



今も残すところあと1ヶ月!! 楽しい思い出はたくさん作れましたか?  
毎月通院して下さいませ!! 「私達」というステキな思い出ができました!!



# 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。空気の冷たさに押され陽ざしの温もりは届きにくく、冬の到来に向こう3か月間乗り切れる様気合いをいれても身震いが二つ三つ...

新型コロナウイルス感染症の大流行により中断していたフリーピン医療ボランティア活動は今年6月に3年ぶりの現地活動を経て来年2月に本来の規模で行われ、今その準備が進められています。みなさんにはこの中断している期間中にも募金や支援物資、様々なかたちでの心のこもったご協力を頂きました。ありがとうございます。どうかこれからも変わらぬご協力をお願いいたします。

今年季節性インフルエンザの流行にも注意が必要です。うがい・手洗いはもとよりハミガキで口腔内を清潔に保つ事もインフルエンザや肺炎等の予防効果があります。さらに水分補給も大切です。口を潤すことでウイルス等の原因物質を体外に排出する助けにもなり、また水分不足は血液がドロドロになってしまうかもしれませんよ。

冬も美味しい食べ物が沢山あります。しっかり食べて免疫力を上げていきましょう。食べたらハミガキ。当院おススメのハブラシ「プロスペックコンパクトスリム」は、柔らかくしかも毛束が多くコシがあり虫歯・歯周病の原因となる歯垢の除去に優れた仕様になっています。今年も残りわずかですが、来年も再来年も併せてお口の健康に努めて参りましょう。

(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、フリー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、イニシャルなど、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願います。

## 受付 歯ッピースマイル

### 「口周りのストレッチ」

皆さんは口周りのストレッチには、口元の“たるみ”や“ほうれい線”を引き締める効果があるだけではなく、お口の筋肉がほぐれ疲れを取ることができるところをご存知ですか?

食いしばりや歯ぎしりで凝ってしまった筋肉をほぐしたり、血液やリンパの流れを活発化することで血行が良くなったりします。血行が良くなるといことは、歯肉の腫れや炎症を解決することができ、唾液の分泌が促進されることでむし歯や歯周病予防にもつながります。

では簡単にできる口周りのストレッチをやってみましょう!

①まず口元の近くに手を置き、手の平を使って後ろから前へ回すように、口の周りをほぐします。



②頬の辺りに手を置きます。後ろから前へ円を描くように動かします。

ます。

③こめかみ辺りに手を置き、指先を使って先程のように円を描くようにこめかみ周辺をほぐします。

この3つを行うだけで、噛むときに働く主な筋肉をほぐすことができ、唾液の分泌を促し以前よりもよく噛めるようになりまます。そのおかげで、食べ物に含まれる栄養素を吸収しやすくなり、殺菌作用が含まれる唾液が良く分泌されたりすることでむし歯と歯周病を防ぐのです。他にも、脳の血流をアップし刺激することで脳の老化の進行を抑制することもできます。



(受付 大森七海)



# プリンセスの歯ロー♡フィリピン♡

## 「フィリピンのクリスマス」

フィリピンでは9月になるとクリスマスイルミネーションとクリスマスツリーで家を飾る準備が始まり、9月からクリスマスシーズンを感じる事ができます。

12月になると、友人の子供達が家の前に来て、クリスマスソングを歌います。歌が終わると子供達にお金を渡します。それはCAROLIN(カロリン)と呼ばれています。子供達はお小遣いがもらえることがとても嬉しく、クリスマスの幸せな時間です。この幸せな時間が子供達の幸せな思い出となります。私も同じように、小さい頃の幸せな思い出として記憶に残っていて、クリスマスが近づく度にいつも思い出します。

12月16日から25日までは、夜は家族で教会に行きます。これはクリスチャンの伝統でありSimbang Gabi(シンバン ガビー)と言います。25日のお祈りの夜には願い事をする事ができます。私達はその願いが叶うと信じています。

教会の横には、Bibingka,Puto Bungbong(ビビンカ プト ブンボン)というクリスマス限定で販売される食べ物の屋台がたくさんあります。

クリスマスがくると、家族皆で食事をします。私が子供だった頃はクリスマスの時にだけリンゴを食べるこ

とができました。🍏

「このリンゴはどんな風に実っているのだろう？リンゴが実っているのを見てみたい」と、幼い頃から思っていました。日本に来てリンゴの木を見た時、夢が叶いとても嬉しかったです！

フィリピンでのクリスマスは私達の心に喜びと幸せをもたらしてくれます。フィリピンでは、家族や友人とたくさん思い出を作りながらクリスマスをお祝いします。

### ＜クリスマス料理＞

- 左 ビビンカ
- 右 プト ブンボン

どんな料理かはセオリー聞いてね♡



### ← カロリンの様子

家の前で演奏会🎵



(歯科助手 藤田 プリンセス)



## 有美子の健康🍎 歯いっっーどーぞー!

### 「クリスマス」

12月は1年を締めくくる時期であり、仕事もプライベートも忙しくなることが多いです。

加えて大掃除年賀状の手配お歳暮の準備など、やるべき事が山積みなのでつい大事なことを見落としがちになってしまいかもかもしれません。そして今年にはインフルエンザも流行しているの、体調管理には気を付けて残り1ヶ月を過ごしていきたいですね。

12月といえば、クリスマスがばつと頭に浮かぶ方も多いのではないのでしょうか。日本のクリスマスといえば、11月下旬頃からなんとなく「クリスマスモード」に突入し、笑12月に入って、いよいよ...といった雰囲気になりますよね。当院のスタッフのセスの母国「フィリピン」では、どのようにクリスマスを楽しむのでしょうか。

フィリピンのクリスマスは12月16日から1月の第一日曜日までの22日間ですが、その準備はなんと9月から始まるそうです。日本ではカジナルに楽しむのが一般的なクリスマスですが、キリスト教の多いフィリピンではクリスマスの期間中、毎日教会で行な

われるミサに通い、キリストの生誕を祝うそうです。セスは、日本に来てクリスマスを経験したのは2回だそうです。

フィリピンではクリスマスのシーズンは、心の中で気分が変わるくらい気持ち晴れやかになるそう。なので、この日本はクリスマス時期の休暇が少ないうえ、特別な祝日という感じが無いことが「クリスマス」という感じがなくて少し寂しいそうです(涙)

今回、セスの気持ちを聞いて、一度フィリピンでの素敵なクリスマス体験してみたいなあと思いました。

日本とフィリピンのクリスマスの違いに驚き!!



(歯科助手 渡邊有美子)



私達にもクリスマス来るの♡  
To: セスさん



## ボランティア インフォメーション



### 歯あとふるストーリー♡

患者さん **T.M** 様

私達の医院には全国各地から、毎日のように郵送や宅急便などで、物資が届いております。今月も、皆様から頂いた物資についてご紹介したいと思います。

アクリルタワシを作って持ってきて下さったんです！



アクリルタワシは、水さえ

あれば食器やキッチンの汚れをピカピカに落としてくれるエコなタワシです！！

可愛く編まされたタワシは、待合室にて¥100で販売しています！ぜひ、ゲットして下さいね！



鹿沼市 益子様

昨年もし月に物資を送って下さった益子さん。スタッフへのおかしも頂いていました！！ありがとうございます！

毎年おねずみに送って下さる遠方の方のおかげで、私達もボランティアを続けることができています♡



宮城県 齋藤様

仙台市から物資を送って下さる齋藤さん！

いつも、ダンボールの中に

たくさんのお物資を丁寧に詰めて下さいます！継続してご協力下さる強い味方がいるハロワです♡



にじいろ保育園様

年に2回、歯科検診に伺っている大町市のにじいろ保育園さん♡

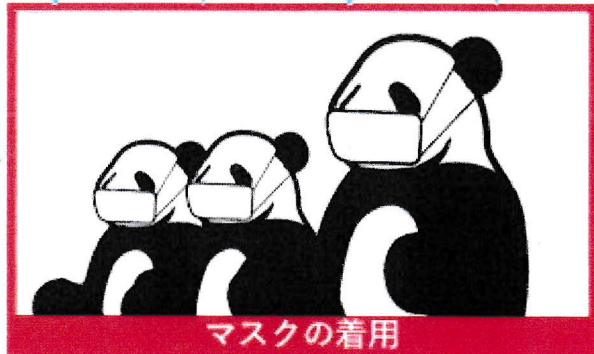
園児の保護者の皆様と、先生方が物資のご協力を下さっています！なんとランドセルも！小さな子供達に癒されてもらう同行スタッフ... 癒してもらったあとに物資を頂き心はパルパル♪です♡ありがとうございます！



兵庫県 波多野様

2017年高校生で参加してくれた松本乙羽さんが結婚し、波多野さんになりました！！

兵庫県からたくさんのお物資を送ってくださりました♡ハロワの輪は、ますます繋がっています♡ありがとうございます！



マスクの着用

新型コロナウイルスが5類へと移行されましたが、院内では引き続きマスクの着用をお願いしております。現在、インフルエンザが大流行しております。当院には小さなお子様からご高齢の方まで診察にいらっしやいます。皆様のご協力をお願い致します。

# 超高齢社会に向けて 「お悩み相談室」

## 「ヒートショック」

### 「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1万9千人であり、交通事故死亡者（令和4年2610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。12月に入り、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。



（栃木県認知症 介護指導者 庄司康善）

[h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp](mailto: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。

## 今月のカレンダー

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

~\* 12月のお知らせ ~\*

2日(土) 長野県にて勉強会に参加のため休診となります。

9日(土) 23日(土) 往診のため午後は休診となります。

27日(水) 1月3日(水) 年末年始の休診となります。  
◎今年も1年ありがとうございました

来年も引き続き「せきぐち歯科」へご来院下さい♡

# 訪問歯科診療に関するお知らせ

当院が開業してはや21年になります。院長をはじめスタッフもとてもいい年齢になってきました。

開業当初からの患者さんも共に年を重ねてきて、高齢になられた方が多くいらっしゃいます。時々「いつまで来られるかな」「来られなくなったらどうしたらいい?」と言った声を耳にすることがあります。そんな通院困難な患者さんに対し、当院では「訪問歯科診療」を行っています。

訪問歯科は歯科医師や歯科衛生士が、お身体に障害を持っている方や、お一人で歯科医院へ通院するのが困難な方のために、ご自宅や施設にお伺いして行う歯科治療や口腔ケア

です。

この度、多くの患者さんのご要望により、新体制として副院長が往診を担当することになりました。

火曜日の午後以外も訪問可能になりました。日時等は要相談になりますので、ご希望される方やご家族の方はお気軽にスタッフまでお声掛けください。



## 楽しい歯話♪

### 『海の動物は味覚がない』

先日の休診日に職場遠足と称し、院長先生、副院長先生、スタッフ全員で大洗方面に出かけてきました!!

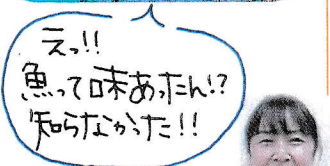
持ち物の中に「子供のように楽しむ♡」とあり(笑)、水族館では皆童心に返り、イルカのショーなどを楽しんできました。

しかし、やっぱり職業柄かお魚や海の生き物たちのお口の中に注目してしまいます。中でも私が気になったのは「ゴマフアザラシのもぐもぐタイム」(餌やりの時間)で、飼育員さんが「こんなに鋭い犬歯があるのに、餌は全部丸のみしてしまうんです」というお話でした。私たち人間は前歯で物を噛みちぎったり、奥歯ですり潰したりしますよね?アザラシは犬歯で魚を捕まえて、すり潰すことなく丸呑みで食べていきます。そのため人のようなすり潰す形の歯がないそうです。そして丸呑みで食べるので味覚がほとんど発達していません。

歯には、「歯根膜」といって、歯ごたえを判別するセンサーがあります。舌や口腔粘膜にも触感を感じるセンサーがありますが、歯根膜は部位により感度が異なります。特に、噛み切る役目をする前歯の歯根膜は敏感で、硬さ・柔らかさ・噛みごたえなどの触感は、

前歯で噛んだときにより一層楽しむことができます。また味は、主に舌にある「味蕾」という器官で感じます。味蕾が多く存在する有郭乳頭)や葉状乳頭)は、舌の奥のほう(奥歯の近く)に分布しています。そのため、奥歯でしっかりよく噛むと、唾液に溶けた成分が乳頭の奥の方にある味蕾を刺激するので、味わいが増し、持続的に味を感じることができます。

私達人間はこうして噛む事で「食事の味」を楽しみますが、アザラシは私達が食べて美味しいホッケも残念ながら味が分からないそうです…。



(歯科衛生士 小柳 かおり)

## 「歯磨きで風邪予防」



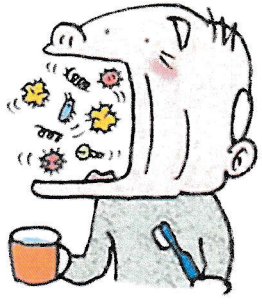
冬になり、インフルエンザウイルスが猛威を振るっています。

飛沫したインフルエンザウイルスは喉や鼻などの粘膜から体内に侵入し、細胞で増殖して全身へと広がっていきます。しかし、インフルエンザウイルスが鼻や口に入ってきて、すぐには感染しませんが、発症するには、口の中にいる細菌がいて初めて細胞の中へと侵入し、発症するのです。

メカニズムとしては、ウイルスを体内へと侵入させる「プロテアーゼ」と「ウイリス」を周りに広げる「フライミナーゼ」(共にタンパク質を分解する酵素)を作り出し、インフルエンザを発症させるということなのです。

院長がよく、「インフルエンザの予防には歯磨きは重要です。」と患者さんにお話しています。内科の先生は「一日に何度も歯を磨くことです。いつもの歯磨き以外にも口の中の細菌を減らすために効果的なのは、就寝前と朝起きてすぐの磨きです。口の中の細菌が増えるのは睡眠中。その結果、口の中の細菌が最も多くなるのは起床時です。インフルエンザに罹らないためにはウイルスに感染しないことが大切ですが、口の中の細菌を減らすため、こまめな歯磨きと、手洗いを行ういましょう。」

歯はけずく  
歯肉も優しく  
フッ素を塗るのが  
ポイントです



(歯科衛生士 藤田 友希子)



## パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

### 「ウイルスに負けない身体作りを」

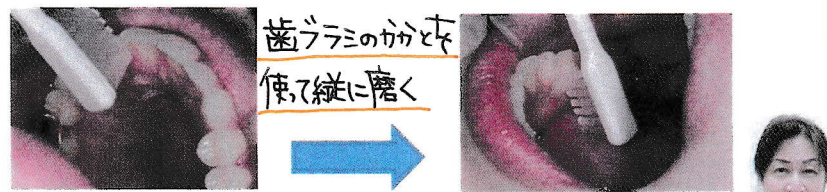
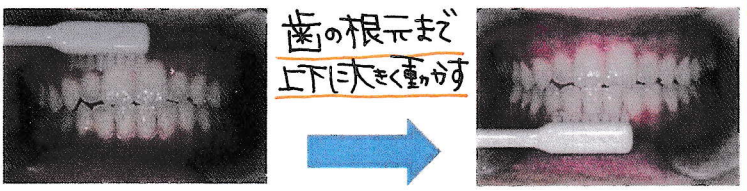
コロナウイルス感染症に続いて流行しているインフルエンザ。誰もが感染したくない病気です。そもそも、人がウイルスに感染してしまう状況は、第一に免疫力が低下していることが挙げられます。

免疫力とは、体内に病原菌や毒素、その他の異物が侵入してもそれに抵抗して打ち勝つ能力、その抵抗力を言い、免疫細胞は白血球から成りたっていて、一人の体の中に何千億個もあるといわれています。免疫細胞の約80%は腸に集まり、37℃前後で一番活発に働き、血管を通り24時間体制で全身をパトロール。外部から侵入した抗原を処理しながら、体を健康な状態に保ってくれています。

- 免疫力を高めるために必要なことは...
- \* 腸内環境を整える  
乳酸菌などの善玉菌を増やす
  - \* 体温を上げる  
体温が1℃下がると30%免疫力低下逆に1℃上がると最大5~6倍アップする
  - \* 生活習慣の見直し  
適度な運動をする  
睡眠・休息をしっかり取る  
バランスの良い食事  
入浴で身体を温める
  - \* 趣味などでストレス解消し、常に前向きな気持ち

で、笑顔を忘れないことです。

免疫力は、全身からつくり出されるものです。そしてその身体をつくっているのが食事。毎日の食事から十分な栄養を摂り、免疫細胞をより活性させる身体づくりが大切です。そして何より重要なことは、感染症に負けない口腔内環境づくりです。何らかの病気が発症するには、細菌やウイルスの悪さをする力と免疫力のバランスが崩れた時に生じます。このバランスを免疫力優位にしておく必要があります。その最も簡単な方法の1つが、口腔ケアです。当院がお勧めする歯ブラシでしっかり歯肉磨きを行いましょう。



(歯科衛生士 菊地 久美子)

# い～歯の学校

## 「クリアランスとは？」

クリアランスとは、「清掃・整理・除去・ゆとり・隙間」の意味を持ち、歯のクリアランスとは簡単に言うと、歯を削ったときに噛み合わせる歯と歯の間にできる隙間や、被せ物を作る時に被せ物の厚みを決める上下的なスペースのことを言います。主にクラウンやブリッジなどの人工歯を装着する歯冠治療において使用されます。被せ物の治療を行う際は、このクリアランスの確保が非常に重要になります。クリアランスが十分に取れ、被せ物の高さが確保できていると、維持力が上がり取れにくくなります。クリアランスが少ないと被せ物の高さが確保できないため、維持力が下がり取れやすくなります。

その為、クリアランスが足りない時は切削する必要があるのですが、このクリアランス不足が起こりやすい歯としては、もともと小さい歯、噛み合わせがもともと低い歯、従来の噛み合わせから低くなってしまった歯、歯ぎしりがある人、歯の欠損や被せ物の脱離を長年放置してしまった部分、神経の治療をしていない歯などがあります。

神経を取った歯は大きく削ることができますが、神経が残っている歯は刺激が出にくい範囲でしか切削できないため、神経を取る処置が必要な場合もあります。

歯は上下で噛み合うことで位置を保っている為、噛み合う歯がないと上の歯は下に、下の歯は上に伸びてきてしまいます。これがクリアランス不足を招くことも少なくありません。歯がない部分、被せ物や詰め物が取れてしまった所を長年放置してしまうと起こりやすい問題ですので、その様な場合は早めの治療をおすすめします！



← クリアランスが充分とれていない状態。

ここから被せ物の型取りをします！

(歯科衛生士 北島 紗希)



# MERRY CHRISTMAS

赤ちゃんの「よだれ」の量はとて多く、一日に1.5リットルも分泌されると言われています。健康な大人の場合、唾液は口の周りの筋肉によって口の外に出ることはまずありません。しかし赤ちゃんの場合は、口周りの筋肉が未発達であること、脳からの伝達があること、

赤ちゃんの「よだれ」の量はとて多く、一日に1.5リットルも分泌されると言われています。健康な大人の場合、唾液は口の周りの筋肉によって口の外に出ることはまずありません。しかし赤ちゃんの場合は、口周りの筋肉が未発達であること、脳からの伝達があること、

一般的に「よだれ」と呼ばれる赤ちゃんの唾液は大人に比べて分泌量が多いのが特徴です。唾液にはお口の中の健康にとって非常に大切な成分がたくさん含まれており、特にむし歯予防に対して欠かすことができません。今回は、赤ちゃんのよだれについてお話したいと思います。

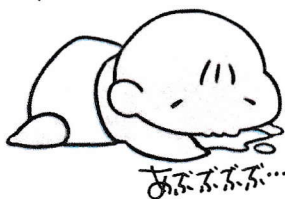
### 「赤ちゃんのよだれ事情」

未熟であるため、反射的に口を閉じたり唾液を飲み込んだりすることがまだ難しいことから、「よだれ」として口の外へ流れちゃいます。

このよだれ、つまり唾液には自浄作用があり、お口の中の細菌を洗い流す働きとともに、細菌の繁殖を抑え、歯の再石灰化を促す役目も持ち合わせています。つまり唾液はお口の中の健康に欠かすことができないのです。

特に乳歯が生え、離乳食がはじまると色々な食べ物を食べるようになるので、むし歯の心配が出てきます。唾液は細菌を洗い流すのに必要なため、赤ちゃんのよだれは多くても気にしなくて構いませんが、お口周りが荒れてしまうことがあります。よだれが出ていたら水で温らせたガーゼで軽く拭いてあげるとよいでしょう。

「よだれ」にも様々な事情があります。



(歯科衛生士 黒川 淳子)



## 子育て歯っぴースマイル★



## 院長 手記

## 「感謝を込めて」

いよいよ2023年が終わろうとしています。

皆さん今年はどうな年だったでしょうか。楽しいことや辛いこと、人間生きていれば色々なことがありますね。

私自身、今年も沢山のことがありました。4月には息子が大学に行き今までそばにいた子供が一人いなくなる生活がこんなに寂しく感じるとは思ってもおらず、そう思うと私の親も同じ思いだったのかと正に「子を持って知る親の恩」を痛感しました。しかし、感傷に浸る間も無く、6月にはコロナ禍で延期になっていたフィリピンのボランティア活動が3年ぶりに再開し、再び現地を訪れることができた時、改めて多くの仲間、そして皆さんのご協力に心から感謝をしました。

そんな中、来年2024年2月7日から全ての参加条件を無くし、全国から総勢102名の方々と共に「第18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」に出発をします。どうぞ皆さん、引き続きご支援、ご協力をお願いします。

今こうして一年を振り返りながら院長手記を綴っていますが、やはり、この瞬間でも世界では沢山の人が戦争や紛争によって大切な命を失っている現実には本当に心が痛みます。

どんなに人類が進化を遂げ、生活が便利になり、医療技術やテクノロジーが進歩したとしても、何故人間の「心」だけは数千年も同じ愚かな過ちを繰り返してしまうの

でしょうか。

どんな理由や価値観が存在したとしても、「命」に勝るものは決して存在しません。

戦争は全てを奪ってしまします。過去も現在も未来も全てを「無」にしてしまします。戦争により両親を無くした子供たちの涙、愛する我が子の亡骸を抱き途方に暮れる母親、その一方で自分たちの主張の正当性を声高らかに掲げる指導者や銃を片手に掲げ誇らしげに自国の旗を振る兵士たち：私たちがクリスマスやお正月に、家族や友人たちと楽しく時間を過ごす中、沢山の子供たちが爆弾に怯え身をひそめながら生きています。

19年前、私が初めてフィリピンのスラムを訪れた時。街中に沢山の子供たちが物乞いをし、レストランやホテルなどから出る食料の廃棄物に群がり路上で嬉しそうに食べていました。その後帰国し家で待っていた幼い子供たちを見ながら暖かな部屋、清潔な食事、どれもが満たされた生活を目の当たりにし、言いようのない切なさを感じました。

貧困や飢餓、戦争や紛争、差別や迫害：これらすべては私たち人間が自ら作り上げた不条理です。そしてその被害を最も受けるのは何ら罪のない純粋無垢な子供たちです。

私はあの時我が子の姿を見ながら正直自分は何んて幸せなのだろうと感じました。しかしその感情のままこの現実を運命として素通りすれば何も変わることができず、私自身も変わることができないと感じました。

あれから約20年が経ちます。私の活動

がスラムの何かを変えることなどできません。しかし、私自身少しだけ世の中の不条理に素通りをしない人間になれたような気がします。

そのきっかけ、そのエネルギーを下さったのは皆さんです。

皆さんもまた当院にて私たちの活動を目にしご自宅にお帰りになり、歯ブラシやタオルを見た時ふと待合室の写真を思い出し、皆さんの心のどこかに共鳴するボランティアの鐘の音が鳴ったのだと思います。

その鐘の音が集まり多くの皆さんが素通りせず足を止めて下さることが私の活動の源になっています。

皆さん、今年も本当にありがとうございました。

来年も皆さんのお口の健康に少しでも携わらせて頂けることを誇りに思い、そして心からの感謝を持ちながらスタッフ一同一生懸命頑張らせて頂きます。

そして皆さんの優しさに支えられ一人でも多くのスラムの子供たちを笑顔にできるよう全力で取り組んで参ります。

来年は「辰年」ですね。

「辰年」は「春の日差しが あまなく成長を助すく年」「春の暖かい日差し全てのものに平等に降り注ぎ、急速な成長と変化を誘う」と言われています。

世界中がこの愚かな戦争に気づきみんなが安心して暮らせる日が来ることを祈ります。

今年一年本当にありがとうございました。来年もよろしくお願いいたします。