



サメグッズ



こんにちは。鯨が大好きな盛内です。最近、自宅のお手洗いをサメだらけにしたいな〜と考えております(笑)



今年になってから、街中でサメグッズに出会う機会も増えてきて、先日職場の先輩スタッフがハンマーヘッドシャークの置物を見つけてきてくれました(笑)



← ハンマーヘッドシャークです!!

お手洗いサメ改造計画にも益々気合が入り、お休みの日に始めようと意気込んだ私ですが…風邪でダウン(T_T)

寝るだけの休日も、たまにはいいですね(笑)



しばらくは、お家でネットサーフィンでもしようと思います☆



桃の節句

3月3日はひな祭りです。皆さんお家ではひな祭りをしていらっしゃいますか？女の子であればワクワクしたイベントではないでしょうか？

豆知識

ひし餅や雛あられに見られる白・緑・桃の三色はそれぞれ雪の大地(白)、木々の芽吹き(緑)、生命(桃)を表しており、この3色のお菓子を食することで自然のエネルギーを授かり、健やかに成長できるという意味があります。

桃の花が咲く季節、春のおとずれを感じますね☆



助手 多田

Dr あくざわサプリメント通信 Vol.13

今回は栄養素ではなく、噛むことに着目してみました！よく噛むことは、単に食べものを体に取り入れるためだけではなく、全身を活性化させるのにたいへん重要な働きをしているのです。この噛む効用について、学校食事研究会がわかりやすい標語を作りました。

「ひみこの歯がいーぜ」です。弥生時代の人は現代人に比べて、噛む回数が何倍も多かったと考えられていますから、卑弥呼(邪馬台国の女王)だって、きつとしっかりよく噛んで食べていたのではないのでしょうか。



せっかくバランスの良い食事をとっても、早食いや大食いなどをしてしまうと、消化不良、吸収不全を起こしてしまいます。健康には適度な食事をゆっくりとしっかりと噛むことが大事なのです！

阿久澤

ソチオリンピックも終わりましたね！！

ご覧になられましたか？

浅田真央ちゃんと同世代な私は

すごく元気をもらいました\(^o^)/



3月になり、日に日に暖かくなって

きてとっても嬉しいです♪

早く桜が咲いてほしいです！！

お花見とかいいですねえ～(*^_^*)

どこか良いスポットがあれば教えて下さい♪



受付・助手 對馬



3月の予定

通常通り木・日・祝日は休診日になります。

診療時間変更日: 3/7(金) 午後の診療 3:30~7:00

上記のように変更になります。ご了承下さい。