

あつきな  
一年に  
なります  
ようが



## がっちりニュースレター

第44号

発行先：沢木歯科医院  
住所：熊本市東区東野1丁目9-8  
Tel:096-367-1311



寒中御見舞い申し上げます  
お元気ですか！院長の澤木です。  
本年もよろしくお願いいたします。

### 《これからが修行ですよ》

前進すべきか、とどまり後退すべきか  
そんな迷いが生じてきている時に、「これからが修行ですよ」との聲がきこえ、  
体の中にスッと入り込んでくるのを感じました。

物事は人間の意志によって決まる。今この時を生きる。

すべては精神状態によって決まる。

必ずできるという信念をもっていること。

事を成し遂げる人は「俺はできるんだ」と信じている人だ。

上記を令和五年、年頭の言葉にいたします。

過去に感謝

現在に勇氣

未来に希望



1月になり、受験シーズンになりましたね。受験期には、本人も保護者も不安や悩みが尽きないことと思います。  
良い結果に向けて、次のようなことに私自身も取り組んでいます。

### 1.親も健康・元気でいる

新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感染症にかからないよう  
いつも以上に健康に気をつけています。  
本人の健康だけでなく、サポートする私の体調管理も重要です。



### 2.会話を大切にする

過干渉になりすぎずにはいけません、家族での会話を心掛けています。  
話題は友だちのことやゲームのことなど世間話です。  
受験生にとって気分転換になるとともに、親子の  
信頼関係を育むことにも繋がったらいいなと思っています。

### 3.生活リズムを崩さない

3食しっかり食べて十分な睡眠をとるようにしています。  
回復の時間も重要だと思います。

皆様が笑顔に満ち溢れた春を迎えられることを願っています。



担当：芹口