

JUN JUN PAPER 140

じゅん矯正歯科クリニック

☎ 06-6266-0018 ✉ info@jun-oc.com

じゅん矯正歯科クリニック本町 検索 詳細ウラ面

先 日家を片付けていたら、昔に買った“かかとの部分のないスリッパ”が出てきました。子供の頃からすーっとキレイな脚に憧れていたのに、運動嫌いな私は何とか簡単な方法はないかと、思いあぐねていたところ、このスリッパに出会い購入したのでした。

これを家で履けば、家に居ながら ふくらはぎが鍛えられて憧れの細い足が手に入られる！と衝動買いしたものの、箱にしまったままシューズボックスに放置していました。

ある日、いつも使っているスリッパを洗って乾かしている間に「そうだ！あのスリッパを履いてみよう！」と思い立ち、いざ履いてみると…何これ、めっちゃしんどいやん orz かかとの部分がないので、すーっとつま先立ちで歩いているような状態になるか、もしくはかかとを床に付けてふくらはぎがすーっと伸ばされている状態しか安定しないのです。

しかも、スリッパの底の部分が かまぼこ形をしているので、真っ直ぐ立とうとしてもグラグラしてふらついて、何度もコケそうになりました。



スリッパの説明書を読むと、その形状のおかげで体幹が鍛えられるとのこと。ヨガ歴がそこそこ長いので、それなりに体幹は強いと思っていましたが、どうやら私の体幹は大して強くなかったみたいです (T_T)

結局、数時間履いただけでギブアップ。床にしっかり足が着くことに幸せを感じながら、自分の筋力の弱さを改めて痛感しました。翌日には予想通り筋肉痛も表れ、使い続けることでしっかり効果が期待できそうですが、それ以降、忘れたふりをして履いてないままです。

たとえ、続けるといいと分かっている、実際に履くって本当に難しいですね。それを思うと、毎日歯や矯正装置の手入れをし、毎月あるいは定期的に通院することを続けていってほしい患者さんは本当にすごい！

あらためて感謝と称賛の意を表します。

私も今日この原稿を書いたことをきっかけに、またこのスリッパ頑張ろうかなーと思い始めています。



じゅん矯正歯科クリニック
院長 阿部 純子

JUN-OC Staff talk
今月のテーマ

【行ってみたい or 好きな温泉】

9月9日は「温泉の日」。大分県の九重町が制定したそうです。皆さんの「オススメ温泉」こっそり教えてください。



故郷大分はおんせん県で、小さい頃から湯けむりの景色を車窓からよく眺めていました。10数年前に実家がある住宅地でも温泉が湧き、帰省すると毎回浸かりに行っています。

阿部

野沢温泉に行きたいです！小さい頃は毎年行って、スキーをしたり温泉に入ったりおやきを食べたりして楽しかった思い出があるのでまた行ってみたいです(^^)外湯めぐりをしながら食べ歩きもいいですね～！

平松

ハンガリーの温泉に行ってみたくです。日本の温泉とは違って温度は低く、水着を着用して入る温泉です。のんびりお湯に浸かって過ごしてみたいです。

田村

温泉は好きなので毎年旅行に行きます。九州方面に行くことが少ないので有名な別府温泉で地獄めぐりをしたいと思っています(^^)

永曾

友人からのお土産で「信玄公のかくし湯」という入浴剤をもらいました。なんとも言えない良い香りで、癒されたのを覚えています。武田神社でしか買えないようです。たしか 御朱印もかっこいいので、武田神社を参拝して、数ある「信玄の隠し湯」も訪れたいです。

西

今月のオススメ!!!



残

暑が厳しいこの季節…

コロナ禍オリンピックという大きなイベントも終わり、1年も残すところ3ヶ月余りとなりました。五輪を観ながら来年こそは海外に行けるかなあ、と思いながら、以前ハワイ旅行に行ったことを振り返ってまた食べたくなったものを今月はおすすめします。

ハワイでイタリアンと言えば「Arancino」が有名。高級ホテル内にも出店されているこのお店ですが、大阪でも食べられるのはご存じですか？ 豊中市に「アランチーノOSAKA」さんが店舗を構えています。日本での店舗は大阪と京都のみ。少し距離はありますがハワイと比べたら誤差レベルの近さです(笑)

おすすめするのは、「たっぷり生ウニとクリームソースの Pasta」！ 日本では北海道産ウニが使用されているそうです。これを目当てにハワイではお店に行きましたね ^^

クリームソースも濃厚で美味しいです。本場との雰囲気とはもちろん違うと思いますが「ちょっとそこまでハワイ感」を味わってみてはいかがでしょうか♪



アランチーノOSAKA
☎ 06-6845-0550

今

回おすすめしたい映画は「ナイト・オン・ザ・プラネット」です。

ロサンゼルス・ニューヨーク・パリ・ローマ・ヘルシンキの5つの都市の同じ夜に起きるタクシードライバーと乗客の物語です。

運転手と乗客の会話がメインの映画なので、退屈に感じる方もいらっしゃるかもしれません。

話が都市ごとの5つの回に分かれていて、それぞれクセの強いキャラクターがでています。悲しい話もあれば笑っちゃうようなやり取りなど様々な人間模様が描写されています。

どの都市の街並みも美しく、旅をしているようにも感じられます。

夜に流し見したいオシャレな映画だなと思いました。



監督は ジム・ジャームッシュ