



院長の山本です



冬の寒さが時々緩む日もあり、もうすぐ春を感じるこの頃ですね。今年の冬はインフルエンザが大流行して、皆様ご家族の方で体調に悩まされた方も多いのではないのでしょうか？ まだまだ気を緩めず体調管理に気をつけましょう！

私は1月からお茶うがいを励行しております。お茶うがいの効果はいまのところ不明ですが、いずれご報告いたします。

さて今回の春号は珈琲好きの方への耳寄り情報になります。珈琲を飲まない方にはすみません。師走のある日たまたま立ち寄った青葉区たちはな台にある**タリーズ珈琲**をご紹介します。よく街でみかけるお店なので何の気なしに立ち寄る事になりました。入店すると、ご案内しますのでお待ちくださいと言っ看板がありました。

何か様子が違うと直感で思いました。ご案内いただきテーブルにつきメニューを拝見。むむ、**珈琲が680円**。私が想像していたタリーズ珈琲の値段とは違います。周りを見渡すと広い空間に落ち着いた雰囲気の内装、お客さんもゆったりと珈琲を楽しんでおります。そうか、この空間のお金を払っているという事がすぐ理解できました。



## ロースターラボ 青葉台店

「ロースターラボ 青葉台店」は、タリーズコーヒー初のフルサービスで、ロースター(焙煎機)を併設した店舗です。広々とした店内はゆったりとしたレイアウトに心地よいソファやテーブルが並び、お好みのコーヒー豆から抽出したコーヒーとフード・スイーツをご提供する、リビングルームのような雰囲気のお店です。



お店の一角には大きな焙煎機があります。お店で炒った豆ですぐに珈琲が飲めるとは、ずいぶん贅沢ですね。ただし急いでいる方には向かないかもです。サイフォンで抽出すると、10分位は待つことになりますのでご注意ください。

忙しい師走にホッと一息つけました。珈琲の香りを十分に楽しむ事ができ、熱さもちょうど良い為か美味しく頂けました。お味はというと・・・珈琲豆の種類を私は詳しくないので、珈琲通の方ぜひご指導ください。



歯科医師の山本晶子です



みなさま、こんにちは！  
今回は、自己啓発のお話です。

2013年に、自分の夢を描き、マップを作成する事で自分にインプットし、人に伝えアウプトットする事で、夢が叶うという**ドリームマップ**のセミナーを受けました。

2回のセミナーで、1回目は講義で、夢の描き方や実際のマップ作りも教わりました。そして、2週間後の2回目のセミナーまでに、**3年後の夢**に合う自分のイメージにぴったりな素材(主に写真)を探しました。当日いいセミナー仲間にも恵まれ、その写真を大きな画用紙に貼りながら、自分がワクワクする言葉も添えてなんだか身体が熱くなった事を思い出します。マップが完成したら一人ひとり発表し、お家に帰ったらドアにマップを貼りました。

今回、3年以上が経過し、振り返ってみてみると、**70%**くらいが叶っていたのでびっくりしました。

特に意識的に何かをしたわけではないので、潜在意識に働きかけているのかと思われれます。また新しくドリームマップを作ってみたくなりました！





スタッフの花田です

みなさんこんにちは、スタッフの花田です。

今回のテーマは『食』にしたいと思い、院内新聞の為に写真を撮り溜めておりました！

まずは私の大好きな鶏鍋からご紹介したいと思います。鶏鍋といっても、水炊きなどではなく…今回は「タッカンマリ」という鶏鍋をご紹介します。ちょうど今、冬季オリンピックが韓国の平昌で開催されていますよね？ その韓国の鍋です。

韓国語で「タク」は鶏、「ハンマリ」は（丸ごと）一匹という意味です。その名の通り、鶏が一匹丸ごと入った鍋なので、とってもボリュームがあります。中身はシンプルで鶏とにんにく、ネギ、ジャガイモが入った鍋ですが、味はとても鶏の出汁が出ていておいしいです！ 鶏肉はとうがらしと醤油、水からし、酢を自分の好みで混ぜてキムチなどと一緒に食べたりします。



おすすめのお店は新大久保にある『コリアンタッカンマリ』というお店です。シンプルですが、一度食べるとなぜか1か月に一回は食べたいくなります。鶏丸ごと一匹なので、次の日はコーラーゲンでお肌もツルツルになりますよ♪

次は、普段はなかなか食べに行かない場所ですが…。先日、叔母に誘われてフレンチを食べに行きました。敷居が高いイメージがあり、この歳になっても緊張してしまっただけに戸惑ってしまいました。

港区のザ・プリンスパークタワー東京というホテルの中にあるレストランに入っているお店でした。まず、席についてきれいなお皿に感動！ 景色も最上階にあるレストランということでも、とても綺麗でお皿の色と青空がとても合っていました。次々とお料理が運ばれてきますが、どれもこれもきれいな盛り付けで見た目にも楽しめるのがフレンチのいいところなのかなあ…なんて思いつつ、おいしくいただきました。また、お料理が運ばれてくるタイミングも全員一緒に良いタイミングで運ばれてくるのにも感心しました。ただ、いつも残念なのが、少しずつお料理がゆつくり運ばれてくるので、途中でお腹いっぱいになってしまい、食べ終わる頃にはお腹がいっぱいという感じだけが残ってしまっています。最後までおいしく味わえたらいいなと個人的には残念だったりします（笑）



最後は、蕎麦です。おいしい蕎麦が食べたい！ というところで、先月鎌倉の由比ヶ浜まで行ってきました。鎌倉の由比ヶ浜にある松原庵というところですが、こちらは、院長に教えていただいたお店なのですが…。古民家風な建物の雰囲気がとてもいいお店です。平日でもとても混んでいます。お腹ペコペコで20分程待って、待ちに待ったお蕎麦が運ばれてきました！ 天ぷらは大きなエビが入ったかき揚げで、サクサクの天ぷらと手打ちそばがとてもおいしかったです。待った甲斐がありました（笑）



### 診療日

月（月2回）  
14:00~19:00  
火・水・金  
11:00~19:00  
土・第3日曜日  
10:00~18:00

### 休診日

月・木・日（第3日曜以外）  
祝祭日

〒226-0027

横浜市緑区長津田 4-2-18-1F