



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。今年も待ち遠しかった季節がやってきました。ポカポカ陽気に、春霞に望む那須山の尾根に白く見える残雪もわずかばかりとなつて参りました。これから続々と届く春の便りと、暖かさが増してゆく一日一日に嬉しさがつのります。気になる新聞記事がありましたので紹介します。

『肥満傾向児本県は多め』身長別の標準体重から算出した肥満度が20%以上の「肥満傾向児」の栃木県の出現率が、幼稚園〜高校の全年代の平均を超えており、小3と中1は全国1高いと、2015年度学校保健統計調査で分かりました。出現率が高い原因は分からないとありましたが、肥満は将来の生活習慣病のリスクを高めます。もしかしたら食事の食べ方が要因の一つかもしれません、固いものを好まず、良く噛まずに食べられる食事はかりではないでしょう。そして、お子さんのお口の中は、大人が守ってあげましょう。まだハミガキが上手に出来ない年頃です。仕上げ磨きで、磨き残しを摂り除き、同時に虫歯がないかチェックを。異変を感じたら早めに受診してくださいね。

良く噛むためには、良く噛める歯でなければなりません。そのためには毎日のお手入れが大切です。食後のハブラシには当院オススメのプロスペックコンバクトスリムを、歯間ブラシや、デンタルフロスも必要に応じて使い分けましょう。定期的な歯科検診でお口の健康を守っていきましようね。

(歯科コンシェルジュ)

菊地正子



三鈴堂 NO.27 晴仁くん&明莉ちゃん NO.28 四姉妹 NO.29

訪問介護ステーション那須 NO.30 2017 ボランティア活動に NO.31

3月1*ふん!! 5件ものお礼を頂く事ができました♡
毎月本日はありがとうございます!! 100名まで来て2ヶ月!!!

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お願ひします。

「お肌と禁煙」

春です。紫外線の季節です。対策は万全ですか? 紫外線が美肌の大敵であることはもはや常識ですが、何がどう悪いのか、ご存じですか? 紫外線を浴びると、メラニンという色素が作られシミの原因になります。

肌の土台である真皮はコラーゲンやエラスチンで構成されていますが、紫外線を浴び、これらが破壊されることで肌の弾力が無くなり、シワやたるみが増えます。また、紫外線は活性酸素を増やし肌の老化も招きます。他にも、乾燥やニキビの悪化などの肌トラブルも引き起こす紫外線。何としても防ぎたいと思いませんか?

実は、「紫外線を浴びる」とこと「タバコを吸う」とは、どちらも同じ美肌の大敵なのです。タバコ4本で、1日に必要なビタミンCが全て消費されます。ビタミンCが不足すると、コラーゲンは作られなくなり活性酸素が増えます。結果、シミ、シワ、老化の原因となるのです。さらにタバコは血管を収縮させるので、栄養や酸素の運搬と老廃物の排出が滞ります。体は冷え、代謝は遅れ、顔色も悪くなります。

これからの季節、何としてでも防ぎたい紫外線の対策と一緒に、タバコとも縁を切り、若々しい美肌を保ちましょう!

(歯科助手 大森ちひろ)





容子の歯なまるレシピ



皆さんこんにちは。4月は色々な野菜が一番美味しい旬な時期を迎えます。

その中でもやはり、真っ先に頭に浮かぶのは「新じゃがいも」です。

じゃがいもは約400年前インドネシアのジャカルタからオランダ人が長崎に運んだと言われています。飢饉の時の救荒作物として寒高冷地に普及していきました。

じゃがいもの名前の由来もジャカルタから由来されています。

じゃがいも
効能

じゃがいもはビタミンCが豊富です。なんと！ミカンと同じ位含まれているんです。じゃがいものビタミンCはデンプンに守られているので加熱しても壊れません。普通のじゃがいもと比べても新じゃがいもの方がビタミンCが多いのです。



外はカリカリ、中はふんわり！新じゃがガレット



材料

新じゃがいも	3個
パルメザンチーズ	大さじ1
スライスチーズ	3枚
大葉	3枚
オリーブ油	適量
塩・胡椒	適量

作り方

- 1 じゃがいもは千切りにする(切った後は絶対に水にさらさない)切ったじゃがいもにパルメザンチーズをまぶす。
- 2 フライパンにオリーブ油を入れ半分の量のじゃがいもを敷き詰める。
- 3 じゃがいもから、はみださない様にチーズ、大葉の順に乗せる。
- 4 残りのじゃがいもを上から敷き詰め、塩、胡椒を振り中火で5分位美味しそうな焦げ目が付くまで焼き、ひっくり返し反対も焦げ目が付くまで焼く。

お外はカリカリで、中はチーズがトロリとしてとても美味しく頂けます。子供も喜ぶレシピだと思います。ちなみにパルメザンチーズには子供の成長に欠かせない「亜鉛」が含まれていて、骨の発達に欠かせない大事な栄養素の一つです。是非、チーズたっぷりの「新じゃがガレット」作ってみてくださいね☆

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☆～

「私が食べたのは、調理後約7時間後の夜8時過ぎです。

じゃがいもは冷め、油を吸い、チーズと大葉が分離してしまい・・・

お醤油をかけて食べました。このレシピにはお醤油は必須です。」



(歯科助手 平山 容子)



「恐竜も・・・」

楽しい歯話

今年の8月に公開された映画「ジュラシック・ワールド」をご存じでしょうか。恐竜テーマパークの映画で動物が苦手な私でもなぜかこの恐竜映画はとても興味があり、第一作目の「ジュラシック・パーク」から見えています。20年以上になります。

恐竜の存在は化石の発見で様々な事が明らかになりましたが、その中でも化石になった歯を調べることが草食性であったか肉食性であったかが簡単に分かります。肉食性はその名のとおりに、肉を裂きやすいように歯の先端が鋭い犬歯が多く、また草食性の歯は草をすり潰す為石臼のように太く、つしりしています。そして歯の摩耗状態、すり減り具合をチェックすることで、肉食性の恐竜が歯ぎしりをしていたことが判明しているそうです。

私達人間が歯ぎしりをする原因にストレスが挙げられますが、肉食性の恐竜も当時狂暴なティラノサウルスは、極端に小さな前肢を使って歯の掃除をしていたことも分かっているようです。サルも、人間の髪の毛をデンタルフロスの代わりにして歯のお掃除をするテレビで見たことがあります。賢いと感じしました。動物も歯の掃除をしないと気持ちが悪く、悪臭が分かりますね。

(歯科衛生士 菊地久美子)



「口呼吸はどんな影響がでるの？」

呼吸は本来、鼻でするものですが、風邪や花粉症、鼻の病気、歯並びの悪さで唇が閉じない、肥満、口の周りの筋肉の衰えなどの理由で口呼吸になってしまふことがあります。口呼吸は、直接喉や気管に細菌が入り込むためアレルギーを引き起こしやすく、睡眠時無呼吸症候群になる事もあります。

口呼吸によって、お口の中にはこのような影響が出ます。

- 1、虫歯が増える
- 2、歯周病になる
- 3、歯に汚れが付きやすくなる
- 4、口臭が強くなる

いつも口を開いていると、歯や口の中の粘膜が乾燥してしまいます。そうすると、唾液の量が少なくなり、初期虫歯を治したり、殺菌作用によって菌が洗い流されるという作用ができなくなってしまうます。

さらに、乾燥した状態が続くと歯茎が腫れて赤

くなり、歯周病のリスクも高くなります。口臭の原因でもある細菌の量を抑えているのも唾液です。しかも、歯の表面は濡れていることによって汚れが着きにくいのに対し、乾燥によって、汚れが付きやすくなってしまうます。私は花粉症なので、就寝時に口呼吸をしている事があります。鼻で息が出来ないと苦しいですし、口の中が乾燥して、喉も痛いんです。鼻で息をする事は大切で、そこには体を守る理由があります。快適な生活が送れるよう、お口も鼻も健康である必要がありますね。



(歯科衛生士

藤田友希子)



きれいな歯並び123!

「矯正治療には「保定期間」と言うものがあります」

以前、私が歯列矯正をしていた事はこのコーナーでお話しさせて頂きましたが、私が歯列矯正中に感じた事や、矯正治療が終わったの感想を書かせて頂きたいと思います。もし今「矯正治療をしようかな…」と思っていらっしゃる方の参考になりましたら…

私が治療をスタートしたのは27歳の時です。子供の頃から「八重歯」がコンプレックスでした。上の歯の犬歯が両側とも八重歯になっていたの、唇が八重歯に引っかかり、歯茎が見える…笑う時も写真を撮る時もいつもあまり口を開けることをしませんでした。それに上下の顎の位置もずれていたの、顎関節症の症状もありましたが矯正装置をつけることへのマイナスイメージからなかなか治療に踏み切れず…

職業柄、治療に関しての知識も、実際に携わることも多くありましたがスタートを決めるまでには何年も悩みました。矯正治療は長期の治療になりますが、これから先の長い人生の中の数年…そう思い治療をスタート。終了するまで約4年かかりましたが、今ではや

って良かったと思っています。正直、治療中は装置が着いている口元を見られるのは少々嫌ではありました。「骨折したらギブスをつける…そんな事と同じように歯並びが悪かったら矯正装置をつける…そんなものだ」と周囲も思ってくれたらいいけど、どんなふうに思われるか…」なんて考えていました。

また、食事も歯磨きも苦労しました。でもそれも慣れるまでです。食いしん坊の私はお煎餅もお餅もしっかり食べてましたよ！少しずつ矯正装置とうまく付き合う方法を考え、治療を楽しめるようになりました。装置が外れた時は治った歯並びが嬉しかったのと同じように、装置を外す寂しさもあつた程です(笑)

今年の春で、装置を外して10年経ちました。今では自信をもって歯を見せて笑顔の写真が撮れるようになり、歯磨きもしやすく、しっかり噛めます。なにかとマイナスなイメージがある矯正治療ですが、不安な事がありましたら是非ご相談下さい！

(歯科衛生士 小柳かおり)





ボランティア インフォメーション



第15回「ハローアルソンアクティビティ発表の集い」

3月26日(土)・27日(日)長野県御代田町にて「ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア」の報告会に参加してきました！300名を超える方々にご来場頂き、会場は満席でした☆

今年2月高校生がフィリピン現地に行き、目で見て、肌で感じた事をたくさんの方々に聞いていただくことが出来ました。

会場には、たくさんの方が来場して下さいました！私達の作った壁新聞も、たくさんの方に見て頂けました。



エコーLみよた



チームの木々
高校生(主)



会長 木村春彦
満席の会場
熱い話を
して下さい



司長！
学校で、1人1人の
考えの様子を
語ります...



せきごち歯科
スタッフ/全員ご
Smile 😊

(歯科コンシェルジェ 君島明子)



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

「物品販売のお知らせ」



今年、フリマ・ボランティアに参加した参加者全員の「報告集」の高木利生達が西晩語り合った「マニマニング」を販売しています!!

1冊 500円

◎売り上げの全ては「ハローアロソ・フリマ医療ボランティア」に寄付されます!!

未来の高木利生の為に是非ご購入下さい♡



「僕が見た世界は、消えた現実とはかけ離れたものだった。根本直

命の尊厳を世界に訴えたいと語ってくれました。菅生文佳



「もっと多くの人を助けてあげたいと語ってくれました。星花音



「藤井さんの校内発表を聞き感動を受けた様子を... 三森美沙



「僕は「人の笑い=立派な新社会の進出で」ハローの仲間を増やしたいと願っています。藤井志帆

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

「花粉症と歯の痛み・・・意外な関係!？」

まだまだ花粉症に悩まされる季節、憂鬱な毎日を送られている方も多くいらっしゃると思います。花粉症の症状には、鼻水・鼻詰まり・頭痛・目のかゆみ・肌荒れ・体のだるさ等が一般的ですが、この他にも意外な症状が出る場合があります。それが「歯の痛み」です。

一見花粉症と無縁のように思いますが、まれにこの症状で歯科医院を受診される方がいらっしゃいます。なぜ花粉症で歯まで痛くなるのでしょうか。

「鼻の粘膜の炎症が原因」

花粉症によって鼻の粘膜が炎症を起こすと鼻の中だけでなく、広範囲に渡って炎症が広がっていることが多く、歯根の先を刺激することで歯の痛みの原因になります。この場合、虫歯では無いのに噛むと痛みがあり、歩いたり走ったりする衝撃でズキズキ痛むといった症状が多いようで、鼻の炎症が治れば歯の痛みも自然に気にならなくなります。

「脳への誤送信が原因」

花粉症によって鼻の中が炎症を起こすと、歯の神経に脳が誤送信してしまうことによって歯の痛みを生じることがあります。鼻の粘膜に炎症が起こると、歯の神経の近くまで広がることで、それを歯が痛いという脳へ間違った信号を送ってしまうことにより、痛くないはずの歯に痛みを感じる場合があります。このような場合も、時期が過ぎれば落ち着いてきます。

しかし花粉症だからと言ってご自分で判断せず、気になる時は受診してしっかり診断してもらいましょう!!



(歯科衛生士 黒川淳子)



超高齢社会に向けて

お悩み相談室

「初めての報告会」

私は、3月末に開催された報告会に団長の関口医院長に誘われ、初めて参加しました。私は、「ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア」に一度も現地参加をしたことがありません。そのような自分が、報告会にだけ参加してよいのだろうか?というような気持ちを持ちながら会場に向かいました。

当日私も何かお手伝いをしようと思っていたところ、舞台の照明係をお願いされました。

会場後方にある一室で高校生達に照明を当てながらの発表を聞かせて頂きました。

私はボランティアに参加をする前の高校生達を直接は知りませんが、その希望と自信に満ちあふれた表情を見て、大いに成長して大きな何かを得て日本に帰ってきたことは会場中の誰もが感じとれました。

現地のスライドを見ながら高校生一人一人の発表を聞いて、途中から自分も現地に参加をしたかのような錯覚に陥りましたが、やはり行った人にしか感じる事ができない達成感や、参加した人にしかわからない事があるのだらうと思います。私は感動の涙で照明に集中できない場面もあったくらいすばらしい報告会でした。

私は、団長の院長とは小学校からの親友でありながら、一度もフィリピンの現地には参加したことがありません。このボランティアがすばらしいことが分かっていますが、毎年お誘いを受けながらも参加を断ってききました。

その理由は、私の仕事の現場では長期に休暇をとることが難しいという事と、私が認知症高齢者の介護に従事していることが足かせになっていたので。

認知症高齢者の中には、さつき食事をした事を忘れて「まだご飯はでないの」と聞いてきたり、家族の顔や名前も忘れてしまふ方や、一晩中寝ないで徘徊を繰り返したり症状はさまざまです。

スラムでの生活を余儀なくされている現状を見ると素直にかわいそうと思う気持ちがあります。毎日仕事場で人生の最後を家族や孫たちと楽しく過ごしたかたはずの認知症高齢者の姿を見ていると、どうしてもフィリピンのスラムの人たちへの思いが薄れてしまうのです。

私は「可哀そう」を比べているわけではありません。しかし毎日一緒に生活している高齢者を置いて参加することができなかつたのです。

私は20年間、福祉に携わり特に認知症高齢者に関してはお年寄りやその家族が安心して生活して頂けるよう取り組んできたつもりです。

しかし、それは仕事として職務を全うしてただけで、院長や参加者の人たちのように自分の時間やお金まで使ってボランティアとして認知症の方や福祉の為に何かをしたことはありませんでした。

私は高校生たちの素晴らしい発表を見ながらそんな私がフィリピンのボランティアに参加して良いのだろうかと感じていました。自分がまず目を向けなければならぬ高齢者の方々に、自分は本当に精一杯尽くしているだろうか。

私は今回初めて活動報告会に参加をして、この活動の素晴らしさを感じたと共に、これから夢に向かって一生懸命頑張ろうとする高校生たちの姿から、自身自身の生き方をもう一度見直すきっかけをもらいました。

正直、今すぐに現地に参加をする事は難しいのですが、近い将来必ず現地に行きこ協力したいと思えました。そのためにも今できる事を「一心不乱」に「全身全霊」「一生懸命」頑張りたいと思えます。

そして、この報告会には毎年参加をして引き続き院内で販売しているボランティアTシャツ「ハローアルソンTシャツ」を毎年購入したいと思えます。



(認知症ケア専門士 庄司康善)

h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp



ひまわり先生 心の処方箋



「ジカウイルス感染症(ジカ熱)について」

今、中南米で流行しているジカ熱は、「ジカウイルス」と呼ばれるウイルスに感染することが原因で発症する感染症です。ジカウイルスを媒介するのは「ネッタイシマカ:(日本には生息していない)」や「ヒトスジシマカ:(日本に生息している)」といった、温かい地域に生息する蚊で、ヒトは蚊に刺されることで感染します。稀に献血や性交渉による感染も指摘されています。現在日本は気温の低い冬季であるため、すぐにジカ熱が流行する恐れはありません。しかし、ジカ熱を媒介する蚊が活発に活動する5月以降には感染が広がる可能性があります。

ジカ熱に感染してから症状が現れるまでの潜伏期間は、およそ7日から10日です。発熱、肌のかゆみ・発疹、下痢、筋肉痛、関節痛などの症状が報告されています。

2016年はじめの時点では、ジカ熱に対する特效薬やワクチンがないため症状を抑える対処療法で治療が行われています。妊娠中の女性がジカ熱に感染すると胎児に感染する可能性があります。

「小頭症(しょうとうしょう)」と呼ばれる子どもの病気を誘発する可能性が懸念されています。

小頭症とは、小児の頭がい骨の発達が不十分で、同年代の小児と比べて頭が小さい状態の病気で、知能障害や発育不良などの症状を引き起こします。主に栄養失調や染色体異常(ダウン症など)、妊娠中の母親の感染症などが原因で発症すると考えられています。

そのため、妊娠中あるいは妊娠予定のある方は、ブラジルを始めとするジカ熱流行国への渡航を控えることが強く推奨されます。やむを得ず渡航する場合は、蚊に刺されないよう肌の露出を極力控えるなど十分に注意して下さい。

なお、現在ジカ熱は南米だけでなくハワイなどのリゾート地でも発症が確認されています。海外へ渡航する際は、他の感染症の情報と合わせて滞在する国のジカ熱流行状況をしっかりと確認しましょう。

(ひまわり薬局 薬剤師 白井博文)



い～歯の学校

『酸蝕歯』

このような症状が当てはまる方はいませんか？

- ①冷たい物や熱い物でしみる
- ②歯が黄色っぽく見える
- ③歯の角が丸みをおびて見える
- ④歯に艶がない
- ⑤歯の表面に小さいへこみがある
- ⑥詰め物や被せ物が取れやすい

当てはまる方は「酸蝕歯」かもしれません。酸蝕歯とは、硬い組織できているエナメル質(歯の表層部分)が食事や飲み物に含まれる酸や胃酸に触れ一時的に柔らかくなった状態で歯磨きや、歯ざしり、食いしばりなどを行った時、エナメル質が削れ時間の経過とともに歯が薄くなってしまったものを「酸蝕歯」と言います。

歯に影響が少ない場合は、歯の質を強くする薬剤を塗って症状を軽減させます。

歯に影響が大きい場合は、虫歯の治療と同様に歯を削り、詰め物や被せ物を入れる処置になることもあります。

注意していただきたいのはお酢、炭酸飲料、クエン酸やリンゴ酸を含むスポーツ飲料、柑橘系の果物や飲料、ワイン、フルーツティなどです。特に酸性度が高く、摂取した後は歯が一時的に柔らかくなってしまいますので、長時間にわたって摂取し続けるのは、口の中がずっと酸性に傾いてしまうので危険です。もちろん虫歯の原因にもなりますね。

歯の質の強さによってなりやすい方と、そうでない方がいますが、ぜひ覚えていただけたらと思います！



(歯科衛生士 池田琴美)



院長手記

「ボランティア報告会」

春は別れの季節でもあり出発の季節でもあります。

私の医院に通院している子供たちも沢山の人が新たな進路に羽ばたいて行くこととしています。

特に今回2月に行われたフィリピンのボランティアに共に行った高校生たちは4月から大学や専門学校へと夢の実現の為に新たな一歩を踏み出します。

先月3月26日 長野県御代田町にて今年の「ボランティア活動報告会」が開催されました。今年で15年目を迎えるこの活動は年間を通じて皆さんに歯ブラシやタオルなどの物資の支援をお願いし、2月の4日間現地に行き医療活動を行います。そして帰国後、日ごろご協力下さる皆様に感謝の気持ちを込めて事務局のある長野県で毎年報告会を開いております。

会場には地域の方々や関係者の方々が300名以上来て下さり満席です。

私は団長として今年の活動内容とこの活動が沢山の人の支えで成り立っていることを心からの感謝の気持ちを込めてご報告させて頂きました。

そして今年は43名の高校生が現地参加をしてくれましたが、内37名が報告会で現地を感じた思いや、医療現場で見た壮絶な悲しみ、貧困の現実から何を学んだかを語ってくれました。

私は、壇上で少し緊張しながらも一生懸命語ってくれている高校生を見ながら13年前を思い出しました。

私がこの活動に参加をするきっかけになったのは、私より1年早く現地で活動をし、現在、この活動では現地統括責任者でもあり大学からの友人今西先生からのお誘いでした。13年前、彼がフィリピンから帰国後開催されるこの報告会に私を誘ったのです。当時、開業したばかりの私は仕事に對し一生懸命取り組んでいながらも、どこか心の隅に言いようのない不安や、自身自身の生き方にどこか釈然としない気持ちを抱えていました。

そんな中、この活動と出会い、医療人として、一、人間として自分の力の小ささとこれからの人生における指針に出会ったような感覚になりました。そのきっかけとなったのが当時現地活動に参加をした高橋生の発表だったのです。

壇上上がり数百人の前で元氣よく大きな声で現地の感想を発表し、明らかに私とは違う世界で一生懸命「誰かの為に尽くす」姿に私は感動というよりも恥ずかしさを覚えました。そして大袈裟かも知れませんがその高校生の発表が神々しくも見え、素直に私もこの活動に参加をし、何かを感じたいと思うようになり、歯科医師として何が出来るかを考える日々が始まりました。あれから13年。当時だった3名の高校生参加が今年43名もの若者が一緒に活動をしてくれました。そして目の前にはその4日間で素晴らしい成長を遂げた高校生たちが元氣に凛々しく発表をしています。まさに私が13年前に見た光景と同じです。

彼らの中には持病を抱え病氣と闘いながら参加をした者もいました。また、幼いころからいじめに合い人生や未来に悲観した

子もいました。夢を抱けず、夢に不安を抱えながら参加を決意した子もいます。どうか皆さん。院内で販売しています「フィリピンボランティア報告集」そして「高校生マニラミーティング」をお買い求め下さい。

そこには今回活動に参加をした全ての参加者の方々の思いと、高校生たちの熱い若さ溢れる現地での様子が赤裸々に書かれています。そしてこれからの未来を担う若者たちの夢にどうか大人が、社会が支え合いまししょう。また、この冊子の全ての売り上げは、学校にも病院にも行くことができないう本当に可哀そうな子供たちの支援へと繋がります。

どうか皆さんよろしくお願ひします。



去年参加した
自画(は4月から
北海道の大学に進学!
3月にあひまに
来てくれました♡