

2025 年 4 月

Fleur de soleil

フルール・デ・ソレイユ：フランス語で太陽の花“ひまわり”を意味します



ひまわり 歯科

〒940-0864 新潟県長岡市川崎2-2478-1
TEL : 0258-37-7778 / FAX : 0258-37-7775
HPアドレス <http://www.himawari-dental.jp/>

院長挨拶

いよいよ 4 月、新年度が始まりましたね。この季節は新しい目標を立てるのに絶好のタイミングです。当院でも、新年度を迎えるにあたり改築工事を行い、**待合室の改築と診療台を 1 台増設**いたしました！患者の皆さまが快適に、そしてよりスムーズに治療を受けていただけるよう、さらにパワーアップしています。

そして私自身も、「新年度だからこそ」と気合いを入れている目標があります。実は昨年末の人間ドック後、主治医から「**10 キロの減量！**」という厳しいミッションが出されました。現在、地道な努力（卓球とピラティス、食事改善）を始めて 3 カ月、4 キロ減量しましたが、正直まだまだ道半ば、ゴールが遠く感じます。**皆さまが毎日歯を磨き、鏡の前で笑顔をチェックするように、私も毎日体重計の数値をチェックして一喜一憂しております（笑）。**

そして、当院の目標は「**院長の体型よりもスリムでスマートな医院づくり**」です。

- ① 予約通りのスリムな診療で、無駄な待ち時間をカット
- ② 快適かつ効果的なクリーニングで、定期検診の習慣化
- ③ 診療メニューもさらに増やし、「お口も気持ちも満腹」

→診療メニューの充実で、皆さまの満足感がしっかり満腹になるよう目指します！

とはいうものの、私は改めて「**何かを始めるのに遅すぎることはないなあ**」としみじみ感じております。少し減量できたことで疲労感が減り、自信を回復しました。



皆さまもぜひ、この新年度を機に「何かしてみようかな？」「興味を感じるものは何か？」といったことに出会えるように願っております。

皆さまと一緒に励まし合いながら、目標達成を目指してまいります。今年度も、ひまわり歯科をどうぞよろしくお願いいたします。



院長 北沢 敦



コラム

新待合室・診察室『4月5日 新しい診察室が完成しました！』



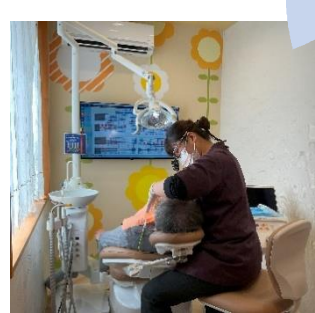
新しいお部屋は主にメンテナンス専用ルームとして使用し、お口のクリーニングや検診、予防ケアをスムーズに提供します。

また、管理栄養士との相談室として日常の食生活や栄養、咬み合わせのお悩みにも丁寧に対応いたします。

診察室が増えたことで予約も取りやすくなり、皆さまのご都合に合わせて通院いただけます。新しい診察室は少しコンパクトですが、ひまわりをモチーフにした明るく可愛いイラストを取り入れ、心理的に広く感じられるよう工夫しました。

ひまわり歯科では、皆さまのお口の健康を末永く守るため、リラックスして安心できる空間づくりを目指しています。

新しい診察室でゆったりと過ごしていただき、「来て良かった。またお願いね」と感じていただけるよう努めてまいります。



【春のダイエット料理】

筍とエリンギの焼き浸し

◆材料 <4人分>

【A】

- ・たけのこ水煮…150g
- ・エリンギ…100g
- ・玉ねぎ…100g
- ・サラダ油…大さじ 1

【B】

- ・砂糖…大さじ 1
- ・サラダ油…大さじ 1
- ・酢…1/4 カップ
- ・だし汁…1/4 カップ

ポイント

- ★具材を大きめに切ると噛みごたえUP。
- ★炒めすぎないのが美味しさのコツ。
- ★甘酢でさっぱり食べやすい！



◆作り方

- ★1 たけのこはくし形、玉ねぎは 2cm 厚さ、エリンギは一口大に切る。
- ★2 フライパンに油を熱し、玉ねぎを軽く炒め、たけのこ、エリンギを加え炒める。
- ★3 ボウルで B を混ぜ、炒めた野菜を熱いうちに漬け、粗熱がとれるまで時々混ぜる。
- ★4 冷蔵庫で一晩漬ければ完成。

栄養価

【4人分】

エネルギー * 347Cal
たんぱく質 * 8g
脂質 * 20.8g
食塩相当量 * 0.1g

【1人分】

エネルギー * 87Cal
たんぱく質 * 2g
脂質 * 5.2g
食塩相当量 * 0.025g

筍大好き～！

