

# わはの歯 倶楽部

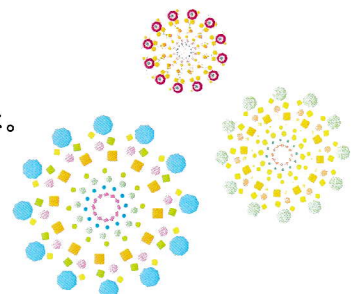
令和  
2年  
8月 62号

編集・発行 株式会社トナミ デジタル ラボラトリー 〒939-1328 富山県砺波市大辻615 Phone: 0763-33-2439



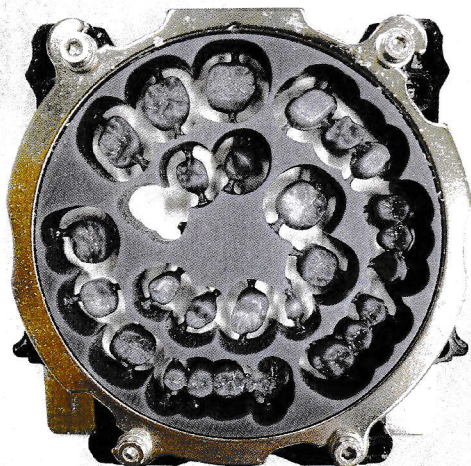
## 飛行機雲

空を見上げるとちょうど太陽と重なるように飛行機雲がかかっていました。新型コロナウイルスの影響で、私たちの日々の生活は変化していますが、季節や気候は変わらず過ぎていきます。時には、空を見上げてみるのもいいのではないのでしょうか。(荒清)





# CAD:CAMシステム導入による働き方改革



弊社は、数年前に CAD : CAM 導入を機に、作業時間短縮と生産方法の改善に取り組んで来ました。今日では社員の労働環境を劇的に変化することができました。

昨今、働き方改革との名のもとに残業時間の削減が叫ばれていますが、一昔の歯科技工業界では長時間労働が当たり前の時代でした。弊社も連日夜中になることもしばしばありました。過去の新入社員たちも、1年から3年で離職してしまいました。

なぜ、歯科技工士が定着しないのかと考えると、1日の大半を仕事で終わってしまうことが原因ではないかと思われます。例えば、専門学校を卒業してきた新人には、毎日、クラウン10本を作ってもらくと、22時~23時になってしまいます。その要因は、WAX カービングの作業に時間をとられてしまっていたからです。技工士にとって、WAX カービングは完成した補綴物の7割から8割を占める工程だと思います。その工程を新人の技工士が形に迷いながら作業を進めても、最終段階の上司、先輩の確認で多くの修正が発生することで、上司の作業時間が奪われ、また本人が費やした作業時間も、結果的に無駄になっていたと思います。私も、指導する立場で考えると、無駄な時間も社員の成長に繋がると思いながら長年やって

きましたが、思うようにならなかったことも現実であります。

しかし、CAD:CAMの導入で劇的に作業効率が一変しました。過去の平均残業時間を60%削減できたのです。今まで歯科技工士の手作業で行っていた工程をCAD:CAMが行うことで、経験が少ない歯科技工士にとっては大きなストレスを軽減することで、気持ちも前向きになって少しずつでも成長に繋がっていくと思います。

今後、弊社は、若い歯科技工士の人材育成に力を注ぎ、歯科医療界のために、一生懸命に貢献していきます（島田）

## Message essay

メッセージエッセイ

### stayhome期間中、皆様は如何お過ごしでしたか？

#### どんなことを考えて どんな変化がありましたか？

今回、私が書くメッセージエッセイは、伝えたいことを上手くまとめられずにいたものを幾つか短文にまとめて、「読んだ人のタイミングで受けとること」を意図して編集しました。

- 1、なるほどと、素直に入ってきた瞬間
- 2、強い拒絶反応を感じた  
などが読み手の「タイミング」です。  
瞬間的に感じたことを拾い上げて感じてみてください。

#### 「当たり前」を疑う

今まではそれが「正しい」としてきた。在り方、方法など。

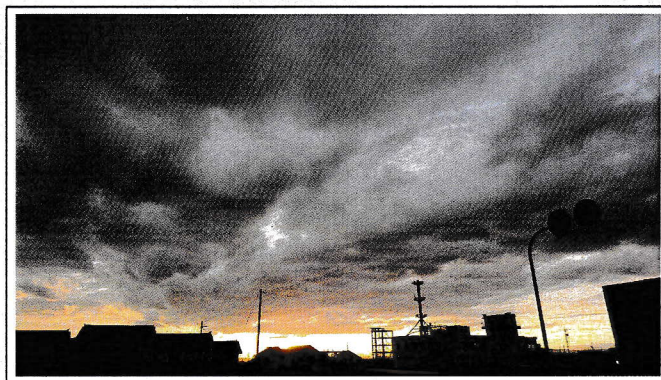
なぜ そのまま複雑なままにしておくのか？もっとシンプルに簡単にしてもいいのでは？？仕事でも、家事でも、何でも。

#### 自分の好きなことに真っ直ぐお金を使う。

今までどれだけ自分をごまかして、遠回りしてきましたか？コーヒーや、お菓子などを大量に飲食したりして「気にしないこと」にしてきた。

自分の好きなことに真っ直ぐお金(お金だけでなく、時間もあてはまるかもしれません)を使うことで、自分がいつの間にかしていた我慢やストレスがなくなります。

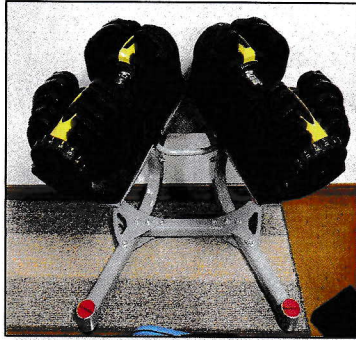
私はこれによって月5000円程支出が減りました。（黒田理）





## 僕の筋日記

皆さん、いかがお過ごしですか？肉の技工士です。  
 僕は去年から、フィットネスジムに通っていましたが今回の自粛ムードに伴い、フィットネスジムも営業自粛となり、トレーニングが出来なくなりました。  
 10kgのダンベルは持っていたのですが、日々のトレーニングによってそのダンベルが使い物にならなくなってしまい、今回、皆さんにオススメしたい器具を購入しました。それがこの可変式ダンベルです。  
 この可変式ダンベルは5~40kgの17段階調節が可能で、省スペースでの収納が可能です。  
 僕はこれと、ダンベルスタンドも購入しました。  
 スタンドがあることによって、腰への負担を軽減させるとともにダンベルに足の指をぶつけることも無くなりました。  
 この他にも器具はあるのですが、紹介するとキリがないので、またの機会に紹介したいと思います。  
 こんな器具もあるとか、こんなトレーニング方法があるなどもしご存じであれば是非とも教えて頂きたいです！  
 皆さんも一緒にデカイ体を作りましょう！  
 以上、肉の技工士でした。(加賀)



## アンガーマネジメント

怒りを感じた時、気持ちを落ち着かせるために6秒数えるという方法もよく聞きますが、次のような考え方もどうでしょうか。



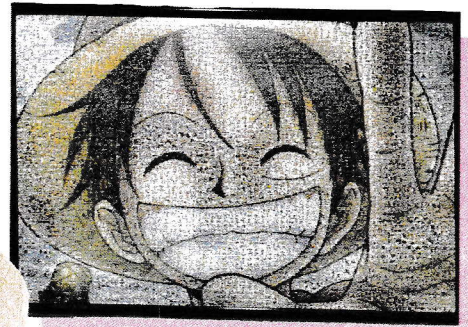
- 1 「私の思い通りにしてくれない」とイラついたら、それが本当に必要なことなのか、ただ自分が「してほしい」だけなのか整理する。
- 2 「みんなもそう」「常識」といった言葉が浮かんできたら、「事実」と「思い込み」を混同していないかチェックする。
- 3 「最悪」「もうダメ」などネガティブな表情を封印して、悲観的な思考回路から脱出する。
- 4 自分が怒ったところで「他人を裁くことはできない」と肝に命じる。

また、人は自分の許容範囲を超えたときに怒りを感じるので、少しずつでも許容範囲を広げること(例えば完璧を求めすぎない)なども効果的な様です。(川岸)

## ジグソーパズル

私の趣味はジグソーパズルです。ジグソーパズルをしていると時間を忘れることがよくあるくらいするのが好きです。ジグソーパズルには色んなサイズや種類があります。例えば、透明なパズル、モザイクアートみたいなパズル、暗闇で光るパズルや立体のパズルがあります。アニメや風景、動物など簡単なものから全部真っ白や全部真っ黒な難しいものもあります。

最初は、小さいものや自分の好きな絵柄のものをしてみるといいと思います。  
 難しいものや大きなサイズのを完成出来たときは、達成感が凄いです。  
 ぜひ皆さんもやってみてください。(麻生)





お料理大好き  
冷製カルボナーラ



夏にぴったりな「冷製カルボナーラ」を紹介したいと思います。

材料(1人分)

- パスタ 80g
- A 生クリーム 大さじ3
- A 粉チーズ 大さじ1
- A 塩 小さじ1/4
- A ブラックペッパー 適量
- 温泉卵(下記参照) 1個
- 生ハム 3枚



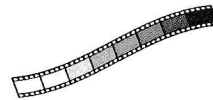
1. 温泉卵を作る。鍋に卵がかぶるくらいの水を入れ、沸騰させる。沸騰したら火を止め、1分待ってから卵をそっと入れる。そのまま12分蓋をせず放置。12分経ったら冷水で冷やしておく。
2. パスタを茹でる。茹で上がったら冷水で締める。
3. Aを全てボウルに入れ混ぜる。
4. 3のボウルによく水気を切った2のパスタを加えて和える。
5. 器に盛り、生ハムと温泉卵を乗せる。粉チーズとブラックペッパー(分量外)をかけ、完成です！温泉卵を崩して召し上がってください。

簡単で美味しいので、是非作ってみてください！！(成富)

アウトブレイク

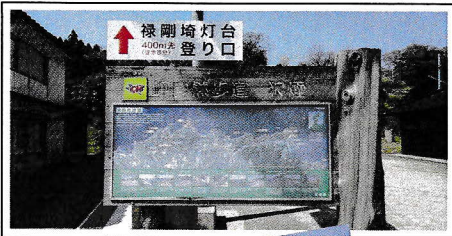
コロナウイルスが世界中で広がり、空気感染や隔離と言った言葉が使われ出したころ、私はこの映画のことを思い出しました。

この映画は「原因不明の出血熱により街全体が封鎖され、逃げる事も出来ず、増え続ける感染者と政府の陰謀が迫るなか、主人公は血清のためウイルスの宿主を探し出すことが出来るのか!？」と言うものです。ずいぶん昔の映画ですが、初めて見た時の衝撃が強く、今でも忘れられない作品です。(山本)

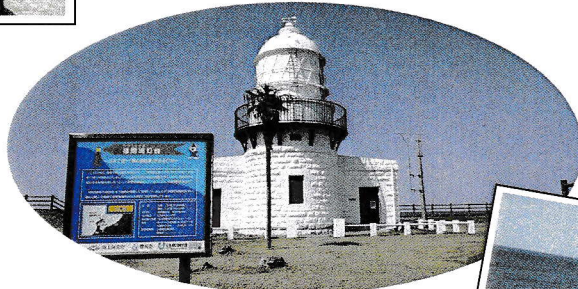
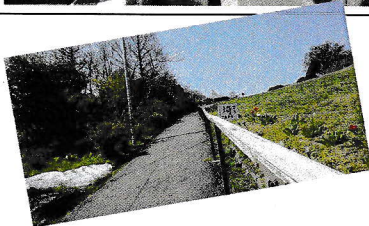


Spot

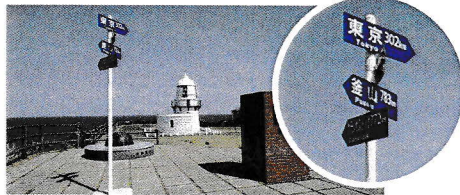
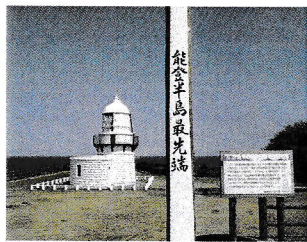
緑剛埼灯台 (通称：狼煙の灯台)



能登半島最先端の地で、日本三大パワースポットの一つにも数えられています。狼煙にある道の駅から登り口がありますが、往きの坂道はきつく感じました。坂道を登り切ると日本海が広がる展望台があり、その先に小さな灯台があります。既に灯台としても役目は終えていますが、歴史的・文化的な価値が高いとしてAランクの保存灯台に指定されています。ここから東京、上海、釜山、そしてウラジオストックまでの標識があります。遠くに佐渡島らしき島も見れました



また、崖下には「干量敷」と呼ばれる海食棚を見ることができます。人工的に削ったかのような綺麗な切れっぶりですし、日本海の大パノラマを満喫できます。(小西)



ホームページ & E-mailアドレス

ホームページ <http://tonami-dl.jp/>  
メールアドレス [info@tonami-dl.jp](mailto:info@tonami-dl.jp)

普段あまり知る機会の無いトナミデンタルの取り組みや、社員の仕事の様子などを見ることが出来ます。ぜひご覧ください。

編集後記

外出自粛要請が出ていることもあり、趣味や家事に取り組んだり、家族と過ごしたりなど、家での過ごし方を充実させていた人もいます。

私は、高岡市美術館で開催されている「歌川広重 二つの東海道五拾三次」を観に行き、江戸日本橋から京都三条大橋まで旅気分を味わうことができました。

新型コロナウイルスの収束を願いながら、自分にできる予防をしっかりしていきたいと思っています。(川岸)