

がちりニュースレター



第33号

発行先: 沢木歯科医院
住所: 熊本市東区東野1丁目9-8
Tel: 096-367-1311



お元気ですか！院長の澤木です。

9月の連休に、東京・葛飾柴又にある「男はつらいよ 寅さん記念館」と併設した山田洋二ミュージアムに行ってきました。

テキ屋家業で旅暮らしのフーテンの寅。いつもその兄を案じている妹、さくら。

参道で団子屋を営む、おいちゃん、おばちゃん。そして、近所の人が織りなす下町情緒あふれる物語を、山田洋二監督は、渥美清の姿にイメージを膨らませたといいます。

とにもかくにも、いろいろな展示物があり、懐かしかったですよ！

第一作目の公開（1969年）から50年目、記念すべき50作品目の最新作

「男はつらいよ お帰り 寅さん」が、今年12月に公開されます。

やってくる新時代、そんな不透明な時代に生きていく私たちの為に寅さんがスクリーンに蘇りますよ！

寅さんが、

「困ったことがあったら風に向かって俺の名前を呼べ。

おじさん、どっからでも飛んできてやるから」

「窮屈で生きづらい時代。大人になっても悩み多き時代。

生まれてきてよかったと思うことが、そのうちあるさ！」

と、話しかけてくるよ。

あなたも寅さんに会いに行きませんか？

(帝釈天参道)



一年続けたテニスの結果 担当：澤木孝仁

健康管理で始めたテニスも8月で一年を迎えた。

体重は4キロ減少、服のサイズもLからMへと変わった。

ただ4キロというのは自分ではなかなか変化に気付かず、当然周りの人達も気付くのは難しい数字である。

だがある人は違った。

幼なじみの同級生に髪を切ってもらっているのだが、

彼は変化に気付いたのだ。

どこを見て気付けたのか？

と彼に聞いてみたところ、

体重の変化は

首の後ろを見るとわかるとの事。

なるほど…自分の後ろ首を見る事などなかなかない事だ。

そんな彼も私と同じ37歳。美容院の鏡の前で二人、

横に並んで首のたるみを気にしている。



免疫力を
高める

ビタミンを味方につけて
ストレスを撃退！

今年の夏も暑かったですね！夏疲れでストレスを抱えていませんか？このまま秋から冬に持ち越すと、風邪やインフルエンザにかかりやすくなることも…。

そこで、積極的に摂取したいのが「パントテン酸」というビタミンです。パントテン酸を多く含む食品はアボカドや納豆、レバーなど。アルコールやカフェインと一緒に摂ると吸収が悪くなるので注意です。また、水に溶けやすく熱にも弱い性質があります。アボカド納豆丼などはお手軽なメニューです。



上手に取り入れて
体の内側からケア
していきましょう。