



ひろかみ

35号

appy ニュース

DH
はな♡群馬

みなさん こんにちは! 新聞系の生方です😊

今回は私の地元の箕郷町にあるパン屋さん **はるなベーカリー** の紹介です。
障害者支援施設 さあぞの作業チームの方々が運営しているパン屋さんで

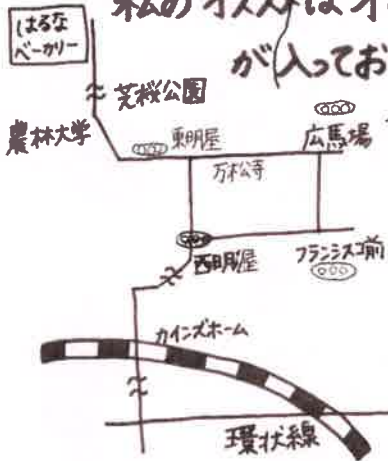
「当りのことを当りに」をモットーにこだわりを持って作られています。

私のオススメはオレンジ食パンとショコラブレッドです♡ 食パンにはオレンジピール

が入っておりキメが細かく、しっとりして スライスしてそのまま食べても

とても美味しいです♡ 箕郷町に来る際はぜひ

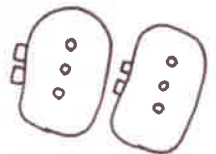
足を運んでみてください♡



高崎市 箕郷町 木公元沢 333 (TEL) 027-371-9044

定休日 日・月・火曜日 (営業時間) 10:00 ~ 15:00

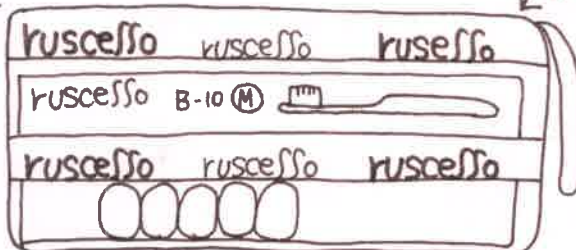
25周年記念パック



ひろかみ歯科医院が25周年を迎えて、みなさまへの日頃の感謝を込めまして、25周年記念歯ブラシパックを作りました!

数量限定!!

売り切れ御免!!



ルシェロ 5本セット
専用キャップ 5コ
ホーチ

通常 ¥1,550

↓
¥1,000

ニュージーランドのおすすめおみやげ

海外旅行大好きDJ井上は今日 ニュージーランドに行ってきた。
そこでおすすめのおみやげをご紹介します。

それは「プロポリス、歯みがき粉」です!! 海外旅行に行くとき、歯みがき粉を
おみやげにするのが多いのですが、プロポリス、歯みがき粉はイチ押しです!

当院でも販売している「シル&プロポリス」にもプロポリスが入っています。

プロポリスとはミツバチから採れるもので、ニュージーランドは(はち)消費量世界一!!
なので、いたるところに養蜂場があるので、当然プロポリスもたくさん採れている!

プロポリスには 抗菌、殺菌、抗炎症作用があり、天然の抗生物質、といわれています。

口臭、口内炎、歯肉炎、歯肉炎に効果があるので、ニュージーランドに行くときには

ぜひ おみやげにどうぞ!! もちろん当院の「シル&プロポリス」もおすすめですよ!!



* ひろかみ * HANDMADE * * * * * *

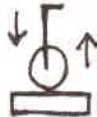
♡ おすすめ No.1 ♡

羊毛フェルトでチックチク

こんにちは! 衛生士の石井です。
今回は、私が少しずつ作り集めている
羊毛フェルトをご紹介します。

* 必要な物 { 羊毛フェルト
ニードル(専用の針)
スポンジ台(専用のマット)

作り方は、必要な量のフェルトを手にとり、
クルクル丸めて、ニードルで刺し固めます。
チックチク刺していく単純な作業で数時間
あれば、写真のようなマスコットが1つできあ
がります。



自分で作る物は、色や形、大きさなどを自分好
みにアレンジでき、世界にたった一つしかない
事が魅力です♡

手芸店や100円ショップで販売されていますので
興味のある方は試してみてください!



スツキヤンのパラ日記 番外編

まだまだ寒い日が続きますが、それでも少〜しずつ日が延び、春を感じる季節になりました 😊♡ 桜や新緑が待ち遠しい今日この頃です。さて、今回は番外編!!
パラグライダーのコトではなく、昨年11月に下仁田・南牧村の大屋山に登ったお話です。この大屋山、標高1,080mで初級者・ファミリー向けとガイドブックに書かれていました。ファミリー向けなら登山道は整備されているだろうと、軽〜く考えていたら落葉でモコモコした道なき道で想像していたよりはるかに匂己がキツく『これがファミリー向け?!』と何度も立ち止まりました。休憩しながら歩くコト1.5時間! やっと山頂に着きました。山頂からの眺めは... 360度どこを見ても山、山、山でしたが、とっても気持ち良かったです。お湯を沸かし、コーヒーを入れるといつもの何倍も美味しかったです。下山後は何とも言えない達成感でいっぱいでした♡ その後は近くにあるピザ屋さんで南牧地ビールをいただき、大満足の日でしたよ。来夏、会があれば、また他の山にチャレンジしたいナ 😊



✿... ✿... ✿... ✿... ✿... ✿... ✿... ✿... ✿

こんにちは、衛生士の関口です。今回はオススメの本を紹介したいと思います。山本宗樹さんの本「百年法」です。2048年の日本を舞台に不老不死が実現した社会。しかし法律により100年後には...。上・下2冊とポルノムはありますが、一気に読めてしまう面白さです。フィクションなのですがもし自分だったらとドキドキさせてくれる一冊です。興味のある方はぜひ読んでみてください。♡

2013年本屋大賞にもノミネートされている作品です。

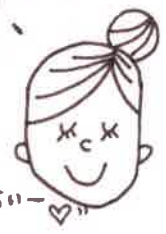
✿... ✿... ✿... ✿... ✿... ✿... ✿... ✿... 

リラクゼーション マッサージ

リラックス
できるとー♡



お口の中も凝っている事をご存知ですか？
歯肉マッサージでお口まわりの筋肉の凝りを
解消すると、顔から首筋が楽になり、
心もカラダも癒されると好評です。
フェイスラインの若々しさも蘇ります。



気持ちいい♡

9回 噛むかむクッキング

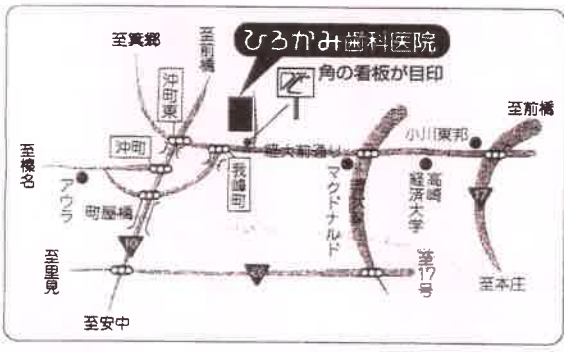
イタリアン きんぴら

材料 (2人分)

- ・ゴボウ 1本 (70g)
- ・人参 1本
- ・ベーコン 1枚

- 調味料
- 醤油 大さじ1
 - 酒 小さじ2
 - 砂糖 ひとつまみ
 - 胡麻油 少々

- 1 ベーコンを炒める
- 2 皮付きゴボウを大きく太めに切り、鍋に塩を入れ茹でる
- 3 人参も皮付きでカットし2とともにサラダ油をまわしたフライパンで強火で炒める
- 4 いったん火を弱め、調味料を加え1を加え、もう少し炒める
- 5 火を止め、胡麻油を少し加え、フライパンの余熱で炒めできあがり♡



☺ 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

発行日 H25・3月 編集者：生方