



今、わたしたちができること

## 東日本大震災への想い

平成23年3月11日（金）14時46分頃、三陸沖を震源地とするマグニチュード9.0の大地震が発生しました。今回の地震は、国内史上最大規模の巨大地震となりました。この影響で、北海道から九州にかけての広い範囲で大きな揺れと津波に見舞われ、甚大な被害を受けました。死者と行方不明者も多数であり、『激甚災害』に指定されました。しみデンでも大きな揺れで一時非難しました。その後関東でも交通網がマヒし大変な思いをされた方も多いと思います。

わたしの母の実家（福島県南相馬市）も津波により家と田んぼを失ってしまいました。津波は海岸線から4キロもの距離の陸地を襲い、家や田畑を飲み込みました。おばさんは逃げながら黒い塊のような津波が近づいてくのが見えて恐ろしかったそうです。

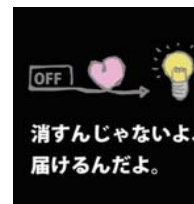
幸いにも私の親戚家族に死傷者は出ませんでした。しかし地震が収まっても、原発による放射能のために南相馬市に戻って行方不明者を捜すことも、がれきを片付けて復興することもできません。今は北浦和の私の実家に家族で身を寄せています。生きていればどうかなと思います。

幸いにも生存された多くの方々からのこれからの復興に向けた生活を、みんなで少しでも支えて行けたらとスタッフ一同考えます。

こうした状況を踏まえ、しみずデンタルクリニックでも義援金を集めることにいたしました。皆様からの寄付金は、義援金として日本赤十字社へ送り、被災者の皆様の生活復興のために使われます。4月30日までの予定で行います。

多くの皆様のご協力をお願いいたします。そして、震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りいたします。しみずデンタルクリニック 清水 裕之

- ① まず、正しい知識と情報を得ること。その上でしっかりと気持ちを持って、冷静な行動をとる、これが一番大切だと思います。間違った情報に左右されたり、よくわからないから不安になって、安心を得るために余分に物を買ってしまったりするのは、被災地の方にも私たちにもよくありません。
- ② 義援金の寄付  
被災地復興には数十兆円かかるとも言われています。しみデンでも受付に募金箱を設置し、義援金を募っております。ご協力をお願いいたします。
- ③ 節電  
地震により福島第一原発や火力発電所が停止しており、電力が供給量を上回ると大規模停電のおそれがあります。節電をこころがけましょう。必要のない電気は消す、トイレの便座の保温は Off、暖房は使わずに湯たんぽや毛布で暖をとる。など、できることはたくさんあります☆特に、待機電力は無駄な電力を消費してしまいます。パソコンは使わないときはコンセントを抜く、テレビは本体の電源を切る…などするといいようです♪
- ④ 被害の少ない地域のわたしたちが元気でいること。そして、今こころがけていることを継続すること。きっと長い道のりになるでしょう。みなさんと支えあい、一人一人が今できることを継続してやっていきましょう (^-^)



電力消費ピークタイム  
18時 → 19時  
POWER SAVING TIME

電力消費のピークタイムに向けて効果的な節電を

気遣いの強いこの時間は、18時～19時前後の時間帯が最も電力消費が高くなります。このピークタイムを避けて電気を減らしましょう。

東北地方太平洋沖地震

みんなで分け合えば、できること。

12ロール	→	1,000人分
10リットル	→	4人
1斤	→	1家族
1本	→	10人分
5kg	→	120人分
1個	→	100人

食品、日用品の買いすぎをお控えください。分け合う気持ちも大切に。  
-2011 東北地方太平洋沖地震-

# しみデンスタッフ日記リレー

今回は、西口の歯科衛生士の長島加奈さんです♪他院で歯科助手を経験後、歯科衛生士になりました\*とっても気配りのできる優しいスタッフです(^-^)

こんにちは

本院の歯科衛生士の長島です。



2011年が始まり、早いもので4ヶ月が経ちましたね。

3月11日に起きた東日本大震災により、被災地の皆さんはもちろん、関東でも計画停電などにより、不安な日々を送られている事だと思います。

みなさん、バタバタした生活でお身体の具合など崩されていませんか？

私たちが今出来ることというと、義援金を送らせていただいたり、節電をすることだと思います。

少しでも早く被災地の方々の復興を願うとともに、震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。

そして4月に入り、子供達は入学式や新学期ですし、大人でも新たなスタートを切る方も多いと思います。

落ち着かない日々が続くとは思いますが、私達も気持ちを入れ替えて、皆さんのお口の健康のために、より一層努めていきたいと思っています。

しみデンでは、一人一人に合った虫歯や歯周病の予防法や歯磨きの方法を定期健診などでご提供させていただいております。

これからも、未永いお付き合いをよろしくお願いいたします☆

\* お知らせ \*

しみデンは、両院とも計画停電のグループは第2グループBです。停電の際には診療ができませんので、ご予約を変更していただきます旨ご了承をお願いいたします。

## 4月の診療予定

	月	火	水	木	金	土
西口	清水 最上	清水 中西	佐藤 榎本	最上	最上	佐藤
東口	佐藤	佐藤	清水 戸原	佐藤	清水	清水 榎本

## 4月のインフォメーション

### 西口 矯正診療日

9日(土)、17日(日)

一般矯正(Dr.清水佳子)診療致します。

### 東口 院長休診日

9日(土)、23日(土)

院長セミナー出席のため休診致します。

(Dr.榎本は通常通り診療致します。)

### 東口 口腔外科診療日

14日(木) 午前 Dr.茂木診療致します。