



歯科医師
堀川 仁美

ほりかわ ひとみ ●1962年9月5日児島上の町生まれ
琴浦西小、琴浦中、操山高校、昭和大学歯学部を卒業。
平成9年よりあかり歯科へ勤務。

新しい暮らし

コロナ禍が始まって、一年以上になります。
この間、「新しい生活様式」という言葉が生まれました。
これは、ウイルスをつつしたり、もったりしないために、
社会的距離をとり、
マスクをつけ、手洗いがいをしたりすることなどなのですが、
このような公の「新しい生活様式」とは別に、
それぞれの家での暮らしも、少しずつ変化しているように思います。
わたしは片付けをするようになりました。
つまり、以前はあまり身を入れて片付けをしていなかった
ということです。ステイホーム期間に、本棚を整理してみると、
なんとスッキリ！心まで軽くなりました。
次に、押し入れの布団を片付け、
照明器具をふき、食器棚の整理をし...。
仕事が忙しいから掃除は手抜きでもしようがないということに
していたのですが、休みの前日は外食し、二日酔いになり、
掃除はまた今度と自分を甘やかす日々だったわけです。
今なら、いつお客さんが来ても大丈夫。
でも、コロナはおさまらないのでお客さんは来ません。
そして、おさまったなら、
きつとまた手抜きをする日々がくることでしょう。
今がずっと維持できれば、
わたしの「新しい暮らし」も本物なのですが。
皆さんの「新しい暮らし」はどんな風ですか？

マトリョーシカ

小さい雑貨を見つければ、
つい手に取ってしまいます。
マトリョーシカも大好きです。
顔たちも洋服もさまざまで、
一つとして同じものはありません。



お雑煮

いつの頃からか、
わたしの元旦は早朝6時半頃
お参りに行く習慣になりました。
まだ薄く月影がある中静かに手を合わせて、
初日が昇り空が明るくなる頃帰宅して
それからお雑煮を頂きます。
我が家のお雑煮は、
丸餅すまし仕立てで具は
かき・ぶり・貝柱・も貝・
ほうれん草・ゆり根・かまぼこです。
3日はお雑煮を用意するのですが、
3日目は粒あん入り丸餅を
白みそ仕立てに、これもまた格別です。

仕事始め

あかり歯科では、
今年も仕事始めの日に、氏神様にお参りし、
昨年の感謝とともに、
本年も皆が健康で診療が安全に行え、
患者の皆さまに安心と幸せをお届け
できますようご祈念していただきました。
(密にならないよう)
宮司さまがお取り計らいくださいました。
今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

マトリョーシカ人形とは
十九世紀末のロシアで作られた始めた工芸品。
木彫りの人形で、
体の中に一回り小さな人形が
いくつも入子になっていきます。
本体の材料は菩提樹や白樺の木。
箱根の入れ子人形がルーツという俗説もあり、
人形は一般的に5個前後が多いが、
五十個以上のものもあります。

私が
集めているマトリョーシカです↓



最近のマイブーム 麹納豆

納豆と米麹を混ぜ合わせて作るだけなのに日持ちもするし、
ご飯のお供にぴったり。
麹納豆は美味しいだけでなく、腸活にとてもいいんです。
発酵食品の健康効果の多くは、腸への影響から始まっています。
発酵食品が持つさまざまな細菌が腸内環境を整え、
健康に導くのです。なかでも、善玉菌であるこうじ菌と、
日和見菌である納豆菌は最高の組み合わせ。
食卓にも取り入れやすいおすすめ食材です。
腸内細菌による効能が最大限に発揮されます。

