう

夏野菜には汗と一緒に流れ出てしまうビタミン類も豊富に含まれています。水分も多く含まれているので水分不足の解消やビタミンの補給を助けてくれます。

○体のだるさにはビタミン B1 が効果的！

豚肉やうなぎ、大豆などに含まれるビタミン B1 は糖質をエネルギーに変えてくれる効果があります。にんにくやニラ、ネギなどに含まれるアリシンという栄養素と一緒に摂る事でビタミン B1 の吸収を助けてくれるのでおすすめです。

○水分は一気に摂りすぎないようにしましょう

水分を一気に飲んでしまうと一気に体温を下げてしまい、体調を崩す原因になってしまうため、水分は頻りに少しずつ飲むようにしましょう。

カナザキ歯科では管理栄養士が皆さんの健康をサポートするために栄養指導を行っております。何かお悩み事がございましたらいつでもお声掛けください◎

カナザキ歯科 管理栄養士 村上恵里香

デンタルグッズ紹介

カナザキ歯科  
衛生士おすすめ

—DENT.EX ウルトラフロス—



1箱 (10本入り) 価格 490円 (税込)  
1本 価格 70円 (税込)

はじめてフロスを使う方に

特にオススメです！！

フロスの動かし方は上下に動かすだけでなく、  
歯面に押し付けるように使用するのがポイント！！

詳しくは、Dr・衛生士が指導いたしますので、  
お気軽にお申しつけください♪

—特長—

- 切れにくく狭い歯間に入りやすい『テクミロン』を採用。わずかなたるみを持たせ、歯面と接触しやすくなっています。
- 丈夫で持ちやすく、操作性に優れたY字型ホルダー。
- フロッシングを楽しく彩るポップなホルダーカラー。
- 水で洗って繰り返し使えるので経済的。



『MAKANAI』レシピ紹介

一豚のしょうが焼きと夏野菜のグリル

【材料 2人分】

- 豚ロース：4枚
- しょうが：10g
- しょうゆ：小さじ2
- みりん：小さじ2
- 酒：大さじ1
- ズッキーニ：20g
- オクラ：2本
- かぼちゃ：50g
- トマト：1/2個
- レタス：2枚



豚肉のビタミンB1でエネルギーを補給して  
夏野菜もたっぷり食べて  
暑い夏を乗り切りましょう！！

【作り方】

- ① 豚肉をAに漬け込む
- ② ズッキーニは輪切り、オクラは縦半分に2等分、かぼちゃは食べやすいように切ってグリルで焼く。トマトはくし形に切る
- ③ Aに火を通し、盛り付けをしたら完成！

エネルギー…139kcal  
たんぱく質…10.6g  
脂質…3.4g  
食物繊維…3.0g  
食塩…0.9g

カナザキ院内セミナー案内

デンタルCafe

テーマ 脱水予防について

参加  
無料



日時 7/21(土)

14:15より14:45終了



場所 カナザキ歯科 1階 待合室

デンタルカフェではコーヒーを飲みながら、お話をさせていただき質問の気軽に出るセミナーです。

参加希望・ご興味のある方はお気軽に受付までお声かけください。

休診のお知らせ

7月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
休	2	3	4	休	6	7
休	9	10	11	休	13	14
休	休	17	18	19	20	21
休	23	24	25	休	27	28
休	30	31				

8月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
			1	休	3	4
休	6	7	8	9	10	休
休	休	休	15	16	17	18
休	20	21	22	休	24	25
休	27	28	29	休	31	