



# もみの木通信



# 1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
- MAKANAI レシピ

### 院長の歯科道一直線

松下翁「雨が降ったら傘をさす」ならば「コロナ強毒化すれば感染対策強化化」

2021年明けましておめでとうございます。歴史を振り返ると、元号が変わる時は社会的に大きな変化が起こっています。昭和から平成に変わる時も、ソ連の崩壊、ベルリンの壁崩壊、バブル崩壊などが起こりました。平成から令和への節目は新型コロナウイルスのパンデミックが起こり、今もその真ただ中に私達はいるのです。

私たちの身の回りにはコロナ禍によって今までの常識が通用しなくなったことが沢山あります。紅白歌合戦は無観客開催となり、箱根駅伝はゴールでの胴上げもなく、同じ大学の仲間が一人だけゴールで出迎えていました。ファイザー社のワクチンはまだ安全性が確立していないといううわさもあり、安心して接種できるまでには時間がかかりそうです。おそらくこのような社会状況は今後3年続くだろうという見方が多いようです。このような苦境においてどのように対処すればよいのか途方に暮れる人が多いのではないのでしょうか？

松下幸之助.com というウェブサイトには次のようなコラムがありましたのでご紹介します。〈松下幸之助氏は、会社経営の秘訣についてよく質問された。そんなとき、「雨が降ったら、あなたならどうするか」と逆に質問したという。答えは、当然「傘をさす」である。このごく当たり前の行動に発展の秘訣、経営のコツがあるというのだ。つまり、商品は適正な利益が得られる価格で販売する、売ったものの代金はきちんと集金する、売れないときにはムリをせず一休みする。雨が降れば傘をさすような、こうしたごく当たり前のことを着実に実践していくところに発展の秘訣があるというわけだ。ところが、こと経営となると、とかく私心にとらわれて、傘もささずに歩き出すようなことをしがちなのである。〉

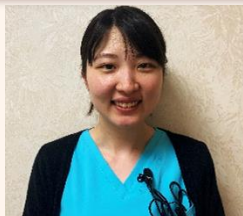
このコラムに出てくる「雨」を「コロナ禍」に置き換えてみましょう。〈コロナが流行れば、しっかり感染予防対策を行う。コロナが70%強力に変異すれば75%強力に感染予防対策を行う。こうしたごく当たり前のことを着実に実践していくところに発展の秘訣がある。ところが私心にとらわれてコロナ禍に慣れてしまい感染予防対策を強化せずに歩き出すようなことをしがちなのである。〉経営の神様と言われた松下幸之助氏が、もしご存命ならこんなことを言いそうだなとお正月に部屋の掃除をしながら考えておりました。

今年もカナザキ歯科では最新のコロナ情報を常に収集し、適切な予防策を講じてまいります。また非常事態だからといって歯科技術の研鑽や最新の機器の導入を怠ることも断じてありません。コロナ禍でも皆様が本当に安心して通院できる環境と安全管理体制の維持とさらなるレベルアップを全力で行ってまいります。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

院長 金崎 伸幸

## スタッフ紹介

### 歯科衛生士 萬奥 香菜



去年の4月に入社した歯科衛生士の萬奥 香菜です。院長先生をはじめ、先輩方のご指導のおかげで少しずつ出来る事が増え、やりがいを感じながら仕事をする事ができるようになりました。まだまだ至らない点も多いですが、患者様の気持ちに寄り添える歯科衛生士になれるようこれからも精一杯頑張りたいと思います。どうぞ、よろしくお願いいたします。

## 春の七草

新年明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願い致します。  
 早速ですが1月7日は「七草の日」ということで七草粥を食べる習慣がある方もいらっしゃると思います。



1月7日は「松の内(1月1日~1月7日)」の最終日になります。

お正月に食べたごちそうで疲れた胃腸を労わって栄養補給をすると同時に新年の無病息災を願って食べられるようになりました。

「春の七草」はそれぞれにビタミンやミネラルなどの栄養素が含まれています。

- ◇ せり……………香りがよく、食欲増進の効果があり、ビタミンA、C、カルシウムなどが含まれます。
- ◇ なすな……………ビタミンKが豊富に含まれており、骨粗鬆症の改善効果があります。
- ◇ ごぎょう……………風邪の予防や解熱の効果があります。
- ◇ はこべら……………ビタミンB群やビタミンC、カルシウム、カリウムなど七草の中でも栄養素が豊富に含まれています。
- ◇ ほとけのざ……………食物繊維が含まれており、整腸作用や高血圧予防に効果があります。
- ◇ すずな……………蕪のことをいいます。葉の部分にはビタミンA、B1、B2、鉄、カルシウム等が豊富なので根の部分と葉の部分の両方を使用されるのがおすすめです。
- ◇ すずしろ……………現代でいう大根のことです。根の部分にジアスターゼという成分が含まれており、食べ物の消化を助けてくれます。

身体に良い七草粥を食べて、今年も1年皆さん元気に過ごしましょう♪

管理栄養士 瀬戸 恵里香

## 『MAKANAI レシピ紹介』

卵はお好みで入れて下さい。  
 あってもなくても美味しく召し上がれます😊

### 卵入り七草粥



#### 材料(2人分)

- ・米 1/2 合
- ・水 400 cc
- ・七草セット 1パック  
(市販のもの)
- ・塩 小さじ 1/3
- ・卵(お好みで) 1個

#### 栄養価

- ・エネルギー 104kcal
- ・たんぱく質 5.2g
- ・脂質 3.2g
- ・炭水化物 12.7g
- ・塩分相当量 1.4g

#### 作り方

- ① 鍋(できれば土鍋)に研いだお米と水を入れて、20~30分以上しっかりと吸水させる。
- ② 七草は水洗いして細かく刻んでおく。
- ③ 鍋を強火にかけ、沸騰してきたら少し蓋をずらし、おさまったらしっかり蓋をする。
- ④ 弱火で15分炊いて火を止め、七草を加えて15分余熱で蒸らす。
- ⑤ 塩を加えて軽く混ぜ合わせ、割りほぐした卵を回し入れる。

## カナザキ院内セミナー案内

### デンタルCafe

テーマ 「この歯は抜くべきか? 残せるか?」

参加  
無料

日時 2/13(土) 13:15より13:45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

### 1月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					休	休
休	休	休	休	7	8	9
休	休	12	13	14	15	16
休	休	18	19	20	21	22
休	休	25	26	27	28	29
休	休					

### 2月のカレンダー

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	休	5	6
休	8	9	10	休	12	13
休	15	16	17	18	19	20
休	22	休	24	25	26	27
休						