



## よかったこと



最近色々なイベントに行きました。河川環境楽園で行われた「中日本B-1フェスタ」に行ってきましたがすごい人で友達と別々の所で並んで2品食べることが出来ました。各務原の航空ショーではブルーインパルス始めて見る事が出来て良かったです。あと、コブクロのライブにも行って来ました。野外ライブで天気が心配だったのですが、天気もよく感動的なライブでした。またたくさんのイベントに行きたいです。

## マイランキング

テーマ:この冬食べてみたい鍋料理

1位:トマト鍋



CMで最近見かけて気になっているのがトマト鍋です。予想ではイタリアンっぽくなるのかなあという気がします。ミネストローネやトマト系の味が好きなので食べてみたいです。

2位:タジン鍋



あの独特な鍋の形が特徴的ですよね。鍋というよりは蒸し焼きみたいな感じらしいのですが、すごくヘルシーで栄養も逃がさないと聞いたので1回食べてみたいです。

3位:コラーゲン鍋



この鍋はお肌プルプルになりそうですね。すごく美肌効果がありそうなので食べてみたいです。どんな味が想像がつかないですが今年の冬、挑戦してみたいです。

## 悲しかったこと



韓国でコスメを買うと必ずおまけがついてきます。そのおまけで貰ったものを使ったお母さんが「このハンドクリームすごくいい！すぐ手に浸透してしっとりする」と言ったので使ってみたらすごく良くてずっと使っていました。最近ふと、そのハンドクリームの表記を見ると全部ハングル文字で全く分からないのですが一箇所だけ、英語で「クレンジングフォーム」と書いてあり、目を疑いました(汗;)私は2週間ぐらい洗顔を手につけていたのです(泣)今度からはお母さんの言ったことを鵜呑みにせず、自分で確認してから使っていきたいです。

## 最近食べたうまいもの

この間、友達の家で夕飯をごちそうになった時、イクラが出てきました。友達が岩手出身なので実家から送られてきた三陸産のイクラでどっぷりにして食べたのですがものすごくおいしかったです。あんなに弾力のあるイクラを食べたのは初めてで何回もおかわりました。

## 患者さんへメッセージ

今年も残り1ヶ月を切り、2011年の足音が近づいてきました。年末年始は、忙しくなる方もたくさんみえると思います。疲れが溜まると、体の免疫力が低下し、歯肉が腫れたり、痛みが出たりすることがありますので、忙しくても、歯ミガキをきちんとしてくださいね。皆さんよいお年を。