



院長の山本です

初夏の季節となりました。今年は何年より寒暖差が大きいですね。夏のような日だったと思えば、秋の雨のような肌寒い日が続くなど皆様体調は大丈夫でしたでしょうか？

今年のゴールデンウィークは世間の空気感もだいぶ変わり、久しぶりに小旅行などにいかれた方が多いのではないのでしょうか？

私は昨年予約が取れなかった、湯河原の上野屋さんへ伺いました。ここ数年にない人の動きで電車もかなり込み合っていました。横浜駅から湯河原に向かう中、東海道線も小田原を過ぎるあたりからローカルな雰囲気になり車窓から時折見える海の景色が私ほとても好きです。湯河原駅からバスで15分程、温泉場中央のバス停の近くに上野屋さんがあります。300年の歴史があり、とにかくお湯が最高に気持ち良いです。



勉強部屋

今回の2泊の旅で10回は温泉につかりゆっくりと過ごせました。
上野屋さんには雄大な景色と新緑を楽しめる、足湯があります。その隣に書斎のような勉強や読書ができる部屋があります。私は2日目そこで初夏の風をうけながらのんびり読書を堪能しました。

湯河原豆知識

湯河原温泉は神奈川県と静岡県熱海市の県境があります。熱海市は水道料金が高いと申してました。



1. 2分判断術！
2. 30秒決断術！
3. 「未決」を決断する！
4. 「いつまで」でなく、「いつやるか」決める！

今でしょ！仕事術

今回は『3. 「未決」を決断する！』
お楽しみに!!

2. 30秒決断術！

ファーストチェス理論

30秒で考えた手と60分で考えた手の内、90%は30秒で考えた手であった。

ひらめき直感はかなり正しい。
長く考えてもよい判断ができるわけではない。

あとでゆっくり考えようと思っても先送りになり仕事が進まない。

熱海市にある泉公園のこいのぼりです。こどもの日らしいですね



眼科医師の山本晶子です

みなさま、こんにちは！
私の趣味は、クラシックバレエで細く長く続けています。

クラシックバレエは、音楽に感情を乗せて踊る醍醐味がありますが、大人の私でも少しづつでも上達し、成長できることも大きな魅力です。

今まであまり意識してこなかった足指のトレーニングも最近頑張っております。トレーニングをしてしばらくすると変化を感じ、思っていたよりも効果が絶大でした！

足指を鍛えさらに足裏を意識すると、足の動きだけでなく、軸やバランスも変化することを実感しています。

身体の中で、足指の占める面積はごくわずかですが、全身に及ぼす影響は大きいのです。

身体って、やっぱり

面白いのです！





歯科衛生士の若林です

みなさま、こんにちは！

昨年入社して今年2年目になります、
歯科衛生士の若林です！

院内新聞初投稿になりますので、自己
紹介をさせていただきます。

私自身小学生の時から矯正治療のため
に歯科医院に通っていました。

高校生で自分の将来について考えた
時、毎月笑顔で優しく接してくださった
歯科衛生士さんが真っ先に頭に浮かび
ました。

その時から歯科衛生士になろうと決
め、自分がずっとやっていた矯正に興味
を持つようになり、矯正科の歯科衛生士
になりたいと思うようになりました！
矯正を経験したこともあり、少しでも
患者様の気持ちを理解できるのではな
いかと思います！

毎日先生方やスタッフの方、患者様の
おかげでたくさん学びがあり、とても
楽しく働かせていただいております！
患者様にも楽しく通っていただけるよ
うにこれからも頑張っていきたいと思
いますのでどうぞよろしくお願いま
す！

さて、ゴールデンウィークのお休みに
初めて**グランピング**に行きました！
河口湖の近くで、お部屋から富士山が
見えるという最高の場所でした！

久しぶりにバーベキューをし、夜は遅
くまで起きて富士山を眺めながらみん
なで温かいものを飲んでお話ししまし
た。

日の出を見ようと思って日の出の予
定の少し前に起きたのですが、もうす
でに外は明るくなっていました…！

5時前に起きたのは本当に高校生の
朝練ぶりだったのですが、朝の富士山が
楽しみですぐに起きることができまし
た！

この調子で早起きを心がけていき
たいと思います笑

朝ごはんでは自分でコーヒーを挽い
て落として飲みました！コーヒー好き
の私としては本当に最高の朝でした♪

ずっとやりたかった**グランピング**、と
っても充実していました！また行き
たいと思います！

最後になりますますが、とくに歯科治療は
患者様にとって、とても不安が大きいも
のだと思っています。私自身も歯医者さ
んに行った時に次に何をやる、というの
が分かっているだけでもやっぱりドキ
キします。

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5-3-7-2F



少しでも患者様に安心して
いただき、前向きに通院していただ
けるよう努めてまいります。
一緒に綺麗な
歯並びを手に
入れて、
楽しい毎日が
送れるように
していきましょう！

