



ご予約は「インターネット24時間予約受付システムが便利です！」

- ①パソコンからは、ホームページ<http://www.dr-ueno.com> より予約ができます。
- ②携帯電話からは、左記QRコードを読み取り、お気に入りに登録します。

①②いずれの方法でも、まず **system@dentamap.jp** を **指定受信許可に設定**しないと、こちらからの確認メールが届きませんので、予約が完了しません！必ず **指定受信許可設定** を行ってから予約して下さい。



こんにちは、**院長の上野**です。一時期、寒の戻りもありましたが、日増しに暖かさも増してきて、春まったただ中という感じです。そんな中、新しい年度も始まりました。新入園、新入学、進級、新社会人、新生活と、それぞれに新しい環境での生活がスタートします。こんな時は、誰もが、ある種、不安や楽しみが入り交じった複雑な心境を体験すると思います。振り返って思えば、何てことはないのでしょうか、慣れるまでは・・・それも経験です。あらゆるプレッシャーに押し潰されることなく、今の自分らしさを大切に、大いに、今の自分を楽しんでください！今の自分は、明日の自分を作ってくれます。辛いとき、苦しいときこそ、過去を振り返らないで、じっと前を見据えて、一歩ずつでも前へ進んでください。きっと、あなたには明るい未来が見えてくるはずです。さーて、今月も、イキイキと元気で過ごしましょう！感謝！感謝！！

こんにちは**上妻**です(^▽^)/ 今回は梅ヶ枝餅の作り方をお教えします！〈材料〉あんこ・だんご粉〈準備するもの〉ラップ・テフロン加工してあるフライパン 《作り方》①あんこをピンポン玉より小さい丸にしてお皿の上に置いておく。②だんご粉に水を入れ耳たぶの軟らかさにこね、ピンポン玉の大きさに丸めそれを手の平の上で平たくして、その上にあんこをのせだんご粉で包む ③温めたフライパンに(油なし)②のだんごをのせ火傷に気をつけフライパンの上でだんごを指で押さえ平たくする(中火) ④片面がきつね色に焼けたら返し、両面に色が付きだんごが透明になったら出来上がり ⑤ここがポイント！焼きあがっただんごをすぐにラップで包む事(一度だんごから出た蒸気をまただんごに取り込む事であのモチモチ感)以上です。ちなみに、白玉粉はもち米から！米粉はうるち米から！だんご粉はもち米とうるち米から出来ています。皆様も一度お作りください(^-^\*)/

こんにちは！**宮壽**です(^O^)/今回はテニス肘について熱く書きたいと思います。といっても『何ですか？それ??』と思われる方も多いと思います。私も知りませんでした...自分になるまでは!!それは突然やってきました(;O;)、朝、起きた時には何ともなかった腕が昼間には『ん?何か痛いぞ』それが、夕方に髪を結び直そうと腕を挙げると右肘に激痛が!...何かとんでもない深刻なものではなかるか...持病の首のヘルニアが悪化して神経を圧迫しているのではなかるか...いろんな事が一瞬に頭を駆け巡りました。が、意外と明日は良くなってるかもと安易な考えがよぎり そのまま家へ。しかへし、夜も深い眠りにつけない程 腕が痺れている感覚が!祭日だったため 休日当番医の元を訪ねるといくつかの質問と触診ただけで、『はい!これは、テニス肘と呼ばれるものですね』との解答が!...テニスもしないのに テニス肘 妙なか感じです。しかし、説明を聞くと 急激に同じところを動かしたりするとなる中高年に多い症状だそうで... 注射を一本打ってもらい、温熱パックに電気治療してもらった結果 翌日には劇的な回復をみせてくれました(\*^\_^\*)皆さんも肘の痛みを感じたら、それはテニス肘かもしれません(ー+)

平成 22年 4月の診療日のお知らせ

休診... ■ 午後休診... ■

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

歯を傷めるような既存の古い「ホワイトニング」法とは違い、歯にダメージがないばかりか、結果的に歯を強化する**当院オンリーワンの「歯のホワイトブライティング」**を是非お勧めします。黄ばんだ歯なんて、NGです。相手への好印象や、アンチエイジングのためには、「**白く輝く美しい艶のある歯**」が絶対条件ということとは周知の事実です!! 皆さんも是非、**ホワイトブライティング**を!!

歯を傷めるような既存の古い「ホワイトニング」法とは違い、歯にダメージがないばかりか、結果的に歯を強化する**当院オンリーワンの「歯のホワイトブライティング」**を是非お勧めします。黄ばんだ歯なんて、NGです。相手への好印象や、アンチエイジングのためには、「**白く輝く美しい艶のある歯**」が絶対条件ということとは周知の事実です!! 皆さんも是非、**ホワイトブライティング**を!!