



発行先： 城北やの歯科クリニック
 住所： 松山市山越1-3-9
 電話： 089-917-7878
<http://www.jydental.com/>

2011年
 10月号

歯にも



- 院長の独り言
- セルフケアではつつ生活
- 世界のおまじない
- 身近にある日本のかたち
- インプラントQ&A
- 暮らしを守る防犯対策

- 今月の占い
- 楽しく簡単クッキング
- ペットがいる暮らし
- 日本のおいしいを丸かじり
- 世界の楽器
- 遠い国から
- 編集後記



院長： 矢野 正



にさ効してはしがすの
 出ん果た森あた少。さ森
 かんもりをりがな最え林
 けも期脳感ま、か近ずを
 て、待活じせ森つ、り歩
 みぜで動るん林た自、く
 てひきがこ！の私然風と
 下⇒る鎮と五効はこの、
 さ森そ静で感用実中音木
 い林う化、をはにでに々
 。セです血フそ心過包の
 ラする圧ルれ癒ごま香
 ーみど低用けれこまや
 』なの下しでまと 鳥

セ1学い楽言れ
 ラ時生うし葉てさ
 ピ間時活むをいて
 ーほ代動こごる、
 』どのなと存、
 をの友のをじ⇒最
 体森人だ健で森近
 験林にそ康す林の
 しへ誘うにかセテ
 てGわで役？ラレ
 きOれす立こピビ
 ま！て。てれーC
 し⇒、先よは』M
 た森車日う森なで
 。林で、とをる流

すた
 る。めこ
 にスっん
 もポきに
 快ーりち
 適ツ秋は
 な、ら。
 季読し院
 節書く長
 で、なの
 す行っ矢
 。楽て野
 ときで
 何をす
 をし。

院長の独り言

世界のおまじない

幸福を招く“ゾウ”の置物

ヒンドゥー教ではゾウの頭をした神様がいたり、インド神話では世界を支える存在としてゾウが描かれるなど、ゾウは東南アジアやインドでは特別な生き物ですが、ポーランドでは、こんなゾウのおまじないがあります。

それは、「鼻を上げたゾウの小さな置物を窓辺に飾ると幸福がやってくる」というもの。飾るときの約束事は、ゾウの顔を窓の方に向けて置くこと。これを守らないと、幸せは通り過ぎていってしまうのだそうです。



セルフケアで

はつつ生活

有酸素運動

ですケスれる素キかが
 す。防トて働運ン？、1
 ね大止しいき動グさ皆0
 』いなスマがはやてさ月
 にど解すあ活ジ、ん1
 生に消。り性ヨ運は0日
 活もや健、酸ギ動日頃
 に効ダ康体素ンのグ中運
 取り果イはにも良発なで動
 入あッとい生どのもしの
 れりトよと言抑有オます
 たま、り言え酸す
 いボ、わ

★今月の占い★

2011年10月

おひつじ座
3/21~4/19

今月のあなたは楽しいコトを探す名人。ひらめきや遊び心を大切に

おうし座
4/20~5/20

バタバタと気ぜわしい時期だが焦りは禁物。慎重な行動を心がけ

ふたご座
5/21~6/21

飾らない恋の暗示。身近にいて気軽に話せる人が本命になるかも!

かに座
6/22~7/22

マネーセンスが冴える時。買い物上手にも、節約上手にもなれま

しし座
7/23~8/22

ロマンスが芽生えそう。このチャンスをしっかり掴んで離さないように。

おとめ座
8/23~9/22

今月のあなたは人気者。色々な人と話して人間関係が広がりそ

てんびん座
9/23~10/23

ぼんやり過ごす時間もたまには大切。音楽やアロマで癒やされて。

さそり座
10/24~11/22

キャリアアップに目覚める時。未経験の分野にチャレンジしても◎。

いて座
11/23~12/21

好奇心たっぷりの時。積極的に知らない世界を訪ねてみましょう

やぎ座
12/22~1/19

攻略する恋の暗示。意中の人には、あなたのほうから語りかけて。

みずがめ座
1/20~2/18

周囲の意見に振りまわされそうな時期。自分を見失わないように。

うお座
2/19~3/20

オフィスに素敵な人が現れそう。仕事を通じて仲良くなれるチャンス

楽しく簡単 クッキング

カボチャのスープ



10月31日はハロウィン！ということで、今回はカボチャを使ったレシピをご紹介します。ビタミンC、E、カロチンなどが豊富なカボチャは、細胞の老化防止や風邪の予防に加え、ガンの予防にも効果的とか。とっても簡単なので、ぜひ作ってみてくださいね☆

【材料】(4人分)

・カボチャ 1/4個 ・牛乳 600CC ・コンソメスープの素 1個
・塩、コショウ

【手順】

- ① カボチャは種をとって一口大に切り、レンジで柔らかくなるまで加熱する。
- ② ①のカボチャをフードプロセッサーにかけてペースト状にする。
- ③ 鍋に②のカボチャとその他の材料を全て入れ火にかけ、塩コショウで味を調べて完成です!

※皮を取って調理すると、鮮やかなパンプキンイエローが楽しめます



たいていのワンちゃんはドライブが大好き！よく車の窓から気持ちよさそうに顔を出して、ドライブを楽しんでいるワンちゃんを見かけますね。行楽の秋ということで、愛犬ともちょっと遠出。高速道路を使って足を伸ばしてみようと思います。

さて、車で遠出は良いのですが、道中いつも車のなかでお留守番...では、ペットも退屈です。

そんな需要があったのか、最近では高速道路のSAなどでドッグランを併設する施設が登場してきました。施設によっては水飲み場やトイレ、排泄物用ゴミ箱などもあって、とっても便利！リードなしで自由に思いつき走り回って、ワンちゃんもドライブを満喫できると思います♪

高速道路の
ドッグラン

ペットが
いるくら
し

日本のおいしいを まるかじり

木枯らしが吹くこの季節、ほっかほかの“焼き芋”が食べたくありませんか？甘～くて、少し焦げたところが格別に美味しいサツマイモですが、1日に必要なビタミンC摂取量をサツマイモ1本で摂ることができるほど、実はビタミンCが豊富な食材なのです。

ビタミンCはメラニン色素の沈着を抑えて、シミやそばかすの予防に効果的、肌のハリとツヤを与えるコラーゲンの生成にも役立つという、女性にとって、超頼もしい味方！この秋はサツマイモを食べて、体の内側からキレイになりたいですネ♪

シミ・そばかすの予防に サツマイモ



この季節、ほっかほかの“焼き芋”が食べたくありませんか？甘～くて、少し焦げたところが格別に美味しいサツマイモですが、1日に必要なビタミンC摂取量をサツマイモ1本で摂ることができるほど、実はビタミンCが豊富な食材なのです。

ビタミンCはメラニン色素の沈着を抑えて、シミやそばかすの予防に効果的、肌のハリとツヤを与えるコラーゲンの生成にも役立つという、女性にとって、超頼もしい味方！この秋はサツマイモを食べて、体の内側からキレイになりたいですネ♪

この季節、ほっかほかの“焼き芋”が食べたくありませんか？甘～くて、少し焦げたところが格別に美味しいサツマイモですが、1日に必要なビタミンC摂取量をサツマイモ1本で摂ることができるほど、実はビタミンCが豊富な食材なのです。

ハーモニカ

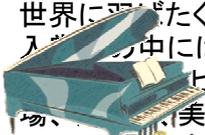
世界の楽器



遠い国から

☆ショパン国際ピアノコンクール☆

ショパンの故郷であるポーランドの首都ワルシャワで5年に1回開催されるピアノコンクール。ショパンの命日である10月17日の前後3週間にわたり、16歳から28歳までの実力ある若手ピアニストたちがその腕を競い、上位入賞者の多くが世界に名を馳せたいという権威あるコンクールです。入賞者の中には、中村紘子さん、内田光子さん、クリスチーナ・ピアニストの名前も。数多くの劇場、美術館が並ぶ芸術の街であるワルシャワで開かれるこの大会、次回は2015年の予定です。



編集後記

10月10日は、「まぐろの日」。日本かつお・まぐろ漁業協同組合が1986年、まぐろへの理解を深め、消費を拡大してもらうために制定した記念日です。10月10日になった理由は、726年のこの日、聖武天皇のお供として明石に旅をした山部赤人が、まぐろを獲って栄えているこの地を称えた歌を詠んだことにちなんでいます。この歌は万葉集に収められており、日本人とまぐろの関わりをしのばせる名歌として知られています。なお、まぐろの名前は、まぐろの皮膚がきれいな黒い色をして「まっ黒」だから「真黒」になったようです♪
「予約お願いします」と、いつでも、お気軽にお電話下さい。電話：089-917-7878