

新年明けましておめでとうございます。皆様にとって本年が素晴らしい1年となります様お祈りいたします。と同時に本年も当院をどうぞよろしくお願ひいたします。昨年に引き続き今年も「スマイル&コミュニケーション」をテーマに多くの方々の悩みや苦しみを笑顔に変えられるようスタッフ一同がんばっていきたくと思います。笑うことって健康にとっても良いそうです。笑顔は健康の源！ますます笑顔で通っていただける歯科医院を目指します。

さて、昨年12月に創刊した院内新聞「スマイル通信」ですが、思いのほか反響が大きく、毎月読みたいという声もいただきました。それではと早速、新年早々第2刊を発刊する運びとなりました。はりきっていきます！ところで、創刊号をお読み頂いた際、ある傾向が見られました。ほとんどの方がスタッフが作成した裏面から読んでいます。まるで、朝起きて新聞をテレビ面から目を通すかのように。ちなみにテレビ面が一面でないことは言うまでもありませんが、スマイル通信もスタッフ面が表ではありません。この面が表です！でもスタッフががんばって作成した文面を多くの方が熱中して読んで頂いたことは本当にうれしいことです。ですので、ついでに表も読んで下さいね。

◆トピックス◆

スタッフ年間行動目標を作りました！

人は夢や目標を持つことはとても大切です。それは仕事でもプライベートでもかまいません。常に目標を持ちそれに向かって頑張る。そうすることが毎日を充実させ、生活や仕事に生きがいややりがいを感じさせてくれるのではないのでしょうか。実は私もいつからか常に目標を持つようになりました。しかも期限を決めて。目標に3か月や6か月と期限をつけ、更には毎日目につくようにしておくことで自分を追い込むのです。そうすれば目標の達成率はかなり上がります。たとえ達成できなくてもそれに近い成果は得られます。要は達成することも大事ですがそこまでのプロセスが最も大切なのです。

前置きが長くなりましたが、当院では、2008年を迎え、私も含めスタッフ全員今年の年間行動目標を立てました。しかも、待合室にファイルをして宣言してしまいました。是非見てあげて下さい。

皆様も今年の目標を立ててみてはいかがでしょうか。



★イルミネーションスポット★

冬の夜に輝きを放つイルミネーション。規模の大きさでは神戸のルミナリエが有名ですが、福山から少し足をのぼした庄原市の国営備北丘陵公園でも壮大なイルミネーションを堪能することができます。残念ながら今年の12月25日で終了しましたが、毎年12月頃に開催されています。話は少し早いですが今年の冬にいかがでしょうか。下の写真は当院のスタッフの高松が撮影したものです。自信作らしいので掲載させて頂きました。ただ猛烈に寒いらしいです。



～みなさんは何時間寝ていますか？～

睡眠時間が過剰だったり過少だったりすると、死亡リスクが上昇することが英国の研究で明らかになったそうです。そして毎晩7～8時間の睡眠が健康にとって最適とのことです。また、米国睡眠学会は集中できるようになるにはほとんどの成人は平均7～8時間の睡眠が必要だと述べています。ということは、5～6時間睡眠の私は毎日集中しておらず、更には早死にすることになります。みなさんはいかがでしょうか。睡眠をとりましょう。