

2023・1



明けましておめでとうございます。皆様にとって新しい年がすばらしい1年でありますよう、心よりお祈り申し上げます。

新型コロナウイルス感染症対策のもと迎えるお正月も3回目となりました。手洗い、うがい、マスク着用は当たり前、病院や施設での面会は禁止、学校行事も縮小され楽しいはずの給食も黙食、と窮屈な生活が続きました。行動制限は徐々に緩和されていますが、昨年秋からの第8波はいまだ静まる気配なく、いろいろと姿を変えながら私たちの生活にすわる新型コロナウイルスに閉口するばかりです。

さて、この地で「はま歯科医院」を開院し、22回目の春を迎えることができました。これもひとえに「健口=お口の健康」でありたいと思う皆様のおかげだと感謝いたします。健口は健康、そして健幸へ繋がります。皆様が健康で快適な生活を送れますよう、今年も「はま歯科医院」は全力でサポートします！

担当 はま



今年も頑張ります ((((((。い(。>。)))))



日頃の運動不足解消のため、フィットネスクラブに通っています。

昨年は170回通いました。月平均14回ぐらいでしょうか (o^-^o)コ

サーキットトレーニングは1周15分ほど。8つのマシンで腕や脚の筋トレ、8つのランポリンではジョギング。有酸素運動を20分程度継続することで、脂肪燃焼効果が高まるとか。

また、時間によっては隣のブースで

ヨガやコアのレッスンを受けています。

ヨガには①心が落ち着く、

②集中力アップ

③対人関係がよくなる

④無理なくダイエットできる

⑤身体のゆがみの矯正

⑥身体が柔らかくなる

⑦デトックス効果

⑧眠りが深くなる

⑨ホルモンバランスの調整

などの効果があるそうですよ。

お試しあれ (^_-)-☆



下向きの犬のポーズ
(サヒムカシノイナカ)



深い前屈のポーズ
(オウケチ)



英雄のポーズ
(ウラバト)



ねじに椅子のポーズ
(ヒラキウシノイナカ)



英雄のポーズⅡ
(ウラバトⅡ)



半月のポーズ
(ヒツギノイナカ)



前分のポーズ
(ハジマテノイナカ)



合せきのポーズ
(ハルカノイナカ)



鳥のポーズ
(エノハノイナカ)



弓のポーズ
(ウツリ)



コブラのポーズ
(コブラ)



半分の魚の王のポーズ
(ハルカノイナカ)



子供のポーズ
(コドモ)



金魚のポーズ
(イナカ)



牛の顔のポーズ
(ウシノオモ)



はま歯科医院

〒501-6224

羽島市正木町大浦79-2

TEL&FAX: 058-394-4662

E-mail: info@ham-dent.com

URL: <http://www.ham-dent.com/>

診療時間: 平 日: 9:30~13:00 14:30~18:00

土曜日: 9:30~13:00 14:30~17:30

休診日: 日曜日・祝祭日・木曜日

(祝祭日のある週の木曜日は診療します)