

歯ピ★ スタ通信

Vol.18

おでかけ情報

今回はズバリ！私達の地元、東大阪にスポットを当ててみました！おススメのお花見どころ、夜景スポット、近場で楽しい医院周辺の散歩コースなどをご紹介します。気候も暖かくなってきてお出掛けが楽しくなるこの時期に、みなさんも気軽に出かけてみてはいかがでしょうか？

おススメ！夜景スポット★

大阪市役所 22階展望ロビー

東大阪市内が一望できる展望ロビーは夜景を楽しむことができます。地上約100mの展望台からは東西南北全ての方向を見渡すことができます。特に眼下に見える阪神高速東大阪ジャンクションの夜景は大迫力です。

【開放時間】 午前9時～午後10時
22階展望ロビーへは庁舎東側の高層用エレベーターまたは北東部の8号機エレベーターをご利用ください。



東大阪のお花見どころ

枚岡公園・牧岡神社

梅と桜の名所として知られる枚岡公園は、生駒山麓にある都市公園。紅白30品種約400本の梅が、2月中旬から3月中旬にかけて楽しめます。3月下旬からは500本ものソメイヨシノが咲き誇ります。大阪平野を望む高い位置にあるので、見晴らしも抜群です！秋には紅葉も楽しめます。



展望台

大阪平野を一望できるばかりか、遠くは北摂連山や六甲山の山並み、淡路島ま眺めることができます。



森のおもちゃ箱

2006年3月リニューアルオープンした児童遊技場は標高100～120mの勾配の地形にあり連日大賑わいです。



電車でお越しの場合
近鉄奈良線「枚岡」駅より
東へ700m
近鉄奈良線「額田」駅より
東へ700m

車でお越しの場合…
国道170線「新町」
交差点を枚岡方面へ

手軽にお散歩♪ 長瀬→小阪コース

かつての映画撮影所に思いを馳せ、長瀬川沿いの史跡をめぐることができます。当院から歩いて行けます。長瀬川沿いの道です。



帝国キネマ
長瀬撮影所跡



長瀬駅

延命寺

谷岡
記念館

渡シ地蔵

帝国キネマ
小阪撮影所跡

河内
小阪駅

ところで知ってますか？ ★東大阪出身の有名人★

つんく♂ 大倉忠義 平井堅
吉岡美穂 池脇千鶴 etc...

東大阪市のHPで試聴できますので一度お試しください♪

つんく♂さん作曲

東大阪イメージソング！

東大阪めっちゃ元気な「まち」やねん
作詞：南英市 作曲：つんく

このまち元気な まちやねん めっちゃ楽しい まちやねん
まいど一号 宇宙へどんと ちから合わせて 打ち上げる
夢と期待と 意気がある 東大阪 そやよって みんなホンマに
好きやねん みんながんばる まちやねん やねん

このまち元気な まちやねん めっちゃ明るい まちやねん
若いラガーの 声さえどんと 心わくわく はずませて
風もきらめく 四季がある 東大阪 そやよって みんなホンマに
好きやねん みんながんばる まちやねん やねん

このまち元気な まちやねん めっちゃ嬉しい まちやねん
河内気質の ど根性どんと 込めて自慢の モノづくり
繁盛新たな 明日がある 東大阪 そやよって みんなホンマに
好きやねん みんながんばる まちやねん やねん

Team Member ★ Line Up

こんにちは、受付の上野です。今西歯科医院で働き出して早2年がたちました。わからないことだらけだったのに気づけば先輩になっています。受付は医院にご来院されて一番最初にご挨拶する場所です。明るい挨拶と笑顔でお出迎えできるように、日々意識しています。また、患者様のお名前、お顔を覚えてご挨拶することを一番にしています。皆様とは窓口よりも電話でお話しすることが多いかと思いますが、親切丁寧な対応を心掛けていますので、何でもお気軽にお話ください。



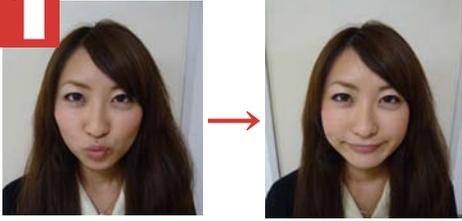
受付
上野 真弓
大阪府出身
かに座
AB型
趣味：岩盤浴、買い物

歯科衛生士が語る
Love & Teeth

また会いたくなる笑顔になる顔のストレッチ😊

こんにちは！皆さんは**口輪筋**というのをご存知でしょうか。口輪筋とは、くちびるを取り囲む筋肉で、口を開閉させたり、**口元の表情をつくる表情筋の一つ**です。この口輪筋、要するにくちびるの周りの筋肉を鍛えると、**くちびるを閉じる力が強化**され、**口呼吸が鼻呼吸へ改善**されていきます。鼻呼吸になるということは、口が閉じるので、唾液の分泌量が増えその結果、**歯周病やむし歯、口臭の予防**などに効果があります。さらに口輪筋は他の多くの表情筋とつながっているため、口輪筋に負荷をかけることは顔中の表情筋を鍛えることにつながり、**顔のラインの引き締め、たるみやしわの予防・解消**に効果があるといわれています。

その1



1. 口を思い切りすぼめて尖らせ、5秒間キープします。
2. 口をもどして口角を外側いっぱい引き、5秒間キープします。
3. ゆっくりと口を元に戻します。

<ここに注意！>
口を前に突き出すとき、横に広げるときは、とにかくめいっぱいやってください。特に上唇の筋肉力の低下は、口角が下がる原因に・・・上唇を意識しましょう！

その2



1. 片目を閉じて、閉じた目の側の口角を目尻に寄せます。
2. このまま5秒キープします。
3. 表情を戻して、反対側も同様に行ってください。

<ここに注意！>
大体の人が、左右どちらかが「やりにくい」と感じるといいます。よく左右どちらか片側でものを噛む、表情のクセでどちらか一方の筋肉だけがよく使われるなどが原因だと考えられます。やりにくさを感じた側を、積極的にストレッチしてください。このストレッチは、頬のたるみにも効果絶大です！

その3



1. 口に割り箸かストローをくわえます。
2. 口角がそれより上に来るように引き上げます。
3. そのまま5秒キープします。
4. 口角をキープしたまま、そっと割り箸を外します。
5. そのまま更に5秒キープします。

<ここに注意！>
割り箸/ストローは、ギュッと噛まず、軽くくわえるようにしてください！くわえたまま少し口を色々動かすと、口の周りの様々な筋肉を鍛えることができます。

1日1回で効果あり！

フェイスストレッチは**やりすぎは禁物**。1日1回で充分です。多くても**朝晩の2回**。**1セット5回**行う程度にとどめます。長くやる必要はありません。長くやらなければ、シワになる心配もありません！鏡を見ながら行いましょう。これを続けてやっていると、「への字」のような下がり気味のくちびるの方も、「しの字」のような上くちびるが上がって、**素敵な笑顔美人**になれます。皆さん、一度試してみてください★

マスキングテープで色々デコレーションしてみよう！

みなさん、マスキングテープって知ってますか？ペンキ塗りなどの時に塗りたくない所を保護するテープで本来の目的は工事や作業の際に使われる補助的なテープですが、意外とかわいく、色もいろいろあって色んな使い方が出来ます。“貼ってしばらくしてすぐ剥がす”というものには最適です。キッチンやオフィスで便利に使うほか、コラージュなど手芸にも人気です。

冷蔵庫の在庫管理に

おにぎりを味ごとに色分け

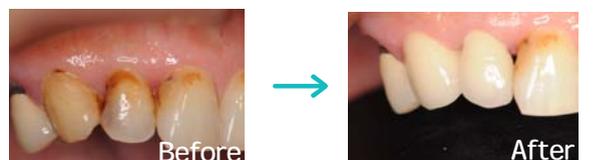
マーカーやふせん代わりに

結婚式や卒業式のアルバム作りに

マスキングテープは大体、安いもので160円から高いものになると1000円程で、ロフトや文房具屋さんや写真屋さんなどで売っています！

マスキングテープ以外にもギザギザの切り口のピンキングばさみや折り紙を使ってデコレーションするのもオススメです！
結婚式や卒業式など、お祝い事にアルバムを作ってプレゼントすると喜んでもらえるかも！

患者様のお声【セラミック】 70歳 女性



私は食べる物などにこだわり健康に気を使っている方なのですが、やはり歯は体の一部なので、食べ物以上に気を使わないと、という思いが元々ありました。元々の自分の歯に自信が無かったのですが、とてもキレイにしてもらい良かったです。家族にも見せたくなって見せましたが、「どこに入れたのか分からない」と言われ嬉しかったです。予防サロンでもお掃除などしてもらっていますが、これからこの歯を大切にするためお手入れをしっかりやっていきたいです。

Happy Mother's Day

母の日イベント
開催します！
4月26日(火)
～
5月7日(土)
お楽しみに♪