



『徳は孤ならず必ず隣あり。』

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>

随分暖かくなりましたね。円山公園の桜も心待ちにしておりますが、九州の震災を思うとなんだか気持ち晴れない日々です。熊本県阿蘇郡南阿蘇村に、樹齢430年ほどの「心行の大桜」という、美しいヤマザクラの大きな木があります。私も写真でしか見たことがありませんが、見事な大桜です。全国各地それぞれ見ごたえのある桜の名所がありますが、どうなってしまうのでしょうか？一度見ておきたかったです。

今月は、ゴルフデンウィークもあり、行楽シーズンです。皆さんは、どこに行かれましたか？連休中の天気予報を見ながらスマイル通信の原稿を書いておられますが、天候に恵まれた連休になるといいですね。今年も私はゴルフかな？そして学会発表も控えていますので、パソコンの画面を見ながらの連休になりそうです。

今回、ど素人の院長が北海道神宮のフोटコンテストで、入選をいただきました。もしお時間があったらご覧になって頂き、みなさんも是非参加してみてくださいね。

今月は、休診日が多く患者の皆様にはご不便をお掛けしております大変申し訳ございません。

これから、皆さんに喜んで頂けるクリニック作りをしていきたいと思っておりますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

◀ 5月休診のお知らせ ▶

5月 1日(日) 休診
 5月 2日(月) 通常通り診療
 5月 3日(火)~5月5日(木) 休診
 5月 6日(金) より通常通り診療
 5月17日(火) 休診
 5月28日(土) 休診
 5月31日(火) 休診

○ ● ○ スタッフ情報 ○ ● ○

こんにちは、衛生士の藤井です。最近気温も上がり春めいてきましたね。先日、息子連れて支笏湖でカフェを営んでいる友人の家に行きました。天気も良く、久しぶりにゆっくりと外で過ごし自然と触れ合うことで、心身共にリフレッシュすることができました。季節ごとに違う表情をみせてくれる支笏湖は温泉だけでなく釣りやキャンプ、ダイビングなどアウトドアに最適で、これからの季節オススメのお出かけスポットです。湖の周りをドライブするだけでも気分が良くなりますよ！私もう少し暖かくなったら今度はカヌーに乗りに行きたいと思えます。



◇ ◆ ◇ 耳より情報 ◆ ◆ ◆

みなさん、こんにちは！衛生士の武蔵谷です。春から夏への季節の変わり目、徐々に気温も上がり暖かくなってきていますが、体調を崩されたりしてないですか？今回は、キシリトールについてお話させていただきます。キシリトールは、天然素材の甘味料で白樺などの樹木からとれる成分が原料です。キシリトールのすごいところは口の中の虫歯菌を弱らせ、減らしてくれる効果があります。さらに、酸を中和してくれたり、歯の再石灰化にも働きます。キシリトールをとることで、80%の虫歯予防効果があるという報告もあります。歯磨きや食生活など、虫歯予防には色々な要素がありますが、そのなかでもキシリトールを摂取することは楽に、美味しく予防できる方法なんです。みなさんも積極的にキシリトールをとって楽しく虫歯予防しましょうね！

今月の言葉

『徳は孤ならず必ず隣あり。』 孔子

いかなる逆境におかれようとも、道徳性の高い人物には必ず人がついてくる。大きな志があるなら、まずは「人間力」を磨くのが先決だ。