

※ 本日総協賛数が180件となりました♡ありがとうございます♡

受付だより



みなさん、こんにちは。秋めいてきました。澄んだ空気に日射しがあっても吹き抜ける風は冷たさを運び、屋外は過ごしやすく出て出かけたくありませんね。今月は二十四節季の「寒露」に「霜降」と字面でも体感でも本格的な寒さの訪れをまえに、深まる秋を楽しみましょう。

ところでみなさん、ある企業が20代〜50代の男女400人に歯みがきに関する意識調査を実施したところ、歯みがきする理由について、第一位が「虫歯予防」、第二位が「口臭予防」、第三位が「歯周病予防」という結果となりました。どれも大事ですよね。しかし、歯を失う原因で最も多いのは「歯周病」です。歯槽膿漏といえはイメージしやすいでしょう。歯を支える骨、歯槽骨が溶けて膿が漏れてくる症状、土台を失った歯はグラグラと動き、自然に抜けてしまいか、抜歯をするしかありません。みなさんはどうですか。乳歯が生えてお父さん・お母さんに磨いてもらい、やがて自分で磨くようになり歯磨き粉やハブラシにこだわりの大事にして来た歯、これからは健康的に守っていくために歯みがきの道具、ハブラシ選びも大切です。当院でお勧めする「プロスペックコンパクトスリム」は柔らかな毛先と毛束が多くコシがあり、虫歯予防・歯周病予防に適しています。正しい歯みがきの仕方は歯科衛生士が指導します。

「一生自分の歯で過ごす」ために、定期的な歯科検診でお口の中のチェックを続けて下さいね。

(歯科コンシェルジュ 菊地正子)



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞



ボランティア インフォメーション



2019 フィリピン医療ボランティア活動 急募!!!バスタオル

昨年、現地活動でスラムの子供達に大人気だった「シャワーアクティビティ」を、来年からは規模を拡大して行うことが決定いたしました☆

このシャワーアクティビティは…

スラムの子供達は普段、綺麗な水で身体を洗うことができません。綺麗な水は全て自分達の飲み水などでしか使うことができないためです。

そんな現地の子供達のシャワーといえば、スコールです。雨が降る度に子供達は外に出て天然のシャワーで身体を洗います。石鹸もなく、綺麗とは言えない身体で普段過ごしているスラムの子供達にとって、綺麗な水や、いい匂いの石鹸で身体を洗ってもらえる事は本当に喜ばしいことなのです。

現地の子供達の笑顔のために、皆様の温かいご協力をお願いいたします。

シャワーを待つ子供達



(歯科助手 人見理紗)



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、イニシャルなど、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い致します。



新コーナー!! ♥ 私達の町の募金箱設置店様 ♥ No.2

オーナーの今井さん!!

募金箱は、しじの隣にあります

Han:nari (ハンナリ)

第二弾は、『Han:nari』さんについてご紹介させていただきたいと思います!!

オーナーの今井さんは当院の患者様で、お店をオープンした4年前から募金箱を置いてくださっています。

スタッフもお邪魔しているこのお店は、全ての料理が美味しい!!(笑) ワインも豊富においてあり、お料理に合わせて飲むことができます☆ ランチは、火曜・水曜・木曜限定! サラダたっぷりでお腹いっぱい!!

得

情報

スタッフ全員でお邪魔した際、大人気だったのが「レモンのペペロンチーノ・エビのアヒージョ」でした! ぜひ、ご賞味ください☆

〒325-0031
那須塩原市並木町116-2
TEL: 0287-73-8720

営業時
11:30~14:00
18:00~24:00 日曜日 定休



「気になる

おやつ選び方」

秋は遠足やピクニックなどのイベントでおやつを持つて出かける機会が増えますね。お子さんに持たせるおやつを何にしよかと悩んだことはありますか? わたしはいつも「このおやつは虫歯になりそう」「これなら虫歯になりにくそう」と商品を前にあれこれ考えてしまいます。

そもそもなぜ虫歯になるおやつが多いのか?

それは糖分が多く含まれているからです。虫歯になる条件は、次の4つです。

1. 歯がある事
2. 口腔内に虫歯菌がいる事
3. 虫歯菌の栄養源がある事
4. 虫歯菌の繁殖する時間がある

虫歯菌の栄養源の糖類は、甘いお菓子だけでなくお米やパンなどの炭水化物にも含まれています。その塊が歯についていると菌が酸を発生させ、歯を溶かして虫歯になるのです。



楽しい歯話



① 砂糖の多く含まれているもの

② 食べ終わるのに時間がかるもの

③ 歯にきやすいもの

アメやキャラメル、チョコレート、クッキー(歯の溝や隙間に入り込み長時間付着している為)などが挙げられます。逆に虫歯になりにくいおやつは、おせんべいやクラッカーなどの粘性の低いもの、りんごやスルメなどの沢山噛んで唾液の分泌を促進するものです。

虫歯になりにくいおやつを選んだとしても、毎日の歯磨きが大切です。

そして、少しでも虫歯のリスクからお子さんを守るためおやつ選び方にも気を付けてみてください。



(歯科衛生士)

藤田友希子



「お口の健康は

禁煙から」

お口の二大疾患は、虫歯と歯周病です。これらと喫煙の因果関係について、2016年に厚生労働省で検討会が行われました。この会の報告書をもとに書かれた埼玉県の歯科医師によるレポートの内容をご紹介します。

因果関係レベルが最も高いのは、やはり癌です。特に口腔底部（舌の下の柔らかい部分）の癌患者は喫煙率が約80%と突出して高く、ニコチンが唾液と混ざり合って滞留することが原因として考えられます。

癌と同様に因果関係が高いのは、歯周病です。タバコは歯周病になる確率をぐっと引き上げるだけでなく、悪化させ治りを悪くする原因でもあります。基本的な歯周治療を行った際に、タバコを吸う人と吸わない人では治療効果に差が出るという報告もありま

次に、虫歯についてです。子供の虫歯と高齢者の虫歯は、なりやすい場所が違います。

まず子供の虫歯は、生えてきたばかりのまだ丈夫でない部分や、自分では磨ききれない咬む面の深い溝、歯と歯の間が多いです。対して高齢者の虫歯は、歯肉が下がり露出した根の表面からが多いのです。が、どちらも喫煙が虫歯の原因の代謝活性を促進すること、歯の表面への定着を促進することは同様のリスクとして研究結果が報告されています。

歯周病や虫歯が進行すると最終的に歯を失ってしまうこともあります。タバコが歯周病や虫歯を誘発したり治りにくくしたりしているのですから、もちろん禁煙することですリスクを軽減させることができます。失う歯の本数も、減らすことができるのです。タバコを減らして、歯を失うリスクも減らしてしましましょう！

（歯科助手

大森ちひろ）

ひまわり先生 心の処方箋

「痛風の予防と治療薬」

今回も前回に引き続き痛風の予防と治療薬についてお話させていただきます。

8月7日から痛風を発症してから今日現在の私の状態は、痛みが治まり薬での治療が始まりました。（無理をすると腫れがひどくなるときもある。）

今回の主題は血液中の尿酸値を下げるための「くすり」です。

高尿酸血症・痛風の治療薬は次の2種類に分類されます。

(1)尿酸排泄促進薬

体内の尿酸を尿中に排出するのを促進します。

(2)尿酸生成抑制薬

尿酸を合成する酵素を抑制して、尿酸の生成を抑えます。

血液中の尿酸値が7mg/dL を超えていても、これまで痛風の発作を起こしたことがない場合はすぐにくすりはじめめるのではなく、まず生活習慣を改善しましょう。

- 肥満を改善・適度な運動
- プリン体や果糖の過剰摂取制限・飲酒制限
- 脱水にならないよう水分摂取を心がける（※砂糖入りソフトドリンクは控えましょう）

それでもよくならない場合は薬物療法をおすすめします。

痛風の発作を起こしたことがある人、合併症（腎障害・尿路結石・高血圧・糖尿病・心筋梗塞や狭心症・メタボリックシンドローム）を持っている人は薬が必要になることが多いです。

腎機能が低下している人や尿路結石の既往がある人は尿酸生成抑制薬が第1選択となります。

尿酸値が気になったら、まず食生活の改善と適度な運動を心がけましょう。もちろんアルコールは控えめにし、たばこは止めましょう！

（ひまわり薬局薬剤師 白井博文）






容子の歯なまるレシピ



皆さん、こんにちは。毎年この季節には秋野菜のレシピをご紹介してきましたが、今回は魚です。今が旬の真っ只中「秋鮭」のレシピをご紹介します。

鮭 効能

鮭にはビタミン群が豊富に含まれていますが、今回注目して頂きたいのは、「アスタキサン」という成分です。アスタキサンには強い抗酸化作用があり、活性酸素で細胞が衰えるのを防ぐ効果が期待できます。



鮭のオリーブ漬けエビマヨ風



材料		作り方	
生鮭	4切れ	1	鮭を1切れ4等分にする。
A ニンニクすりおろし	2かけ	2	ジップロックにAの調味料と鮭をいれて、半日～1日置く。
オリーブオイル	大さじ2	3	鮭がはいっているジップロックに小麦粉をいれ鮭になじませる。
塩	少々	4	鮭を少量の油で揚げ焼きする。
胡椒	少々	5	揚げた鮭をBの調味料につける。
小麦粉	大さじ2		
B マヨネーズ	大さじ3		
牛乳、ケチャップ	大さじ2		
砂糖	大さじ1		

読むだけでは調味料が、A、Bなど手間がかかるような感じがすると思いますが、実際に作ると簡単で家族にも好評でした。甘めのソースがとても美味しいです。Aのタレに浸けることにより、美味しさがまします。是非お試しください。

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☆～

「今年に入って何度目のマヨネーズでしょう…。マヨネーズを開発した人は本当にすごいと思います。今回も結局マヨネーズでした。」

(歯科助手 平山 容子)



歯と舌…Q!

『仮歯と仮詰めの違い』

虫歯の治療などで歯を削った時などに、最終的な被せものが入るまでつけておく仮の歯の事を仮歯と言います。

これは治療の度につけはずしをするため、しっかりと固定するような強力な接着剤は使えません。そのため、食事をする際に取れしてしまうことがあります。

取ることを前提としている為、取れてしまうことは問題ないのですが、削った後の歯は脆くなっていますし、仮歯を入れていないことによつて周りの歯が動いて噛み合わせが変わってしまい、出来上がった銀歯が合わなくなることがありますので、長期間来院予定がない場合は放置せずにご連絡ください。

仮詰めは、歯の形はしていません。根の治療をしている間や、部分的な詰め物の型取りをした後に詰める物です。こちらも取ることを前提としてあるため、取れてしまうことがあります。歯の神経の治療をしたあとに詰める場合は、細菌が入らないように穴をふさいでいます。型取りをした後の仮詰めが取れてしまった場合も、しみたり痛みが出たり、長時間外れたままにしていると最終的な詰め物が入らなくなることがありますので仮詰めが取れてしまった場合もご連絡ください。

(歯科衛生士 北島紗希)



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

『口腔機能低下症をご存じですか?』

皆さんも耳にしたことがある『8020運動』ですが、「80才で20本の歯を残そう」と厚生労働省と日本歯科医師会が推奨するものです。楽しく食事をしたり、会話をしたりするためには、しっかり噛める歯や入れ歯が重要ですが、さらに大切なのが「口腔機能」です。

「口腔機能」とは、咀嚼・嚥下機能として食べ物を噛み砕き、飲み込む機能。歯科に関する言語機能では、話す機能を言います。

口腔機能低下症ではその症状として「口腔乾燥」「口腔内の微生物の増加」「咬合力の低下」「舌や唇の運動機能の低下」「舌の筋力低下」など複数の口腔機能が低下した状態です。

口腔機能低下症をそのままにしておくと食べることのできる食品が限定され、体重が減少して低栄養となってしまう、全身的な健康を損ないます。高齢の方においては、虫歯や歯周病、入れ歯の不適合などの口腔の問題だけでなく加齢や全身疾患、薬剤の副作用等によっても口腔機能が低下してしまいます。

口腔機能低下症セルフチェック法

- 硬い物が食べにくくなった
- 汁物を飲むときに時々むせるようになった
- 口の中が乾くようになった
- 薬が飲み込みにくくなった
- 滑舌が悪くなった
- 食事をするのに時間がかかるようになった
- 食べこぼしをするようになった
- 食後に口の中に食べ物が残るようになった

口腔機能向上のために日頃よりトレーニングを行うことも大切ですが、良く噛むことや、口腔内を清潔に保つことも重要です。いくつになっても自分の歯で食事を楽しんだり、会話を楽しめるといいですね。

また口腔機能訓練の資料が待合室にありますので参考にして下さい。

(歯科衛生士黒川淳子)



「歯並びを良くするために家でできること」

気になるお子さんの歯並び。矯正装置をつけて治すのは、本人にとっても親御さんにとってもやっぱり大変なことですよ。そこで毎日の生活の中で、歯並びをよくするために出来ることがないかを話したいと思います。

全身の骨格が歯並びにも関係していますが、逆に言うところ、噛む時の姿勢も骨格に影響してくるという事になります。背中が丸まった姿勢で「飯を食べるとうつむき加減になってしまいます。こうなると、下顎がうまく動く事が出来ず、顎の発育を妨げたり、顎関節に負担がかかったりします。

つまり、スマホやタブレットを見ながら…うつむいたような姿勢で食べるというお子さんも少なくないでしょう。

また、身体に合わない高い椅子に座って食事をすると、足が床につかなくフラフラしてしまいますが、このフラフラは身体の軸が定まらないので、しっかり噛むことができない

きれいな歯並び123!

のです。足を乗せる台をおくなど工夫すると良いでしょう。さらに、頬杖をついて食べたり、体をひねってテレビを見ながら食べるという姿勢は背筋が曲がり、口の中の左右どちらかに負担がかかったり、上下の歯がずれ、歯並びに影響する可能性もあります。食事の時は、胸を張って顔を起して食べましょう。

一旦、テレビやスマホ、タブレットを消して、今日一日あつた出来事をお子さんと話し、どんな小さなエピソードもよく聞いてあげ、「そうなの?」「へえ、すごいね!」などことびつくりしてあげるとお子さんたちも「えっ!」と胸をはった姿勢になるでしょう。正しい姿勢で、楽しく会話しながら「飯を食べる。こんな事も歯並びをよくするひとつの方法です」

(歯科衛生士)

小柳かおり



い〜歯の学校

「当院推奨！歯肉磨きとは・・・」

歯磨きというと、皆さんは歯だけを磨くイメージがありませんか？

当院では、歯茎を磨く、歯肉磨きを推奨しています。

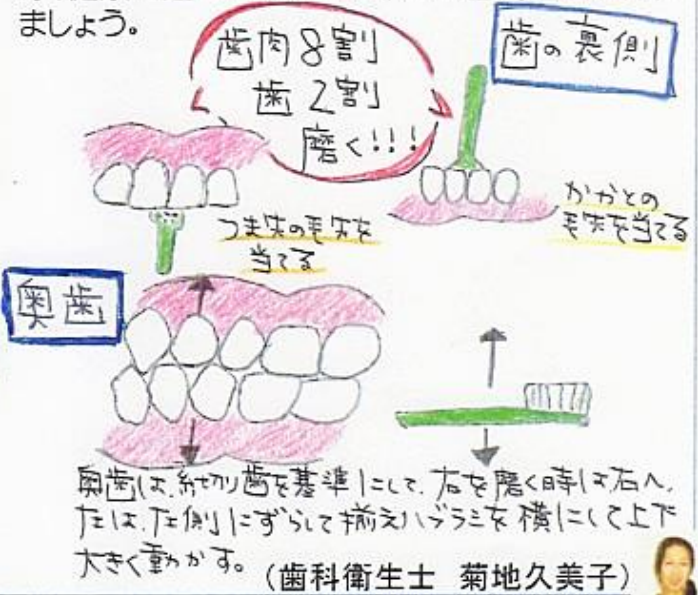
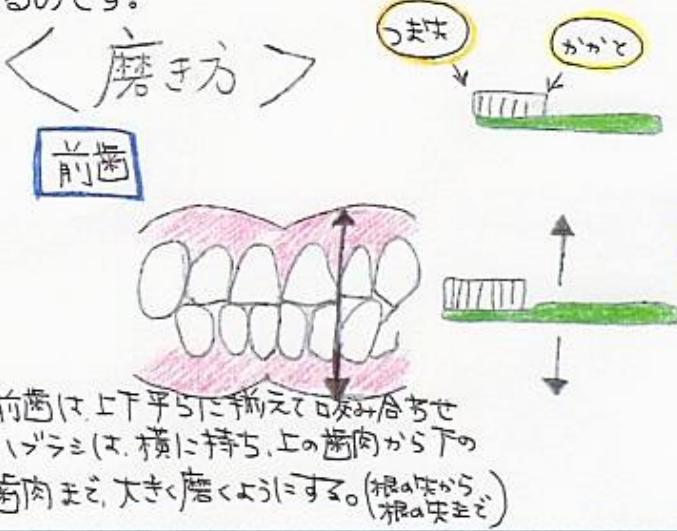
お口の中の病気は、大きく分けると虫歯と歯周病です。どちらの原因もデンタルプラークという歯垢ですが、歯垢=プラークには、1mg中10億もの細菌が存在するとてつもないばい菌です。

このデンタルプラークに含まれる歯周病菌は、お口の中に害を及ぼすだけでなく、お身体全体に影響を及ぼすことがあるのです。それは、糖尿病を悪化させたり、心内膜炎を引き起こしたり、動脈硬化など様々です。これは歯周病菌が体内の血管に入り込み、全身を駆け巡ることから起こるのです。

実際に足の指先で歯周病菌が見つかったという報告もあります。

このようにお口の中だけでなく、お身体全体の健康も左右するプラークは、しっかり落とさなければなりません。プラークは歯の表面はもちろん歯の根元にも残ります。そのプラークを取るには歯肉も磨く事です。また、歯肉を磨く、マッサージをすることで歯肉の中の毛細血管を刺激して血流がよくなり、お体の免疫力が高まります。その結果、風邪も引きにくくなり、インフルエンザの予防にもつながります。

この季節の変わり目こそしっかり免疫力を高め、健康で過ごせるように、ぜひ歯肉磨きを行いましょう。



今月のカレンダー

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

西日本豪雨募金
ご協力ありがとうございました♪

募金総額
¥43,027-

皆様の温かいご協力のおかげで、たくさんの募金が集まりました☆
この募金は、ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア岡山支部の「きもと・まなべ歯科クリニック」にご協力いただき被災地へと届けていただきます。

超高齢社会に向けて 「お悩み相談室」

「あの日の誓い」前編

あの日の光景を私は今でもはつきりこの目に見ることが出来ます。それは、私が介護の仕事が続けようと誓ったきっかけになった出来事だったからです。

一人の年老いた老人が古ぼけた帽子に茶色のジャケットを羽織り、両手にかばんを持って立ちすくんでいました。彼は何か言いたそうに口を半分開き、うつろな瞳でエレベーターの中の私達を、じーっと見つめていました。

今から約24年前、その人は私が当時働く特別養護老人ホームに入所してきました。老いた妻と二人で暮らしていた彼は、妻の入院のきっかけに自宅での一人暮らしを心配する娘に連れられて施設にやってきたのです。残念ながら妻の容態は思わしくありませんでした。集まった子供達が協議した結果、母(妻)の状態を父へは説明しないこと、そして、年老いた父を一人で自宅へは帰さないことが決定した後の入所だったのです。

ところが、その日から彼の言動は日増しにおかしくなっていました。家に帰ると言い出したら職員を困らせました。特に夕暮れの黄昏時には彼の不安は高まり、居ても立ってもいられないとはかりに不穏は増していきました。入所の時に比較的落

ち着いていたように見えた彼も、今から思えば、施設に来る前から既に認知症が始まっていたのだと思います。

それでも、彼の変わりようは日を増すごとにひどくなっていました。部屋を間違えて人のベッドに寝る。食事をめくつては同じ入所者同士でトラブルを起こす。夜も眠らなくなり、トイレも分からず、失禁まで始まるのに、さほど時間はかかりませんでした。昼夜を問わず、これから家に帰ると何も入っていないかばんを抱えてエレベーターのボタンを押す。妻に迎えに来るよう伝えてくれ、娘に電話するから電話を貸してくれ、タクシーを呼んでくれ、彼の訴えは壊れたレコードのように繰り返し繰り返し何度も行われました。そう、まるで「壊れた」という表現に違和感を感じない程に彼はみるみる変わっていったのです。

毎日、施設を訪ねて来る娘を見るたびに、彼は満面の笑顔で喜びました。やつと迎えに来てくれたと勘違いした彼は、これまで見せたことのないような笑顔で娘を迎えるのでした。

長文になってしまったため、後編は次号に記載したいと思います。

(栃木県認知症
介護指導者
庄司康善)



院長手記

「現地視察を経て」

記録的な猛暑が続いた夏も終わり、最近では朝夕が少しずつ肌寒く感じられるようになりましたが、今年はずっとも災害が多い年のように感じるのは私だけでしょいか。

4月には島根県で震度5強の地震、6月には大阪で震度6弱、7月8月は記録的な豪雨と猛暑によつて全国で土砂災害や浸水被害がありました。そして9月に入り大型、最強と呼ばれる台風と北海道での大地震がありました。

毎回このような災害が起こるたびにフィリピンの友人たちから「先生大丈夫ですか？」と連絡がはいります。在日フィリピン人が22万人以上いると言われる我が国はもはや世界的にも注目される災害大国といえますね。

さて、私は先月末、来年度の現地ボランティアのための現地視察に行つて参りました。

私の不在中皆様にはご迷惑をおかけし、大変申し訳ありませんでした。

今回、現地チームと数日間かけて7カ所のエリアを視察しました。

どこも本当に貧しく、日中スラムの中を裸足で無邪気に遊ぶ子供たちの姿は一見とても微笑ましいように見えますが、通常なら学校に行く時間に沢山の子供たちがスラムを徘徊しているのです。現在フィリピン国内、特に首都マニラは本当に治安が良くなりました。あれほどいたホームレスやストリートチルドレンの物乞いはほとんど目にしません。高層ビルや新たな道路の建設ラッシュが続く多くの人たちが職を求めマニラにやってきました。

しかし、その恩恵を受けることができるのも一部の人間だけであり、スラムの人たちの生活は今も困窮しています。

現在、全国から70名を超える高校生が現地活動を希望しております。これは過去最多の応募となり、15年前たった3人の高校生から始まったこの活動も今では大型バス3台にもなる100名を超えるチームとなりました。

当院にも毎日のように皆さんからの物資をいただき、那須塩原市内だけでも既に30店舗近くのお店に募金箱を設置していただいています。今年から集めたランドセルは現在200個以上にもなり、今後どのような形でフィリピンの子供たちの手に渡るか今からとても楽しみです。

今回、私は改めて人間と人間の絆の深さと尊さを学びました。

この活動は現地メンバー「マニラ・ラハ・ソライマン・ロータリークラブ」がサポートしてくれまます。そのリーダーでもあるリック・氏とは10年以上のパートナーでもあり良き友人でもあります。

10年以上のパートナー



そして私たちが現地行くと必ずメンバーたちが歓迎会を開いてくれ、食事を共にしながら色々な活動のアイデアを出し合います。彼らは本当に心優しく、各々が会社や国内ではとても高い生活水準にいますが、

いつも地域のため、貧しい人たちのために心を痛め活動をしています。その活動は国内でもトップクラスでもあり、あのドゥテルテ大統領も彼らの支持なしでは当選さえ難しいともいわれています。そんな彼らは世界中のあらゆる団体と今まで活動をしてきたそうです。しかし、やはり短期間であったり、純粋性であったり、様々な政治的問題もあり、長い付き合いにならなかったそうです。しかし、私たちハローアルソンの活動は本当に地域の人たちに喜ばれ、どのエリアに行っても歓迎されるそうです。

そして、歓迎会の席で彼らがしきりに私たちを「家族」「あなたたちは私たちの家族だ」と言います。国境を越えて、言葉を越えて、文化や価値観を超え、志一つ、思い一つで人間は繋がることが出来ます。

彼らは中華系のフィリピン人でいわゆる純粋なフィリピン人ではありません。皆さんもご存じのように中華系華僑の人たちの力はとても大きく、世界中でプラスにもなりマイナスにもなる沢山の問題を抱えています。しかし彼らの貧しい人たちへの支援の思いは本当に頭が下がります。

フィリピンも日本と同じように災害がとも多い国です。しかし、日本と違うところは簡単に河川が氾濫し、貧しい地区の人たちはあつという間に土砂に飲み込まれてしまいます。

地震でも台風でも一番影響を受けるのはスラムの人たちなのです。そして復旧復興もとても時間がかかります。そのため彼らは災害が起きるとどの組織よりも早く現地に行き支援物資を配布します。その物資の一つに皆さんが寄付してくださるタオルや

石鹼があるのです。特に石鹼は災害で家になくし不衛生な環境で生活をする彼らにとって感染を防ぎ、命を守る大切な物資となっています。

歓迎会の最後に私はリーダー・リック氏とこんな言葉で別れを惜しみました。「セキ（私の呼び名）私たちはお互いの体ができる限りこの活動を頑張りましょう。そして一人でも多くの子供たちに未来は素晴らしいことを教えてあげましょう。」彼は程よく酔っぱらいながら嬉しそうに私に話します。私も彼に伝えました。「リック、この活動ができるのもあなたたちのおかげ、日本の支援者のおかげ、そしてフィリピンのスラムの人たちのおかげ。心から感謝します。」

もし、世界中から戦争や紛争、差別や略奪をなくすことが出来たら...。本当は簡単なことかもしれませんが。武器を握り、拳を突き上げるその手を私が彼らとともに交わした握手と抱擁に世界中の人たちが変えることができれば、きっと世界は平和になると思います。皆さんの物資はそんな世界を変えるきっかけになっているのです...

