



今年(今年)は平成最後の年!

平成 & 令和元号 今年(今年)も

ハロアル新聞を宜しくお願い致します



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

受付だより

明けましておめでとうございます

新春のお慶びを申し上げます。新しい年の始まりに気持ちも新たに一人ひとりがそれぞれの思いを込めて今年の抱負を掲げたところでしょう。云うまでもなく「無病息災」はみんなの願い。この一年がみなさんにとつて良い年となりますようにお祈り申し上げます。

毎年みなさんからご協力いただいている私たちの活動「ハロアルソン・フィリピン医療ボランティア活動」に昨年も沢山の物資・募金を寄せていただきました。誠にありがとうございます。長年におたりこの活動を続けてこられたこと、みなさんのご理解・ご協力がなければ出来なかつたと思っております。重ねてお礼申し上げます。今年もいよいよ2月にフィリピンでの医療活動を控えております。引き続きご支援ご協力をお願い致します。

私達の目標は毎年変わりませんが、みなさんが「一生自分の歯」で食事が摂れるよう、お手伝いすることです。そのためには自分自身のお口の中の状態を知っていただき、何をすべきかご理解いただいたうえで歯科医院と共に大切な歯の一本一本を守っていきましよう。そこで大切なのはハブラシ選びです。当院でお勧めする柔らかいハブラシこそしっかり磨けて歯を失う原因物質の除去に優れている「プロस्पек・コンパクトスリム」をお選びください。定期検診も併せて行い、お口の健康が続くよう努めましよう。

(歯科コンシェルジュ 菊地正子)



魔女の宅急便 No.183 Nika III No.184 今日一日元気な歯 No.185

3件のご協賛を頂きました。たくさんのご協賛ありがとうございました。

「歯固め」

子育て歯っぴースマイル☆

赤ちゃんは歯の生え始めの頃に歯茎がむずがゆくなり、機嫌が悪くなる場合があります。これは欧米では「teething pain」とよばれ、赤ちゃんが急にぐずり出し、夜泣きをはじめの原因として知られています。そんな機嫌の悪さを軽減させるために、噛ませてあげるものが歯固めです。歯固めに使うものとしては、木やシリコン製のおもちや、原料がお米でできたおもちやなど様々あります。同じ「歯固め」という言葉でも、正月に行う歯固めという行事をご存知ですか?

これは、元日に歯の根を固めて一年中健康であることを祈念して固い食物を食べる行事です。栗、大根、串柿、かぶ、するめ、昆布など、地方によってさまざまですが、平安時代から「歯固めの具」として、長寿を祝って大根、獣肉などが用いられてきました。また、東日本では6月1日にも、正月の餅を干して保存しておいたものを歯固め餅として食べる地方があるようです。これを食べれば歯が丈夫になり、健康になるといいます。

やはり健康の源は健康な口腔内から、ということですね!

(歯科衛生士 北島紗希)



- 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

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、会社名やサークル、個人名、インシャルなど、どんな名称でもかまいません。3000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い致します。

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

『縁起物』

年取り魚という言葉をご存知ですか？

これは、家族みんなでお正月にだけに食べるご馳走のことを指します。魚は神事や祭事の供え物として欠かせない縁起物で、主に鮭や鱒を用いる地域が多いです。

魚といえば、栃木県には呼び方はイワナですが、分類はサケ科のニッコウイワナという魚が生息しています。栃木県では絶滅危惧Ⅱ種とされている貴重な魚です。

先日、家族でとある水族館に遊びに行った際、そのニッコウイワナの展示を見ました。川の源流部の滝つぼや淵に隠れ、流れてくる餌を狙って何でも食べると言われています。天然の何年も生きているオスは体長も大きく、顎がしゃくれています。とても強そうで本当に何でも食べていそうな顔つきでした。説明書きには更に、ヘビまで食べる事もあると記載されていました。下あごが出ている分、上あごが退化しているようにも見えます。歯は顎のへりだけでなく、舌や顎の中心部

にも生えています。鋭く、先が内側に向いており、捕らえた獲物を逃がさない構造になっています。

今まで、魚にはあまり関心がありませんでした。しかし、このフォルムでニッコウイワナにくぎ付けになってしまいました。毎日歯を診ている歯科衛生士の性ですね。



オスのあご

＜ニッコウイワナ＞

↓ メスのあご



(歯科衛生士 藤田友希子)



「歯ぐいたえて大切」

年末年始のお休み、みなさん沢山美味しい物を食べましたか？

私達は食べ物のおいしさを味わう時、味覚という感覚で味を区別しますが歯ざわりというのものもなかなか大切なものです。宇宙飛行士の食事も、最初はチューブに入ったペー

スト状の食事でしたが、今は形のあるものに変わったそうです。これは、柔らかくてかむ必要のない歯ぐいたえの食事です。食べた気がしないからでしょう。

いて、目でみてわかりにくいわずかな段差でも、すぐに歩く感じではわかりません。それは足の筋肉の感覚が働いたからなのです。

食べ物が歯に当たったときは、歯根膜のセンサーが感じ、そのときの咀嚼筋に力がかかり、筋肉のセンサーで感じ取ります。それらの情報が脳のコンピュータで総合的に判断されて、食べ物の歯ぐいたえや歯ざわりわかると考えられています。

では、全部歯がなくなると入れ歯の人の場合はどうなるのでしょうか。この場合、入れ歯を支える歯肉のセンサーが、歯根膜のセンサーの代わりをすると考えられています。ですが、健康な歯に比べると感度は鈍ると言われています。やはり食べ物のおいしさは、やはり歯が健康な事が大切です。一生自分の歯で！を目標に、しっかりと歯のお手入れをしましょう♪

(歯科衛生士

小柳かおり)



「毎年恒例」

一年の始まりには、みなさんにあらためてタバコの健康被害についてお伝えすることになっています。というわけで今回は、どうして私達が禁煙をおすすめしているのかをお伝えします。タバコは、お口で吸います。最初の被害は、お口の中にもたらされます。歯の表面には茶色や黒の汚れがこびりつき、前歯の虫歯治療で詰めたものと歯との境目などに入り込むこともあります。こうなってしまうと歯ブラシでは落とせません。せつかく入れたきれいな差し歯も、みるみる色がくすんでしまいます。

吸い込んだタバコの有害物質は肺から血液に入りますが、お口の中の粘膜からも吸収されます。一酸化炭素によって血中の酸素濃度が低下するため、歯肉や口唇は青白くなったり、紫を帯びたり、メラニン色素が沈着してどす黒くなったりと不健康な色になります。見た目だけではありませぬ。タバコは血管を異常に収縮させます。歯肉の中の



毛細血管はとても細いので血流はほぼ止まっていて同じ状態になり、酸素の運搬や老廃物の排出などの循環機能が著しく低下します。すると歯肉の免疫力も低下し、歯周病の原因菌と戦うパワーがなくなってしまううえに、痛んだ組織を修復する機能も落ちてしまいうので、歯周病はどんどん加速してしまいます。

今年もせきぐち歯科では「一生自分の歯で」食事していたことを目標に大切な歯を一本でも多く守ります。お手伝いをさせていただきます。それには皆さんのご協力が必要不可欠です。

プロスペックを使い歯肉をマッサージする「ハロアル磨き」の実践と、時代が変わるこの年に「禁煙」を目標にかかげてみてはいかがでしょうか。

(歯科助手 大森ちひろ)



歯っとして…Q!

「あいうべ体操で風邪予防!!」

インフルエンザが流行するこの季節ですが、お口の中が乾燥する「口呼吸」もインフルエンザや風邪に罹患する原因の一つです。お口の中が乾燥している場合、雑菌やウイルスが舌や咽頭に付着しやすくインフルエンザや風邪にかかる可能性が高まります。今回はこの「口呼吸」を改善し「鼻呼吸」へ促してくれる「あいうべ体操」について説明します。

本来、舌は口を閉じた時に上あごにぴったりと付き、舌先が歯肉に触れるか触れないかくらいの位置で収まるのが正しい状態です。

しかし最近は硬い食べ物を食べる習慣が減ったことなどから若年層でも舌筋が衰え、舌が下あごに垂れて舌先が下の歯に付いてしまう状態がみられます。舌筋を鍛え舌が上あごにぴったりとつくようになると口からの呼吸の道が閉ざされ自然と鼻呼吸が出来るようになります。また普段使っていないお口周りの筋肉を動かすことで表情が豊かになり、加齢による頬のたるみが改善するなどアンチエイジングにも繋がります。

\*あいうべ体操\*

- (あ) 喉の奥が見えるくらい口を大きく開いて「あー」と声を出す
- (い) 前歯が見え頬の筋肉が両耳に寄るくらい口を大きく横に開き「いー」と声を出す
- (う) 唇をとがらせ、前方に突き出すようにして「うー」と声を出す
- (べ) 思い切り舌を出して「べー」と声を出す

これらを1セットとし2~3回に分けて1日30セットを目安に行うと良いです。

ただむせたり顎関節症等で口を大きく開くことが出来ない場合は、「い」「う」のみを繰り返したり「べ」の際舌を上下左右に動かすだけでも効果があります。是非試してみてください。



(歯科衛生士 黒川淳子)





2019年

新年の抱負



健康診断で2kg増えていた私。今年には元に戻し、硬い体を開脚ストレッチで軟らかくする。

歯の根をしっかりと残せるよう皆さんにお伝えし、集中してケアをさせて頂く。

そしてボランティアの参加費用助金を続ける。

久美子



来院される患者さんの中には、長年に渡り通院して下さる方も多くいらっしゃるので、ご高齢の患者さんにいつまでも楽しく食事をしていただけるようにサポートしていきます。

ボランティア活動では高校生係として、高校生が無事に現地活動に参加し、また今後にも繋げられるような活動をしたいと思います。

また自分自身も両親もいい年になってきたので、まだ元気なうちに一緒に旅行したいと思います。

淳子



今年は、歯の大切さのお話しはもちろんの事、歯や体のために良い食べ物やしじについてなどのお話しも出来るように栄養についての勉強をしたいと思います。

また、私に似たのか、物作りが大好きな息子と一緒に色々な体験教室に参加し、物作りを楽しみたいです。

かおり



去年は「誰にでも熱い歯磨き指導」を心掛けていましたが、今年は「それぞれの患者様の性格に合わせた歯磨き指導」を目指します。

ボランティアの物資提供を毎年の抱負で掲げていますが、自分だけでなく親戚や友達への声掛けも行き、ハロアルの輪を広げていきたいです。

プライベートでは子供を叱る事の方が多いので、今年は小さな事でも良い所を沢山褒めて伸ばしたいです。

友希子



今年で歯科衛生士となって9年目になります。しかしまだまだ至らない点も多く...私の短い歯科衛生士人生の中でハロアルソンの活動が大きいものになっています。今年8回目の現地活動へ参加させて頂きます。フィリピンの方々の為は勿論ですが、更に私自身も成長できるように精一杯頑張りたいと思います。

また、私は今年で30歳になります。大人と呼ばれる年齢になって随分経ちますが、精神的には追い付いてない部分も...その反面やりたい！と思っけてもなかなか行動に移すことができない事が多くあります。直感を信じて早い行動！色々な事を経験したいなと思います。

紗希



明けまして、おめでとうございます。

せきぐち歯科医院院長とは子供の頃からの友人ということもあり、ハロアル新聞第1号から、「超高齢社会に向けて」と題して主に福祉や認知症に関して記載しています。近年は、皆さんから頂いた認知症に関する質問を答えるという形で掲載しています。認知症介護でお困りの方、どんな事でも良いので下記のメールアドレスに連絡下さい。

庄司さん

h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp



明けましておめでとうございます。

私の新年の抱負は、患者さんの名前と顔を早く覚えることです！

新人なので、少しでも親しみを持ってもらえるよう、笑顔で心がけて頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします！

プライベートでは、浪費癖を治すことに努めたいです。お給料が入ると、調子に乗ってバンバン使ってしまう、あっという間に金欠状態になってしまうので、程よく使うことを目指したいです！

千春



かねてから目指している「コミュニケーション上手」診療の作業に集中してしまうと同時進行はできない不器用な私ですが、今年はそれぞれを上手に区切り、みなさんの訴えや不安などをもらさず受け取るとともに、治療の説明やボランティアご協力のお願ひも心を込めてできるようになりたいです。

また、昨年はハードワークによるケガや痛みで全力を出し切れないことがあった我が家のアスリートたちのために、スポーツマン向けの食事にこだわってみたいとも思っています。

ちひろ



物資をたくさん集められるように患者さんに声掛けを頑張りたいです。

プライベートの目標は、自分が思ったことを後悔しないよう行動に移したいです。

仕事面では、大きな声で挨拶・返事をして機敏に行動できるようにしたいです。

まゆみ



受付に新しいスタッフが加わりました。覚えなければならないことばかりで大変な日々が続くけれども、先輩としてしっかり指導して、遣り甲斐のある一生の仕事なんだと思ってもらえるよう頑張ります(これは数年計画)。

2019年は、私にとっての節目の年。齢を重ねた同年代の関心事と云えば、殊に健康面。去年も何事もなく過ごせたことを感謝し、この一年間も“何卒何卒”神仏に拝みたおすも、行動が伴わないといけません、もっと歩いてみよう自転車にも乗ってみようとして正月に誓う。

正子



昨年、息子のサッカーを観戦し大変感動したのをきっかけに今年は少しでも多くの試合を見に行きたいと思います！

そして今年は3度目のフィリピン！昨年より少しずつ準備を重ね、一年間の集大成が現地活動になります。昨年の現地での反省点等を今年は改善できるように頑張ると共に過酷な4日間を元気に過ごすための体力作りが目標です！現地では、日々の皆様からの温かいご支援を元気に届けてきます。

理紗



昨年は痛風に苦しんだので、今年は尿酸値を下げられるように頑張ります！！  
禁酒を目標に頑張ります。(笑)

白井さん



今年も宜しく  
お願い致します。



## 「新年と言えば・・・」

年の初めに歯を固めると称して、鏡餅や押しアユ、猪の肉などを食べる行事に「歯固め」というものがあります。

歯は齡(よわい)の意味で、歯固めには歯の根を固めて一年中健康であることを祈願し、また長寿を願うの意も含まれています。

東日本では、6月1日にも正月の餅を干して保存しておいたものを歯固め餅として食べるところがあり、これを食べれば歯が丈夫になり体も健康になると言われています。

生後100日の赤ちゃんのお食い初めも、歯固めと言われる地方があったり、まだ歯が生えない乳児の歯茎を強くさせる玩具も歯固めと言います。これらすべては、歯が丈夫になり健康

に過ごせますようにと願うものです。

今年はいのしし年です。私の地元益子町には、猪鍋が食べられる「いろり茶屋」というお店があります。他では味わえないみそ味の猪鍋は絶品で、お店の看板メニューです。いのしし年も健康でハッピーに過ごせますように、陶器市へ行った際はぜひ行ってみてください。



(歯科衛生士 菊地久美子)



## 超高齢社会に向けて

### 「お悩み相談室」

#### 「お費銭」

私が現在勤務しているグループホームでは、毎年1月上旬に初詣に外出しています。お年寄りの希望を聞いて、近くの神社をお寺に行っています。

昨年、女性入居者Aさんと一緒にお参りに行った時の話ですが、お費銭箱の前で、預かっている彼女の財布から5円を取り出し手渡すよ、「5円じゃ、少なすぎねー。5円じゃ御利益がなくてしょー。」と云うので

「Mika、50円を取り出し再度手渡すよ、これでも少なさうございんです。それではいくら必要なのか彼女に聞いてみると、「最低10000円でしょー!」と云うのです。皆さんは、初詣にいくらお費銭していますか? 私は、5円~1000円でしたので、この額には正直びつくりしました。お金持ちの高齢者なら、まだ分かるのですが、彼女は国民年金のみの受給者であり、決して裕福ではないのです。

彼女は認知症高齢者であり、判断能力が低下しているのかもしれないし、後で家族から苦情があったらいやなので、私はその場で家族に電話し、お費銭を10000円も出して

よいか確認しました。すると、家族は少し笑いながら話したのです。「母は昔からそうでした。お金に困ついても、初詣のお費銭はお札で

した。私は子供ながらに、そのお金でクリスマスプレゼントを買ってよ。と思っていました。が、厳しかった母にはいえませんでした。認知症になつても、そういうところは変わんないですね。いいですよ。10000円お費銭して下さい。」

その後、彼女に10000円を手渡し本人も納得の上お参りを済ませました。私は、どんなお願いしたのか気になるつもり、さりげなく尋ねてみると「私は、いつも来年もお参りできませうござい。ごめなれだけ。」といいました。

彼女の願い事は、これまで1年度も裏切られることなく、御利益があったのです。私の願い事は、半分裏切られていたような気がします。お費銭の額が影響しているのかは不明ですが、今年から私も彼女のようになり、実現可能なあたりまえな事が幸せと思える願い事をするべきなのだなと思えました。

今年も彼女に、冗談で1万円手渡そうかと考えています。ごつごつと反応が返ってくるか楽しみですね。

(栃木県認知症)

介護指導者

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。



## ひまわり先生 心の処方箋



### 「新しいインフルエンザ治療薬」

毎年冬から春先にかけて流行するインフルエンザは、インフルエンザウイルスによる呼吸器の感染症です。これまでのインフルエンザ治療薬であるM2蛋白阻害薬(シンメトレル)、ノイラミニダーゼ阻害薬(タミフル、リレンザ、イナビル、ラピアクタ)に加え、2018年3月に新しいメカニズムで効果を発揮するキャップ依存性エンドヌクレアーゼ阻害薬の『ゾフルーザ』が発売されました。

Q. ゾフルーザの特徴について。

A. ゾフルーザの最大の特徴は1回飲むだけで治療が完結する飲み薬である点です。

同じ飲み薬タイプのタミフルは、1日2回5日間飲み続ける必要があります。また、吸入薬であるイナビルは1度の吸入で済みますが、成人の場合は合計8吸入する必要があります、どちらも利便性に欠けていると言われていました。

ゾフルーザは小児でも体重10kg以上であれば服用が可能ですが、散剤やドライシロップ剤が発売されていないので錠剤がのめないお子さんには向いていません。

また、一部のインフルエンザ治療薬はインフルエンザを予防するために使用することができ

ますが、ゾフルーザは現在のところ予防に使用することはできません。

Q. 効果に違いはあるの？

A. 同じ飲み薬であるタミフル とゾフルーザを比べたとき、インフルエンザの症状のでている期間は同程度です。

しかし、ウイルスが体から消えるまでの時間はゾフルーザの方が早いとされているため、ウイルスの拡散を抑えられると期待されています。さらに、作用メカニズムが異なるためタミフルをはじめとしたノイラミニダーゼ阻害薬に対する耐性を獲得したウイルスにも効果を示すと期待されています。

インフルエンザは早めの対処が大切です。インフルエンザが疑われる症状あるときは病院に相談しましょう。



(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



### 今月のカレンダー

| 1月  | 日         | 月         | 火  | 水       | 木                             | 金         | 土         |
|---|-----------|-----------|--|---------|-------------------------------|-----------|-----------|
| の予定   |           |           | 1<br>休   | 2<br>休  | 3<br>休                        | 4<br>休    | 5<br>休    |
| 表示の見方   | 6<br>休    | 7<br>O/O  | 8<br>O/O   | 9<br>休  | 10<br>O/O                     | 11<br>O/O | 12<br>O/O |
| O...診療<br>休...休診<br>往...往診<br>講...講演<br>学...学会<br>勉...勉強会 | 13<br>O/1 | 14<br>休   | 15<br>O・往  | 16<br>休 | 17<br>O/O                     | 18<br>O/O | 19<br>O/休 |
|   | 20<br>休   | 21<br>O/O | 22<br>O/O  | 23<br>休 | 24<br>O/O                     | 25<br>O/O | 26<br>O/O |
| O/1...<br>午前のみ  | 27<br>O/1 | 28<br>O/O | 29<br>O・往  | 30<br>休 | 31<br>O/O                     |           |           |
| <診療時間>  |           |           | 午前 9:30 ~ 13:00<br>午後 13:00 ~ 19:30<br>日曜のみ 13:00 まで |         | <往診日>火曜午後<br><休診日>水曜日・<br>祝祭日 |           |           |

### ~大切なお知らせ~

1月より診療時間が変わります。

第一・第三日曜日 休診  
第二・第四火曜日 一日診療

皆様にはご迷惑をお掛けしますが、  
ご協力よろしくお願いいたします。

## 院長手記

## 「新年」

新年、明けましておめでとうございます。年末年始には大変寒くなり雪も降り続けた中、皆さんお体など調子を崩されていますんか。

今年も当院ではスタッフ一同、皆さんのお口の健康のために誠意頑張っていますので、どうかよろしくお願いいたします。

また、2月7日には14年目を迎えるフイリピン医療ボランティアに出発し、6月には昨年新たに発足したフイリピンの僻地にある最貧困層の子供たちへの物資支援を行う「H&R P E A C E P R O J E C T」も行います。皆さんにはお願いばかりで恐縮ですが、鉛筆1本、消しゴム1つに困窮する子供たちに未来を変える最も大切な「教育」というボランティア支援にどうか協力お願いいたします。

昨年は「災」という字が一年の世相を表す文字だそうです。大雪や台風、豪雨や地震、本場に沢山の災害に見舞われました。今も尚災害地では多くの方々が苦しんでおられます。平成最後の元旦も大変な思いで迎えられることでしょうか。心からお悔やみ申し上げますと共に、私たちも風化させることなく思いを寄せ、できる限りの支援をしていきたいですね。

今年5月には新たな年号となり新たな時代が始まるうとしています。戦後奇跡的な復興を遂げた激動の昭和から、恒久の平和を祈り、願った平成が終わり、一体今年は何なるかと思いが新しい年号に込められるのでしょうか。健康で毎日を笑

顔で過ごし、みんなが幸せになれるそんな年にしたいですね。

皆さんは今年1年どんな目標をおたてになりましたか。私は月並みですがやはり健康で今まで以上に皆さんのお口の健康のために全身全霊をかけて頑張っています。そして、ボランティアを通じ、ハローアルソンでは沢山の仲間と共に「人間の本当の心の在り方」をもっと共有し、H&Rの活動では皆さんから託された思いを誰からも支えられることがない本当に貧しい子供たちのために全力で取り組みたいと思います。

皆さん、人間が人間として生まれる確率をご存じでしょうか。それは250兆分の1と言われ、これは1億円の宝くじを100万回連続で当選するよりも難しいとされています。

私たちはまさに奇跡的な確率で人間として生まれてくるのです。では、私を含め私たち日本人は自分の意志でこの国、この地域、この場所に生まれようと努力をしたのでしょうか。

すべては「運命」という「偶然」によって安全な水、豊かな食べ物、ある一定の平等な教育、医療を受けられる世界にたった10%しかない「日本国」に生まれることができましたのです。

そして私は14年間フイリピンのスラムで毎日ゴミをあさり、物乞いをし、劣悪な環境でいきる子供たちと出会いの中で、この子供たちもまた自らが望んでこの地に生まれたわけではないことを痛感しました。皆さん、この現実をたった10%しかない「命」という言葉だけで終わりにしてしまっ

て良いのでしょうか。私たちがこの現実を手を差し伸べなければ永久にスラムの子供たちに光が当たらないのです。

私の行動はまさに大海に1滴の雨水を垂らすような小さな波紋でしかありません。しかし、皆さんが毎日のように歯ブラシやタオルを持ってきてくださり、受付やこの町に設置されている募金箱にお心を紡ぎ合わせてくださるおかげで、その小さな波紋が消えることなく一つ、また一つと大きくなっております。

皆さんが持つてきてくださる1本の歯ブラシは1人の子供のお口の中を綺麗にし、大切な歯を守ってくれます。1個の石鹸は今まで高価で体を隅々まで洗ったことのない子供たちの健康を守り、1枚のタオルは優しい香りのするまるでヒマワリのような笑顔をふき取る大切な1枚となります。皆さんが集めてくださる1本の鉛筆。私はいつかこの鉛筆やノートで勉強をした子供たちが世界を救うような発明やお薬を作り出す、そんな未来のための大切なボランティアだと確信しています。そして皆さんの大切な募金は、今日食べることに困窮した1錠の薬さえ買うことができな子供たちの大切な「命」を救うのです。

皆さん、今年一年私も一生懸命皆さんのために頑張らせていただきます。そしてどうか、今年もまた皆さんの「優しさ」を分けてください。そしていつか世界中の子供たちが幸せにある未来のために協力ください。

さあ、新しい時代が始まります。今年一年皆さんのご健康と世界中の人たちの幸せを祈ってご挨拶させていただきます。今年もどうかよろしくお願いたします。