



appy ニュース

ついでに DH 群馬

みなさん こんにちは ☺ 新聞系の生方です ☺
 暑かった日々も だんだん 落ち着き、秋の風が吹いて
 きましたね ☺ さて今回は群馬の名所 草津に
 ある 湯釜の紹介です ☺ 白根山の山頂にある
 湯釜は 直径 300M・水深 30M・水温約 18℃の
 火口湖です。エメラルドグリーンの水で とても神秘的なです ☺
 しかし!! キレイな水の色とは裏腹に、湖の水は世界でも
 最も酸性の高い湖で、もちろん中に入る事は できません ☺
 エメラルドグリーンに見えるのは 水に溶け込んでいる鉄イオン
 や、硫黄などの微粒子の影響で、日光の特定の波長の
 光が吸収されるためだそうです ☺ なので 残念ながら
 湯釜の水をビーカーなどに入れても、エメラルドグリーンには見え
 ないのです ☺ アクセスも 簡単なので ぜひ群馬の魅力を
 楽しんでみてください ☺

アクセス
 車 🚗 草津白根道路(292号線)
 レストランより徒歩10分



♡ KINAWA の旅 (DH片貝)

みなさん、こんにちは!! 今回私は、沖縄県に旅行に行ってきたのですが、その中でも印象に残ったことをいくつかお話ししたいと思います♡

① 美ら海水族館 噂どおり、ジンバイザメは迫力があり、大水槽は特にキレイで圧倒されました。本当に海の中にいる木葉でした♡

② シーサー作り 粘土からシーサーを作り、色付けをし、オリジナルのシーサーを作りました。なかなか思い通りの形にならず、難しかったですが、楽しかったです♪

③ 青の洞窟 青の洞窟にシュノーケリングをしました。

洞窟までは短い距離でしたが、泳いでいきました。

海がものすごく透き通っていて、魚もいっぱい見えました~♡

そして、いよいよ青の洞窟です!

本当にキレイな青で、神秘的で、とても感動しました♡

3泊4日、あっという間でしたが、充実した日々を過ごすことができました♡

また、糸対沖縄に行きたいです♡

♡ 平田のハコトーク♡

皆さん こんにちは!! 「ガラナ」という飲み物知っていますか?

北海道ではかなりポピュラーな飲み物ですが、私は子供の頃から好きで、近所のお店で見つけたがに買って飲んでみました。ガラナはブラジルの一部の本域で採取されるガラの葉から抽出したエタノール、糖分、炭酸を加えて作られています。ガラナの葉は昔からブラジルの原住民が「不老不死」として扱っていた。元々の源でインディアンが祭の時に飲んで3日3晩踊り続けたという話もあるのだよ... 昔ガラナは神経衰弱、疲労回復、スタミナUP、肥満予防、動脈硬化にも使われていたといわれ、健康に関心が高まる昨今、天然素材を使った

健康飲料として注目を集めています。北海道に行かれた際はぜひおためし下さい!!



バナナ

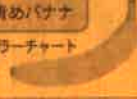
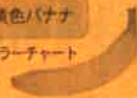
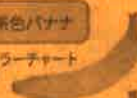
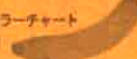
好きですか？



果物大好きな受付の市地です。

私は果物全般好んで食べますが、手頃でおいしくて手に入りやすいバナナは家にあることがほとんどです。そんなバナナが成熟度によって健康機能が変わるそうです。産経新聞に興味深い記事が載っていたのでご紹介します。

私はシュガースポットが出てくるころの甘いバナナが好きですが、この表を見るとそれは茶色のバナナに入るらしく、何故かもっと早めの黄色いバナナを食べなくては... と思ってしまいます。皆さんもぜひご自分にあった成熟度のバナナを食べてみてください。😊

バナナの熟度	味・食感	期待される健康効果
青めバナナ カラーチャート 5 	・さっぱりした甘さ・酸味 ・固めでしっかり	・整腸効果
黄色バナナ カラーチャート 6 	・甘み、香りのバランス ・ほどよい弾力	・美肌 ・アンチエイジング
茶色バナナ カラーチャート 7 	・凝縮の甘みとコク	・免疫効果 ・胃液分泌抑制
カラーチャート 8 	・軟らかい	

(日本バナナ輸入協会によると店頭に並ぶのは、この表も始まるカラーチャート5以上のものだそうです)



みきていの

ゴルフへの道



こんにちは 歯科衛生士の松本です。私は、7月にゴルフのコースデビューをしました！以前から打ちっぱなしでクラブを振る程度で親んでいましたが、コースに出る事が決まってから毎週のように打ちっぱなしへ行き友人にも教わってたくさんの球を打って練習しました。当日は、太陽まぶしく真夏の暑さあるなかスタート！なかなか思うように打てず、芝の上を走りながら何度も何度も打ち... やつとチップイン！コースを回るうちにドライバーでキレイに遠くに飛ばせたり、なんとパー（^{コース}決め打ち）も出す事ができたのでとても嬉しかったです。総打数は夕かたですが、緑に囲まれた景色のよいなかゴルフが楽しくできたので大満足でした。今度はもっとスコアが少なくなるよう練習して体力もつけて良いプレーができるよう頑張りたいと思います。🌿

ひろかみ歯科
おすすめ

オールセラミック

自分の
歯みたいッ!!

白って
いいねッ!!

自然者♡

キレイッ♡



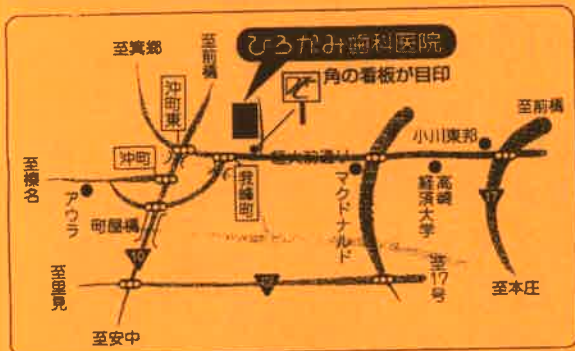
入れて
良かった♡

オールセラミックはお口の中に合わせてオーダーメイドで仕上げる
とてもキレイな白い歯です♡

オールセラミックの
良い所!!

- ・天然の歯に近いキレイな透明感がある
- ・金属を使っていないので歯と歯肉の黒ずみもなく自然な見た目になる
- ・金属アレルギーの人も安心
- ・変色しない

他にも白歯の種類はありほすので
詳しくはスタッフにお尋ねください



♡ 受付時間：9:00～12:00 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

高崎市我峰町220-2

TEL 027-343-1777

FAX 027-343-1710

編集者：生方