

# 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

### 『やきもの探訪のすすめ』

歯科衛生士 石本仁美

夏の暑さが日に日に和らぎ、気持ちのよい季節になりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。秋には色々な楽しみ方がありますが、私がおすすりめしたものは「やきもの散歩道」です。

当院からも隣の常滑市なので、ご存じの方も多いと思いますが、二〇一七年に日本六古窯に認定された常滑焼の里です。「越前」「瀬戸」「常滑」「信楽」「丹波」「備前」の六古窯の中でも、一番古く、一番大きいのが常滑の窯だっただろうです。「やきもの散歩道」を歩けば、そんな常滑らしい風情を楽しみながら、「ザ・常滑焼」といった朱泥の急須はもちろん、若手作家さんの個性豊かな作品や雑貨にも沢山出会えます。坂道が多い場所なので、疲れたなと思ったらお店に入ってランチやお茶をいただくのがおすすりめです。その時に何気なく出される食器も一つ一つが素敵でまた楽しいです。

かれこれ十五年も前になりますが、当時結婚のお祝いに常滑焼の陶芸家で、当院の患者様でもある中村様に湯呑みをいただきました。今でも使う度に色々な角度から眺めてしまうほどお気に入り、器の魅力に気づかせてもらいました。

常滑市では、毎年常滑焼まつりが催されます。ポートルース場をメイン会場に、「やきもの散歩道」もセラモールも街中がお祭りムードになり、夜には火花が上がります。今年は十月五日・六日です。素敵な器を前に購入を迷ってしまう時もありますが、「大切に扱えば「生物！」と思うと心のハードルが下がりますよ。知多から移り住んで暫く経ちますが、常滑の自慢の場所です。ぜひ「やきもの散歩道」に足を運んでみてくださいね。

### 『食べることの喜び』

歯科技工士 安井晃菜

私の好きなこと、それは食べることです。食べることは単なる生理的な欲求を満たすだけでなく、心と体を豊かにする大切な時間です。特に、二歳の息子と一緒に食事を楽しむことは、私にとつてかけがえのないひとときです。

四月に部署異動があり、新しい環境に戸惑いや仕事のプレッシャー、慣れない業務に追われる中で、食事の時間が私にとつてのリフレッシュタイムとなりました。忙しい日々の中で、食べることに大切さに改めて気づかされました。

息子はまだ小さいですが、食べることに對して非常に興味を持っています。彼が初めて食べた果物の甘さに驚いた顔や、好きな食べ物を見つけたときの嬉しそうな表情を見ると、私も自然と笑顔になります。食事の時間は、家族全員が一緒に過ごす大切な時間であり、コミュニケーションの場でもあります。

また、部署異動を機に、食事の質にも気を配るようになりました。忙しい日々の中でも、栄養バランスの取れた食事を心がけることで、体調管理にも役立っています。特に、息子の成長に必要な栄養を考えた食事作りは、私にとつて新しい挑戦でもあり、楽しみでもあります。

週末には、家族で新しいお店を探したり、家で一緒に料理をしたりすることが楽しみです。息子と一緒にキッチンに立ち、簡単な料理を作ることで、彼も食べることの楽しさを学んでいます。料理を通じて、食材の大切さや食べ物への感謝の気持ちを伝えることができるのは、親として嬉しい限りです。

食べることは、私たちの生活に欠かせないものであり、心と体を豊かにする大切な時間です。これからも、家族と一緒に食事を楽しみながら、食べることの喜びを大切にしていきたいと思ひます。

### 『キックボクシング』

歯科助手 長谷川絵美

私が好きな事は、キックボクシングです。十数年前、友達に加压ジムの体験に誘われて行きました。

そのジムではキックボクシングもやっている事を知り、前から興味があり体験を行いました。一対一で教えてくれるので自分のペースでやれる所がとても気に入って通うことを決めました。最初は基本の動作を教えて貰い、慣れてきたらコーチがミットを持つているのでそこに打ったり蹴ったりして練習をしました。時々サンドバッグも使用したりもしています。通って行く中、少しずつ上手くなっていく事が自分でも分かりマイグロブを購入しました。楽しくて週二回通っていた時もありました。

私は体が硬いので柔軟のストレッチを教えて貰い、お風呂上がりに行つて少しでもキックの蹴りが上がるように日々体を柔らかくしています。テレビで時々格闘技の試合を見る時に前は強いパンチだな、やキック痛そうだなと思つていたのですが、今は防衛の時の構え方、パンチやキックの蹴り方や打ち方を見たりもしています。見方が変わつてそれも注目しつつ試合を楽しんでいます。今は怪我をしていてしばらく通えていませんが、治ったらまた通つて練習をしに行こうと思ひます。ストレス発散になつたり、全体を動かすので体幹を鍛えられて運動量もありダイエットにもなるので、女性の方にも人気なのでお勧めです。

今年挑戦をしようと思つていた弓道が出来なかつたので、来年は弓道や興味のある乗馬にも挑戦をしていこうと思ひます。



### 『洋画ワイルドスピード』

栄養士 濱崎美怜



私は映画を観ることが好きです。邦画・洋画問わず観ますが、特に好きなのは洋画です。

好きになつたきっかけは、小さい頃に父が観ていた「プリズン・ブレイク」と一緒に観たことがきっかけです。「プリズン・ブレイク」はドラマですがそこから洋画にハマつてしまいました。

私の一番好きな洋画は「ワイルドスピード」シリーズです。これは、さまざまな車を使い、悪い人から世界を救うアクション映画で、現在スピノフ作品も含めて十一作品公開されています。アクション映画ですが、恋愛や家族・仲間の大切さも描かれており感動するシーンも多々あります。

私がこの作品を知つた頃には六作品目まで出ていたため、七作品目以降を映画館で観ています。映画館では大画面で大きな音で鑑賞する事ができるため、自分のその世界に入つているような、実際に目の前で起きているような感覚で観ることが出来ます。

自宅でもプロジェクターなどを使つて大画面で見ることは出来ませんが、映画館ならではの迫力などを感じる事ができるため毎作品必ず映画館で観るよううにしています。

十二作品目が二〇二六年に公開予定のため、まだ一年以上期間がありますが今から楽しみです。「ワイルドスピード」シリーズを見たことがない方は公開まで時間があるので是非一作品目から見ていただきたいです！ほかに皆さんのおすすりめ映画があれば、邦画・洋画問わず教えてください！