



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。梅雨を前に、路地の紫陽花の小さな蕾も開花の準備が出来たようです。雨に洗われた植物の日射しを受けた姿は格別ですよね。6月の晦日は一年の半分の折り返しの日、神社では茅の輪をくぐる、夏越の祓が行われ半年分のケガレを祓い、残り半分の健康と厄除けを祈願します。この日ばかりは梅雨にお休みしていただきたいものです。

ガラス窓越しの西日対策に「緑のカーテン」はじめました。お昼を過ぎるころから、当院の入口から待合室に続く通路は温室と化します。道路に面した診療室・ファミリースペースも同様。それなら緑のカーテンをやってみよう、何を植えるか、院長の希望は実のもの、キュウリ、メロン、パッションフルーツ、野望は膨らみましたが、よく考えよう私達園芸はど素人のあつまり、そこで勝手に育ってくれそうなイメージのあるゴーヤに落ち着きました。プランターごとに、担当者の名前を付け、水やりと肥料の管理と、収穫まで手塩にかけて育てていきたい意気込みがありますので、どうか心得のある方、アドバイスをお願いいたします。

家で行う食後のハミガキは、虫歯・歯周病の予防の最たるもの、当院おススメのプロスペックコンパクトスリムで行ってください。定期検診も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、会社名やサークル、個人名、イーシヤルなど、

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、スタッフまでおたずね下さい。皆さんのご協力をよろしく願っています。

2016年

『ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア』
高校生参加者募集!!



高校生の活動費・渡航費などは、皆様の募金により成り立っています!!

〈高校生ボランティア募集期間〉

・ 2015年4月1日(火) ~ 7月31日(木)

〈ボランティア活動日時〉

・ 日時 2016年2月7日(日) ~ 2月10日(水)

・ 場所 フィリピン共和国 ~ 詳しくはスタッフまで。~

☆ ご協力をお願いします ☆



歯ってして…Q！

「歯磨き粉は使った方がいいの？」… 改正版

以前の新聞で、歯磨き粉に関して「使っても、使わなくてもどちらでも良い…でもー」というお話がありました。そのことにつきまして最新情報をお話したいと思います。

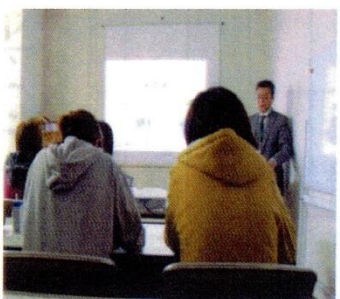
先日当院で行われた、ライオンセミナーにて、歯垢除去率は歯磨き粉をつけて磨いた場合6.4%で、つけずに磨いた場合5.6.9%という研究報告があることを学びました。

虫歯や歯周病予防には、お口に適した当院お勧めの歯ブラシで、原因となるプラークをしっかり落とすことが最も重要であります。研究結果によりまず、歯垢除去率には約20%も差があるということが分かりました。また歯垢除去率を気にするばかりでなく、使用する歯磨き粉の成分も有効活用することでよりよい口腔内環境が得られるということです。
例えば、虫歯のリスクが高い方は、歯磨き粉に含まれるフッ素の効果を有効に活用する。その為にはお口の中にフッ素の成分が残るように、洗口回数を1回程度にすると効果があります。

当院でお勧めは、Check-up フラスタングレードの歯磨き粉。お子様には子供用を。そして夜寝る前にはCheck-up シェルまたは、フッ化物洗口をお勧めします。

歯周病予防には、歯周病原因であるバイオフィルムの内部まで浸透、殺菌作用のあるIPMP（イソプロピルメチルフェニール）を配合した粘性の高いジェルでケアができるシステムシリーズのSP-ジェルをお勧めします。

お口に適した歯ブラシで薬剤効果を期待してのホームケアをお勧めしますので、当院にいらした際にはぜひ私達歯科衛生士にお任せ下さい。



(歯科衛生士 菊地久美子)



楽しい歯話♪

「小林一茶と歯」

「瘦蛙（やせがえる） 負けるな一茶 是（ここ）に有（あり）」。
江戸時代後期に活躍した俳人、小林一茶の有名な句です。やさしさとユーモアに満ちた句を生涯2万句も詠んだ一茶は、50歳を前にすべての歯を失ってしまったとか。

そんな一茶の俳句の中に、「歯」について詠んだ句がいくつかあるのでご紹介します。

「**歯ぎしみの 拍子ともなり きりぎりす**」
これは、歯がまだ健在だった頃の句にちがいありません。歯ぎしりの音をキリギリスに例えた一茶らしいユーモアな発想の句です。

「**すりこ木の ような歯茎も 花の春**」
江戸時代は、一部の高貴な人達のみが木製義歯を使っていたようです。一茶は義歯がなく、歯茎でものをすり潰して食べていたので硬くすりこ木のようになり、そんな私にも春がやってきたと自分を茶化した句です。

そして月日が過ぎ、最後の一本の歯が抜けてしまうと、自らの気持ちをこんな句に託しています。

「**歯が抜けて あなた頼むも あもあみだ**」
全ての歯を失って、歯があつてかむことがどんなに大切であったかを悟り、阿弥陀仏の慈悲にすぎる思いを歌ったものです。

「南無阿弥陀」のお経を唱えましたが、歯が無い「なむあみだ」ではなく、「あもあみだ」としか発音できなかったという自虐的な俳句です。

一茶は若い頃から、ふけ顔で晩婚だったそうです。もし、当院にきてプロスペックを使い歯磨きをしていたら、歯も残せて、美味しいものが食べられて、女性にもモテて、もっと沢山の俳句を詠み、人生が変わっていたかもしれませんよね。

(歯科衛生士 小柳かおり)





☆りさちゃんのこれって歯てな？☆



話題の“ココナッツオイル”実は歯周病予防に効果がある！

皆さんは、ココナッツオイルをご存知ですか？
ダイエットに最適と言われるこのオイル！オ
イルなのに歯周病予防に効くなんてスーパーに
駆けつけなきゃ損ですよ☆

さて、万能なココナッツオイル。これには、抗菌
作用に優れている“ラウリン酸”が含まれており、
細菌の増殖を抑えるため歯周病予防に効果的
とも言われています。

海外セレブなども特に注目しているのが、「オ
イルプリング」と言われるオイルを使ったうがい
法です。

1. 大さじ1杯のココナッツオイルを口に入れる。
2. ブクブクうがいを15分～20分おこない口から
出す。
3. 口を塩水ですすぐ。

オイルが、口の中で毒素と飽和してくると、白っ
ぽく乳化したような感じになります。これにより
体内の毒素を排出してくれるデトックス効果が
あります。

すすぐのは、普通の水でも構いませんが、塩
水の方が抗菌剤として働き、炎症などを抑え、口
の中に残った毒素を洗い流してくれる効果があ
ります。

この他にも“ラウリン酸”がもたらしてくれる効
果が、口臭・歯肉炎・歯のホワイトニング効果があ
ります。

是非皆さんも、お料理に使うだけでなく「オイ
ルプリング」実践してみてくださいませ☆

(歯科助手 人見理紗)



子育て歯っぴースマイル☆

「トレーニング台」



他院での怖い経験がトラウ
マになつていたり、周りからの
情報で歯科治療の経験が無い
のにも関わらず怖がってしまう
お子さんが来院されること
があります。まずは、治療に慣
れる為、またお子さんとの信頼
関係を築く為には「トレーニング
」がとても大切になります。

治療が初めての場合でも基本
的には、治療前にトレーニング
を行いお子さんが治療を受け
入れられるかを確認させて頂
きます。

当院では、お子さんのトレ
ーニングは、朝9時から始めます
。幼稚園帰りや、夕方の時間
では疲れて機嫌が悪くなつてし
まい上手く進まないことがあ
るため、なるべく早い時間帯を
お薦めします。

基本的な流れとして…

* 一人で診療台に座り横に寝
る

(歯ブラシを使用して口を開け
る練習もします)

* 口を開けてミラーなどの器
具を入れられる

(動かない事・手を出さない事
も練習します)

* 歯を削る器具や、バキューム

など治療に使用する器具に慣
れましょう

(実際に器具に触れてもらう事
もありません)

* 歯を磨く器具を使用して実
際に口の中を触ります
(痛くない事・怖くない事を理
解してもらいます)

その日のトレーニングが終わ
つたら先生に頑張った報告をし
て「トレーニングカード」に、○
を付けてもらいます。治療をし
てくれる先生に慣れるため最
後に挨拶と次も頑張る事を約
束して終了です。たとえ泣いて
出来なくてもお子さんを責め
ずに褒めてあげましょう。

以上の流れで進めていき、上
手に出来るようになってきたら治
療に移ります。

大切なお子さんの歯を守る
ため不安や恐怖を取り除き歯
医者さんを好きになつてもら
える様に私達も頑張ります。

(歯科衛生士

黒川淳子)





容子の歯なまるレシピ



月日が経つのは早いですね。もう1年の半分が過ぎようとしています。これからは初夏。夏野菜が美味しい季節です。今回は6月から本格的な旬を迎える「おくら」を使ったレシピをご紹介します。

おくら効能



おくらと言えばあの「ネバネバ」が特徴ですね。

あの「ネバネバ」は「ペクチン」という食物繊維です。

これから暑くなると冷たいものを取り過ぎてしまう傾向があります。

「ペクチン」は整腸作用があり下痢や便秘を予防する効果があるそうで、さらに胃の粘膜を保護する働きがありますのでこれからの季節に是非食べて頂きたい食材です。

焼きおくらのしょうがマリネ



材料 (4人分)

☆おくら	2パック
☆おろし生姜	小さじ2分の1
☆砂糖	大さじ2分の1
☆醤油	大さじ2分の1
☆酢	大さじ1と2分の1
☆サラダ油	大さじ1と2分の1

作り方

- 1 おくらはきれいに洗ってへたを切る。
- 2 ☆印の調味料をまぜておく。
- 3 フライパンでおくらを素焼きする。
- 4 まぜた調味料に焼いたオクラを加えて冷蔵庫で冷やす。



おくらは野菜の脇役のような印象ですが、こうして食べるとおくらを「まるまる」頂けます。胃腸の味方のようなおくらをこの季節、是非たくさん食べてください☆もちろん、味も「美味しい」です！

院長評価 味→★

手軽さ→★

コスト→★

スタッフ評価 味→★★★★

手軽さ→★★★★

コスト→★★★★

(歯科助手 平山 容子)

～☆院長コメント☆～

「まず、時期が早すぎる。筋が多い外国産のおくらをそのまま炒め、かじった瞬間に中の種が飛び出てきました。苦みと臭みが口の中に広がり、正直今までのオクラ料理の中で衝撃的な味です。ちなみに私はオクラが大好きです。オクラの切り口の可愛い星の形、体に良いあのネバネバ。茹でて揚げて、本当に美味しい野菜なのに・・・どうか皆さん、このレシピには気を付けてください。」



院長の食べかけ



(歯科衛生士 北島紗)



「歯に信頼マーク」というものをご存知でしょうか。シュガーレスの飴にキシリトール入りガムなど最近では、歯に良さそうなお菓子がたくさん売られていますが、砂糖を使っていないだけでなく、その他の甘味料が使われていたり、キシリトールが入っているけど砂糖も入っていたりと、虫歯の原因となってしまう商品が多いのが現状です。しかし、国際トウモロコシ・フレンドリー協会が厳しい検査を行って認定した、この歯に「信頼マーク」のついたお菓子であれば虫歯になることはありません！

食後、お口の中は酸性になります。時間が経つと唾液などの作用によって中性に戻りますが、酸性になっている時間が長ければ虫歯のリスクは高くなります。しかしこのマークがついたお菓子はお口の中を酸性にすることはありません。子供から大人まで虫歯を気にせず安心して楽しむ事ができるお菓子なのです。みなさんに馴染みの深い商品ではガムの「リカルデント」がこのマークがついています。

この歯に信頼マークは基準が厳格です。のでめつたにみることはないかもしれませんが、お店に行った際には気にしてみてくださいいかがでしょうか。

歯に信頼マーク

いっ歯の学校



ひまわり先生 心の処方箋



喘息患者さんが服用できない薬

先日、喘息と診断された患者さんが、院外処方箋をもって薬局を訪れました。

この患者さんにとって当薬局を訪れるのは今回が初めてです。初めて来た患者さんには必ず服用中の薬・使用中の薬があるか確認します。

患者さんは、「特にありません」と答えました。では、今かかっているのは、この呼吸器内科だけですかと尋ねると「いいえ」眼科にもかかっています。

どんな病気で眼科にかかっていますかと尋ねると、緑内障でかかり目薬を使用しています。と答えが返ってきました。緑内障の目薬のなかには喘息患者さんが使用してはいけない目薬もあります。今度、眼科に受診した時に必ず喘息で治療を受けている事を先生に伝えてくださいと説明しました。

喘息患者さんが使用できない薬は、Bブロッカーと呼ばれる薬です。B₁ブロッカーは心臓の働きを抑える方向に、またB₂ブロッカーは気管支を収縮させる方向に働きます。

例えば血圧が高い、狭心症がある、などの人には、心臓を休めると良いため、Bブロッカーが使われることがあります。

このとき、心臓の働きを抑えるのが目的なので、B₁だけを集中的にブロックしてくれればいいのですが、どうしてもB₂もブロックしてしまいます。このため、気管支収縮が起きてしまうのです。Bブロッカーは、よほど選択的にB₁だけをブロックする薬を除いて、喘息の方は服用できないことになっています。

また緑内障でも、Bブロッカーが点眼薬として使われることもあります。点眼薬でも、眼から鼻へと薬が流れ、鼻粘膜から薬が吸収されてしまいます。このため喘息発作を起こした例も報告されています。

Bブロッカーの緑内障治療薬の場合も、B₁を選択的にブロックする薬を除いて、喘息の方は使えないことになっています。

医療機関を受診して併用薬があるかどうか尋ねられた時は、内服薬だけでなく目薬や吸入薬、貼り薬なども答えるようにしましょう

(ひまわり薬局 薬剤師 白井博文)



きれいな歯並び123!



一口30回の大切さ

食事での一口噛む回数は、「30回」と言います。その理由は、噛み砕いた食塊が唾液の消化酵素に触れる事で、消化を早めるからです。

歯並びが悪い場合、噛み合わせの不調和が原因で、上手に咀嚼できずに飲み込みます。

その為、口の中で砕けなかった食塊は、胃の消化に大きな負担をかけるのです。

理論的には、唾液と混ざり、粘着性の強い食塊を形成するのに必要な回数が、25~31回だという研究結果もあり、「一口30回」が目安として考案されました。

食べ物をよく噛む事により、唾液がたくさん出るので、虫歯や歯周病、食べ過ぎの予防になります。

また、顔の筋肉と骨が鍛えられるので、シワやたるみの予防にもなります。

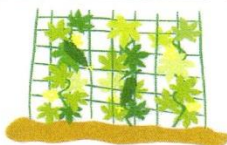
歯並びを綺麗にする事で、噛む力が回復すると、全身の健康や記憶力の向上、さらに運動機能の改善などいろいろな面で利点があります。

咀嚼は脳にも影響を与えます。たくさん噛む事で、感情の高ぶりを鎮める、食欲・睡眠など生体リズムに影響する、「脳幹」を活発にさせたり、大脳辺縁系の「海馬」の活動が活発になり、記憶力をアップさせるという効果も期待されます。

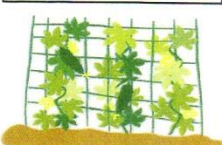
歯並びは見た目だけでなく、体にとってこんなに沢山のメリットがあります。とっても大切な事ですね。

(歯科衛生士 藤田友希子)





ボランティア インフォメーション



ハロアルゴージャ

はじめました!

当院が移転し、1年が経ちました。入口から通路にかけて西側に面した場所が西日がとても強く、今年から緑化運動として「ハロアル・ゴージャ」を制作することになりました。



そのゴージャには、フィリピン医療を支える会の会長の林先生はじめ、現地活動責任者の今西先生、当院の院長、スタッフの各名前、ニックネームなどを付けて楽しく育てています。この「ハロアル・ゴージャ」ができましたら、皆様に販売させて頂き、

全ての売上げを「ハロアルソン・フィリピン医療を支える会」に、

寄付させて頂きます!!

募金の御協力どうかお願いします。



☆技工士歯るかのひとり言☆



「あなたのスマイルは、どんなスマイル？」

みなさんはスマイルラインをご存知でしょうか？スマイルラインとは、笑顔をつくった時に見える「下唇と上あごの前歯の先端を横に結んだライン」のことで、義歯や差し歯を作る際の基準のひとつにもなっています。

下唇の乾いた外側の部分と塗れた内側の部分の境界線に沿っているのが一番美しいと言われています。

このスマイルラインは緩やかな弧を描くほど女性的な魅力が高まり、水平でまっすぐになるほど男性的な印象になります。

他にも歯肉が2mm以上見えているスマイルを「ガミースマイル」と言ったり、犬歯の隣の小臼歯

まで見えるスマイルをハリウッドスターに多いことから「ハリウッドスマイル」と言ったりします。

さて、あなたのスマイルはどんなスマイルでしょうか？もちろん、人それぞれに美しいと思う基準は異なります。少し形態が変わるだけでも、雰囲気や表情が変わってきたりもします。

長い歯がいい、丸みのある歯がいいなどのご希望がありましたら、スタッフまでご相談ください!



(歯科技工士 鈴木晴夏)





超高齢化社会に向けて ～お悩み相談室～

「お悩み相談 VOL10」

質問がありましたので、お答えします。

質問

「認知症を予防するため、食生活においてどのようなことに注意したらよいでしょうか？」

答え

食生活におけるポイントを2つ紹介します。

何を食べたらよいのか？

和食がお勧めです。ただし、塩分は控え目がいいでしょう。たとえば味噌汁や漬物、ハム、かまぼこなどに含まれる塩分も含めて、原則1日10グラム（大さじ3分の2くらい）以内に抑えることを目指します。塩分を少なくする工夫としては、レモンやゆず、酢、からし、しょうが、カレー粉などの調味料・香料などを使って味つけしてみるのも1つです。

また、脂っこい食事を避けることも必要です。牛や豚は人間よりも体温が高いために、肉やバターなどに含まれる脂肪は、人間の血中で固まりやすいといわれています。逆に、魚は水の中で生活しているので、魚肉に含まれる脂肪は低温でも固まらないようにできています。時には200グラムのビーフステーキも結構ですが、要は脂っこい食事を続けないことです。

魚介類、海藻、緑黄色野菜などからミネラルやビタミンをとることも大切です。とにかく、偏食を避けて、1日に30種類くらいの食品をとりましょう。水分の補給も大切です。

その他、食べ方も大切な要素です。よく噛むことが、頭の働きを活発にするといわれています。また、楽しい雰囲気の中で食事をとるのも必要なことです。

えっ！たばことお酒が？

かつて1990年頃、たばこはアルツハイマー病の予防に働くという研究結果が出され、愛煙家を喜ばせたことがあります。しかし、その後の大規模な調査によって因果関係は否定されました。今から10年前に発表されたオランダのある地域の調査では、たばこを吸っている人は吸わない人に比べてアルツハイマー病にかかる比率は2・3倍になることを示しています。

お酒についてはどうでしょうか。深酒の習慣はアルコール中毒を招き、やがてアルコール性認知症になることが知られていますが、むしろまったく飲まないよりも、適量の飲酒は認知症の発症が少ないといわれています。しかしだからといって、お酒を飲まない人、お酒に弱い人が、無理をして飲み始めることがよいかどうかは分かりません。あくまでもお酒は嗜好品です。いずれにしても、大酒はやめたほうがよいと考えます。

h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp

(認知症ケア専門士 庄司康善)



♡歯あとふる ストーリー♡



H24年1月に私達のボランティアの記事が、下野新聞に掲載されました。

沢山の方々が物資を送って下さいましたが、その中のお一人に栃木市のKさん(女性)が、いらっしゃいました。

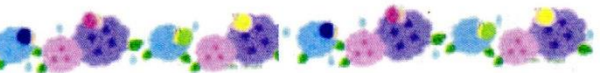
KさんはH24年1月から毎月欠かさず、歯ブラシと石鹸を送って下さっています。

同封されたお手紙には、「私は歯のトラブルがないので毎月歯医者に行ったと思い、その分歯ブラシと石鹸を買って送らせて頂いています」と

綴ってありました。

現地に参加はしなくても、様々な形で協力出来る事があり「自分に出来る何か」の大切な事を、Kさんはじめ皆様からいつも学ばせて頂いております。

これからも頑張りますのでどうかよろしく願いいたします。



6月	日	月	火	水	木	金	土
の予定		1	2	3	4	5	6
表示の見方	7	8	9	10	11	12	13
○…診療 休…休診 往…往診 講…講演 学…学会 勉…勉強 会	○/1	○/○	○・往	休	○/○	○/○	○/○
	14	15	16	17	18	19	20
	○/1	○/○	○・往	休	○/○	○/○	休
	21	22	23	24	25	26	27
	休	○/○	○・往	休	○/○	○/○	○/○
○/1… 午前のみ	28	29	30				
	○/1	○/○	○・往				
診療時間				午前 午後 日曜 み	AM9:30 ~ PM1:00 PM3:00 ~ PM7:30 PM1:00 まで	<往診日>火曜 午後 <休診日>水曜 日・祝祭日	

院長手記 「We need...?」

「いよいよ本格的な梅雨の時期に入り、ジメジメした毎日が続く、気持ちも体も滅入ってしまってますね。」

しかし、もしこの雨が無かつたら四方を海に囲まれた我が国はまず飲み水の確保に困窮し、四季折々に収穫できる野菜や主食である米の取れ高に大きく影響するでしょう。正に恵みの雨ではありませんが、昨今では異常気象の為なのかこれからの季節ゲリラ豪雨の被害も心配です。

診療中、ある農家の方が「雷の多い年は米がうまい。」とおっしゃっていました。

その理由を尋ねると、「わからねえけど昔からそう言うんだ。」とだけ。そこで調べてみるとまず、「雷」という字は「雨」に「田」「稲妻」は、正に「稲」に「妻」と書きます。昔は、梅雨明けぐらいの大雨と雷によって稲穂が出て米が出来ると言われ、特に肥料や葉の発達が乏しい時代、落雷により空気中の窒素が水田に沈下、固定され米の味に大きく影響したと言います。そして夕立は日中暖まった水田を冷やす効果が、あり、これも米の品質に関わる重要な現象と言われ、「稲妻」は「稲」に「妻」|| 「配偶者」と考えれば、雷は無くしてはならない存在なのかもしれませぬ。

ところで、栃木県は実は日本一「雷」の多い所だということをご存じでしたか。

特に宇都宮から矢板近辺にかけては日本で最も落雷がある地域といわれています。

私の家内は奈良県の生まれなのですが結婚し栃木に来たばかりの年、あまりの雷の音、しかも光が見えなくとも夜になるとどこからか雷鳴が聞こえてくることに大変驚いていたのを思い出します。彼女は大の雷嫌いでこの時期は「ゴロゴロ」という音を聞くといつも首をすくめていました。私にとっては家の中の「稲妻」がしばしばおとなしくなってくれるので好都合なのですが。

さて、当院は昨年の5月に移転をしてから早いもので一周年を迎える事ができました。12年間お世話になった末広町を離れ、新たにこの上厚崎に移転したわけですが、突然の移動に驚かれた方や、今まで徒歩や自転車でご来院してくださった皆さんには大変ご迷惑をお掛けしております。しかし皆さんが「今日は一時間かけてのんびり歩いてきたわ。」「自転車で来るのも良い運動になるわ。」と言った下さるたびに、申し訳なさりと嬉しさで一杯になり、これから皆さんの健康のために、一生懸命頑張ろうという励みにもなります。

「励み」と言えばもう一つ。やはり沢山の皆さんに支えていただいております。「フィリピンボランティア」です。毎日のように物資や募金のご協力を頂き「先生頑張ってる」とお声

を掛けてもらいそして院内で販売しております、「ボランティア・ハロアルTシャツ」を診療日に患者さんたちが着て来て下さる時は本当に嬉しく思います。

今年のデザインロゴには、「We need...?」と書かれています。「私達が必要としているものは...?」

皆さんはその空欄の場所に何の言葉を入れませんか?

「病」には「医療」を必要とします。「空腹」には「食料」を、「争い」には「平和」を、そして「貧困」には「愛」を...

私は11年前、たった1本の歯ブラシが買えず、幼くして沢山の永久歯を失っていく子供達と出会いました。ゴミを漁り、一日中物乞いをする、私の息子と同じぐらいの子供達が歯を次々と抜いていく中で、彼等が必要としていく「We need...」の次の言葉に、生涯をかけて私の名前を入れようと決意しました。

しかし、私一人の小さな力ではどうしようもない現実があります。

皆さん、この空欄に是非皆さんの名前を入れてください。一人の力は小さくてもみんなの力が集まればいつか必ず世界は変わるはずですよ。

「We need you」私達には「あなた」が必要なのですから