

# 2008年も振り返ってそして2009年に向けて

私は毎年暮れになると新たな年に向けて20個の目標を設定します。それぞれ具体的な数値のある目標です。本を月何冊読むとか、いつまでにウエストを何センチにするとかです。毎日の診療や歯科医師会等での仕事やプライベートも含みます。

まずは2008年の反省です。時期こそやや遅れましたが、念願の公式ホームページを8月に開設することが出来ました。『ひやくだ』の理念や患者さんへの思いを見て頂きたいと思います。まだまだ症例内容や歯科情報は足りませんが、来年に向けて充実させたいと思います。また患者さんが楽しく来て頂けるように毎月のイベントを企画・情報部と共に計画しました。こちらは毎月出来るように努力したいと思います。

次に歯科医師会の仕事です。私は歯科保健を担当しています。おもに保健所、役所などの行政や学校等との連携をとる仕事です。大きくいうと住民の皆さんと歯科会の橋渡し役です。毎年6月の歯の衛生週間には『いきいき歯の健康まつり』として島民の皆さんに向けてイベントを企画しています。今年は石田のマリンパルで執行しました。およそ300人の来場がありました。旧田町を巡回していますので2009年は勝木での開催予定です。

9月には宅岐島健康大学に歯科会の代表として講話をさせていただきました。『歯の健康と全身の健康との関わり』というテーマでお話をしました。今後もずっと委ねられるようですので、ライフワークとして頑張っていきたいと思っています。

個人的には健康面が中心になります。血圧がやや高い方ですので、食事に注意して努めて動くようにしています。やはりメタボリック症候群にならないようにするには歩くことが一番のようです。毎日万歩計をぶら下げて生活しています。

昨今非常に暗い話題が多く、大変なご時世で「宅岐をどげんか せないかん」という思いですが、とりあえず自らの健康に留意し、皆さんの健康生活に卓越した技術と良い情報をご提供できるように『ひやくだ』は2009年も精進していきたいと思っています。皆さん 新たな年にも具体的な目標を設定して、明るく元気に生きていきましょう。



## 百田昌史



はじめ

## 百田系紀

今年初めて登山に行きました。  
 今これ登山 秋は奥山です。北登山は頂上までの  
 多く時間が長つたんですが、景色がすばらしいので  
 最高！大変感動いたしました。  
 奥山は 鈴鹿山と山とに知っています。  
 頂上までが階段ばかりで、足は重く3つ6つこぼれ  
 下りるとは、じつは負担が大きい道です。  
 年々初めは、目標としてこれ足を進めるとい  
 ことで、心定感、振り返り反省です。  
 2009年は、ウォーキングを続けたいと  
 課題です。なので昨年、新年早々の  
 着いてほしい日本最速です。  
 今年は、文化ホールで初めてのダンス  
 もり開催になります。喜ぶから降りると  
 ときには、最後は果敢とこぼれで、自分  
 立ち止まらずに、踊りたいです。  
 まわりで友だちとみんなの感謝です。  
 2009年の、マネースコップ読者の  
 6ちゃん健康であること一番であり  
 スタッフとスタッフとよくお願い  
 いたします。



## 馬立あずさ



今年目標は自分磨き  
 ...でしたが、いつも変わらない年にな  
 ったような気がしますが  
 昨一昨年と決定的に違う事が  
 お腹の中に赤ちゃんがいる事です  
 しかもまた男の子位これ「たご現  
 ですよ」女の子が似てたなあと、  
 いう気持ちもありましたが、こうなると  
 肝、玉母ちゃん一直線、がんばります!!  
 その為に半年という長い間、育児  
 休暇を頂く事になったワケですが  
 たまに顔を出し、HPやブログの  
 更新など、裏方で患者様に接して  
 いたらいいなあと思っています。  
 2009年もよろしく  
 お願いいたします。

