

さらさら

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



2026年10月10日

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

『食の宝庫である秋の到来』

歯科衛生士 加古エリカ

暑い夏が終わり今年は思いのほか早い秋の到来でした。

毎年、お盆は実家に親族が集まり母が手料理をもてなしてくれ、とりとめのないおしゃべりをするのが恒例でした。しかし元氣だった母が昨年の春に亡くなり、それ以来、無性に母の手料理が恋しくて仕方ありません。

数々の料理の中で私が大好きだったのは、具沢山の五目御飯と茶碗蒸し、煮干し入りのきんぴらごぼうです。

私も娘も孫たちも皆母の味のファン。素朴な料理なのですが、実際私が作るとなかなか母の味になりません。

母が亡くなって以来、盆正月には私の家に親族が集まるので、この秋に何度も繰り返し練習し母の味を再現し皆に喜んでもらいたいと思っています。

そして秋といえば食欲の秋、私は食べるのが大好きで特に果物には目があります。

中でもここの四、五年はまっているのがシャインマスカットです。

日本の葡萄の名産地は、収穫量、知名度と共に山梨県が代表格で全体の約二五%を占め、次いで長野県・岡山県と続きますが近隣の大府、東浦の葡萄もとても美味しく、大府にあるおぶどう園には一シーズンに三、四回足繁く通い、普段お世話になっている方達にもお送りしています。もぎたてで鮮度の高い葡萄は実がパンとして格別の美味しさです。今年は昨年ふるさと納税で

申し込みしていた山梨県の甘いシャインマスカットも九月上旬に届き口にするのができたので至福の至りでした。

これからまだまだ美味しい梨、林檎、柿、栗など酵素一杯の新鮮な果物の恩恵に預かることができるので今年も幸せな秋を堪能したいと思っています。

『青春を費やした陸上競技』

歯科医師 岩田帆乃夏

初めまして、四月より加古歯科医院にて勤務させて頂くことになりました。岩田帆乃夏です。

中学、高校は陸上短距離に青春を費やしました。全国高等学校総合体育大会(インターハイ)と国民スポーツ大会(国体)では入賞できましたが、日本陸上選手権では予選落ち、アスリートとしての限界を感じ歯科への道を決意しました。

加古歯科医院は、四十年の歴史があり、知多半島の中で多くの患者さんが来院されており、一年間研修医として、いろいろ学ばせていただきました。四月からは正社員として、加古歯科医院の理念、「患者さまの気持ちを理解し、その立場にたった、ホスピタリティ」で治療するよう気を引き締めて診療に取り組んでいく所存でございます。今後とも宜しくお願いします。

『わたしの好きな秋』

歯科助手 筧美晴

暑かった夏が少しずつ終わり、過ごしやすいつ季節がやってきました。秋といえば、皆さんはどんなことを

思い浮かべますか？

「食欲の秋」「読書の秋」「スポーツの秋」「芸術の秋」など、秋にはたくさんの楽しみがあります。

わたしはやっぱ「食欲の秋」が好きです。さつまいもや栗、かぼちゃなど、秋はおいしい食べ物が盛りだくさんです。秋限定の商品も増えるので、ついつい買ってしまう。

去年、広島に行ったときに期間限定で販売されていた「かぼちゃもみじ」がとってもおいしくて、また食べたくなると思いながら、この一年間ずっと秋を待っていました。今年は広島に行く予定がないので通販で購入しようかなと思っています。かぼちゃのお菓子が好きなので、おすすめがありましたらぜひ教えてください！

そして、秋はお出かけにもぴったりの季節ですよ。紅葉を見に行ったり、少し遠くまで散歩をしたり。わたしはキンモクセイの香りが好きなので、香りがするといつもより深く息を吸って「いい香りだな」と癒されています。

お家時間では、お香を焚いて過ごすのが好きです。窓を開けても心地よい気温なので、換気が必要なお香は秋にぴったりです。好きな香りに包まれてゆつくり過ごす時間が癒しになります。秋の夜にお気に入りのお香を焚いて、香りを楽しみながらゆつくり過ごしてみたいかがでしょうか。

皆さんもぜひ、自分だけの「秋の楽しみ」を見つけて季節を満喫してみてください♪

『一番好きな季節』

受付 今井遥香

秋は私が一番好きな季節です。少し涼しくなってきた、過ごしやすくなり外に出るのが気持ちよく感じます。なんとなくどこかに寄り道したくなるのも、この季節ならではのなと思います。空気も澄んでいて、歩いているだけでリフレッシュできるのが好きな理由のひとつです。

この時期になると、コンビニで秋限定のお菓子をチェックするのも楽しみのひとつです。さつまいもや栗のお菓子を見ると「もう秋か」と感じてつい買ってしまう。特に栗のスイーツが好きです。栗きんとんや有名な恵那川上屋の「栗一筋」というモンブランが絶品で栗好きの方には一度は食べてほしいスイーツです。昨年は食べられなかったのが今年こそは絶対に食べに行きたいです。

それから紅葉を見るのも毎年の楽しみです。公園に行ったり、少し遠出したりして、色づいた景色をのんびり眺める時間がとても好きです。今年はお弁当を作って紅葉を見ながらゆつくり過ごしてみたいなとも思っています。外で食べるお弁当はなんだかワクワクして特別に感じます。

家に帰って温かい飲み物を飲みながら秋ならではの食を楽しむ、好きなことをして過ごす時間はとてもリフレッシュでき、私の中では大切な時間です。皆さんもぜひ、自分なりの秋の楽しみ方をみつけてみてください。

