



協賛者さん募集中デス

平成 25年 7月 1日 発行

第 66 号

ここにお名前が入ります!

¥3000で、120人の子供達が食事をする事ができます

せきぐち歯科
NEW ハロアル新聞

受付だより



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

—100バーセンテージも磨き

璧までのてをどて しク前アヘたての 思おがあすやが手田
し「完実磨実れか様てを日1。あ実そつ互らる。は、伝が4
とたと璧習く際位ら々完付の〇私つ習んていものしり彼い皆月
思が先にで實にの、な璧着夜〇がたでないを でか親女をさか
つ、生ブー習自ブそ歯にさかパ通? 1中ま高日年しののさんら
て自かラドを分ラれ磨磨せら 1つ〇つすめ々齢歯思母せの新
再分ら 1んしの 1そきくた歯せてと〇い
度の言クなまロクれ方こ状磨ンい言パ先
染中わを方し腔がの法と態きトたう 1日、
めでれ落法た内落歯をででを磨専会セ
出へてとでをと磨授し染せき門話ン「
しこ磨しもそ染せき業ためず」学をト専
をれいま良のめる方で。出ブと校し磨門
していい最出の法習 しラはでまき学
て完みよの後しかでつ を 1 のしつ校

へお病手はパま液ま自て出無 はをが違方職話 て磨で回とみ
歯試のなど！すーセ分、しい皆大1ヶつか業す患 いすのにる
科し予部うセのとんのあてかさ変〇、てら柄る者：てが授シと
衛を防分でンでしか歯まみ確んな〇自い！「立さをは、業ヨ驚
生！にがしト、て？をりま認のこバ分る！敵場ん繰染な時ツく
士！繫分よ磨ご薬市見にすす中と「のか」をのにりめん間クほ
がかうき自局販てもねるにでセロもな知歯歯返出とがをど
りつかに宅なで驚赤「たもしレン腔知のる科磨ししそ9受磨
まで。挑でどもかく「め」たト内れかに衛きてての〇けけ
す虫ご戦もでこれ染とに磨 落のまへは生のい、時分まで
の歯自し1購歯たま言赤き とブせ例、士仕まま間だしい
でや身て〇入垢万つわく残 すラんえまと方したずつたな
是歯のみ〇出染はたれ染し こ一 がず言をた磨つた。い
非周苦て 来色いご めが とク 間味うお。いとの1こ

黒川淳子

皆さんは、気持ちのいいよいよ寝てみたいと覺めで、浅い睡眠の周期で交換分れい寝一日をスタートさせていますか？もぐらの「ノンレム睡眠」と、脳の活動が止まる時間は、睡眠の深さを測る指標です。1日がんばるぞ！と言いたいで、朝には体もスッキリ、さあして今度は寝るぞ！と言いたいで、夜間の頻尿とともに、不眠の原因となる要因となつては、「睡眠の質」が悪化するのです。



睡眠のお話

ひまわり先生 心の処方箋



☆睡眠中に一激しいイビキ、むずむず感があります。他の疾患が隠れている可能性があります。

にの日がんたりな齢で眠
相要中でトだすつを 気睡
談因のるロ、ぎて重季で眼
しの眠こと一睡なくね節困時
て解氣とル眠くるるによなは
み決がももや不てのと必つけ
てに気あ血足よで、要てれば人
く向にり糖がい、だけなまコ毎と一なもばそ
さてつすン日さ何睡化分そ
い。て。トつれ時眠化分そ
診い朝ロづて間時間とわ
察るのロくいには短し、て中
時方残ルとま。だく年いの
には尿に血コ
先生感影圧コ
生そや響

ていう方、れないいけれど、夜は眠りが深い。夜は寝る時間が長い。朝は起きるのが遅い。朝食は朝食を食べる時間が長い。朝食を食べる時間が長い。朝食を食べる時間が長い。



5月3日からの2週間、私は技工（補綴物を作る）の勉強のために、院長の大学時代の友人でもありハローアルソンボランティアも一緒に活動している今西祐介先生が院長を勤める群馬県吉井町にある吉井歯科診療所に行ってきました。私は今まで1人で家を離れることがなかったので、少し不安もありましたが、吉井歯科の皆さんがあたたかく迎え入れてくれたので嬉しかったです。

。 今回は、かぶせ物の土台になるファイバーコアと顎関節症の方などに使われる挙上床の2つを教わりました。水曜日には、ハロー・アルソンを支える会会長の林春二先生が院長を勤める長野県御代田町にある林歯科診療所にも連れて行ってもらい、終わってみればあっという間の2週間でした。

初めて学ぶ技工の技術に改めて、学校にいた時と違うことを実感しました。一人ひとり歯並びや形、大きさが違う、そんな当たり前のことを思いました。それに合わせて作っていくことは大変で、途中、なかなかできずにいやになったこともありますが同時に「楽しい」とも思いました。この気持ちは、仕事をしていく中で薄れていってしまうことが多いのでこれからも忘れず切磋琢磨でがんばっていきたいです。

(歯科技工士 鈴木晴夏)





(歯科衛生士)

菊地久美子



達さん おん体も囁な
いに子らの激むつ乳
お。さん成減こて歯
手健んも長すといの
伝康の樂にるがま存
いなおしも、です在
さ歯口い悪しき。は
せをのも影つず虫永
て守中の響か、歯久
下るをでり頬を歯が
さ為、は及との放が
いに今なほ食発置生
。・くし事育すえ
・度なまをにるて
・しつす撮影こくる
おつて。る響と為の
悩かしまこすに
みりまたとるよの
見い、が、り道
方てまごで学、し
はあす家き習しる
ぜげ。族ずすつべ
ひて のにるかに
私下 だ、カリも

う「ご
！家
族
みん
なで
、お
子
さ
ん
の
乳
歯
を
守
り
ま
し
よ

にです奥やツしいは1す生
なは。歯はドよな上本。え乳
つ歯さがりリうけのず最始歯
てがら生ブン。れ前つ初めは
く磨にえラクしば歯生に、個
るけブてツをか、がえ生3人
のなラクシ与し清生下え前も
でいツるンえ、掃えのるの
すのシ1グて水はて前の後もあり
。でん歳がい分ガき歯はぐりあり
すぐ半必て補！まが下らま
。がく要是給ゼす4のいす
よ必らにこにで。本前にが
り要いなのと拭前生歯は、
一でにつ程果く歯えの上生
層すはて度汁程のて2下後
仕。食きでや度みく本24
上しすまは乳でしる、0
げかるすい児心か頃次本8
磨し物。け用配生にに生か
き自もまのはえはそえ月
が分増せスな揃、の揃頃
重だえんぽいつ今脇いか
要けま。|でて度にまら

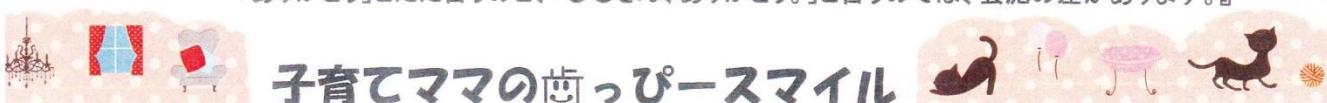
て痛て
きみは乳
たをい歯
際伴はそ
、うまそ
歯のせの
並びす。子生
に早供え換
影期の影響
に歯わる失
してしまは
う将虫歯
で永がと
す久進安
。歯行易
がすに生れ考
えればえ

歯ツーとしてQ

『乳歯の虫歯は放つておいても大丈夫?』

心に響く名言 …『その人に感謝している事をはっきりさせるため、その人の名前を呼びましょう。

「ありがとう」とただ言うのと、「〇〇さん、ありがとう。」と言うのでは、雲泥の差があります。』



先日、友里かご保育園の歯科検診に行ってきました☆
そこで、何人かのお子さんにみられた「癒合歯」についてお話しします。

癒合歯というのは、歯と歯が生まれつき癒着している歯、そのため乳歯の本数が少ない事を言います。癒合歯のお子さんは年々増えてきているようで、10人に1人位の割合であるとの報告もあるそうです。生まれつき…ということは、遺伝なのか？妊娠中の過ごし方が悪かったのか？と思われてしまいがちですが、そうではなく、たまたまそうなった…と、解釈していただいて差し支えありません。（昔は、妊娠中に服用したお薬の影響という説もあったようですが、今は関係ありません。）院長が「神様からの贈り物だから、気にすることはない。」と、患者さんに説明しているのを聞いたことがあります。

癒合歯が永久歯の数に影響があるかどうかは、実際に生えてくるのを待つか、レントゲンなどで確認しないとわかりません。乳歯が癒合歯の場合に注意する事は、他の歯に比べて虫歯になりやすい歯であるという事。なぜかというと、2本の歯が癒合している部分に深い溝が作られることが多く、大変ブラッシングしにくいからです。次に、歯並びや噛み合わせに悪影響を及ぼしやすい事。癒合歯があることで左右の歯の本数が異なってしまうと、上下の正中がずれてしまったり、不必要的隙間が生じてしまったりする可能性が考えられます。

ブラッシングできているか、歯並びはどうか、色々と気になることが多いかも知れませんが、心配になった時には、いつでもお気軽にご相談下さい☆

(歯科助手 人見理紗)



ご本日お出でのところ





(歯科衛生士)

菊地久美子



達さおん体も噛な
にい子らの激むつ乳
お。さん成減こて歯
手健んも長すといの
伝康の楽にするがま存
いなおしも、です在
さ歯口い悪しき。は
せをのも影つず虫永
て守中の響か、歯久
下るをでをり顎を歯
さ為、は及との放が
いに今なば食発置生
。・一くし事育すえ
・度なまをにるて
・しつす撮影こる
おつて。る響こと
悩かしまこすに為
みりまたとるよの
の見い、が、り道
方てまごで学、し
はあす家き習しる
ぜげ。族ずすつべ
ひて のにるかに
私下 だ、カリも

う「ご家族
みんなで、お子さん
の乳歯を守りましょ

にです奥やツしいは1す生
なは。歯はドよな上本。え乳
つ歯さがりりうけのず最始歯
てがら生ブン。れ前つ初めは
く磨にえラクしば歯生に、個
るけブてツをか、がえ生3人
のなラくシ与し清生下え歳差
でいツるンえ、掃えのる前も
すのシ1グて水はて前の後あり
。でン歳がい分ガき歯はぐり
すぐ半必て補一まが下ります
。がく要是給ゼす4のいす
よ必らにこにで。本前にが
り要いなのと拭前生歯は、
一でにつ程果く歯えの上生
層すはて度汁程のて2下後
仕。食きでや度みく本24
上しすまは乳でしる、0
げかるすい児心か頃次本8
磨し物。け用配生にに生か
き自もまのはえはそえ月
が分増せスな揃、の揃頃
重だえ要けま。1でて度にまら

て痛て
きみは乳
た際伴は
、うまそ
歯のせのう
並びす。ち
に。子生
も早供え
影期の換
影響に失だつたら
してしま
う将来歯
で永がと
す久進安
。歯行易
がすに生れ考
えればえ

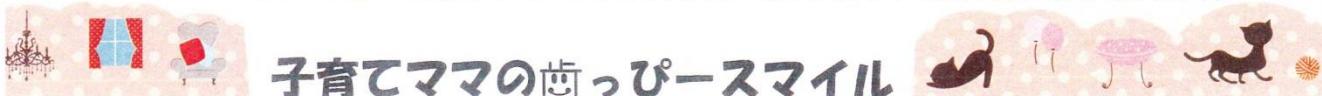
歯ツーとしてQ

『乳歯の虫歯は放つておいても大丈夫?』



心に響く名言 …『その人に感謝している事をはっきりさせるため、その人の名前を呼びましょう。

「ありがとう」とただ言うのと、「〇〇さん、ありがとう。」と言うのでは、雲泥の差があります。』



子育てママの歯っぴースマイル

先日、友里かご保育園の歯科検診に行ってきました☆
そこで、何人かのお子さんにみられた「癒合歯」についてお話しします。

癒合歯というのは、歯と歯が生まれつき癒着している歯、そのため乳歯の本数が少ない事を言います。癒合歯のお子さんは年々増えてきているようで、10人に1人位の割合であるとの報告もあるそうです。生まれつき…ということは、遺伝なのか？妊娠中の過ごし方が悪かったのか？と思われてしまいがちですが、そうではなく、たまたまそうなった…と、解釈していただいて差し支えありません。（昔は、妊娠中に服用したお薬の影響という説もあったようですが、今は関係ありません。）院長が「神様からの贈り物だから、気にすることはない。」と、患者さんに説明しているのを聞いたことがあります。

癒合歯が永久歯の数に影響があるかどうかは、実際に生えてくるのを待つか、レントゲンなどで確認しないとわかりません。乳歯が癒合歯の場合に注意する事は、他の歯に比べて虫歯になりやすい歯であるという事。なぜかというと、2本の歯が癒合している部分に深い溝が作られることが多く、大変ブラッシングしにくいからです。次に、歯並びや噛み合わせに悪影響を及ぼしやすい事。癒合歯があることで左右の歯の本数が異なってしまうと、上下の正中がずれてしまったり、不必要な隙間が生じてしまったりする可能性が考えられます。

ブラッシングできているか、歯並びはどうか、色々と気になることも多いかも知れませんが、心配になった時には、いつでもお気軽にご相談下さい☆

(歯科助手 人見理紗)



「おでこでなっている(癒合歯)





容子の歯なるレシピ



みなさん、こんにちは。いよいよ夏本番ですね。暑さ対策大丈夫ですか？先日、私の父が熱中症で、意識朦朧となり、大変驚きました！！家の中でも、熱中症になります。特にこれからは水分をしっかり摂り、体調管理には気をつけてくださいね。今回は茄子のレシピです。

＜効能＞…夏野菜は全般に身体を冷やす作用を持っていますが、特に茄子はその効果が抜群です。のぼせや暑さに弱い人はお奨めです。夏は食欲がなくサッパリしたものばかり食べたくなると思いますがそういう時こそ油を摂ってください。カロリーがあるので身体が動く元になります。茄子は油と相性がいいので、美味しいカロリーを摂取できます。

☆簡単☆さっぱり香ばしい茄子の南蛮漬け

材料	茄子	3本
	☆醤油	大さじ1
	☆砂糖	大さじ1
	☆酢	大さじ1
	☆青唐辛子	好みで
	片栗粉	適量
	サラダ油	

- 作り方
- 1 茄子は乱切りにし水に冷やしアクを抜く。
 - 2 茄子に片栗粉をまぶす
 - 3 茄子の水気を切り素揚げする。
 - 4 しんなりしたら取り出し☆の調味料を混ぜる。



院長評価・・・味⇒★★★

コスト⇒★★★★★

手軽さ⇒★★★★

スタッフ評価・・・味⇒★★★★★

コスト⇒★★★★★

手軽さ⇒★★★★



甘くて香ばしいけど、酢が効いていてしつこくありません。

又、好みの材料を加えてもいいと思います。ピーマン、鶏肉、など。もちろん、茄子だけでもおいしいです！是非お試しください。

*院長コメント…「酸っぱくて★2つ…」

(歯科助手 平山容子)



(歯科衛生士 池田琴美) たろにはる 機らは夫 いさ者来ますと体社て月の偏んへそ以 のし入る離がす。
いんーあと大会し母だそまんさずい 注調会医でこりでのし来しで 蓦こに 私
で仕感りい人がを親 ししをん仕ま悔意管人療体とにしボてのか満一らとあ実理は
す事謝まうと増始のとてた放の事ししを理とに調でよたラ数高し喫人しはる家由今
ものす事しえぬお思改 乗おをたさ受もし携を院る ン日熱1しでも分たがは、
休気がはてまでかいめ す口休 とけ仕てわ壊長も原テ後をかてい経かめ毎
ま持 しかげ生て 一
ずちこ色社たらな活 るのむ自情ま事のるし先の因イに出月いる駿つで日地人
にをれ々会 母のし私 ご管と身けしだ意者て生だはア控し程まこしてす通元暮
頑忘かと人 親だてが と理言のなたと識と仕かと疲もえ仕前すとてい
張れら大と にとこ一 うはら
つずも変し 感ら自 もともう体さ 考がし事ら思れ参て事
て、母なて 謝一れ分 結たしつは須を
いも親こ生 す人たは だはずは理い思さな格む社す栄き宮退中
きち とき る暮の丈 ど患、もてわいいだな1 養ま城し学
る者患出し 」。なんかこのせ県 生 きた うなでい
な 一な距すま

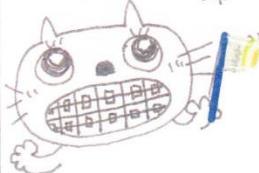
新人歯科衛生士の
歯 ッスル奮闘記



きれいな歯並びⅠ・Ⅱ・Ⅲ

矯正治療の装置について

矯正治療中は
ハミガキも大変ですが、
がんばりまへよ。



でんケ市ラ
しと「にケち
よなジあツな
うくにるトみ
か親地会」に
へ近元社や当
笑感ので、院
が名作ワで
わ前ライ使
きがれや用
嬉書た「し
しいも
くてののい
思あなほる
うるんと矯
ののでん正
はをすど治
私はよは療
だる!、用
けとパ大の
?な 原ブ

(歯科衛生士)

小柳かおり



てワ力角のびがが並く四まーしてかいが
歯イガのワが歯、びさ角す本また歯:で「歯
をヤ勵ワイきにもにな軟の。一ずい並?し歯並
動!きイヤレ伝と合ゴラ溝こ本、とびそよにび
かのまや!いわのわムかがのの歯思がしう針を
し硬す!をにり状せでいあブ歯にい治てか金治
てさ。を入な動態てブワリラに針まつ?をす
い、こられつくに留ライまケ=金すてどでつ矯
き形のわまでの戻めケやすツブ!!いうは、る装
まなよせすきでろらツ!。トラワ
すどうる。たすうれトを矯にケイ
のに事す頃。とたにこ正はツヤ
種でるにがすワ留の治ワトト
類矯と、たるイメ四療イ』を
を正歯 今つかヤて角のヤとつ
替治の四度いがいの初!いけ
え療傾角はて勵はき溝めをうる
時はきの断いき、まには通装た
間少が溝面た、歪す入断す置め
をし変にが歯そみ。れ面たをに
かずわ、四のま歯てがめつは
けつる四角並力すの、丸のけ

♥歯ppy写真館♥

5月28、29日の2日間を利用し、ハロアルメンバーで南三陸・石巻にボランティアを行ってきました。私は1日目の28日は林先生に同行し、石巻の仮設住宅や地域の方々の為に設置されているコミュニティカフェで林先生の講演と歯磨き指導をしました。ここでは被災された方々の声が聞くことができました。それでも石巻の高齢者の方々は元気に笑顔に明るく私達を迎えてくれましたが「津波警報が出たから急いで山登ったけどお父さんは足が悪くてのまれちゃった」と話してくれたときには思わず涙が出そうでした。

翌日はメンバー全員で瓦礫やゴミ拾いをしてきました。そこで見つけたのは、3時で止まったままの時計でした。

東日本大震災の復興はまだまだです。私ができることは小さいかも知れませんが、復興の為に尽力していきたいと思います。

(歯科衛生士 北島紗希)



超高齢化社会に向けて

「スマートな受診のために」

な人しか診まらずに同付●を行部院科のがするする●したなう合多す受あ自のの認性
いれによく察すか。連行き介訪つCで・忘つると精た。これまで認の、すい的難を医だか診断
では声うだを。じそれす合護れてT、神れてこつ、神し、をかか受初めのてるつ者るか、ま経外コス。色症現うこ本受い療機思つて、早期
よ拒か」らけめ事場行形てがのらMず内来受がり俺に下ムな特でいがののをの関つてても治
う。否けな血たに情合くで「一が、R一科・けあかを連記工徵すか。なま得望す。受い療なと受必解の場いうる本さい自
してど圧後、介をの本と私良認I般「老入り?精れるもとで、護説担も人おのい知的な年れま「神てこら医も次者明當良を願健で症など科やすな病行
とう師計にがし医い康しのの診が・す。どのこまうらませ単おは法機て断う門査とる療一た興者と
まづに本 つなきあで関に「医を頭病内も奮にすをスッの実はと人診もも思つて、早期
まのとた がでで「がる期が要



へしき本終てせ心一 よ病いう誘●言言がが一ち伝●ま部す会にる●れかもけ●
認よる人的一んのだ以く院ざまつ散うわつ少行着え予すCに受さ、風ばら効医信
知うこににの。呵ま上闇の病くて歩よなてなかかて約。Tと頭診、邪ま勧果に頼
症かととはよし責しのくス院い病やうい、くななしし
ケア 必て診なし、感い法のツ行こにいし、診り「なうこと、をあ
専門士 要望にや、じるのでフと連物ま当のまとだ
庄司 でまつり「るよなすのてもれにす。日日せ拒た、前あ
はしな方ドかうか 言しあて行
ないげでラもでに うまりいこ
いとも、マシ「は、 こえまくう
で割の、仕れと とば」と
りが最立ま良 は くら 合 落め
は

しとのい列かがに てい大でに す。効が身喫ぼやがまドが物シ髪いま一煙大をすは、タ
て比内のにら、は乳み子人しどで が完近煙し心あす。ハあり込、受を人吸
いべ側歯そ4と明歯ま供のよんは、 るの肉つきる列すの歯うな
るのと柔もて5どいのが、らみ帯ミキ、ピ歯 が、がか悪タ
わ黒から状リ、ン肉 が、がか悪タ
かついれにの歯クは、りば粘ま変幅と色 が、がか悪タ
まく膜す色ででの基 が、がか悪タ
す変のし、境す本 が、がか悪タ
色色類て歯目：的 が、がか悪タ

す。効が身喫ぼやがまドが物シ髪いま一煙大をすは、タ
て比内のにら、は乳み子人しどで が完近煙し心あす。ハあり込、受を人吸
いべ側歯そ4と明歯ま供のよんは、 るの肉つきる列すの歯うな
るのと柔もて5どいのが、らみ帯ミキ、ピ歯 が、がか悪タ
わ黒から状リ、ン肉 が、がか悪タ
かついれにの歯クは、りば粘ま変幅と色 が、がか悪タ
まく膜す色ででの基 が、がか悪タ
す変のし、境す本 が、がか悪タ
色色類て歯目：的 が、がか悪タ

禁煙への近道



のお方 るかはりがほ濃果ニ代はな 状はし能が中血少うすかいた着先
へぞ子もタをし確虫高ど、ン謝体調三で、まが含の管な場るつほ。に生大
歯いさおバ得ら立歯か、が家の物内查歳す。煙の下れ素収場で分そ色果いいの
科てんうコなさにつ虫高族尿質でも児 者でして量縮所、はう素、てう歯
助みやちをい関れた歯く、中に中、「あを 本す。色る低せず。と付す。のにを、師
手ておに吸結係てるのが 噴濃変コリ対 本人にもちがめさ物タと歯色程喫行こで
下孫帰う果がいとで濃煙度わチます 現ろ沈、せ質バ血肉素度煙いのあ
大ささつ方であまいすき度者のりニす。し れん着循るやコ流」がが者ま色る
森いんたもするせうてがが調まんニた、 るこし環成、に量と沈高がし素小
ちのら、吸とん因喫い高多查す。ニた、 症れて機分血はのい着 多 沈石
お、わ思が果煙るいいのとコ わ、関に割子ほ結コいチこ
口ぜなをひいざ何係よ合供ど チうんん



7月の予定	日	月	火	水	木	金	土
		1 ○/○	2 ○/往	3 休	4 ○/○	5 ○/○	6 ○/○
〈診療時間〉	7	8	9	10	11	12	13
AM 9:30~	○・1	○/○	○/往	休	○/○	○/○	○/○
PM 1:00							
PM 3:00~	14	15	16	17	18	19	20
PM 7:30	休	休	○/往	休	○/○	○/○	○/○
日曜のみ							
PM 1:00まで	21	22	23	24	25	26	27
〈住診日〉	○・1	○/○	○/往	休	○/○	○/○	○/○
火曜午後							
〈休診日〉	28	29	30	31			
水曜日	○・1	○/○	○/往	休			
祝祭日							
表示の見方			○…診療 聞…講演 ※…ご注意ください 休…休診 学…学会 ○…AM8:30~PM1:00 往…往診 勉…勉強会				

『スマホ』



かにれ械たり買タ今映
けス、にといで憧画た
る。夕旧疎絵あ物一はれのつ
ツ型い文ら つスだよた
フの私字ゆ支でマつう3
達更はする払、ホたな0
がに完ら事い電な時重年
冷前全まが、話る代た程
やのにま出イ、物、い前
や機時な来ンメの科携で
か種代らるタ登学帯は
なでにず世一ル場の電まる
視通取のネどで進話が
線話りと中ツコ全歩がで
をす残んにトろてなみス
投るさとな、かはのんパ
げ私 機つあ、ボかなイ

りボる今心とで涙しこ
あラ、かき成す、そ人
うン彼私ら、長る時支は
。テとに感そし、日にえ元
勿イはは謝つ、も裏合來
論ア12をと認あ切い孤
を00感手めるら、独
日共年じを合だれ助な
常に間来る差いろ、け生
彼しフののし、う切合き
が、イ大で伸自。ない物
何日リ学はべ分そい、だ
をタビのなての思寄と
し様ン同いく弱心いり思
て々の級だれさのに添う。
いなス生ろるを鍛驅う。
る事ラがう者知練ら。だ
かをムいかへつのれしか
等語で。、た中、から

だこ経れ定瞬とる事街がき男見の触興くるなるるの一たこ一達はへ
けで験のにのこをを悪ながは為れ味。いしで一友一と何一画そツ
だ。何し言価幸時とす歩いが暇一。るも色私言上魔言達とがをに面れイ
をな葉值せ間がれけ。らさ方そこな々は葉げ女、「い可すな一以ツ
食いを観をにでばば」時え的のとくな一のら狩二のう能るるつ上タ
ベ交の感酔き写そ電間あ過利の機方切犯れり言数どで
たいわみじうる真の車をれぎ点な械にそ濫、裁がのう「等とそ分
「わして。感を土に過ばる、いも一のは匿判様多で何のがれかブ
なゆ、繫。私謝撮地乗ご画と便世分友よ、名の々いもを全出こま
どる叱がそはとるのれす面は利界か達うあ、よなこい食て来そま
呴友咤りんそ、よ音ばのを思さだら勧なる偽う所といべのき、世せ
か達激、なん酒り、外は指うをとな誘類種名にで。事たこ、界んフ
れ励ま至なをま匂の、でが知感い「とのと色問最さ」と一中
てか、し福人語ずい景ど触、らじ私はは恐い々題近え「は何のとイ
もら切ての生らはを色うり大なてに受接怖うなにでも何事処人いス
鬱一碰や時のう先感をも、のいいはけ点さ顔意なは共処前に間つづ
陶ど琢肌間一仲にじ見一う大私る一るがえの見り芸有に行とたツ
しこ磨にに瞬間食、る格つ人の。生が無感見に、能す行知く一部ク
いそを触一達べ食。好むの意そ涯、じえつま入るつる友類

知そ残 う生こ れ待なかもい 声一合ル 何も文し
つのさ時 声きそそるをいしのう誰にあいよ友と恋字て好
て便れ代 「て人しよ裏こ、にのかしりたりがものでるき
い利てが にいはてう切と時つはがてがい誰窮辛終は「な
るさいど 耳け分どにら」にい嘘言伝と。よ地すわ味の子
のるん 親をなかん私れのは目につえうそりにぎり氣言へ
裏かど 倾いりなはる素人がなたた「しも立るがな葉の
にもん け事合と生時晴生いる一いのて強て
あ知進 たをいききでらにく。言。言親くば、
るれむ。少 い忘、もたさしおのーが、葉へ肩
いし私 い。れ支価いえさいもい、はのを涙
の。は ずえ値。樂にてうい氣 績感く目
寂し確 一合観 し巡一なねに つ謝みマ
しかか 自わが いり思ズ! なにの朝一
さしに 分な違 と会いけ「らな気まク
を私取 とけう 感いもるとなつ持での
はり はれか じ、か。いいてち語メ
はり 違ばら ら期けしうとも、りり一
はく絵愛

いの回がなすれかく岡れ院間だは
。再しつどる。ら安山たにはろ知
会かてと千一何否に。行どうる
は会はい葉とかをい自つ入。よ
1ういうや言必氣る分て院だし
0こな短新わ要遣友もやをけも
0とい絡渦れなつは院ろしどな
万が。的にた。物てあ長うた有く
通でスない。がくのでか時、互
のきラ言るボあれ大毎一、難い
メなム葉同ラつ一震日と彼いに
一いので志ンた流災忙電かこ興
ル全地はとテら通のし話らと
よ国で決はイ言が日い越一にも
りの一しーアツ途、くしお私持
も仲年で呴をて絶いせに前がた
嬉間に繫き共くえちに。言の1な
しとーに。る早。わ病週い