

20歳の誕生日の思い出

若かった～…うろ覚え～…！？

皆様は、いかがお過ごしでしたか？

院長:『立山黒部アルペンルートが開通』
カメラ片手に是非行きたいと強く思っていた。

事務長:首相田中角栄とロッキード事件一色の年。
「美濃美人・飛騨美人」というNHK番組に出演。
緊張した思い出☆

福井:山の民宿にこもってスキーに夢中だった。

小泉:国家試験の結果が近くてドキドキだった。

小川:20歳やのに…弟と2人でパスポートを
取りに行った。淋しい…。

金本:庵の実習中だった。

上田:家族でカンパイ。

市田:友達4人で夕食&フリクラ&カラオケ♪

浅利:誕生日を忘れアルバイトに明け暮れていた…

阪口:ミレニアムに20歳を迎え
カウントダウンに行った！

寺田:同窓会ではじけていた！
最高に楽しかった～！！

藤井:初めて飲んだビールが苦かった。

長谷川:大人になった記念にはじめて
フレンチのコースに連れて行ってもらった。

泰子:会社の人と飲みに行った。

幸子:仕事終わりに友達と食事。
おごってもらっちゃった♡

浅井:地元の山中温泉に友達4人で宿泊。幸せ♡

心理療法である
SAT療法の開発で有名な
筑波大学・宗像恒次(むなかたつねつぐ)名誉教授の
セミナーに
行って参りました。



テーマは『生きづらさを克服する。』

人は成育歴による影響を受ける以前に、遺伝子による気質を持っている。
自分が本来持つ気質を理解することで、自分の課題がより明確化し、
本来の自分らしい生き方を生きることができる。

また、相手の気質を理解することで、その人への適切な接し方ができるようになり
人間関係で悩むことがなくなる。

そして、自己成長の結果「あるがままの自分を生きる」ことができる。

という内容でした。自分を見つめ『もっと自己成長したい！！』と心が熟くなりました。



歯みがきで心臓を健康に

コロンビア大学の研究で、歯肉の健康が改善すると、動脈でのプラーク形成が遅くなることが判明した。この動脈の狭窄はアテローム性動脈硬化症と呼ばれ、心疾患、脳卒中、死亡の主要な危険因子。今回の研究の被験者は、歯肉の健康と頸動脈のプラーク形成を評価する検査を受けた成人420人。約3年間の追跡調査で、歯肉の健康の改善と歯肉感染症(歯周病)に関連する細菌の割合の減少は、頸動脈でのプラーク蓄積速度の低下と関連していた。

(2013・11米心臓協会誌より)



スタッフルームから何やら香ばしくていい香り♪正体は…
こちら♡有機栽培の洋ナシを使ったタルトポワール。と～ってもジューシーで美味です♡ティータイムを一層幸せにしてくれます。守山の『ダブルベボレロ』さんの期間限定品です！！

キシリトールガム

今月10%OFF

800円→720円

仕事中など、どうしても歯みがき出来ない時に是非！！
年末年始は食べる機会が増える予感！？

