

2025年8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



『流しそうめん』

歯科医師 塚本和宏

夏が近づくくと食べたくなるものに、流しそうめんがあります。我が家では、庭に半割竹を使って手作りの流しそうめん台を設置し、毎年恒例の行事として楽しんでいきます。竹を割って組み立て、水を流しながらそうめんを流す準備はなかなか手間がかかりますが、その過程も含めて夏ならではの行事です。汗だくになりながらそうめんをすくって食べる姿に、季節を感じるひとときとなっています。もちろん熱中症対策は忘れずに。普段は仕事の都合で家族と過ごす時間が限られています。こうした行事を通じて自然と会話が生まれ、笑顔が増え、家族の絆も深められる大切な時間です。こうした時間を持つことは、とても幸せなことだと感じます。また今年、例年とは違う楽しみとして家族で気球に乗る体験を予定しております、とても楽しみにしています。



盆踊りや花火も大好きな夏の風物詩ですが、皆様は夏といえば何を思い浮かべますか。猛暑が続きますので、どうぞ体調に気をつけて、健やかに過ごして下さい。



『仲間と行く夏の楽しみ』

チーフ歯科助手 石黒円香

私にとっての夏の楽しみの一つは、友人や同僚たちと行くビアガーデンです。仕事終わりにみんなが集まり、冷えた飲み物を片手に乾杯する瞬間は、日々の疲れを吹き飛ばしてくれる最高のひとときだと感じています。

このような時間があると、仕事では見せない表情が見ることができたり、プライベートの話を交わすことができ、同僚との距離がぐっと近づいた気がします。

普段は忙しさに覆われがちですが、こうした時間があるからこそ、また頑張ろうと思えます。先日も名古屋まで足を伸ばして楽しんで来ました。お店にはバーベキュースペースとは別にステーションがあり、イントロクイズのようなゲームをしたり、ご当地アイドルが歌っていたりして他のお客様さんもすごく盛り上がりつつありました。雨天でも大丈夫なところ、おしゃやれで映えているところなど色んなスポットがあるみたいで毎年調べている時間ですらウキウキしています。ビアガーデンのひとつときは私にとって夏の特別なご褒美であり、大切なリフレッシュできる時

間になっています。

また、先輩後輩関係なくこういう場所に行って、一緒に楽しめるスタッフに出会えたことも私にとって素敵な宝物だと思います。

『チアダンス』

歯科衛生士 片之坂有里



私のこの夏一番の楽しみは、二人の娘のチアダンスの大会です。大会に向けて日々の練習をがんばる姿はたくましく、本番でキラキラの笑顔で踊る姿には毎回目頭が熱くなります。そんな娘たちを支えるため、この夏は食事と睡眠に特に気をつけています。

チアは体力も集中力も必要なスポーツ。日ごろの食事も、栄養バランスに気をつけるようになりました。たんぱく質やビタミンなどの栄養素をしっかりと取りつつ、好きなメニューに工夫を加えて、「食べることに力になること」を伝えるようにしています。

また、夜ふかししがちな夏休みですが、決まった時間に寝るように声をかけ、良質な睡眠を確保することも意識しています。体を動かす子どもにとって、休息は大切な栄養のひとつです。夏はつい不規則になりがちですが、しっかりと食べて、しっかりと休んで、そしてたくさん笑う、そんな毎日を大切に、心と体の健康を整えながら過ごしてみたいかがでしょうか？私も娘たちの頑張りに刺激を受けながら、暑い夏を元気に乗り切りたいです！

『インドア派がおすすめする夏の過ごし方』

受付 伊藤史帆

夏といえば海や花火、夏祭りなどが思い浮かびます。

しかしインドア派な私は涼しい室内でゆったりと過ごします。

中でもドラマや映画の二気見は、時間のある夏にぴったりの楽しみ方。日常ではなかなか時間が取れない作品も、夏の休暇を利用して一気に観ることが出来ます。

私がおすすめしたい作品は、ドラマ「最愛」です。十五年前に起きた失踪事件をきっかけに、実業家となった女性と事件を追う刑事が再会し、過去の事件の真相と現在の殺人事件の謎を追うという物語です。サスペンスとラブストーリーという二つの要素が組み合わさり、ハラハラする展開がありながらも心温まる物語となっております。

映画のおすすめ作品は「法廷遊戯」です。法曹の道を目指して同じ大学で学んだ三人の男女が、殺人事件により弁護士、容疑者、被害者となり、隠されていた真相に向き合っていくミステリーです。どちらの作品も派手な演出があるわけではありませんが、緊張感があり思いもよらない展開が待ち受けています。気になった方はぜひ一度観てみてください。私が映画やドラマを一気見する時は、冷たい飲み物やお菓子を用意し、思う存分物語を楽しみます。今年の夏は、そんな豊かな時間を過ごしてみたいかがでしょうか。