



## 2014年の新年にあたり

広報担当副会長  
玉城 信光

今年の沖縄県医師会の進むべき方向とそれらを広報する会報、県民向けの対外広報をどこへもっていくのか。

長寿復活を目指して作られた対外広報、県民公開講座であったが、長寿復活には結局寄与しなかった。しかし一部の人々の健康への関心を喚起することにはなったと思う。今後の方向をどうするか。真剣に考える時期にきているかもしれない。

沖縄県から委託を受けて小学生、中学生向けの健康に関する教本を作成することになった。小学1年生にわかりやすく理解できる教本が出来ると良い。それを学校の先生方に実践して頂けるとありがたい。これから30年かけて沖縄の長寿を復活させる事業が始まるのである。

健康長寿復活のプランを立てる為にも沖縄県の医療情報の集約化を行いたいものである。現在沖縄県医師会の津梁ネットワークで糖尿病、脳卒中などの医療連携ができてきた。また特定検診データの集約化が行われ、それを活用して会員の診療所で特定保健指導が出来るようになった。一方で那覇市医師会のLHR事業（那覇市医師会検診センターに集積されたデータを活用する事業）で本人の承諾がえられれば診療に役立てられるようになってきた。また地域医療再生基金で在宅医療の支援事業が開始される。各地域で行われている事業には自ずとデータがたまってくるのである。それらを集約するクラウドサーバーが必要である。各々の事業のデータを放り込んでくれさえすれば、いわゆるメガデータが出来上がり、これらのデータを沖縄県の長寿復活の為に活用する委員会を作りたいものである。

沖縄県の医療の未来を開く事業も展開しそう

である。重粒子線施設の沖縄設置である。重粒子線治療を中心にしながら、トータルな癌治療の連携（予防、診断、手術、薬物療法、放射線療法、緩和医療など）が出来そうである。うまくすると人材育成の施設も出来るかもしれない。

このように沖縄県の医療が飛躍的に発展しそうな時期に大切なことがある。それは沖縄県の医療施設の連携とレベルの向上にある。現在沖縄県医師会が中心になり、琉球大学、国立病院、県立病院、民間病院、診療所のネットワークがうまく機能している。これらを壊してはいけない。沖縄の医療向上の為にはどのような連携が必要かしっかりと考えて行動したいものである。

「沖縄から世界へ」である。



## 新春の挨拶

広報担当理事  
本竹 秀光

今年は午年。小生もついに還暦を迎えることとなった。昔は還暦には盛大なお祝いがなされたものだが、昨今は感慨にふける暇もなく通り過ぎる単なる通過点になった感がある。それだけ国民の平均寿命が延びたと言う事であろう。しかし最近のわが県の40代から60代当たりの死亡率を見ると、また昔に戻るのかと心配される。県は長寿日本一を取り戻すために色々なアドバルーンを掲げているが、効果はまだ見えてこない。特に沖縄県の伝統食文化が注目されており、戦後のアメリカナイズした食事が問題視されている。電気、水道がなく、食べ物が豊かではなかった与那国島で幼少を過ごした小生にとっては、アメリカンフーズはショックを受けるほどの美味しい食べ物であった。誰でもが毎日食することができたわけではなかったが、経済成長とともに容易に毎日でも食べれる飽食の時代になっていった。バランスの崩れの始まりである。同時に車社会になって、特に沖縄県民は

歩かなくなった。摂取したカロリーを消費することなく貯める方にバランスが傾いていった。生活習慣病の始まりである。若者にとっては味の良いカロリーの高いアメリカンフーズはやめられないはず。ならばカロリーを消費する方法を考える必要がある。小生は昨年の4月から石垣島に単身赴任し、外食が多くなった。但し、住まいは街中から2キロ弱離れており、タクシーは使わないことにしているので、必然往復4キロは歩くことになる。インアウトバランスを考えてのことである。私の患者に85歳のすこぶる健康な男性がいるが、今でも誘われては居酒屋での会合が少なくないらしい。健康の秘訣を尋ねると、40代から雨の日も風の日も、朝5時半からのウォーキングを欠かしたことがないとのこと。長命の遺伝子の持ち主かもしれないが、インアウトバランスを保っている生活が大きな要因と考えられる。誰でも美味しいものは食べたいはず。ならば、居酒屋やレストランなどには少し距離があっても歩くことを習慣づけてはいかかな。少し早足のスポーツウォーキングがおすすめです。

ふと気がつくと、最近自分自身のチャックが全開になっているのです。きっと病院の女性職員も気がついてはいるはず、気をつけなくてはいけないと思ってしっかり閉めても、小一時間もするとまた社会の窓は全開です。おかしい、その間小用には行っていない。ズボンのチャックがいつの間にか全開になる原因として考えられるのは、1) 自分でも無意識のうちにズボンのチャックを全開にするという悪癖がついてしまった、2) 誰かが知らないうちに私のズボンのチャックを全開にしている。可能性はこの2つしかありません。自分で自分のチャックを全開にするという破廉恥な露出癖は無いと信じておりますので、私の場合きっと誰かが私の知らないうちに、私のズボンのチャックを全開にしていると思います。これは妄想でしょうか？それとも認知症のBPSD？年齢を重ねて生じた、何だか微笑ましい我が身の変化に少々戸惑っております。いつの日か、私のチャックをそっと下げようとしている小さな妖精と目が合うのではないかと期待しながら、時々自分のチャックに目を向けている今日この頃です。



**加齢変化あれこれ**

広報副担当理事  
玉井 修



**甲午の年を迎えて**

広報委員（北部地区医師会）  
出口 宝

新年あけましておめでとうございます。  
毎年のお正月を無事に迎えられる事に感謝しております。昨年の正月は腰痛を患い、病院通いをしておりましたので本当に健康のありがたさが身に染みます。加齢変化とはいえ、歩行が困難になるほどの座骨神経痛は夜も眠られず、大変苦しい思いをいたしました。加齢変化と言えば最近面白い事に気がつきました。ふと気がつくと、私のズボンのチャックが全開になっているのです。昔、年配の男性のチャックが開きっぱなしになっているのを見て、みっともない、だらしないと嫌悪感を抱いていたのですが、

「元日に泣くは七歳未満なり」、なごやかな新年を迎えられた事と思います。昨年の癸巳の年は歴史に残る明るい話題から、国内外での災害と様々な出来事がありました。自らを振り返ってみると十干十二支の謂れに因んだ年だったように思います。  
さて、今年の干支の組み合わせは31番目の**甲午**（きのえうま）です。**甲**は十干の1番目で陰陽五行思想では木性の陽だそうです。**午**は十二支の7番目で陰陽五行では火性の陽だそうです。そして、**甲**には物事が始まる、**午**は折り返すという意味もあり干支の一回りが六十年で

あることから折り返しの31分目の年で陰から陽への移り変りの年になります。どちらも陽であり、甲のもつ「伸びる」や「発展する」に午の「活発な行動力」がお互いに影響を与え合って、何事においても発展、前進していくそうです。

しかし、向こう見ずに突き進む危険性もあるとされ、1894年の甲午の年には甲午農民戦争をきっかけに日清戦争が開戦されています。政局は、昨年の夏の参院選における与党の圧勝で衆参のねじれが解消されて、安倍政権による保守色の濃い政策実現へ動き出したようです。TPP問題や秘密保護法案などのすすめ方、そして近隣諸国との関係悪化などを見ていると甲午の年にはどうなるのかと心配にもなってきます。

「元日の町はまばらに夜が明ける」、世の中が年明けと共に急に変わる訳ではありませんが、甲午にはこれまでの懸案事項やこつこつと努力を積み重ねてきた事に結果が出るとも言われています。今年は甲午の謂れに因み、過った道を突き進む事なく正しい道を真っ直ぐに進んでいきたいと思っています。

「松の内我が女房にもちょっと惚れ」、何かと甲午の謂れも気になりますが、どの十干十二支の巡りであろうと正月はめでたいものです。今年もよろしくお願い致します。



## 新年のあいさつ

広報委員（中部地区医師会）  
富名腰 義裕

あけましておめでとうございます。

平成元年に医師になり25年が経過しました。まだ半人前でしかありませんが、世間的には経験豊富なお医者さんと思われる年代になってしまいました。

私は小児科の勤務医として病院で子どもたちを診てきました。最近は病気を治すというより子育て支援、つまり親支援の必要性をひしひしと感じています。若い世代の親御さんたちにはいろいろな面で余裕がなく、日々の生活に追われており、しつけや教育どころではない方が多く見受けられます。一部の富める人と多くの貧困にあえぐ人の二極化の問題が大きいと思います。今年は病院という小さな世界から社会に出て行って自分が役に立てる場所を見つけたいと考えています。

さて、東北は震災から3回目の春を迎えます。自然の営みは力強く農業や漁業は復活の兆しが見られますが、産業や町並みの復興はまだまだといった感は否めません。

昨年秋に岩手県大槌町の植田俊郎先生はご自身が撮影した記録を写真集にして送っていただきました。「まだ新しい大槌の街は雲の中です。いつ視界の中に、たどるべき道が現れるのでしょうか。長い時間が必要です。」とおっしゃっています。

何ができるわけではありませんが、東北をずっと見つめていかなければなりません。今年はまた大槌を訪ねたいと思っています。

40代後半からの膝・肩の痛みはまだ完全にいえず思い切り走ることに、投げることができないでいます。昨年は50歳、生まれ変わりの0歳でようやくはいはいができました。今年は1歳、よちよち歩きからしっかり歩いて小走りくらいできるようになりたいと自分に期待しています。

昨年かかげた“多くの会員に医師会活動に積極的に関わっていただく“という目標を今年も実行してまいります。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。



### 新年のご挨拶

広報委員会（浦添市医師会）  
平良 豊

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。

編集委員について、2年近く経ちました。相変わらず他の委員の先生方の後をついてく感じで仕事をしています。我々の仕事は、市民公開講座や健康フォーラムなどの企画を行うこと、日々投稿いただいているタイムスや新報の記事あるいは医師会報の原稿に目を通し、毎月の第1木曜日に編集委員会で検討するという作業です。原稿のほとんどは自分の専門外の事柄で、査読をするというよりもむしろ、読んで勉強になっているというのが正直な感想です。医師会報の編集作業では、さまざまな方面に及ぶ医師会活動を担当する先生方の努力、情熱がひしひしと伝わってきます。また、日ごろの忙しい診療の合間に原稿を執筆される先生には、ただただ敬服するばかりです。査読の結果、原稿に対して修正や加筆をお願いすることがあります。その際はご協力をよろしくお願ひします。

昨年は安倍首相の最初の政策アベノミクスが行われ、日本がやや元気になってきたように思います。また、昨年の11月26日には特定秘密保護法案が衆院を通過し、成立の見通しとなりました。確かに国の安全保障のためには特定秘密が守られることは重要なことであると思います。しかし、国民の知る権利が必要以上に制限されるのではないかと懸念が強く投げかけられてもいます。今後これについては我々国民が厳しくチェックしていく必要があると思います。

今年消費増税、TPP参加交渉、増大する国

民医療費に対する何らかの抑制策など、我々にとっては逆風が予想されます。国民の健康を守るという根幹に基づくしっかりとした主張をしていくことが特に重要な年ではないかと思ひます。

私個人の抱負は、いつもの年と同じ「初心忘れるべからず」にしようと思ひています。私も61歳になり、経験が豊富で、経験ですべてを判断するようになりがちです。その結果新しいことを拒絶してしまうことになるは大変です。常に謙虚で、新しいことを吸収し、常にこれでもいいのか？と考へつづけることが初心を忘れないことであると思ひます。毎日進歩できなくても、一歩下がったら、次は1.1歩進む。わずかな努力を忘れない様にしたいと思ひています。



### 緑は癒しのイメージ

広報委員（那覇市医師会）  
白井 和美

皆様、明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひいたします。

今年も表紙の帯色「緑」に関してお話しします。

緑色は、木や森などの自然を象徴する色で、寒色と暖色の中間の為、バランスよく安定した感覚を与えます。心に「平和」をもたらしてくれる色、公平さや安心、安息を感じ、癒しをイメージさせてくれる色です。

鮮やかな緑は、理解力を深め、青味のある緑は、自分や他人を信じる気持ちを高めます。黄緑は精神面での寛大さを増幅すると言われます。

緑色が好きな人は、感受性が豊かで繊細、安定を重んじる人。葛藤を避ける道徳的な人、極端に走らない人です。また、緑色には物事をきちんとすることを促す作用があると言われ、仕事や家事の時に役立ちそうです。緑が有ると、支出を抑え、節約にも働きかけると言われています。主婦の強い味方と言えましょう。

世界に目を向けると、砂漠地方では緑はオアシスを指し、古代アラビア語では、「緑」と「植物」

「楽園」は同意でした。季節が巡ると再び芽を出す植物は、生命力と永遠性の象徴と考えられ、古代エジプトでは、再生をつかさどる神オシリスの肌は緑色で描かれました。これ故、永遠の生命を願うミイラの顔に緑色の鉱物マラカイトを塗ったと言います。また、常に緑のままの常緑樹は、普遍、不死の象徴と考えられ、乳幼児を「嬰兒(みどりご)」、女性のつややかな髪を「緑の黒髪」と言うのも、生命力を象徴した表現と言われています。

一方、中世ヨーロッパでは、緑は、「不幸を招く色」、悪魔、毒、不運を象徴する色とされました。これは、混血を嫌うキリスト教の教義の下、緑を単一で美しく染められる染料がほとんど無かったためと言われています。その後、緑は希望、前進など良い意味の象徴に変わりましたが、英語圏の一部では、未だに緑は葬儀に関連した色として避ける傾向が有ると言います。また、シェイクスピアの「オセロ」の一節にちなみ、嫉妬、妬み、やきもちなどを“the green-eyed monster”と呼ぶこともあります。

日本では、概ね良い印象を持たれる色で、主に高校生以上の男性に好まれる傾向が有るそうです。そう言えば、広報委員会の委員は私以外皆、男性です。

緑色を欲するときは、リラックスを求めている時とか。委員の先生方はお疲れだったのかもかもしれません。

この会報をお手に取られるとき、皆様にも少し癒しの効果が有ります様に。



～「仁者寿」と「PTCA」!～

広報委員(南部地区医師会)  
照屋 勉

あけましておめでとうございます。去年は、「国会のねじれ現象」も解消され、少なからず安定した世の中になる“兆し”が見えてきたような気がいたしますが、小生の思い過ごしでし

ょうか?!。「アベノミクス」の“3本の矢”が、低迷した日本を明るく・やさしく・強くしてくれるのか、否か…?。例年にない、ヒヤヒヤ・ドキドキの新年の始まりです。

さて、小生の今年のテーマは『仁者寿(じんしゃ・いのちながし)』(by 孔子:論語)…。「知者は水を楽しみ、仁者は山を楽しむ!」、「知者は動き、仁者は静かである!」、「知者は変化に対処することを楽しみ、仁者はあくせくしないので長生き(寿=いのちながし)である!」…という名言です。“330ショック!(沖縄県の平均寿命:女性が3位、男性が30位に転落!)”・“肥満率日本一!(男性はダントツです!あ〜、ウチアタイ、ウチアタイ!)”・“早世率日本一!(沖縄県の65歳未満の死亡率=29%!)”・“特定健診有所見率ワースト1位”etc…。こういうネガティブな情報に負けないように、しっかり自己管理(セルフコントロール)して、人生を楽しみたいと考えております。

ところで、沖縄県の「健康長寿復活」のためには、子供・若者世代の“肥満対策”も急務です。『意識して、努力して、健康体!』という名言を参考にしながら、沖縄県民・老若男女一丸となって、確実な“意識改革”を行わなければならない時期にきていると思われれます。そこで、積極的県民運動として「健康長寿の復活!」(『食育』と『貯筋』=『メタボ対策』と『ロコモ対策』:『禁煙』と『節酒』:『笑い・睡眠』と『歯みがき』)および「絶滅危惧種:『沖縄口』(ウチナーグチ・しまくとぅば)の継承!」をセットで盛り上げていくことを提案したいと思います。「家庭」においては、「早寝・早起き・朝ごはん」の徹底…。基準値をはるかに超える“PM2.5”が蔓延する“喫煙居酒屋”で、メタボな親に連れられて、深夜遅くまでスマートフォンを操り、メールのやり取りをする小・中学生の将来が本当に心配です!。「学校」においては、「教育=“教”師+“育”師」の再確認…。 “小・中学生の学力問題”や“モンスターペアレントの攻撃”にも負けない…、“人”を育てられる“人”を育てよ!」ということだと思えます!。「地域」においては、“イチキロヘラス”運動・“が

んじゅうまーる”運動・“Gメンが行く！”運動（爺メンが“育”！～オジーが方言を教えながら孫を育てる！）・「しまくとぅば大会」の開催・『琉球いろは歌』の普及などなど、“職場単位”だけではなく、婦人会・老人会・青年会・子供会を含む“公民館活動”の活性化が最重要課題と考えます。つまり、PTA（家庭・学校）＋C（地域）＝PTCA…。P（Parent：家庭教育）＋T（Teacher：学校教育）＋C（Community：地域・社会教育）＋A（Association：連合・連携・共同体）…。「マスコミ（テレビ・ラジオ・新聞・インターネット etc!）」・「行政（長寿復活推進本部!）」・「医師会（特定健診・特定保健指導 etc!）」を巻き込んだ、“三位一体～PTCA”の充実…。「率先垂範!」・「先ず隗より始めよ!」…。これが”最終結論”です。小生的に、この”最終結論”は、かなり“無理難題”・“高いハードル”・“厚い壁”と認識しておりますが、本年も、ご指導・ご鞭撻・ご支援・ご協力・不平不満・叱咤激励などなど、ゆたしくゆたしくお願い申し上げます。



「新年の挨拶」

広報委員  
（国療沖縄公務員医師会）  
饒平名 知史

新年あけましておめでとうございます。広報委員も2年目になり、今年は、少しは役に立てればと思い、医師会報や地元新聞への掲載記事の査読など、できるだけ締め切りを守ってきましたが、月1回の広報委員会へは欠席の多い1年になりました。熱心に活動される委員の先生方、事務局スタッフの皆様へは頭が下がる思いです。

昨年を振り返ってみると、医師会報では医学的な事柄、医療界を取り巻く様々な社会問題まで、多岐にわたり興味深い内容が紹介されました。今年も会員の皆様役に立つ情報を発信できるように頑張っていきたいと思っ

ております。

本年も宜しくお願い致します。良いお年でありますように。



新年のご挨拶

広報委員（琉球大学医師会）  
金谷 文則

昨年、年男でもあり「巳年にちなんで」を執筆いたしました。あっという間に1年が過ぎました。昨年は縁があってシンガポールとインドの2カ国に手術に行きました。今まで手術を行ったのはアメリカ、スイス、台湾を加えて5カ国になります。外国で手術をすると言葉が問題になるかと思うかもしれませんが、いくつかの専門用語を覚えていれば大体は英語で通じます。例えばメスは英語ならナイフ、中国ならタオ（刀）、楔子はピックアップ、中国なら小楔子（ピンイン）、ガーゼはゴーズ、中国ではサブです。差し出す手の形で看護師さんが理解してくれるようです。

保険制度も各国で異なり、アメリカは保険がなければ一般病院は治療を拒否でき、保険がなくても救急で診療してもらえるのは州または市から援助をもらっている病院くらいです。心臓病の息子に治療を受けさせるために病院をハイジャックする映画「John Q」を見ると日本に住んでいる幸せを実感できます。スイスでは教授が診療する1級患者病棟、助教授が診療する2級患者病棟があり、外傷の多くは助教授に手助けしてもらって研修医が治療していたため結構とんでもない手術結果を見た記憶があります。日本の医療が世界一とは言いませんが、医療レベルは世界のトップクラスに位置し、誰でもかなりハイレベルな医療が受けられることは世界に誇れると思います。私も海外で病気に罹患または外傷を受傷したら直ちに帰国して信頼できる医師に治療を依頼します。海外留学歴のある日本人医師の多くは、日本では誰でもハイレベ

ルな医療を受けることができ非常に幸福であると考えています。一方、先進 10 カ国の患者満足度調査では、医療費の最も高い米国の患者満足度が 70% と最も高かったのに対し、日本は 50% と低かったことは、日本国民への広報活動がまだまだ不足していると考えます。

日本のハイレベルな医療も高齢人口の増加、福祉医療費の節減、消費税率の増加などにより危機を迎えています。新年に当たり日本の医療を改善すべく、大学勤務者としてまた広報委員として微力ながら貢献したいと考えています。



2013.3.19 Singapore Tan Tock Seng Hospital  
2003.3.1 に最初の SARS 患者が入院  
患者家族（私）と Pho 教授（右端）



2013.6.12 Peru Cusco Inka 帝国の見事な石組み  
左上の雑な石組みはスペイン時代



2013.9.2 India, Gang Hospital 450 床  
年間手術 22,000 件 日本脊椎脊髄病学会研修施設  
朝のカンファ・前列は形成外科チーム  
中央は Dr Raja Sabapathy (副院長、Louisville の同期)



**沖縄力(おきなわりょく)**

広報委員(沖縄公務員医師会)  
金城 正高

5,547 円！ 2012 年総務省家計調査による、那覇市の 1 世帯あたり年間支出金額らしいのですが…皆さんピンときますか？私が宮古島に出張したときの機内誌からの情報です。丁度介護保険関連の仕事であったこともあり、「沖縄県の第 1 号保険料基準額？～ちなみに 5,880 円（全国平均 4,972 円）」「那覇市の保険料は？～5,647 円」そもそも月額ですから、正解ではなさそうです。さらにこの金額、なんと都道府県庁所在地別で最下位の数字だそうです。全国平均は 7,591 円！沖縄県が最下位…というのは慣れっこですが、一体どんな数字なのでしょう？もうそろそろ種明かししましょう。実は…“アイスクリーム年間消費量”なんだそうです。正直びっくりしました。沖縄県の平均気温は約 23℃。亜熱帯地域でありながら、長年にわたってこの傾向に変化は無いとのこと。つまり沖縄県は日本一アイスクリームを食べない県だったのです。

日常診療の中でも時々ありますよね…“思い込み”、日頃の何気ない現象も正確に記録し統計分析すると全然違った姿が見えてくることもあるんだな…と再認識させられました。

ちなみにアイスクリームが売れる気温は 22～23℃で、それ以上暑くなるとベタベタした甘さは敬遠されるそうです。つまり丁度今の時期が、沖縄ではアイスクリームが最も売れる気温と合致するわけです。おせちの後はアイスクリーム、これが沖縄らしさなのかもしれませんね。

機内誌を読み進めて行くと、「この人の沖縄力」というコーナーに目が留まりました。ここでの「沖縄力」とは、“いつも前向きで決して後ろを振り返ることなく、自由奔放に人生を切り開く、ウチナンチュのバイタリティーのこ

と”と定義されていました。きっとこのコーナー、ネタに尽きることはないでしょう。沖縄って本当に面白いな～って感じることも多くないですか？

清水寺で発表された「今年の漢字」、去年は「輪」でした。沖縄の可能性を沖縄力に乗せて、そのためには多くの人財のネットワークが必要です。今年は「大きな輪」を沖縄から世界へ発信できる、そんな1年にしたいですね！

今年もよろしく願い致します。



**新年によせて**

広報委員  
(那覇市立病院医師会)  
友利 寛文

会員の皆様、あけましておめでとうございます。いかがおすごしでしょうか？

去年も驚くようなことがおこりました。11月に発生した台風です。台風の発生件数も多くながら一つ一つが大きく甚大な被害を各地で惹き起こしました。去年も史上最大規模の台風の話を取り上げましたが、かつてない規模の台風で毎年大型化していくようで心配です。温暖化の影響が指摘されていますがここ100年で0.68度の上昇でこのような異常気象が惹き起こされていると考えると今後は心配されます。

九州医師会医学会も8年ぶりに沖縄で開催されました。各部会、スポーツなど盛況だったようです。私事でいえば、東洋医学会に所属しておりますのでホテル日航グランドキャッスルにて学会が開催されました。仲原会頭を筆頭に梁準備委員長のもと約1年の準備期間を要し成功裡に終了しております。

沖縄県といえば、中国が尖閣諸島を含む東シナ海に防空識別圏を設定したことで去年に引き続き尖閣諸島問題もクローズアップされました。

日本へ目をむけると嬉しい話題でもりあがりました。国際オリンピック委員会(IOC)総会が、ブエノスアイレスで開かれ、2020年夏季五輪・パラリンピックの開催都市を東京に決定したことです。イスタンブール、マドリードを破り、1964年以来、56年ぶりの夏季大会開催を勝ち取っています。2020年のことなのに今から楽しみです。またスポーツ界も盛り上がり東京オリンピックを目指す小中学生の夢となっていることは喜ばしいことです。

去年も書きましたが、毎年新年になると気が引き締まります。また新しい年・新しい自分にワクワクしてきます。会員の皆様も同じではないでしょうか？

新しい1年の始まりです。去年できなかったこと、今年やり遂げたいことを紙に書き毎日を1年の始まりと思い過ごしたいものです。今年もよろしく願い致します。

