

ひろかみ

15号

appyニュース

Dr
77田の

DEBU NOTE

デブノート

〈第1食〉

こんにちは

ひろかみ歯科医院「食べる」担当の歯科医師多田です。

さてひろかみ歯科医院では月一回職員みんなでランチを食べに行くことになっています。

とてもおいしいイタリアン料理を食べれるのがうれしいのですが...
どうしても年頃の超美人歯科衛生士(?)のたくさんいるひろかみ歯科医院では、全部食べれない人、好き嫌がある、で残してしまう人が続出してしまっているのです。

そうすると残った食べ物がどんどん僕のテーブルにやってきます。

最近では休みの人が出てモキャンセルさしなので、スタートが「二人前」のときもあります。

正直一人前で「足りるか?」といわれたら足りませんが...

そんなみんなのきれいなスタイルを保ちたいという思いは僕のおなかの肉と変わっていくだけです。

そんなことでまたやせることのできないまま2007年も終わったメタボリック 27歳の冬でした。

2008

◇◇ひろがみスタッフの抱負◇◇

蘇る 院長

心 院長

技 Dr. 院長

2009年までに
やせる たた

成 いま♡

感謝の気持ちでたくさん
言葉にする タモ

目指せ!! -10kg
いしはら

幸 一場♡

お料理するぞ!!
かねこ

きれいになるぞ!! KUMI

和 岸◇

思いやり♡
コイタバシ

楽し笑顔で... 早起きするぞ!!
Kochi ッガジ

健康 社

健康で暮らせたいぞ
いいな、篠原 捨て上手になって
家の中もスッキリせよ! Yama

ヨガ続けるぞ!!

タカセ

ソニッケア - 来斤登場

体験してみませんか?

健康な体は歯磨きから

Point ◇ 輝く白さツルツル爽快感

◇ さらにパワーアップ

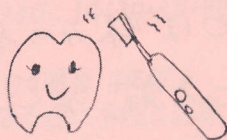
◇ 持ちやすい

◇ お求め易くなった替えハブラシ

◇ 院長、スタッフ愛用中♡

毎分 31000回
振動力!!

左右約 5.5mm
ブラシ幅!!



詳しくはスタッフまで.....



歯っぴい家族

マチコの



③ じゃがいものグラタン ③

〈材料〉

じゃがいも … 5個

にんにく … 1/2

牛乳・生クリーム … 各1カップ

バター、ナツメグ } 各適量
しお、こしょう

おろしたパルメザンチーズ … 大さじ4~5

(とろけるチーズでもOK♡)

〈作り方〉

POINT

※このとき水にさらさない!!

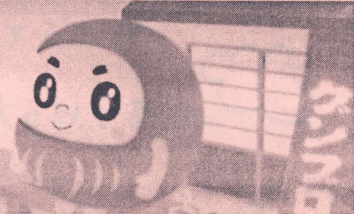
① じゃがいもを3mmの輪切りにスライス

② 耐熱容器の内側に、にんにくの切り口をこすりつけ、バターを塗って軽く塩・こしょう

③ 鍋にじゃがいもを入れ、塩・こしょう、牛乳・生クリーム、ナツメグを入れ5分煮る

④ ③を②に移し、チーズをふるったら小さく切ったバターを散らし200℃のオーブンで20分焼いたら

♡♡ できあがり♡♡



高崎エリア (群馬県南西部)

群馬県ブログ

★高崎近郊のグルメ・情報・お知らせなど身近な話題が満載の地域ブログのご紹介!!!

<http://www.gunmablog.net/>

ひろがみ歯科医院も参加しています♪

“歯っぴい家族”



院内の楽しい話題などを更新中です…

是非ごらんください!

院長コラム



～10年後 20年後に備える～
予防センターで

「歯は長く使いたいですね」という言葉をよく聞きます

「年を重ねても旅行したり美味しいものを食べたい」

「孫と一緒に食事に行きたい」

「カラオケで大きな声で歌いたい」

これらを聞くと人はごくあたり前の生活に希望
や楽しさを感じるものだと痛切に感じます

来院する方々がご自身の10年後20年後を見据
えて「歯」の予防をされ、健康で明るい人生を

歩もうとされているのをヒシヒシと感じます

そういう方々のおかになりたいと日々感じています

院長 廣神 克彦



●受付時間：9:00～12:30 14:30～18:30
(予約制)

●休診日：木曜日・日曜日・祝祭日
(祝祭日がある週は木曜日診療)

〒370-0085 高崎市浅草町220-2

TEL: 027-343-1777

FAX: 027-343-1710

ひろかみ歯科医院ケータイサイト →

