

# ごとう通信

第114号

平成22年6月1日

気持ちよい五月晴れはあまり続き  
ませんでした。が、一歩一歩夏には向  
かっている気がします。とは言え、春  
から続く気温の乱高下に体調を崩す  
方が続出。実は僕も例外ではありません  
でした。皆さんも体調管理には  
くれぐれもお気をつけください。

さて、そんな天候でしたが、ゴール  
デンウィーク  
中は本当にす  
ばらしい天気  
でした。今年  
は珍しく三日  
間も休みを取  
ることができ  
ました。この休



み中、実は朝から六本木通い。昨  
年も参加したのですが、東京ミ  
ッドタウンの芝生広場で行われ  
たヨガイベントに参加してきま  
した。広い敷地に五百名くらい

の方が参加してのイベントで、僕  
のような完全素人から、どこかのスタ  
ジオですつと実践しているという上  
級者までが一堂に会して行われまし  
た。一人のインストラクターの元、全  
員で同じプログラムでしたので、き  
つと上級者には物足りない内容だっ  
たと思います（僕には十分！）。

僕は休み中ということもあり、二  
日酔いで参加。それでも芝生の上で  
体を伸ばしたり、呼吸をするのは気  
持ちよいもので、ちよつと癖になり  
そうです。皆さんも一度体験される  
と良いですよ。秋も開催されるよう  
ですし。

ちなみに体の硬い僕は、ヨガを日  
常的に続けようとはまったく思いま  
せんが。

## 入れ歯を入れるとき

ふれあい歯科でも多くの入れ歯を  
作ります。皆さんの中には「型をとつ  
て作るんだからそのまますつぽり入  
るんじゃないか」と思われている方  
も多いと思います。僕も学生時代は  
そういうものだと思っていました。  
しかし、ご存知のように装着時はい  
ろいろ調整しないと入らないケース  
が多々あります。特に部分入れ歯で  
は。「これはうまくできなかつたんじ  
ゃないか！」と心配しないでくださ  
い。実は原因はあるのですから。  
入れ歯を作るときの型どりをする