

ハッピー

人見梨菜5歳

協賛を頂くことができました♡

No.169

No.170

総協賛数 170件!!!

KEIKO

歯肉磨きに感謝

ありがとうございます♡



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

受付だより



みなさん、こんにちは。寒さが身に沁みますね。それでも節分、立春と日ごとに春に近づいています。日が少しずつ延びている実感とそれを嬉しく思い、晴れた日の日没後太陽の名残は西の稜線を橙色ににじませ晩冬の趣きに。とはいえもうしばらくはじつと寒さに耐え忍びませんといけませんね。

2月はハローアルソン・フィリピン医療ボランティアの現地活動が行われます。マニラのホテルを拠点に2月8日〜11日の4日間、医療奉仕活動と支援物資の配布を行います。みなさんから頂いた、タオル・ハブラシ・固形石けんなどは、船便で事前を送る物と、当日手荷物として機内に持ち込める10kgに梱包したバッグを参加者全員で手分けして運びます。今年も沢山のご協力を頂きありがとうございます。みなさんから頂いた物資と温かな思いを、一人でも多くの、私たちの支援を心待ちにしているスラムの人々に届けて参ります。

みなさんハブラシは毎月交換していますか。毛先が広がったハブラシでは、歯面の汚れ、歯と歯肉の境目がしつかり磨けなくなり、歯肉のマッサージも効果的に行えません。ハミガキは自身で行う口腔ケアの最たる手段です、柔らかいハブラシを選び、虫歯・歯周病の予防に努めましょう。当院おススメの柔らかいハブラシ「プロスペックコンパクトスリム」で毎日のハミガキを行い、歯科検診を併せてお口の健康を守りましょう。

(歯科コンシェルジュ 菊地正子)



新聞周りの口で囲まれた空欄には、フィリピンボランティア活動における協賛者名が記名されます。私たちのこの活動は、みなさんの善意(募金)のみで全ての運営をまかなっているのが現状です。物資輸送費や現地活動費は多額の資金を必要としています。そこで、

子育て歯っぴースマイル☆

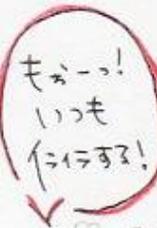
「噛むって大切!」

小学生になった息子は最近生意気になり、私に口答えをしています。その言い方ときたら：(涙)「キレる」とはこういう事なのかしら?と心配になります。時々テレビなどでもキレやすい子供が話題になったりしますよね。そこで、「キレやすい」と「噛まない」が密接な関係にあることを知っていますか?

怒りにや恐怖にブレーキをかけるといわれるのが脳の前頭葉ですが、この前頭葉の発達と噛むことが関係していることがわかっています。実はものを噛む時には前頭前野が刺激されているのでよく噛むことによつて脳が活性化されるのです。つまりよく噛んで食べる子供は脳の前頭前野が発達して怒りや恐怖の感情にブレーキがかかります。逆に噛まない子供は脳の前頭前野の機能が低下してキレやすくな

会社名やサークル、個人名、インシヤルなど、どんな名称でもかまいません。30000円の協賛をして下さる方を募集しています。尚、協賛金は全額ボランティア活動に寄付されます。詳しくは、スタッフまでお尋ね下さい。皆さんのご協力をよろしくお願ひします。

毎食のメニューを考えるのは大変ですが、なるべく旬のものを取り入れ、食べ物の大きさに変化をつけてみるのはどうでしょうか? 柔らかくても大きければ噛む回数はいえますし、小さくても硬ければ噛む力も使います。よく噛めば唾液も沢山出て、虫歯予防にもつながります。「噛む」って大切です。私も少ないレパートリーを駆使しなんとか頑張りたいと思います。お勤めメニューがありましたら、ぜひご伝授ください!!!



(歯科衛生士 小柳かおり)



- NIKA. II
- 歯は命
- 五竜登山記念
- コンフォートブリッジにしてよかった
- ツグ工房and.mi
- コーヌス
- もみの木
- サロン・ド・シモン
- アマクウク
- 受賞記念
- LABO=BURST
- 歯は命の源
- 噛める喜びを希望に



萌乃の技工のお歯なし



「歯の形と顔の形」

みなさん、家族や友人の前歯などを見たことはありますか。

私は歯科技工士という職業に就いているということもあるかもしれませんが、よく周囲の人の歯をじっくり見てしまうことが多々あります。歯並びや歯の形は、人の性格と同じようにそれぞれみんな違ってきます。

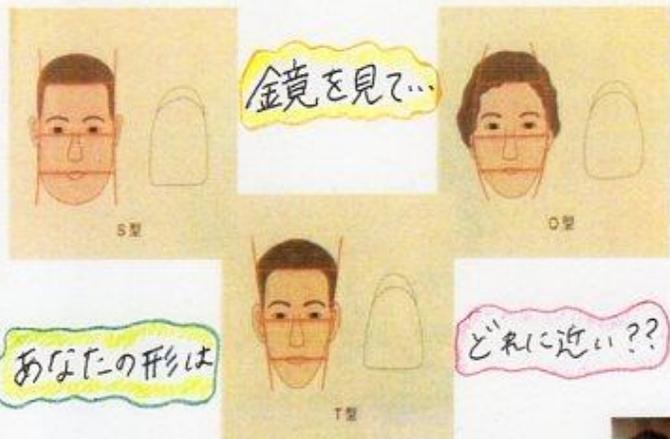
そしてまた、顔の形と前歯の形は似ているという傾向があります。

どのようなことかといいますと、顔の形が四角い顔をしている人は角張った前歯、顎がとがって顔全体が細長く、逆三角形に近い顔をしている人は前歯も三角形のような形をしていて、日本人に多いとされている卵形の顔をしている人は丸みをおびた前歯の形をしています。もちろん、全ての人に当てはまるといってはいけません。

また、男女間でも歯の特徴が異なります。

男性の歯は大きくて角張る傾向があるのに対して、女性の歯は小さくて丸みがあります。

普段は家族や友人の歯を見る機会はないとは思いますが、少しでも目を向けてくれたら嬉しいです。



(歯科技工士 榎本萌乃)



超高齢社会に向けて

「お悩み相談室」

「ヒートショックに「注意を！」」

ヒートショックとは、急激な温度変化により体が受ける影響のことをいいます。暖かいリビングから廊下、トイレ、脱衣室、浴室など、温度変化が激しい所へ移動すると、体の温度変化に対して、血圧を急激に変化させたり、脈拍を速くしたりして対応するため、脳卒中や心筋梗塞などにつながる恐れがあります。冬の寒い時期に、暖房のきいた部屋から一歩出るとゾクゾクとした経験がありませんか。これもヒートショックの一種です。

ヒートショックで亡くなられた人は推定で年間約17,000人であり、交通事故死亡者(平成29年3694人)よりはるかに多いとされています。また高齢者が家の中で亡くなる原因の4分の1を占めています。

ヒートショックの影響を受けやすい人は、65歳以上の高齢者、高血圧症、糖尿病、動脈硬化症がある人です。肥満傾向のある人、睡眠時無呼吸症候群のような呼吸に問題がある人、不整脈がある人も注意が必要です。

また、日本の入浴中の急死者は諸外国に比べ高いとされています。これは、特に日本の木造構造の住宅は、夏の暑さ、湿気に対応しているため、冬の寒さには向いていないからです。また、タイル張りの浴室(トイレも)はタイルからの冷気で温度が低くなっています。このような住宅事情もヒートショックの原因となっています。

対策として、温度差が大きいことが原因ですので、できる限り住まい全体に温度差がなくなるような工夫をしましょう。脱衣室、トイレに簡易暖房器具の設置をすることでよいでしょう。最近では、すぐ温まる小型の暖房器具も多く販売されています。浴室は、浴室暖房の設置や、入浴前に浴槽のふたを開けておくだけでも違います。

まだまだ寒い日が続きますので、ヒートショックには十分注意しましょう。



(認知症ケア専門士 庄司康善)

h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp ←介護のことでお悩みの方は、直接庄司さんまでお問い合わせ下さい。

橋本光江 ラベンダーミント チャコ フィリピン活動報告書読みました アートクロスフラワー ALICE ☆そらしど☆ 悠叶

ネットラジオ放送局 Nasu-Wave 株式会社 山一建設 AKD65 吉原 誠 梨菜4歳 マララさんの功績 紅千世



「フィリピンのタバコ事情」

日本産のタバコ、メビウスをご存知ですか？かつてはマイルドセブンという名前で販売されていきました。このメビウス、フィリピンでも販売されています。日本で購入するのとひと箱（20本）440円ですが、フィリピンでは65ペソ、だいたい150円です。値段だけでなく、日本と異なるのはバラで購入できるという点です。一本4ペソほどで手に入ります。

日本人男性の喫煙率が、30%を切りました！と昨年の記事でお伝えしましたが、2011年の調査では、フィリピン人男性の喫煙率は44%で、日本人男性を大きく上回っています。貧困層と呼ばれる人々も、タバコを好んでいます。少ない収入から食べ物ではなく一本のタバコを買う人々：。タバコの依存性の強さを改めて考えさせられます。

禁止されたのです。お店の中はもろろん禁煙。お店から10メートル以内での喫煙も禁止している店舗もあるそうです。喫煙スペースはごくわずかな場所に限られており、それ以外の場所での喫煙を警察に見つかると、罰金は500ペソ。それまでは喫煙者天国と呼ばれた国家から、歩きタバコが無くなりました。

世界的にみると、屋内全面禁煙を取り入れていることと有名なのは世界一美しい国と言われるシンガポールでしょう。オリンピック開催国であるブラジル、ロシアなどと同様の政策をとっています。すべては、受動喫煙から国民や外国人観光客を守るためです。

日本は禁煙後進国などといわれていますが、東京オリンピックの2020年にはどのような政策で話題のドゥテルテ大統領に、受動喫煙対策で追い抜かれてしまうかもしれませぬ。

（歯科助手

大森ちひろ）



歯として…Q!

『口内炎はどうしてできる?』

「口内炎」とは、口の中の粘膜や歯肉・舌などに起こる炎症を言います。少し触れただけでも痛みが走り食事を楽しめないなどの弊害を及ぼす厄介な症状です。口の中は食事や会話、呼吸などで細菌が侵入・付着しやすい部分です。侵入した細菌が口の中の傷で繁殖し炎症を引き起こし「口内炎」になります。普段は免疫が働くことで細菌の繁殖を抑えてくれますが、免疫力が低下すると細菌が繁殖しやすくなり口内炎が出来やすい状態になります。

また皮膚や粘膜を守る「ビタミンB2」や皮膚や粘膜の健康を維持する「ビタミンB6」が不足すると傷口を細菌から守る粘液が不足し口内炎が出来やすい状態になってしまいます。

口内炎を効果的に治すためには、口の中の細菌の繁殖を抑えることが重要です。軟膏やパッチをつけたり、うがい薬を使ったうがいで殺菌したりと方法はありますが、睡眠をしっかりと取り

免疫力の低下を防ぐことも大切です。さらに栄養の面からも細菌に負けない粘膜を作りましょう。

- *ビタミンB2が豊富な食材
レバー、海藻、青魚、納豆、卵、乳製品、ウナギなど
- *ビタミンB6が豊富な食材
レバー、ニンニク、バナナ、鶏のササミ、マグロなど

バナナにヨーグルトをかけたり、お味噌汁にワカメをいれたりすると手軽にビタミン群を摂取できますので日頃から心掛けてみましょう。

（歯科衛生士 黒川淳子）





容子の歯なまるレシピ



皆さんこんにちは。今年の冬は野菜が高いですね。スーパーへ買い物に行っても驚く様な高さで中々手がでませんよね。ですが食材には野菜が必要です。今回は探し回って、比較的買いやすい旬の「水菜」をご紹介します。

水菜 効能

水菜はベータカロテンが豊富に含まれています。ベータカロテンは体に入ると、ビタミンAに変わり、粘膜の健康を促して、風邪を予防する働きがあります。その他にもビタミンC、E、カルシウム、鉄分など、沢山の栄養効果が期待できます



水菜をもりもり食べようサラダ



材料(1人分)

水菜	1把
すり胡麻	大さじ2
かつお節	小さい小袋1
刻みのり	お好み
オリーブオイル	大さじ2
めんつゆ	大さじ2

作り方

- 1 水菜は洗って2~3センチの食べやすい大きさに切る
- 2 水菜をボウルに入れ、すり胡麻をいれる
- 3 ここで水菜とすり胡麻をよく絡ませます
- 4 そこにかつお節、刻みのり、オリーブオイル、めんつゆを入れ混ぜ合わせます。

簡単で、噛めば噛むほど、香ばしいという感じです。風邪が流行るこの時期、ベータカロテンが豊富な水菜を食べて、風邪なんかよせつけないようにしましょう！しかも美味しいです☆是非お試しください。お勧めですよ！

院長評価 味→★ 手軽さ→★ コスト→★
 スタッフ評価 味→★★★★ 手軽さ→★★★★ コスト→★★★★

～☆院長コメント☆～

「時間が経ち過ぎたのかこういう物なのか…びちゃびちゃで…しなしなで…
 今まで食べた水菜の中で一番苦いです。」

(歯科助手 平山 容子)



「歯がグラグラになる夢」

先日の事です。上の前歯がグラグラになってしまふ夢を見ました。確か同じ夢を以前にも見たことがあります。歯科衛生士の私が…。毎日しっかりと歯肉磨きをしているのにも関わらず、いつの間にかこんなにグラグラに…。歯周病になつてしまったのかと、すごく衝撃的でした。朝、目が覚めてそく指で前歯を触り「夢で良かった。」と、どれだけ安堵したことでしょう。

気になったので夢占いで調べてみました。夢占いで歯というキーワードは、生命力、行動力、言葉などを表します。歯がグラグラになる夢には、自分自身の健康状態が良くないという表われであるとありました。睡眠不足や心配ごとと精神的ストレスなどが関係するようです。また、夢の中の歯の状態は、健康以外に恋愛運、近未来の運気の良し悪しを表し、奥歯がグラグラになる夢は主に両親を表すことが多いとい、家族や親戚に起こるトラブルや病気などの健康運も現れるそうです。

私の場合、前歯でしたので自分自身を表していました。お酒の飲み過ぎかしら？夜寝る時間が遅くなることも多々ありましたが、恐らく今一番の気がかりは息子の高校受験です。受験生を持つ親ならではの悩み、早く解消されたいです。

歯が抜ける!?
 ストレス?
 こわい。



(歯科衛生士 菊地久美子)



いく歯の学校





「『歯』のつくことわざ」

広辞苑が10年ぶりに改正されたというニュースを耳にしました。古くから伝えられてきた言葉から最近の言葉まで(例えば「スマホ」「朝ドラ」「スイーツ」など)様々なことわざや名言が1万語収録されているのだとか。

その中で「奥歯に物が挟まる」や「歯に衣着せぬ」「歯が浮く」など歯に関することわざは約20個ありました。

皆さん、「唇ほろぶれば歯寒し」ということわざをご存知ですか？唇が歯を保護していることから、互いに助け合うものの一方が減れば、他の一方も危うくなるという例えです。唇がなくなることはありませんが、口呼吸をしていると口腔内が渇き、唾液が潤滑しなくなり、歯周病を悪化させます。反対に前歯がなくなると唇に張りがなくなり、しわが目立ってしまいます。唇と歯はとても密接な関係にあるのです。

これを見た時、家族間でも同じことが言えるなと感じました。

先日、子供の風邪の看病をした時のことです。子供が治ったと思ったら、今度は私が風邪を引いてしまいました。家族の誰かが寝込んでしまったら別の誰かが大変な思いをすることは似ています。歯も家族も大切にしようと改めて心に誓いました。

～歯のつくことわざ 問題～

- Q1. □には□、歯には歯を
※こうむった被害には同じ仕返しをすること
- Q2. □□で、歯を痛める
※ありえないこと
- Q3. 歯□□をかける
※物事が進みすぎないようにおさえること

(歯科衛生士 藤田友希子)



「食材と噛む回数」

今から約26年前、東京医科歯科大学とナイジェリアの医学部歯科学部の共同調査によってナイジェリアの子供達は噛む力がとても強く、虫歯のある子が日本に比べて、はるかに少ないということが明らかになりました。当時の日本の子供達は約95%が虫歯を持っていましたが、ナイジェリアでは多くても約15%～20%だったそうです。

その理由は食事！メニューは、魚の干物や燻製、肉は硬く、焼くかあるいは煮たものを丸かじりすると言った感じだったそうです。彼らが50歳までに失う歯は平均1本以下。日本人が平均5.8本失っていることから比べるとナイジェリア人が健康で強靱な歯の持ち主であることは明らかです。硬いものは良く噛まないし、食べることが出来ません。良く噛むことは、唾液の分泌を促し、消化を助け、口の中をきれいに洗い流す動きをします。また、よく噛むと少ない量でも満腹感が得られ、肥

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



満の予防にもなります。とは言え、ハンバーグなど柔らかいものつて美味しいですが、飲み込めてしまいます。噛む回数が少なければ、それだけ短時間にもなり、忙しい人には持っていない料理です。しかし、噛むという行為は頭や顎の骨、筋肉の発達を促進し、さらには大脳の働きを活発にする働きもあります。最近では唾液中の酵素が発癌物質の毒性を抑える働きがあることもわかってきました。

つまり噛むということは、人間の健康にとつてとても大事なことです。柔らかいものも美味しいですが、それだけではなく硬いものを良く噛み食べ、健康な口腔内を目指しましょう！

たくさん噛んですーと健康!!



(歯科衛生士 池田琴美)



ひまわり先生 心の処方箋



「自分にあつたハンドクリーム選び」

Q. みなさんは、たくさんの種類があるハンドクリームの中から自分にあつたものを選んでますか？

A. ハンドクリームは有効成分により得られる効果が違うため、自分にあつたものを選ぶことが手荒れの予防・改善のポイントになります。今回はハンドクリームの主な成分にどのような効果があるかを紹介します。

○ビタミン

トコフェロール酢酸エステルなどのビタミンEには、血行促進作用や新陳代謝促進作用があり指先の冷えや比較的軽度の手荒れに悩む人に向いています。血行促進の効果を考慮し、指先などに丁寧に塗り込みます。またビタミンAが配合されているものは、新陳代謝促進作用や水分保持作用があります。

○保湿成分

保湿成分を配合したものは、手に水分・油分を補給し、また補給した水分や手の皮脂が逃げないように保護します。保湿成分にはヒアルロン酸やセラミド、シアバター、グリセリンなどさまざまなものがあり、皮膚の乾燥に悩む人に向いています。手荒れの症状が出ていない部分も含め手全体にまんべんなく塗ります。

○尿素

尿素には水分保持作用だけでなく、角質軟化作用があるため手荒れが進みガサガサしている場合や、皮膚が硬くなっている人に向いています。

しかし、尿素は刺激が強いため傷口や皮膚の薄いところに使用すると症状が悪化することがあります。傷のある人、角質が薄い人や敏感肌の人も注意が必要です。皮膚が硬くなったところのみに使い、全体に伸ばさないように注意しましょう。

○ワセリン

ワセリンは肌を保護する目的のハンドクリームとして使用します。刺激が少ないためひび割れやあかぎれなどにも使用できます。

ただし、ワセリン自体に手荒れを改善する薬効成分などは含まれていないので、あくまで手荒れや乾燥を防ぐための保護剤として利用すると良いでしょう。固くなっていることがあるので、手のひらで少し温めてから全体に薄く伸ばすようにして塗ります。

ハンドクリーム選びで大切なのは、手荒れの症状とその程度です。以上を参考にして自分の症状にあつたハンドクリームを選んでください。また、強いかゆみや痛み、水ぶくれ、出血などがある場合は我慢せず、皮膚科を受診してください。



私はコレが一番あってるわ♡

(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



今月のカレンダー

2月 の予定	日	月	火	水	木	金	土
表示の見方	4	5	6	7	8	9	10
○…診療 休…休診 往…往診 講…講演 学…学会 勉…勉強会	11	12	13	14	15	16	17
○/1… 午前のみ	18	19	20	21	22	23	24
<診療時間>	25	26	27	28			
	○/1	○/○	○・往	休	○/○	○/○	○/○
	○/1	○/○	○・往	休	○/○	○/○	○/○
			午 前 9:30 ~ 13:00 <往診日>火曜午後 午 後 15:00 ~ 19:30 <休診日>水曜日・ 日曜のみ 13:00 まで 祝祭日				

★お知らせ★

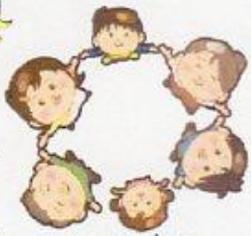
2月8日(木)~2月11(日)は、
第13回ハローアルソン・フィリピン
医療ボランティア 現地活動の為
この期間は、**副院長**の診察となります。
皆様には大変ご迷惑をお掛けしますが、
ご理解・ご協力をお願いいたします。



ボランティア インフォメーション

フィリピン現地活動に行ってきたーす!!!

~ 高校生の募金活動が生んだ支援物資の輪 ~



チラシなどは
全て高校生の
手作りです!!



大型スーパーにて
大々的声の呼びかけを
する ハロアルメイツ

H₂₉12/20・21 & H₃₀1/11・12 の4日間
昨年ボランティアに参加した、黒磯南高校
のハロアルメイツを中心に、生活会と
合同で 那須塩原駅前とビックにて
物資・募金を集める活動を行って
くおました。😊
毎年恒例になっているこの活動は、
地域でもウツサに盛り上がります!!



高校生の懸命な姿を見て
チラシを手渡された地域
の方々、当院まで物資を
たくさん持って来て
下さいました!! 😊



皆さん口々に
「チラシを見て集めた!」
「あの日、高校生達と約束
したから守りたかったの!」
と、おっしゃって下さいました。
一つ一つの物資にたくさん
思いが詰まっています。
本当に素晴らしい活動です。



「目撃して、4組の方々に
ご協力頂きました♪」



月末、ハロアルメイツが 集めた物資を
持って来てくおました!!!



4日間と集まった募金総額は

¥66,972!!

第12回
ハロアルメイツ♡

ご協力頂きました皆さん、本当にありがとうございます♡
高校生達の活動のおかげで素晴らしいハロアルの輪が広がりました!!



院長手記

「現地活動」

この手記を書き始めた1月の末、日本列島には大雪が降り、私達の町も一面銀世界となっていました。

そんな雪景色を見ながら、フィリピンのマニラに住む長年の友人でもあり現地活動リーダーのリッキー氏といよいよ本番を迎えるボランティアの打ち合わせをメールでやり取りしている中で、私が「いつか、あなたとこの景色を見ながらお酒を飲みたい」と言うと、彼は「その前にフィリピンにバカンスに来たらどうだ、あなたは私の国のスラムしか来たことがないでしょ」と返事をもらいました。

そしてお互い笑いながら「いつかお互いが引退したら：。」と言ったとき、未だ元気に70歳を超えても現役で現地活動に参加をされている会長でもあり私の恩師でもある林先生の顔がちらつき、ボランティアに定年はなし：。まだまだ先は長いと痛切に感じました。

会名を「ハローアルソン」として今年で13回目を迎えました。今年は115名の参加者に恵まれ、沢山の皆さんから物資や募金のご支援をいただき本当に心から感謝しております。

今年新たな試みとして「シャワー・アクティビティ」というものを行うことになりました。

これは現地メンバーとの会合の際、彼らが日ごろ行う活動の中に、消防車を利用して簡易シャワーを作り、スラムの子供たちの体や頭を石鹸やシャンプーなどできれいに洗ってあげるといふ活動があると聞き、「私たちにもそれができないか」という会話から、医療活動会場の一角にそれを設け、現地スタッフ等と共に看護師さんや高校生を主体としたブースを作ることになりました。

私はそんな会話の中、ふと数年前見たスラムの光景を思い出しました。

ある年の現地視察の際、突然雨が降り出してきました。私は車中からスラムの街並みを見てみると、二人の女の子が見えます。それは姉妹のようでおそらく10歳と5、6歳の少女たちでした。

汚れたTシャツと半ズボン、真っ黒に日焼けをした顔に白い歯がとても印象的でした。すると、土砂降りのなか普通なら家屋に雨宿りでもするはずが、二人は勢いよく渋滞している車の窓に群がりました。そしてお姉ちゃんが車のフロントガラスに滴り落ちる雨水を小さな空き缶に集め、妹の頭や顔を洗っていました。おそらく、彼女たちにとって最も衛生的な水は雨水なのでしょう。突然降り出したスコールはまさに天然のシャワーです。何度も何度もお姉ちゃんに妹にその雨水をかけ、洗ってあげています。石鹸もシャンプーもない、雨水だけが唯一のシャワーだなんて：。

わずか数十秒の光景だったでしょうか。私はあの光景が忘れられません。

皆さんがご協力してください。固形石鹸。私は以前ある村のリーダーに尋ねました。「この石鹸はどれくらいの間使っているのですか。」彼は答えました。「この石

鹸は非常に高価で貴重です。彼らはおそらく一つの石鹸を3年間くらいかけて大切に使います。」

ゴミの中からお金に換金できるものを拾い生活をしている彼らを「スカベンジャー」と呼びます。その子供たちは貧困のため学校に通うことができません。またそのエリアで生活をしている子供たちは大変不衛生な環境のため、様々な病気にかかりやすく、また頭皮や皮膚、衣服にまで悪臭が付着してしまいます。そのため学校に行つたとしてもいじめられてしまうこともあるそうです。

この13年間、沢山の子供たちを診てきました。

わが子と同じような年齢の彼らを見るたび、本当に胸が痛くなります。たった一つの石鹸、たった一本の歯ブラシに困窮する彼ら：。

貧困は人類が自ら生んだ最大の不平等です。一人の力は小さくても、たとえ全てを変えることができなくても、手を取り合い、何かを変えることはできるはずです。

今回の活動詳細はハローアルソン新聞特別号としてご報告いたしますので、ぜひご期待ください。そしてこれからもご協力よろしく申し上げます。