

すまじゅんせき道

Vol. 58
2020.9.1



院長の山本です

院内新聞秋号ではマグロ・イカどんぶりのご紹介をします。

それにしても秋とは名ばかりで暑い日が続き、挨拶が暑いですねーになっております。その中でマスクの着用も暑さに拍車をかけていますね。今年の夏は、梅雨明けが遅かったものの猛暑で夏ばてになった方もいらっしゃるのではないのでしょうか。私もピタミン入りゼリーでなんとか凌いでおりました。

この暑い夏ですから、夏休みを避暑地で過ごしたという私の夢も現在の社会情勢を鑑みあっけなく打ちくだされました。本当に皆さまもご心労と大変な想いの中、夏休みを過ごされたご存じます。学校も小中学生はおおむね再開され一旦は落ち着きをとり戻しているようにみえます。一方大学はまだオンラインのところが多く、社会人に向けて他者との人間関係を勉強する機会がなくなり憂慮しますね。

今回のウィルスは先が読めない中、通院中の患者様には感染拡大防止のご協力を頂き改めて御礼申し上げます。

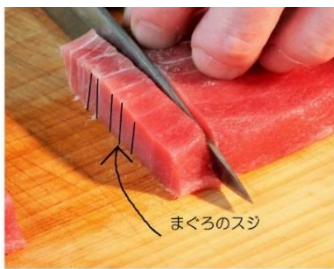
さて本題のマグロ・イカどんぶりのお話に移ります。外食が大きく制限される中、家でご飯を食べるこ

とが多くなりました。あまり料理をしない当方でも簡単に作れるので、休みの日はほぼマグロ・イカどんぶりが我が家の夕食です。作っているとは言い難いですが仕入れにいらっております。仕入れは南町田のグランベリーパークの魚河岸 中興商店が青葉

台東急のスーパーで買ってきます。それをごはんの上のせて食べるだけです。飽きるかなーと思っておりますが、味がシンプルなのでいまのところ飽きずに食べております。ただマグロは高いですね。それとグラム単価は同じでも多少味が違うので、目利きのできない私はなるべくお店の人に聞いて買っております。



皆さんはご存じだと思いますが、柵で売っているマグロの方が新しく、切って売っているのは昨日のですとお店の人が教えてくれました。ネットで探すと下記のように見分け方があるのですね。



これは裏面から見た柵の状態ですが、縦にスジが入っているものをお勧めします。

赤身：表面の色味は赤みが強めて透明感があり艶があるもの。蛍光灯から離してチェック！

トロ：色味はピンク色でスジが少なくキメの細かいもの。冷凍ものはカチカチ状態だと白っぽく見えるので、脂身と勘違いしないよう注意！

これから涼しくなることを期待しながら、しっかりと食べて冬を乗り切りたいと思います。

みなさま、こんにちは！



歯科医師の山本晶子です

今は、気軽に旅行という感じではないので、せめて旅気分を味わってもらいたく、長津田矯正歯科クリニックは「沖縄イベント」開催中です♪ユニホームのかりゆしウェアと飾りつけやミュージックで沖縄気分を少しでも味わってくださいね。

前回の院内新聞で小学生ぶりに、朝顔を育てているとお伝えしました。その後、双葉から本葉が次から次へと出てきて、やがて蔓が伸び、ぐんぐん巻き付き生命力の強さを間近に見ています！

7月下旬からは、お花がこれまた沢山咲きました。子どもたちの成長にもいつも驚きますが、生命の成長はやはり素晴らしいです。

大人は見た目に分かる身体の成長はないですが、内面・精神は何歳になっても成長します。クリニックメンバーも驚きの成長・変化でチームとしても進化しています♪ 私自身もぐんぐん成長を続けていきたいです！そして、次世代につなぐ取り組みをしてみたいです。

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

TEL 226-0027

横浜市緑区長津田 4-2-18-1F





スタッフの須田です

皆さんこんにちは。スタッフの須田です。新型コロナウィルスの影響で中々旅行にも気軽に行けなくなりましたこんな時だからこそ、当院では今年から**沖縄イベントを開始しました**。院内のあちらこちらにシーサーがいるので良かったら探してみてくださいね♪ 院内のBGMも沖縄ソングを三線で弾いているものになっています。

また、先生もスタッフも沖縄風の洋服を着用させて頂いています☆ 皆様にも少しでも楽しんで頂き、そしてストレスがたまるこのコロナ禍の癒しにされたら嬉しいです♪

今回の院内新聞では、この沖縄イベントにちなんで過去のわたしの**沖縄旅行記**を書かせて頂きたいと思えます。わたしは、前職が旅行会社ということもあり仕事で色々な所に行きましたが、中でも沖縄は一番好きな場所です。

今回は、沖縄本島と離島の宮古島と竹富島の3か所のそれぞれのお気に入りのスポットを紹介させて頂きたいと思えます。まずは**沖縄本島**です。嵐のCMのロケ地に起用されてから大人気観光スポットになった**ハートロック**です。

ハートロックとは名前の通りハート型の岩をしたものことなんです。海から顔をだす3つの岩があり、ひとつの岩は単体でもハートに見えますが、2つの岩が



重なる角度から見るとより大きなハート型の岩を見ることが出来ます。わたしは夕方頃に行ったので、夕焼けとハートロックが相まってとても綺麗でした。何千もの歳月をかけ波に浸食されたことでこの形になったと言われているようで、とてもロマンチックですね。足元が悪いので行くときは注意して下さいね♪

次は**宮古島**です。宮古島は、那覇から飛行機で約50分で行くことが出来ます。(羽田から直行便もあります)そんな宮古島の魅力は、なんととっても海がとっても美しく綺麗です。個人的には、ゆっくりとドライブを楽しみたいのであれば宮古島をおすすめします。中でも**砂山ビーチ**の透明度と美しさには感動しました。

砂山ビーチに行くには、駐車場から一度サラサラの砂が敷き詰められている坂道を登らなければいけないので道のりは少し大変ですが、砂山を超えて海が見えた瞬間は、美しい光景に目を奪われ涙が出るくらい感動しました。砂山は、歩きづらいで行くときは歩きやすい靴で行くことをおすすめします♪



最後は**竹富島**です。竹富島は、石垣島離島ターミナルから高速船で約10分で行くことが出来ます。竹富島は、小さな島なのでレンタルサイクルで島を巡ることが定番になっています。わたしは、友人2人と行きさっそく**レンタルサイクル**をしようとしたところなんと、小浜島のレンタルサイクルには大人の3人乗り自転車があったのです。せっかく3人で来たのだからと、3人乗りの自転車を軽い気持ちで借りたのですがそれが大きな間違いでした(笑)3つペダルがあるの

ですがブレーキは先頭にしかなく、想像以上にバランスを取るが大変で先頭の人の自転車を漕ぐヤンスが問われるものでした。順番に先頭に乗っていたのですが、わたしはセンスがないと友人たちに言われ乗って3分で先頭はクビになりました(笑)

3人乗り自転車は、私たちの他に乗っている人たちがおらず、私たちがわーわー言い合いをしながら乗っていると、他の観光客の人や小浜島の住人の人から頑張れーと沢山の声援を頂きました(笑)なんだからだとも良い思い出ですが、皆様大人の3人乗り自転車をレンタルする際は慎重な判断をおすすめします…。

そして竹富島といえば星の砂で有名な**カイシ浜**があります。別名



「**星砂の浜**」とも言われているそうです。砂浜に手をつけ、手についた砂の中から星の砂を探します。わたしたちも夢中になって星の砂を探しました。星の砂は持ち帰れないのですが、子どもの頃に戻ったように夢中で星の砂を探す時間はとても楽しく幸せな時間でした。皆様も竹富島に行く際は是非カイシ浜に寄ってみてくださいね♪

ここまでわたしの過去の沖縄旅行の話させて頂きました。新型コロナの影響で以前のように沖縄旅行には行けませんが、いつかまた新型コロナが終息し沖縄旅行に行ける日が来るまで自分でできる感染対策をしっかり行っていきたいと思えます。

皆様も我慢の日々が続いておりますが、ストレスを抱えず一緒に乗り越えて行きましょう。読んで下さりありがとうございます。