



5月

壮志入園祝い

No.201

噛める喜び

No.202

令和元年 5月1日 発行 第 135号

平成最後に頂いた協賛(※2件)

果たして令和1号は誰の手に!?

ありがとうございます!!



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。清々しい空気に満ち満ちて水田の水面の煌めき、庭先の植栽の開花や野山の新芽の成長に、緑色に染まる景色の中に見比べなければ気が付かない程の色の違いを見だし、緑色のバリエーションの多さに改めて感動、花萌葱や若緑など伝統色の名前も素敵ですよね。

「令和元年」喜ばしく始まりました。元号は「大化の改新」の「大化」まで遡り、少しだけ古に思いを馳せて、連休が終わると改元に伴う事務作業の大小を思いつつ、最大10連休だった方もそうでなかった方もそれなりに影響はあったのでは。『備えあれば憂いなし』しかしながらモノは準備できても、急な体調不良やケガは予測できるものではありません。出かけた先なら殊更困りますよね。だからこそ常日頃の予防が大切になります。お口の中の困りごとなら、概ね予防できます。それは一本のハブラシで出来る毎食後のハミガキです。急な歯の痛み、前兆があったのでは、急な歯ぐきの腫れ、思い当たる節はありませんでしたか、早く歯医者に行っておけばよかったと思う経験はありませんか。ハブラシ選びも大切です。当院おススメの柔らかいハブラシ「プロスペックコンパクトスリム」は虫歯・歯周病予防が叶う機能に優れた逸品です。急に歯医者に駆け込む事態を避けられるよう、定期的な歯科検診を併せてこの新しい時代を健やかに過ごしていきましょう。

(歯科コンシェルジュ 菊地正子)



『大切!食習慣』

先日、献血をしてみると聞いた息子が、貧血の為献血をする事が出来なかったと言っていました。

陸上競技部に所属している息子の為に、毎日バランスの良い食事を心がけていたにも関わらず、貧血という結果には驚きました。病院で血液検査をしたところ、鉄欠乏性貧血であることが分かり元々の貧血に加え、長距離を走っているための運動性貧血もあることを知りました。

貧血に良いとされる鉄分ですが、カルシウムやビタミンCと一緒に摂取するとより吸収しやすいという事で、今は食べ合わせも気にしている毎日です。

カルシウムやビタミンは歯を丈夫に保つ為にも必要不可欠な栄養素です。いつまでも丈夫で健康な歯を保つ為の食事の習慣にも心がけたいものです。ビタミンDが豊富にとれるサ



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



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。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。皆さんの協力をよろしくお願い致します。

クラエビなどの魚介類や、干しシイタケをはじめとする、きのこ類、また海藻類や乳製品を毎日バランスよく取るように心がけましょう。野菜では、カルシウムやビタミンA、Cが多く含まれるミラがとても良いようです。

また、歯のエナメル質を強化するビタミンAが豊富なラジシ、カボチャ、レバー、うなぎや、歯の象牙質の形成にも必要なビタミンCが含まれるレモン、キウイ、みかん、ブロッコリーやゴーヤなどもおすすめです。その季節、時期によつて旬な食べ物をうまく取れると良いと思います。

そして、適度に硬い物を食べてよく噛むこと、毎日のブラッシングで健康な歯を保ちましょう。

Fight!



(歯科衛生士

菊地久美子)



Nika III

今日一日元気な歯

ボランティア活動ご無事をお祈りいたしております

らーら

麺屋たか

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

NEW!! コーナー 新人2人を温かく見守ってください☆

「スポーツと歯」



来年は東京オリンピックです。開催まで500日を切り、いよいよ本格的に盛り上がってきました。これに関連してスポーツと歯についてお話ししたいと思います。
 ご存知の方もいらっしゃると思いますが、スポーツ選手にとって「歯」は良いパフォーマンスを出すためにも重要な役割を果たしています。例えば、噛み合わせの良さがバランス感覚につながったり、奥歯でしっかりと噛みしめることによって、より大きなパワーが発揮出来る、と言われています。ちなみに、上の歯と下の歯を噛み合わせた時の接触面積がなければ、いほどの体のバランスが取りやすくなるそうなんです。ということは、歯並びや噛み合わせがあまり良くない上下の歯の接触面積は、少なからず歯の接合面は、少なくなりやすそうですね。その為、歯のメンテナンスに力を入れる、山いらっしやるようです。
 陸上の十種競技日本代表で活躍されている右代啓祐選手も定期的な歯の噛み合わせの治療をされているようです。

二日間で、走る投げる飛ぶが、歯のバランスはかなり重要になってきそうですね。
 また、私が最近知った有名なお話ですが、最近引退されたイチロー選手は1日5回も歯磨きをしていたそうです。歯医者に勤めているものとしてお恥ずかしい事ですが、私は1日2回だけの時もあるのでも、5回は厳しくとも、3回はしっかりと磨けるように意識改革していきたいと思っています。
 将来、お子さんをアスリートにしたい!と思っている方はぜひ一度、歯科矯正や定期健診をしてみたいか、がどうでしょうか。もちろんお子さんだけではなく大人の方もどうぞご相談ください。



(歯科助手)

北浦知里



新人衛生士の歯ッスル奮闘記

「歯周病が引き起こす全身病」

日本人に最も多い細菌による感染症は歯周病と言われています。厚生労働省の「歯科疾患実態調査」によると、45～54歳の中年層では88%もの人にその兆候がみられます。

歯周病は実は、口腔内の疾患というだけでなく全身の病気に影響しています。今日初めて分かったことでなく医聖ヒポクラテス（紀元前460～377年）はすでに2400年も前に「口の中に慢性感染症があると全身の健康を害する」と指摘するのみならず「その慢性疾患を治すと全身の健康を回復できる」とまで言っています。

それが今次第に科学的根拠を持って歯周病は、全身病と密接な関係があり、心臓病をはじめ呼吸器疾患、糖尿病などになりやすいことも分かってきました。とくに心臓病は、歯周病と密接な関係があります。歯周病は、歯

肉から血管を通して、心臓にも移動し血管壁に炎症を起こします。すると炎症部分に動脈硬化を起こし、狭心症や心筋梗塞の引き金になるのです。動脈硬化の部分からは、肺炎クラミジアなどと並んで歯周病菌が数多く発見されます。

また呼吸器疾患については、歯周病菌を含む唾液が気管支から肺に入ると肺炎を引き起こすことがあります。高齢者の場合は、唾液の誤飲をしやすいため特に注意が必要とされます。

歯周病を予防するために正しい歯磨きと、歯科医院で定期的に歯のクリーニングを行いましょう。

(歯科衛生士 齊木幸子)



晴にくん&明莉ちゃん	訪問看護ステーション那須	2017ボランティア活動に	S&S	感謝	No.1575	東原M・K	さくら			
浜のカモメ	ハロアル新聞愛読者	Y・えはら	みっちゃん	さくら	愛	エヌ・DL	人見	東証函研	三鈴堂	黒磯陸上クラブ



ひまわり先生 心の処方箋



「虚血性心疾患」

虚血性心疾患とは心臓の冠動脈の動脈硬化を基盤として起こる一過性、持続性に心筋虚血を生じる病変の総称です。これには心筋梗塞と狭心症が含まれます。

私たちの心臓に酸素と栄養を送っている血管には冠動脈があります。

この冠血管の内側にコレステロールが沈着し、血流を妨げてしまうために十分な酸素が供給されないのが狭心症です。最初は発作時間も3～5分と短く、休めばおさまるのでつい軽視しがちです。検査を受けても心電図は正常なことが多いのです。これは冠動脈が狭くなっても50%以下のつまり具合では、心電図に現れないためです。50～75%まで詰まった状態になってから初めて発見されるケースが多いのです。そうなる前に、狭心症の早期発見法として、以下の5つの症状に注意してください。

- ①発作的に胸の真ん中や胸骨の上の辺りが痛む
- ②左肩から左指先までの放射痛
- ③圧迫感、恐怖感を伴う心臓が縛られるような痛み
- ④顔面蒼白
- ⑤冷や汗

これらの症状は、激しい運動をした時、疲労や興奮した時、食べ過ぎた後によく起こります。上記の事項にあてはまることが多い方は、狭心症になりやすいタイプと言えます。これが気になる方は、早めに心臓の専門医による検査をおす

めます。

さて中医学では狭心症を「気陰両虚(きいんりょうきょ)」、「疼血(おけつ)」、「痰濁内阻(たんだくないそ)」、「寒凝(かんぎょう)」の4つにあると考えています。

「気陰両虚」とは、エネルギー(気)と体の潤い(陰)不足。

「疼血」とは血液の補給障害

「痰濁内阻」は血管の内壁に脂肪などが沈着している状態のこと。

「寒凝」は外部からの影響(気候)により発作が起きやすくなる状態です。

治療法としてはまず「活血化痰(かっけつかたん)」、つまり血液の流れを良くし、血管壁に沈着したコレステロールなどを流し去ってしまうこと次に「補気養陰(ほきよういん)」、気を補い、陰虚の状態を改善することで狭心症になりやすい体質を改善します。

予防は食生活の改善から。肉類を減らし、魚や野菜中心の食生活に。豆製品や海藻類もふんだんに摂りましょう。お酒はほどほど、毎日ワインをグラス1杯(150ml以下)ならOKでしょう。そして禁煙。これが何より大切なことなのです。

食生活の改善、禁煙で、狭心症がもたらす突然死は防げるのです。さっそく今日から実行してみてください。

(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



今月のカレンダー



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

～お知らせ～

ゴールデンウィークの診察について
1日(水)～2日(木)午前中のみ
3日(金)～6日(月)休診

5月20日(月)

院長が非常勤講師を務める太陽衛生士学校(東京都)にて、新入生への講義のため副院長先生の診察となります。

NIKA. II

歯は命

五竜登山記念

コンフォートブリッジにしよう

ツグ工房and.mi

頑張ってください 大森雪

じょじょ

(有)肉のミヤザワ

歯磨きの大切さ

100回噛む

新緑町緑の家

非営利活動法人 (NPO) 朋遊館

チャロとピッピ



ひまわり先生 心の処方箋



「虚血性心疾患」

虚血性心疾患とは心臓の冠動脈の動脈硬化を基盤として起こる一過性、持続性に心筋虚血を生じる病変の総称です。これには心筋梗塞と狭心症が含まれます。

私たちの心臓に酸素と栄養を送っている血管には冠動脈があります。

この冠血管の内側にコレステロールが沈着し、血流を妨げてしまうために十分な酸素が供給されないのが狭心症です。最初は発作時間も3～5分と短く、休めばおさまるのでつい軽視しがちです。検査を受けても心電図は正常なことが多いのです。これは冠動脈が狭くなっても50%以下のつまり具合では、心電図に現れないためです。50～75%まで詰まった状態になってから初めて発見されるケースが多いのです。そうになってしまう前に、狭心症の早期発見法として、以下の5つの症状に注意してください。

- ①発作的に胸の真ん中や胸骨の上の辺りが痛む
- ②左肩から左指先までの放射痛
- ③圧迫感、恐怖感を伴う心臓が縛られるような痛み
- ④顔面蒼白
- ⑤冷や汗

これらの症状は、激しい運動をした時、疲労や興奮した時、食べ過ぎた後によく起こります。上記の事項にあてはまることが多い方は、狭心症になりやすいタイプと言えます。これが気になる方は、早めに心臓の専門医による検査をおす

すめします。

さて中医学では狭心症を「気陰両虚(きいんりょうきょ)」、「疼血(おけつ)」、「痰濁内阻(たんだくないそ)」、「寒凝(かんぎょう)」の4つにあると考えています。

「気陰両虚」とは、エネルギー(気)と体の潤い(陰)不足。

「疼血」とは血液の補給障害

「痰濁内阻」は血管の内壁に脂肪などが沈着している状態のこと。

「寒凝」は外部からの影響(気候)により発作が起きやすくなる状態です。

治療法としてはまず「活血化痰(かつけつかたん)」、つまり血液の流れを良くし、血管壁に沈着したコレステロールなどを流し去ってしまうこと次に「補気養陰(ほきよういん)」、気を補い、陰虚の状態を改善することで狭心症になりやすい体質を改善します。

予防は食生活の改善から。肉類を減らし、魚や野菜中心の食生活に。豆製品や海藻類もふんだんに摂りましょう。お酒はほどほど、毎日ワインをグラス1杯(150ml以下)ならOKでしょう。そして禁煙。これが何より大切なことなのです。

食生活の改善、禁煙で、狭心症がもたらす突然死は防げるのです。さっそく今日から実行してみてください。

(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



今月のカレンダー



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

～お知らせ～

ゴールデンウィークの診察について
1日(水)～2日(木)午前中のみ
3日(金)～6日(月)休診

5月20日(月)

院長が非常勤講師を務める太陽衛生士学校(東京都)にて、新入生への講義のため副院長先生の診察となります。

NIKA. II

歯は命

五竜登山記念

コンフォートブリッジにしよう

ツグ工房and.mi

頑張ってください 大森雪

じょじょ

(有)肉のミヤザワ

歯磨きの大切さ

100回噛む

新緑町緑の家

非営利活動法人 (NPO) 朋遊館

チャロとピッピ

きれいな歯並び123!

『矯正治療ワイヤーは形状記憶合金!!』

歯並びは、顎の骨と歯の大きさのバランスが悪いとスペースが足りずに、本来の位置と違った場所に生えてきてしまいます。それらは「叢生(そうせい)」と言って、重なっていたり、斜めになってしまったり、ねじれて生えてしまったりときれいに並んでいない状態を言います。

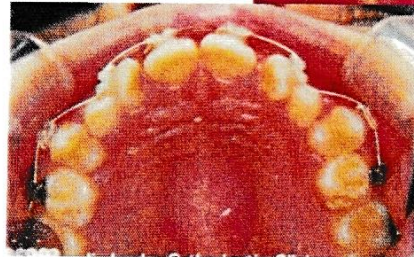
矯正治療において、永久歯列をきれいに並べるため最終的に行うのがワイヤーを使用した治療です。叢生がみられる歯並びにおいて、凹凸があると硬いワイヤーを入れることが出来ません。そのため最初に使用するワイヤーは、細くとても柔らかいものを使います。

「歯を動かすのに柔らかいワイヤーで大丈夫?」と思われるかもしれませんが、この柔らかいワイヤーがとても優れもののなのです。

皆さんは、「形状記憶合金」をご存知ですか? ある一定の温度以上では、形態を変形させてもすぐに元の形態に戻る性質を持つ合金のことを指します。形状記憶合金は、他の金属と比べて変形範囲(弾性)が極めて広い性質を持っています。この性質を「超弾性」とも言います。また、成分がニッケル(Nickel)とチタン(Titanium)であることから「ニッケルチタンワイヤー、Ni-Tiワイヤー」とも呼びます。

まさに最初に使用する柔らかいワイヤーが、この形状記憶合金である「形状記憶ワイヤー」です。そのため凹凸がある歯並びに入れても元に戻る力が働くため歯を動かすことが出来る訳です。また歯を動かし始めると痛みを伴うものです。そこでその痛みを緩和する方法が「氷を口に入れてお口の中の温度を下げること」です。ワイヤーの温度を下げると元に戻る力が弱くなるため、少しは楽になります。これからワイヤーを使用する方は、豆知識として記憶しておくと思いいます。

Ni-Tiワイヤー装着



こいつに曲がります!!

(歯科衛生士 黒川淳子)



『お風呂で歯磨き』

歯を磨く時、みなさんはどこで磨くことが多いですか? 洗面所で鏡を見ながら、テレビや新聞を観ながら等でしょうか? 私は時々お風呂で湯船に浸かりながら磨くことがあります。きちんと鏡を見て歯磨きが理想的ですが、実はこのお風呂で歯磨きには嬉しい効果があるのです。

まず、湯船に浸かる事で血行が良くなり、歯肉が緩む事でプラークが柔らかくなって落としやすくなります。次に体が温まってリラクセスすると副交感神経が活発になります。この時に口の中を歯磨きで刺激すると、質の良いサラサラの唾液が分泌されることわかつています。唾液には抗菌作用があり、このサラサラの唾液がお口の中の細菌の発生を防いでくれます。そして、お風呂に入ったリラクセス状態で歯を磨くことで、「パロチン」とい

楽しい歯話

われる成長ホルモンが分泌されることが解ってきました。このパロチン、歯や骨の再石灰化を助けるだけでなく、全身の代謝を良くして肌や髪の毛も健康な状態に戻す効果もあるとのことなのです。なので、若返りホルモンとも呼ばれています。こんな成長ホルモンが歯磨きすることで分泌されるなんて、とても得した気分になりませんか?

お風呂で歯磨きするとこんな効果も得られます。歯磨き粉は付けず、柔らかい歯ブラシで丁寧に時間をかけて磨いてみてください。毎日だけでなくでもたまにゆつくりとお風呂にはいれる時にいかがでしょうか? リラクセス効果も得られてお勧めです。



(歯科衛生士 小柳かおり)





「世界禁煙デー」

5月31日は、世界禁煙デーです。

6月6日までの一週間は禁煙週間とされ、世界中でシンボジウムやワークショップをはじめとする様々なイベントが開催されます。記念すべき令和元年のスローガンは「望まない受動喫煙をなくそう」。ポスターにはタレントの草彅剛さんの写真が使われています。タバコを吸う習慣のない非喫煙者は、もちろん受動喫煙を望んではいませんよね。それをなくすためには、いったいどんな方法があるのでしょうか。

日本国内の各地で、官公庁や公共施設が屋内全面禁煙となりました。大きな企業など、社員の賛否はあるものの完全禁煙の対策をとっているところもあります。そこまではいかなくとも、今や喫煙所以外の禁煙はあたりまえ。喫煙者の方は肩身の狭い思いをされているでしょうか？

しかしそれでも「望まない受動喫煙をなくす」ことはできないようです。タバコの煙そのものを吸い込まないよう気を付けていても、有害物質は喫煙者の服や髪に付着し、運ばれます。

カーテンや壁紙、車のシートに付着し滞留します。

これらを知らず知らずのうちに吸い込んでしまつたことを、サードハンドスモークと言います。そんなの、ほんとうにわずかな量の有害物質でしょ？と思うかもしれませんが、サードハンドスモークは日常的に決まつた人、決まつた場所から受けている場合がほとんどです。子供と一緒にいる時はタバコを我慢しているお父さん、お子さんはわずかな量の有害物質を、毎日身体に取り入れてしまつていきます。ちりも積もれば山となつてしまつたのでそれを防ぎましようというのが今回の世界禁煙デーのテーマなのです。

望まない受動喫煙を防ぐために、身近な大切な人のために、そしてなにより自分自身が健康であるために、一番効果的なことは禁煙だと思っています。

5.31



(歯科助手 大森ちひろ)



歯っとして…Q!



「パンにご用心」

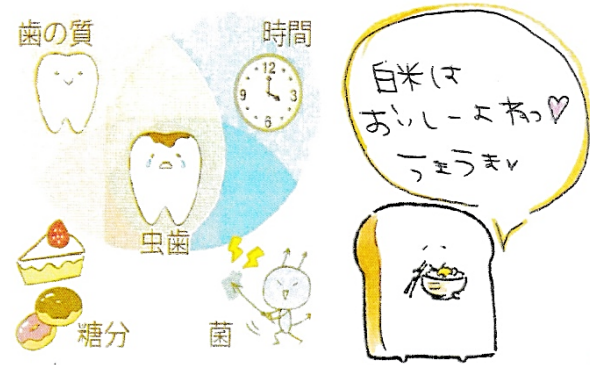
最近美味しいパンを見つけたのでよく食べていて、家族のリクエストもありリピ買い(何度も買うこと)をしています。めっきりパン好きになってしまい、お昼はパンという日も増えました。

先日サンドウィッチを食べた時のことです。味は美味しいのですが、柔らかいので上顎にパンがへばりつき、とても食べづらい思いをしました。さらに、食後には歯と歯の間にもパンが残っていました。お米を食べた時よりもパンを食べた時の方が歯にくっつきやすく、口腔内に停滞しやすいと身をもって実感しました。ハッとしました。

パンや米には“糖”が含まれています。糖は口腔内の虫歯菌の餌になり、酸を排出します。そのため、エナメル質を溶かし、歯に穴があいて虫歯になるのです。更に、口腔内に残った食べカスはやがて歯垢という細菌に変化します。歯垢の付着後、歯石が作られる時間は4～8時間で開始され、約50%が2日間のうちに石灰化し

て硬くなります。つまり、毎日歯磨きしていても、磨きづらい箇所は残ったままになります。そして口臭・虫歯・歯周病などの原因となるのです。

そんなことを頭の中でグルグルと考えていたら、すぐにでも歯磨きをしたくなりました。そして、パンも美味しいけど同じ糖質を摂取するのならやはりお米にしようと思いました。



(歯科衛生士 藤田友希子)



院長手記

「平成から令和」

今月で135号となる院内新聞もいよいよ新しい時代「令和」を迎えることになりました。

この手記がお手元に届くころは元号も変わり、ゴールデンウィークも終わっていることでしょう。

皆さんにとって「平成」はどんな年だったでしょうか。テレビでは時代を惜しむ特集が多く放送され、当時流行した品物や食べ物、言葉やファッション、そして多くの事件や事故に思いを巡らせる機会が多いですね。

特に平成の時代には「災害」が多く、沢山の尊い命が失われました。しかし、その悲しみの中で生まれた平成の言葉があります。それは「ボランティア元年」「寄付元年」そして「絆」です。

多くの被災者のために多くの日本人が助け合い、支えあい、祈りました。そして、その祈りは海を越え世界中の人たちに日本人の素晴らしさを伝えることにもなりました。

しかし、今も尚被災によって沢山の人が苦しむ現状は決して風化させてはならず、「令和」となった今だからこそ、もう一度日本中が更なる危機管理と多くの「絆」を繋ぎ合わせるそんな時代になるといいですね。

昭和から平成に変わった1989年。昭和天皇の崩御により日本中が喪に服し、世の中が自粛一色となる中、私たちは新たな

時代を迎えました。しかし、今回の元号の改正は長きにわたり国民に寄り添い、国民の幸せと日本国の五穀豊穡と平和を祈り続けた平成天皇のご退位から始まります。これは言いかえれば「悲しみから始まった平成」に対し、31年間という年月を国民と共に歩き続けて下さった両陛下に対する国民からの「感謝から始まる時代」ではないでしょうか。

私にとって「平成」はまさに20代、30代を駆け抜けた青春の時代でした。

その中でやはり人生の大きな分岐点となったのは歯科医師となったのち、師であり恩師でもある林春二先生との出会いと、私の人生を変えたといっても過言ではない「ボランティア」との出会いです。

特にフィリピンのスラムで劣悪な環境で必死に生き、貧しさを分け合う子供たちとの出会いは、医療は治療技術や知識だけではなく最も大切なのは一人の人間としての在り方であることを学ばせてもらいました。そして恩師や仲間と共に数年間世界一の福祉国家といわれるデンマークでの多方面にわたる研修では、弱者も強者もなく共に支えあう共生社会の素晴らしさと、人間が生きるための豊かさとは何か、幸せの意味とはどういうことなのかを考えさせられました。世界一の貧困地区と世界一の福祉国家という両極に位置する二つの現実の出会いには私のそれからの考え方や価値観の形成において大きな核となりました。

皆さんは、新しい時代に何を望まれますか。

私の願いはたった一つ。「どうか世界が平和であって欲しい。」その一言に尽きます。

私たちは、言葉も文化も住む地域も肌の色もあらゆるものに「違い」があります。しかし、その「違い」があるからこそ互いを認め、尊重し、歩み寄るための術を身に着けることができる唯一の存在でもあります。

互いを憎み、傷つき、奪い合うことはいかに愚かで、無意味で、悲しいことでしょうか。

私はフィリピンのスラムの子供たちが皆さんから頂いた、たった1本の歯ブラシを満面の笑顔で握る姿、日本では治せる大切な歯を失いながらも涙をこらえ「ありがとう」とほほ笑む姿を見て、憎み合うのではなく、奪い合うのではなく、分け合い支えあうことがどれほど尊いものなのかを学ばせていただきました。

そして大海のほんの一滴の雫でしかない私ですが、次世代にこの思いを繋げ皆さんと共に歩むことがこれからの人生の目標となりました。

「令和」

万葉集「梅花の歌」から引用された元号は「明日への希望と共に、日本人一人ひとりが大きな花を咲かせる」という意味があるそうです。

厳しい冬の終わりから生命息吹く春を告げる梅の花のように日本中、世界中が平和で温かな時代になって欲しいですね…。