

2021年10月10日

# さらさら

Quality of your life 心も身体も心地よく  
<http://www.saradent.com/>

## 加古歯科医院

〒478-0053 知多市清水ヶ丘 1-1801  
tel(0562)33-4180  
fax(0562)33-4188



### 『ストレッチの大切さ』 歯科技工士 國仲晃菜

加古歯科医院では、朝のミーティング前にスタッフ全員で体のストレッチを行います。時間は三分くらいと短いですが、肩や首など週によってメニューを変えて体をほぐしてから業務に取りかかります。  
私は普段、運動をしないので肩を回すたびに「ゴリゴリ」とすごい音になるので、最近では家でもフォームローラーを使って体をほぐすようにしています。  
フォームローラーには、硬くなった筋膜をほぐし、筋肉の柔軟性を高め、肩こりや腰痛の解消、

リラククス効果、運動パフォーマンスの向上や血流を良くして足のむくみの解消にも効果があるそうです。  
使用して三ヶ月ぐらいたちますが、肩まわしの「ゴリゴリ音」が少し改善してきたように感じます。  
まだまだコロナの時代で外出も難しく、冬に向け寒くなるので、ますます家にこもる日々がしばらく続きますが、皆さんも一緒にストレッチを楽しんでもらえたらいいと思います。



### 『ファミリー ヒストリーな秋』

受付 安部奈々恵

NHKの番組「ファミリーヒストリー」はご存知ですか？  
ゲストのルーツやアイデンティティ、家族の絆を見つめる番組に感動や驚きがあり毎回楽しみにしています。  
私の両親、親戚も高齢になったことや、自分の結婚を機にあの番組のように自分のルーツを知りたい気持ちと、ご先祖さまに感謝したいと思い、五代前まで遡り家系図作りにチャレンジする事にしました。  
名付けてステイホーム自由研究です！

少し紹介をさせて頂くと、両親とともに岩手県出身。別々に愛知県に来てお見合いで結婚しました。それだけでもドラマチック！なんて思っています。  
家系図作りをどのように調べて良いのか分からなかったの、実際に調べた方のホームページを参考にし、取り掛かることに。

まず自分の戸籍謄本を取り寄せ、両親の以前の本籍地である市町村へ電話で問い合わせをしました。内容を伝えると、昔の戸籍謄本は手書きだった事から読みにくいことや、手続きの費用などいくつかの注意点が有り、とても丁寧に教えて頂きました。  
一週間程たち、届いた書類を確認すると、父方は先祖代々の地で暮らしていた為、一八〇四年ごろの文化時代まで遡る事ができました。

母方は引越しが多かったのか、全て分からず青森県、秋田県にルーツがある事が分かりました。今後調査を進める予定です。

ひとまず今届いている戸籍の書類を両親と一緒に解読作業を進めています。(これが漢字だらけでかなり難しい！)  
遠出がなかなか難しくなった今、お家時間をつかって皆さんもファミリーヒストリーを作ってみてはいかがでしょう？

### 『読書の秋』

歯科衛生士 片之坂有里

夏の暑さが和らいで、過ごしやすい季節になりました。  
秋といえば、食欲の秋、芸術の秋、スポーツの秋、行楽の秋、読書の秋など結びつく言葉はたくさんありますよね。

私は今年、読者の秋にしたいと思っています。

コロナ禍で家で過ごす時間が多くなりましたが、夏の暑さが過ぎ去って気温が低くなる秋は集中しやすい季節でゆっくり読者をするのに適していません。私には六歳と二歳の娘がいるので一緒に絵本を読んだり、子供達が寝た後や朝三〇分早く起きた時間を、気になってきた本を読む時間にあてて、秋を楽しみたいと思います。

十月二十七日から十一月九日の二週間は読書週間だそうです。みなさんも興味のある本を手にとって、秋の夜長を楽しんでみて下さい。

