



ひろかみ

30号

# appy ニュース

DH  
ふわっ♡ひろかみ  
2011年最終号!!!

みなさんこんにちは😊 新聞系の生方です☆  
早いものであと数日で2011年も終わり、新しい年2012年の幕開  
けとなりますねっ♪ 今回はひろかみスタッフに今年一年を振り返  
りてみて、そして来年への抱負を漢字一文字に表してもらいました!!  
みなさんはどんな漢字を思い浮かべましたか?!

井上優子 学 → <b>瘦</b> 学びの年 でした!!	平田 充 瘦 → <b>会</b> 12kg減!! やました!!	石井留美子 成 → <b>育</b> 目標達成 しました!!
一場淳子 種 → <b>花</b> 素敵を花に 咲かせた	楽しい 1年に しました!	大塚 理恵 学 → <b>優</b> 優い あふあふ 1年にします
高瀬裕子 走 → <b>実</b> (1,201) 走り出した		青木南 忙 → <b>穩</b> 忙しい 1年でした
金子田宇 結 → <b>幸</b> Happyな 1年にしました♡		市地久美子 考 → <b>安</b> 今年は多くの事 考えさせられました...
石原瞳 激 → <b>笑</b> 激しい 1年でした!!	片貝るり 前 → <b>進</b> 前に 進んだぞ!!	小板橋 幸子 変 → <b>進</b> 変化と進化に!!
松本美樹 挑 → <b>極</b> 極める!!	生方 智美 学 → <b>快</b> スッパリと 1年にしました♡	広神 真知子 企 → <b>楽</b> 企画を楽しみ ました♡

2012年もひろかみ歯科医院を よろしくお願ひします♡ よい年をお過ごしください



## ひろかみ歯科医院セミナーのご案内

前回、大好評だった Kuu Cafe くみさんの“ふわっふわ”  
シフォンケーキ作りセミナーの第2弾を開催したいと思います♪

日時：平成 24年、2月上旬

場所：ひろかみ歯科医院 2階 を予定しています!

詳しくはスタッフまでお尋ね下さい♡

# 5つの基本的欲求

グラッサー著「選択理論」より

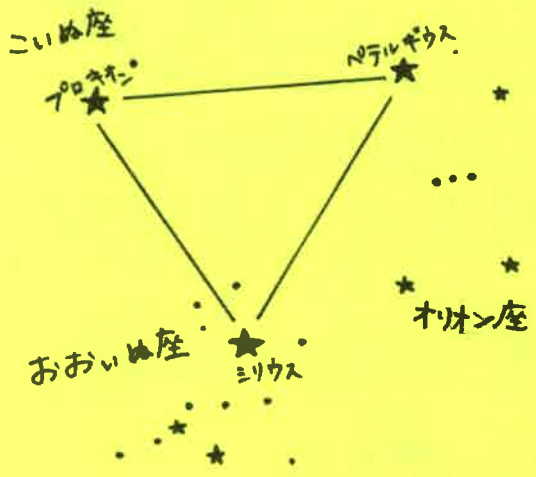


- ✪ 生存の欲求 (健康・安全・安定)  
運動する、ダイエットする、良い水飲む etc
- ✪ 愛・所属の欲求 (協調・協力・仲間・愛情)  
友達、家族作る、何かに所属 etc
- ✪ 力の欲求 (役割・仕事・責任・達成)  
働いて収入得る・計画し実行 etc
- ✪ 自由の欲求 (自己決定・自立心・自己選択)
- ✪ 楽しみ欲求 (趣味・学習・遊び)

5つの欲求を毎日、バランスよく満たすと、幸福です。by 一場

## ★ DH 松本 ★ 星空ナビ

こんにちは、天体に輝く星々を見るのが大好きな衛生士の松本です  
寒くなってきましたが、冬は夜空が「いちばん華やか」季節なので、  
今回は、この時期に代表的な「冬の大きな三角形」をご紹介します！



オリオン座のベテルギウス、  
おおいぬ座のシリウス、  
こいぬ座のプロキオン  
3つの明るく光る星を  
結んだ正三角形の  
ことを言います

- <目印>
- ① オリオン座はミツ星を中心に▽形をしています
  - ② シリウスは天体の星で1番明るい星です

🌟 空が澄んだ日にはぜひ  
冬の夜空を見上げてみて下さい!!





## ありがとうございました!

ひろがみ歯科医院開院当初よりお世話になった山田です。23年12月をもちまして退職させていたたく事になりました。当初は受付業務でしたが最近ではカウンセリング等で皆様と接する機会が多くなりました。診療室ではなかなかお話できない事や「患者さんの思い」を院長はじめスタッフに伝える事が仕事です。治療が終った患者さんが笑顔で帰るのはとても嬉しい事でした。最後になりすのが、23年間無事勤められたのは、院長はじめひろがみ歴代のスタッフはもちろんです。そして、やはり患者さん皆様の温かい励ましのおかげです。本当に感謝の気持ち一杯です。ありがとうございました。



# Dr.平田のハコトーク♡

みなさん こんにちは!! 今回のハコトークは北海道を代表する料理「ジンギスカン」について書きます。北海道では花見や宴会などで食べられ外でやるBBQがジンギスカンを指す事が多く各種イベントには欠かすことができません。ジンギスカンで使用されるラム肉には「カルニチン」という物質が入っており、脂肪を火然焼する力があるとされて、ダイエットには最高の食材ですね。北海道のスーパーにはラム肉が多く販売されていますが、群馬のスーパーでも、ときどき販売されているのを見かけます。機会があればジンギスカン、ラムチョップにおいしい料理があるのでぜひCookingしてみてください。ちなみは僕はひつじ年、おひつじ座、ひつじ火の32才です。(笑)



金属バネのない入れ歯...

# バルプラストのご紹介



金属のバネが**ない**入れ歯



金属のバネが**ある**入れ歯



## こんな方にオススメ

- ① 見た目に入れ歯とわかってしまうのは嫌
- ② 入れ歯のせいで、人目が気になる
- ③ 入れ歯への違和感が消えない
- ④ 金属アレルギーがある

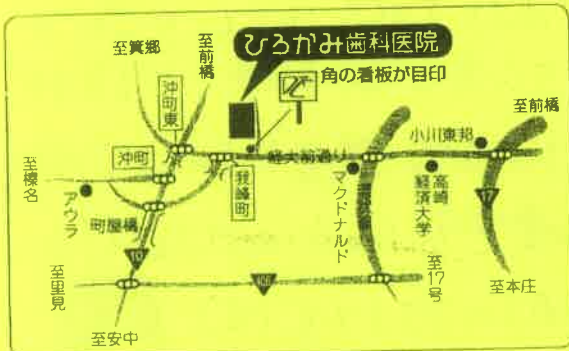


## バルプラストの4大特長

- ① 見た目が美しい
- ② 薄く軽くて丈夫
- ③ 発音やしゃくもスムーズ
- ④ 金属アレルギーにも安心

笑いは健康のもと、思いきり口をあけて笑ってください！

興味のある方はスタッフまでお尋ね下さい！



受付時間：9:00～12:00 14:30～18:30  
(予約制)

休診日：木曜日・日曜日・祝祭日  
(祝祭日がある週は木曜日診療)



〒370-0085

高崎市我峰町220-2

TEL 027-343-1777

FAX 027-343-1710

発行日 H23.12月 編集者 金子生方