

# しあわせはこぶ クローバー通信

TEL: 023-685-8741

## 今年も完走しました!!



公務員ランナーの川内さん。  
ブレブレの写真です(汗)



6月10日、スタッフ6人で『さくらんぼマラソン大会』に出場しました!!今年も昨年出場メンバーの齋藤、菅江、伊藤、山田、矢口に加わり、今野が周りからの甘い勧誘にのせられて初出場しました。「今年も走らなくてもいいや〜。」とダダをこねていた伊藤、山田、矢口の3人は、齋藤先生や菅江チーフに説得されての出場となりました(´-\_-;)ゞ

マラソン大会会場は例年通りお祭り騒ぎで、賑やかでした♪山田はなぜか食べれもしないのに、朝からおにぎり3個も準備して準備万端!昨年度トイレに行ってスタートを出遅れたスタッフがいたので、今年も早めの行動を心がけ、きちんと時間通りにスタートすることができました(・▽・)去年はなかったスタート前のドキドキ感も味わえました。

結果は…見事全員 無事完走です!(v´▽`´)ハ(´▽`´)ヤッタ☆

走った後、みんな達成感と疲れで魂が抜けてしまいそうでした(笑)

今回応援してくれた患者の皆さまや院長、スタッフ どうもありがとうございました。会場で一緒に走った患者の皆さま、楽しかったですね!

来年は出場スタッフ増員して、もちろん院長も一緒に完走したいと思います☆

### 第3回 夏休みわくわく企画

今年もやるよ!クワクワ大作戦!!  
クワガタ大好きっ子あつまれ~♪  
かっこいいオオクワガタがもらえる  
チャンス!  
詳しくは後日お知らせします!

7/26 (木) はにい~ずくらぶのお友達限定、夏祭りをします!  
ぜひこの機会に会員になって夏祭りに参加しましょう!!

## 噛むかむクッキング <まぐろのカルパッチョ>

すだちのドレッシングでさっぱりと。  
生野菜といっしょに召し上がれ。



### 材料 (4人分)

- ・ まぐろ刺身用…1 さく
- ・ 大根…3 cm分
- ・ 水菜…1/4 束
- ・ すだち…1 個
- ・ しょうゆ…大さじ2
- ・ オリーブオイル…大さじ2

### 作り方

- ① まぐろは薄くそぎ切りにする。
- ② 大根は千切り、水菜は3 cmの長さに切って水につけ、パリッとしたら水気をきっておく。
- ③ すだちの絞り汁としょうゆ、オリーブオイルを混ぜてドレッシングを作る。
- ④ 器に②の野菜を盛り、上に①のまぐろを並べる。食べる直前に③のドレッシングをかける。

\*お刺身はそのまま食べるとやわらかくて噛むかむ度の低い食材ですが、生の野菜といっしょに食べる工夫で、噛みごたえがアップします。

## 新しい歯ブラシが仲間入りしました! 「グラッポ」です!

グラッポは短時間で効率よく歯面全体を磨く歯ブラシです。

見た目は「でかいっ!!!」って感じがします(笑)

『最近、仕事・部活・育児が忙しくて、歯みがきに時間を割けない…

朝は忙しくて、しっかり歯みがきする時間がとれない…

飲んで帰ってきた日は歯みがきが面倒くさくて…

年をとってきたせいか、しっかり握れなくてブラシを細かく動かせない…』

そんな方は、一度グラッポを試してみませんか??

歯ブラシのヘッドの長さはおよそ日本人の歯の大きさ2歯分のため、大きなストロークで効率よく磨けます。また、ヘッドの幅が広いので歯面全体の汚れをいっしょに落とせ、上下の歯を同時に磨くこともできます。

持つところは太く、滑りにくいためしっかりと手にフィットし握りやすいデザインになっています。

今までの歯ブラシと違うので、最初は磨きにくいかもしれませんが。

磨き方など、ご不明な点はお気軽にスタッフへお尋ねください!!

ちなみに、専用のキャップ付きです☆

