



『 為せば成る、為さねば成らぬ何事も 』

住所 札幌市中央区宮ヶ丘1丁目2-1 電話 011-631-0010

<http://www.jingumae-dc.jp>

皆様いかがお過ごしでしょうか？新型コロナウイルスの影響で世界各地がとんでもない状況に。パンデミック「クラスター」
 オーバーシュート」、ロックダウン」と聞き慣れない専門用語がずらり。北海道では休校からの分散登校、イベント中止、不要不急の外出禁止、テレワークとあらゆることが自粛ムードで、必要な事と理解しつつも悩ましいところ。オリンピックも延期となつてしまい、私も3月、4月の会議や学会は全て中止となりました。本先に先が見えない状況です。これからは注意しながらやる事と自粛する事のバランスが問われるようになってくるでしょうね。医療崩壊を起さないように重篤な感染者を最小限に保つ事が最も重要です。そのためには、やはりこまめに「手洗い」「うがい」をすること。そしてしっかりと休んで、美味しいものを沢山食べて免疫力アップです。特に学生さんや若い方は、休み続きなのに遊びにも行けず、ゲーム三昧にグダグダ生活にはなつていませんか？こんな時だからこそ、普段できない事を楽しむべきです。人生こんな家で過ごせる休みはなかなかないものです。まずは「考えてみる」まずは、やってみる」。上手くできてもし失敗してもつまらなくてもいいんです。やってみたら人にしか得られない経験が出来るんです。経験は、アイデアを生みます。生きていくために必要なヒントです。生まれたばかりの赤ちゃんは、経験値が少ないので、なんでもやってみてしまいます。人は頭がいいので、経験が行動を制御します。やらなきゃ楽しさも生まれてきません。楽しむ方法も生まれてきません。ぜひレッツトライ！ですよ。コロナに負けない精神作りをしてみよう。



○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは。歯科衛生士の藤井です。新型コロナウイルスの感染拡大の影響により、皆様日々の生活にも様々な支障がでているのではないかと思います。我が家も息子が休校になり、放っておくとゲームばかり…。私の方が暇になってしまい、以前買ってあった紙粘土を引っ張り出して、久し振りに粘土遊びをしてみました。形をつくり、1週間後に絵の具で色を塗り、息子作の雪だるまと共にリビングに飾ることに。退屈だった休みにちょっとした思い出の品ができあがりました。ほっこり(^。^)



◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◇ ◆ ◇

こんにちは。歯科衛生士の山内です。新型コロナウイルスの感染拡大が続き、マスクや消毒液も品薄状態が続いていますね。今回は、水道水で出来る効果的なうがいの方法についてご紹介します。

- ① 口の中に水を含み、ゆすいで一度吐き出す。
- ② 再度水を含み、今度は10～15秒ガラガラうがいをして吐き出す。
- ③ ②の工程を2～3回繰り返す。

これが効果的なうがいの仕方とされています。うがいをするタイミングとしては帰宅後はもちろん、口や喉が乾燥していると感じる時や掃除の後にも行うと効果的だそうです。皆様も是非実践してみてください。



<GW休診のお知らせ>

4/29(水) 休診
5/3(日)～5/6(水) 休診



暦通りとなっております。ご不便お掛け致しますが何卒宜しくお願い致します。

今月の言葉

『為せば成る、為さねば成らぬ何事も』

上杉鷹山