



ISO9001 : 2000



ISO14001:2004

岩井 歯科 新聞

H20 2月号 有賀 WEBサイト<http://www.iwai.dc.com>

<http://www.iwai-dcsalon.com/>

医療法人 正明会
岩井 歯科
〒483-8076 愛知県江南市村久野町上原63
☎0587-57-3311

環境のお話

みなさん、江南市の57運動をご存じですか？
平成10年2月にスタートした、江南市民一人当たり57gの減量を目指した、運動です。
ごみ減量「57(コウナン)運動」は、生ゴミの堆肥化、買い物袋の持参運動「4R」の実践等各種の対策を講じつつ、発生抑制に重点を置いているそうです。
江南市では、可燃ゴミの排出量が増大し、焼却場の処理能力をあと数年で超える非常事態となっているとのこと。江南市にある岩井歯科も、通っているみなさんも、勤務しているスタッフも、積極的に57(コウナン)運動に参加しなくては

啓蒙ルーム





健康創造サロンに「啓蒙ルーム」と呼ばれるお部屋があるのをご存じですか？
啓蒙ルームには、ポスターなどの他に、岩井歯科に置いてある歯科グッズ、業者から出ている歯科グッズを展示しています。歯ブラシや歯磨き粉、お子さん向けのむし歯にならないお菓子、キシリトールガムなども展示してあります。是非ご覧ください

玄関を入ってすぐ右側。
一番最初のお部屋です。



4Rって??

環境のお話で出た、「4R」とは・・・

-  **Refuse (リフューズ) 抑制・断る**
将来ゴミになるものは、「いらない」と断わり、できるだけ元から絶ちましょう。
-  **Reduce (リデュース) 削減**
みんなで、ゴミになるモノは買う量・使う量を減らしましょう。
-  **Reuse (リユース) 再利用**
モノをすぐ捨てず、使えるものは、何回でも繰返して使いましょう。
-  **Recycle (リサイクル) 再資源**
不要になったモノは、できるだけ、再資源化しゴミを減らしましょう。

それぞれの頭文字をとって・・・「4R」です

セミナーってなにをするの？

お椅子の前に貼ってあるポスターなに？カウンセリングの時に聞いたけど、都合が合わなくて参加できなかったなど、まだセミナーに参加されたことのない方気になることがあるけどなかなか聞けない事、歯ってどうやってむし歯になるの？など、あなたの疑問を解決します **参加費無料** 是非ご参加ください。詳しくはお近くのスタッフまでどうぞ

今月からはサロンのセミナー室を使っています。



あなたにも、すぐできる10の事。(アメリカ元副大統領アル・ゴア「不都合な真実」より)

- 1・・・省エネルギー型の電化製品や電球に交換しましょう。
- 2・・・停車中は、エンジンを切り、エコ・ドライブしましょう。
- 3・・・リサイクル製品を積極的に、利用しましょう。
- 4・・・タイヤの空気圧をチェックしましょう。車の燃費基準を上げれば無駄なエネルギー消費を防げます。
- 5・・・こまめに蛇口をしめましょう。水道の送水に使用されるエネルギーを削減することが出来ます。
- 6・・・過剰包装、レジ袋を断りましょう。買い物は、リサイクル・エコ・バッグを使いましょう。
- 7・・・エアコンの設定温度を変えて冷暖房のエネルギーを削減しましょう。岩井歯科は現在20度設定です。
- 8・・・たくさんの木を植えましょう。1本の木は、その生育中に1t以上の二酸化炭素を吸収出来ます。
- 9・・・環境危機についてもっと学びましょう。そして学んだ知識を行動に移しましょう。
- 10・・・映画「不都合な真実」を見て、地球の危機について知り、友に勧めましょう。

スマイルエクササイズで健康美人！

日本人は顔の表情がとぼしく、感情表現が下手だといわれます。国際社会で日本人が誤解されやすいのも、それが原因のようですね。寒くなり、ますます表情も硬くなりがちです。

しかし、友人間・家族間・異性間のコミュニケーションに、「魅力的な笑顔」はかせません。顔の表情を豊かにして、意志や感情の伝達がキチンとできるようになれば、あなたの**魅力がグッとアップ**すること間違いなしです。

自分で笑顔をつくるのがニガテだと思っているあなたも、「表情筋」をきたえれば美しい笑顔を手に入れることができます。次の「エクササイズ」を毎日続けて、あなたも「**笑顔美人**」を目指してみませんか？



はじめに…

鏡に向かって“ミッキー”と言ってみます。

“ミッキー”というときに笑顔をつくり、口角(唇の両端)をミッキーマウスのように、耳の方向に引っ張って下さい。何回か繰り返してみましよう。これが理想の笑顔です。



エクササイズ・1 モナリザのように、口を開けずに小さなほほえみをつくる。口角(口の両わき)に力を入れて、耳の方向に引く。この状態を10秒間続ける。



エクササイズ・2 歯が半分みえる位置まで口を開いて、口角を引く。中くらいの笑顔。この状態を10秒続ける。



エクササイズ・3 歯がもっとみえる位置まで口角を引く。大きな笑顔。唇の力は抜いて、口角にだけ力を入れる。このまま10秒保つ。歯ぐきは見えずがないように調節。