



# わたしの出身地

歯科医師 増渕 尚子

こんにちは。今回は『こんにちはは歯科です』の原稿を書くということで、  
どうしようかと悩んだあげく、私の出身地についてご紹介（アピール??）  
したいと思います。

私の地元は**栃木県那須烏山市**というところ。烏山町と南那須町が合併してできた市です。みなさんご存知でしょうか？

人口約3万人国の重要無形民俗文化財に指定されている山あげ祭や龍門の滝、温泉など、歴史文化・観光資源が豊富な地域です。

珍しいのはディーゼル車の烏山線！！

1時間に1本しか運転されていませんが、市民の大切な足となっています。私も小中高校と長年お世話になってきました。田舎なので無人駅も多くあります。



地元で生活していたときには『こんな田舎・・・』と思っていましたが、離れて暮らすと多くの魅力に気づきました。

クリスマスシーズンには、市民の手で飾られるイルミネーションが烏山線大金駅近くでおこなわれます。

ぜひ烏山線に乗って足を運んでみてください。

おまけ・・・市章が日本一かわいいと思います♪



全体に暖色を使い、山とおひさまで『自然』『やさしい町』をイメージして、おひさまは顔で、わらっているような目に見える部分は2羽のカラスを表して、2つの町が仲良く同じ方向に向かっていくことを意味しています。おひさまの上の3つの模様は『ひらめき（知恵）』を表しています。山の部分は重ね合う手で、『結束』を表現しているとのこと。

## 診療時間

曜日	午前	午後	夜間
月・火・木・金	8:30~11:30	12:30~16:30	17:30~20:30
水曜日	8:30~11:30	第5のみ午後も診療（13:00~16:30）	
土曜日	8:30~11:30	13:00~16:30（第5のみ午前の診療）	

矯正診療日・・・毎週木曜日の夜間、第2・第4土曜日

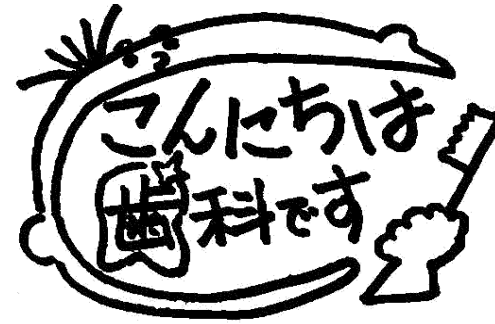
急患の方へ

\*電話をまずお願いします。

空いている時間帯と患者さんのご都合で時間のご案内をさせていただきます。

11月号

第135号 2010年11月1日  
発行 / 医療生協さいたま



## 生協歯科

〒336-0926 さいたま市緑区東浦和 6-16-1

（外来予約受付）TEL: 048-810-6100

（2階事務室）TEL: 048-810-6101 Fax: 048-810-6103

Eメール [sika-j@mcp-saitama.or.jp](mailto:sika-j@mcp-saitama.or.jp)

ホームページ <http://seikyo-shika.kyoudou-hp.com/>

# 11月 歯周病教室

歯ぐきから出血、これって歯ブラシで強くこすりすぎ？

それとも・・・歯周病！？

日頃なかなか聞けない質問や疑問、ぜひこの機会にどうぞ!!



日時：11月29日（月）午後6時から

講師：生協歯科 歯科医師（八木 奈々香）

場所：生協歯科 1階会議室 参加費：無料

# 12月 冬休み子ども保健教室

毎年大人気の企画です!! 今年も『手づくりうどん』を作ります。

歯ブラシの仕方を学びながら、みんなで楽しくうどんを作しましょう♪



日時：12月18日（土）

午前9時30分～12時



場所：生協歯科 1階会議室

参加費：500円 対象：小学生

定員：15名（先着順） 持ち物：エプロン・歯ブラシ 他



詳しくは別紙ちらしをご覧ください。

また、お申し込みはちらしの申込書ほか、お電話、FAX、Eメールでもお受けいたします。

# アロマセラピー

歯科衛生士 加藤 美佳



「アロマ」ということばはよく耳にしますが、その意味や効果について理解している人は少ないかもしれません。アロマセラピーとは、「アロマ＝芳香」「セラピー＝療法」の造語で、一般的に植物から抽出した精油を使用した自然療法を指します。

アロマセラピーといえは“香りで心をリラックスさせる”と考えている人も多いと思いますが、それだけでなく健康や美容にも様々な効果をもたらします。さらに自然治癒力を高める作用もあり、私たちの健康を維持、増進するのに良い影響を与えてくれます。

アロマセラピーは精油さえあればいつでもどこでも行えます。

まずは簡単な芳香浴やアロマバスから始めるのがおすすめです。

私も数年前からアロマにはまり、出来るだけ日常生活にアロマを取り入れるようにしています。



まず安全に楽しむために・・・

- ★ 原液は肌につけない
  - ★ 使用できる精油を確認する
  - ★ 使用量を守る
- ※妊娠中や持病のある人などは精油の影響が大きく避けたほうが良い製油もあります。

芳香浴はオイルウォーマー、ディフューザー、アロマランプなどの専用の器具を使うのが一般的ですが、マグカップやハンカチなどでも手軽に同様の効果を期待できます。

## ・マグカップ

マグカップに熱いお湯を張り、そこに精油を1～2滴落とすと湯気とともに香りが広がります。

## ・ハンカチ

ハンカチに精油を1～2滴落とし持ち歩く方法です。誰でも手軽に楽しむことができ外先でも利用したい時に便利。就寝時に枕元に置いておくのもおすすめです。

## 精油選び・・・

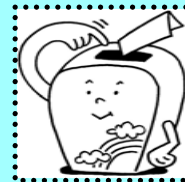
- \* ラベンダー…心身をリラックスさせる効果に優れているような場面で使えます
- \* ティートゥリー…殺菌、抗ウイルス、消臭作用に優れ免疫力を高めてくれます。清涼感のあるフレッシュな香り。風邪や花粉症の症状緩和にも効果的です。
- \* ゼラニウム…抗菌、ホルモン調節、鎮静作用や皮膚の弾力を回復させる作用があり特に女性におすすめです。
- \* ペパーミント…眠気を覚ましたい時や、集中したい時、気分転換したい時におすすめ
- \* オレンジ・スイート…オレンジそのもののみずみずしい香り。不安や緊張を開放し心身ともに元気にしてくれる精油です。リラックス効果も高く眠れない時にもおすすめです。



## 『虹の箱』から

＝ 生協歯科 事業所利用委員会 ＝

9月は1件でした。



■私は南区の二十三夜から来るのですが、体に障害があり、いつもは家の人の車で来院します。今日は車がなく、浦和パルコまでバスで、それから東浦和駅のバスに乗って着きました。納得のいく治療をおこなっていただければ乗り継いででも来られるうちはまいります。先生の丁寧な治療に感謝、そして部分入れ歯の技工士さんにありがとう。あとは衛生士さんの努力に期待いたします。

→ご意見・ご感想ありがとうございます。

患者さんお一人お一人が納得できる接遇・治療技術を、医療従事者のみならず、生協歯科職員全員がさらに向上すべく、励みたいと思います。

## ボランティア真珠の会

毎月第2土曜日9時30分から『ボランティア』をしております。植木のお手入れ・草取り・本棚の整理・治療に使うエプロンや滅菌袋切りなど、どなたでもできる作業です。ぜひお手伝いください!!



今後の活動予定日：11月6日(土)、12月11日(土)  
生協歯科1階会議室 集合

## 組合員活動だより

### くらしの学校『善前教室』

浦和南支部：小宮悦子

今年の10月に新しくできた地域の宝善前公民館で『くらしの学校』を10年振りに開校しました。支部の発展と担い手を育てるため、地域でおこなっているヨガやラジオ体操仲間、毎年支部で開催している『すいとんを食べる会』の出席者、組合員訪問などで声をかけをし、集まった受講者は総勢21名になりました。

10月18日(月)第1講座をおこない、参加者からの感想では、始まったばかりでまだ分からないものの、『社会保障について学ぶ機会がなかったのがこれから楽しみ』『日本国憲法がテキストに載っていたり、憲法についてもっと掘り下げて学びたい』『医療生協だから教室に参加したいと思った。この企画はすごくいい』との声がありました。



くらしの学校は第1～第6講座まであり、くらしに役立つ医療・福祉・介護・年金制度について学ぶ教室です。第3講座では地域の街並みを車イスやリハビリ用装具を着けて歩いてみる『まちなみチェック』実習などもあり、難しい講義だけでなく、楽しく学べる内容になっています。また、卒後研修では埼玉協同病院見学を予定しております。

助け合い、励まし合い、地域で心豊かに安心して過ごせるよう、卒業証書授与まで、みなさん一緒に頑張りましょう。