

# みずえだに新聞

Vol. 42  
2023年1月  
新年号



## 〜終の日の入り〜



2023年、明けましておめでとございます。本年もどうぞよろしくお願ひ致します。今年はどうな年にしたいか、人それぞれ心に想うことがあるだろうと思ひます。私の場合、何といつても今年は3回目の成人式を迎える事が最大のイベントとなりそうです。あつ、すみません還暦を迎えるわけです(笑)  
還暦とは60年で、生まれた年の干支に一巡して戻ることから、「暦」が「還る」という事に由来しているそうです。還暦のお祝いの起源には諸説ありますが、奈良時代には長寿を祝う賀寿の文化が中国から伝わっており、鎌倉時代には61歳を祝う風習がすでにあつたと言ひます。日本でも戦前までは平均寿命は50年にも満たない中、60歳を迎えるという事は大変な長寿でした。還暦を祝うという事は、滅多にない長寿を祝うという

意味だったので。対して、今はどうでしょう？日本は今や平均寿命が80歳を優に超えた長寿大国です。60歳はまだまだ元気で、そして若いですよ。現代では「第二の人生のスタート」という意味合いがより強くなつてきていると言ひえるようです。私の場合、まだまだ第二の人生というわけにも行きませんが、初心に立ち戻つて「歯科医師」として更に精進していかなければと決意を新たにしました次第です。  
さて話は変わりますが、元旦に初日の出を拝みに行くのは皆さんよくやられている事だと思ひます。では、大晦日の夕刻、一年最後のお日様に手を合わせた事がありますか？昨年十二月のとある日に、たまたま目にした夕焼けを見ながら妻と「一年の色んな事に感謝の気持ちを表すために、大晦日もちゃんと拝むべきじゃないけえ？」と話をした事がありました。そして今年(厳密には昨年)からそれを実行しようと思ひました。ネットなどで

「初日の出」の反対語を調べてみると、正式には存在しないのだそうです。ただ同じ考えをお持ちの方は世の中にはいらっしやるようで、民間レベルではあります。

### 「終の日の入り」

という言葉がありました。広辞苑などには載つていません。一年間無事に過ごせて、こうやつて新年を迎えられるという事は本当に幸せな事だと感謝しながら、沈みゆく太陽に手を合わせました。およそ12時間後は初日の出として、また地平線から昇つて来るのだなあとなつた気持ちになりました。



にもなれる、そんな瞬間でした。写真は自宅のベランダから見えた、2022年最後の夕日の写真です。

また話は変わつて、新年という事で今年の抱負を、書初めでしたためてみました。



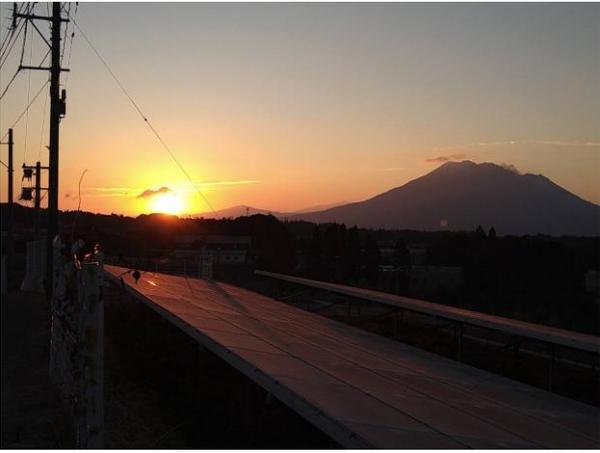
「心静即身涼(こころしずかなればすなわちみずし)」 白居易の

「是れ禅房に熱の到ることなきあらず、但だよく心静かなれば即ち身も涼し」という詩の一節。禅の悟りの境地に達すれば、心も穏やかに、静かな気持ちなつていく。すると身体も涼しく感じてくる。心が穏やかであれば、身の回りで起こる様々な事も涼やかに向き合うことが出来るという意味。我々の仕事は健康体が資本です。常日頃から精神を安定させ、穏やかな心を持ち続ける事で、健康な体を維持していきたいと思ひます。

歯科衛生士  
**池増奈津美**

いけますな つみ

あけましておめでとーございます。  
今年のは初日の出を見ました。とても綺麗で感動しました。一年間無事に過ごせるようにと手を合わせました。いろんな感動にめぐり会うことが出来るように健康管理に気を配り、元気で仕事もプライベートも充実出来るように過ごしていきたいと思ひます。今年もどうぞ宜しくお願いします。



歯科助手  
**郷原 理子**

ごうばり りこ

明けましておめでとーございます!!  
今年のお正月は久しぶりにいところ集まり楽しいお正月になりました!  
今年も初詣に行きおみくじを引いたらなんと2年連続で「大吉」ができました!!今年こそ良い事があれば良いなと思ひます!!  
そして今年も健康に気をつけながら過ごして行きたいと思ひます!!



歯科衛生士  
**川野 眞代**

かわの まよ

あけましておめでとーございます。  
今年もよろしくお願ひいたします。

受付事務  
**網屋 香織**

あみや かおり



今年のは初めて初日の出を見に行きました。いつもより早起きしてすごく寒かったです。見ても良かったなと思ひました。今年のは目標は、引き続きたくさん本を読む事と自分らしく仕事もプライベートも頑張ろうと思ひますのでよろしくお願ひします♪

新年明けましておめでとーございます。

今年のは抱負は仕事面では「後輩の育成に尽力する」です。後輩のお手本となるように自ら率先して行動して私のもっているスキルを伝えていきたいと思ひます。自分自身のスキルアップも同時にしていきたいと思ひます。

プライベート面では「毎日、日記を書く」です。意外と日記を毎日書き続けることが難しく、長続きしなかったのですが、今後のためにも書いていこうと思ひます。毎日続ける事が何よりも大切な事だと思ひるので1日1行でも継続していききたいです。

「万里一空」という言葉を心に置いて、今年にはより一層日々を楽しみながら過ごしたいと思ひます。今年も何卒よろしくお願ひいたします。



歯科衛生士  
すえびる ともこ  
**末鶴 知子**

明けましておめでとございます。毎年初詣に行くとおみくじをするのがお決まりになってるので今年も引いてきました。

去年に続き今年も大吉でした。今年はずいぶん良かったことも次はどうかすれはうまくいくかどうかすればよかったかを常に考えて行動したいと思います。

健康面もおみくじにも書かれてたのでゆつくりする時間を大事にしなから過ごせていたらいいなと思います。



歯科衛生士  
わたなべ まい  
**渡辺 舞**



明けましておめでとございます。初日の出を観に、重富海岸に行ってきました。写真は桜島と一緒に映したくてパノラマで撮影したものです。

今年は、引き続き健康に気をつけながら昨年よりも様々な面で成長できるよう頑張ります！よろしくお願います。

歯科衛生士  
まつだ りな  
**松田 梨菜**

あけましておめでとございます。昨年もたくさんありがとうございました。今年はずいぶん良かった。たくさん泣いて、たくさん喜んで、たくさん心を動かして、子供たち共々楽しい1年になるといいなあと、初日の出に手をあわせました。毎日に当たり前なこと何一つなくて、感謝の気持ちも忘れずに過ごしていけたらと思います。家族のことはもちろんですが、自分のこともしっかりと大切にできる人にもなりたいです。

前々から興味があるフラダンスにもチャレンジできたらいいなあと思っています。写真は初日の出を見た時、正月料理の準備中にお義母さんが卵を割ったらなんと4つ子！！

何かいいことがありそうと、みんなでわいわいなり卵焼きにして食べました。

皆様にとっても2023年、最高の1年となりますように。今年もよろしくおねがいいたします。



受付事務  
みやその りな  
**宮園 里菜**

あけましておめでとございます！2022年の大晦日に近所のお寺に行って、除夜の鐘を鳴らしてきました！初めての経験でしたが、音が大きく迫力少し驚きました！笑

2023年は年女なので、いい年にしたいです！今年もよろしくお願います！



歯科衛生士 いわやま はなえ  
**岩山 華恵**



蒲生の八幡神社にて初詣に行きました！いつ見ても、立派な大楠にパワーをもらって🥰  
 その夜は、家族でかごしまの牛🐮を美味しく食べて〜のお正月🎊となりました🎵  
 今年の抱負『健康第一に!!心おだやかに〜』です!!  
 よろしくお願ひします😊🌟



歯科助手 はたなか もえ  
**富中 萌**

あけましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひいたします。今年も初詣に行きおみくじを引いてきました。ここ数年、毎年「大吉」を引いていた私ですが今年は「吉」でした。内容がとても前向きで、これから良くなる!コツコツ頑張ること!と書かれていました。吉かあ、と一瞬気落ちしましたが、今年も頑張るぞー!となりました(^)  
 今年の目標は「何事もポジティブ」をモットーに、ワクワクする気持ちを大切にしながら一年を過ごしていけたらと思います。あとは、数年前から流行

りの感染症がまだまだ猛威をふるっていますので、感染症にかからないような「体力づくり」をしていけたらと思います。何事も「予防」が大切。の気持ちを持って過ごしていきたいと思ひます。今年もみなさまにとつて素敵な一年でありますように。写真は、護国神社に初詣に行つた時に見た夕日とししまいです(^)



消毒滅菌 むろやみつえ  
**室屋美津枝**



明けましておめでとうございます。まだまだコロナに振り回される1年になりそうですネ  
 今年も健康第一を目指して明るく楽しく皆様のお役に立てます様に毎日(愛犬リン)と共に有意義に過ごしていきたいと思ひます。  
 どうぞ宜しくお願い致します。



# 何でも瓦版

## 開院記念日と 食事会



昨年十二月初め、三年ぶりに忘年会を行いました。コロナ感染者もまだ少ない時期で、今思えばちようどいいタイミングだったようです。開院記念日も併せて祝ってもらいました。

# 修理完了



ビフォー

アフター

途中経過



昨年九月の台風で、ブロック塀が倒れるという被害を受け、そのブロック塀が更に車に倒れ、運転席側全面がうちこみ、ドアミラーも折れるという事態が発生しました。院内新聞の前号でも紹介しましたが、一念発起しこれを自分で修理しようという無謀な賭けに出たのですが、ご覧下さい、費やした時間、二か月弱。ようやく当院の往診車は不死鳥のごとく蘇りました。凹みを直したついでに色まで変えてしまいました。でもやってとても楽しかったです。出来はと言いますと素人なのですが、そこはご愛嬌という事で(^^)

# 8020運動 達成者表彰



昨年の一二月、今回は当院から計九名の方を8020運動の達成者として推薦したところ、賞状及び賞品が届いたので、ほかの患者さんからも祝福を受けながら授与式を行いました。人生100年時代、一本でも多くの歯を残して充実した食生活を送れるように皆さんも是非頑張ってください。すべて健康寿命を延ばしましょう。

# 幸恵先生の 歯のはなし



明けましておめでとございます。

毎年の事ながら、何とか無事に新年を迎えることができ嬉しく思います。コロナの話には辟易していますが、これから益々気をつけなければならぬと気を引き締めているところです。年末始のお休みも、初日の出を拝み、菖蒲神社と根占の諏訪神社にお参りする以外、ほとんど外出することなくのんびりと過ごし、それでもしつかりおせち料理を満喫し、体重計は見て見ぬふりの数日を過ごしました。皆様はどんな年末年始だったでしょうか。



錦江町神川海岸の影絵です！

今年も卯年ですが、60年周期の六十干支では「癸卯」で、去年までで様々なこととの区切りが付き、次へと向かっていく、そこに成長や増殖といった明るい世界が広がっていく年と言われているそうです。なんだかい一年になりそうですね。また、卯年の守り本尊は「三人寄れば文殊の知恵」で有名な文殊菩薩。文殊菩薩の守護を得ている卯年の人は、その才覚で成功すると言われていて、そのので、卯年の人は何か新しい習い事を始めたり、資格試験に挑戦したりすると、いい結果が得られるそうですよ。ところで、うさぎのイメージは前歯が特徴的ですが、この前歯は一生伸び続けるという特性を持っているため、歯を使ってすり潰して食べたり、歯ぎしりをしたりして長さの調節をしています。なんと一年で10〜20cmも伸びるそうです。うさぎも硬い物をしっかりと噛むことが大切なんです。

さて、私の今年の目標は、「楽しむ」です。主人からは毎年のように「運動する」にしたらいのと言われるのですが、

が、出来ない目標より、可能性のある目標を考えたいと常々思っています。そこで、『できること』が増えるより、『楽しむこと』が増えるのがいい人生」という斎藤茂太の言葉から、楽しめる事を増やしていこうと思えます。年齢と共に、できることを増やすのはなかなか難しくなってきました。でも、楽しむというのはできるような気がしません。何をすることも、楽しめる要素を探しながら一年を過ごしていきたいと思えます。そして、宗教改革で有名なルターの「たとえ明日、世界が滅亡しようとも今日私はリンゴの木を植える」という言葉のように過ごしていきたいと思えます。この言葉をみなさんはどう解釈しますか？何気ない日常に幸せはあるとも、どんな逆境にあっても一歩ずつ確実に物事を進めていくことが大切だとも解ります。何とも前向きで、人生を楽しもうとしている言葉だと感じます。

コロナ禍で我慢することも多く、個人的にも、色々悩みごとが多い日々です。仕事でも、たいへんな事はそれなりにありますが、患者さんの痛みが取れたり、笑顔を見たり、成長していく様子をみたりと楽しみもたくさんあります。今年は大学病院に勤務していた頃からの患者さんがついにママになるとの嬉しい報告もありました。親子二代にわたり歯科医師として関わっていったら本当に幸せなことだと思えます。今日植えたリンゴの木に実がなり、また次の世代へと受け継がれていく、歯科医師としての仕事も、患者さんの健口が次の世代の健口へと受け継がれていくように今年もまた頑張ろうと思う新年の幕開けです。

## 編集後記

2023年、「新年号」の発行となりました。例年スタッフ全員、新年の抱負を掲載させて頂いています。他言することによって、モチベーションも上がり、目標を達成しやすくなることもありますからね。今年の干支である卯年は、その特徴から、飛躍の年とも言われます。私自身、年男でもありますので、是非飛躍できるように何事にも努力していきたいと思えます。皆さんにとっても素晴らしい一年になりますように！ 次号は四月発行予定です。