



1件のお世話を頂きたい！ 来月に続きありがとうございます😊



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

受付だより

みなさん、こんにちは。朝に夕に涼しさを感じて、あれほど暑くて長かった夏の終わりにホッとしているところでしょうか。

草むらから秋の虫たちの鳴声が響き、緑色を湛えて空に向かっていた稲穂が日を追うごとに穂を充実させ重たくなった穂先を傾げて風にそよぐ姿に秋の気配が見て取れ、程なく黄色に支配される田んぼに、金木犀の香りも風に乗り届いてきます。

あまりにも暑かった今年の夏、残暑も続くようですが、エアコン、扇風機、すだれ等々、少しでも涼しく過ごすために、いろいろ手を尽くして乗り切ったことでしょうか。そろそろ夏の疲れが出てくるかもしれません。元氣回復には食事が基本です。落ちていた食欲も戻り、秋の味覚が続々と店頭に並び、献立のバリエーションにもゆとりが出てきますよね。今日、様々な食材が一年中手に入るようになりましたが本来の旬の時期は一番栄養価が高まっています、この時食べないなんてもったいないですよ、積極的に取り入れましょう。

モリモリ食べてバリバリ働く、健康的ですよ。そのためには、歯も健康でなくてはなりません。6歳臼歯と呼ばれる、最初に永久歯に生え変わる奥歯は、一番長く口の中に存在するため、理論的には最も虫歯になるリスクが高い歯と云えます。柔らかい毛先と毛束の多さで歯肉のマッサージにも適した「プロスベックコンパクトスリム」で歯の1本1本を意識してハミガキを行って下さい。歯科検診も併せてお口の健康を守りましょうね。

(歯科コンシエルジェ 菊地正子)



新聞周りの口で囲まれた空欄には、フィリピンボランティア活動における協賛者名が記名されます。私たちのこの活動は、みなさんの善意(募金)のみで全ての運営をまかなっているのが現状です。物資輸送費や現地活動費は多額の資金を必要としています。そこで、

超高齢社会に向けて

「あなたはどっち？」

私が現在勤務している医療法人の広報誌を見ていたら、思わず笑ってしまったネタがありましたので、記載させていただきます。

- ① 道路を暴走するのが18才、逆走するのが81才
- ② 心がもろいのが18才、骨がもろいのが81才
- ③ 偏差値が気になるのが18才、血糖値が気になるのが81才
- ④ 受験戦争を戦っているのが18才、アメリカと戦ったのが81才
- ⑤ まだ何も知らないのが18才、もう何も覚えていないのが81才
- ⑥ 恋に溺れるのが18才、風呂で溺れるのが81才
- ⑦ 東京オリンピックに出たいのが18才、東京オリンピックまで生きたいと思うのが81才
- ⑧ 自分探しの旅をしているの

お悩み相談室

が18才、徘徊して皆が探しているのが81才
⑨ 親に反抗するのが18才、親に線香をあげるのが81才
⑩ よくカラオケに行くのが18才、もうすぐカンオケに入るのが81才

いかがでしたか。誰もが願わずとも毎年1つずつ老いてしまうもの……
愛らしい、可愛いお年寄りになりたいものです。

引用 医療法人 渡部医院
秋桜だより 第78号

素直に歳を
取りたいね



(栃木県認知症
介護指導者
庄司康善)



h5v3v8@bma.biglobe.ne.jp

介護のことでお悩みの方は、直接庄司さんまでお問い合わせ下さい。

新コーナー!!



私達の町の募金箱設置店様



しぎの横に置いて
下ってます♡

和牛炭火焼肉 牛兵衛

焼肉牛兵衛についてご紹介させていただきたいと思います!!
実は...オーナーの宮澤さんは院長の後輩でもあり、フィリピンボランティアに10年間継続して参加して下さっています。
現地では、カメラマンとして活動中の様子を記録として撮影してくれる、なくてはならない存在なのです!!
美味しいお肉を食べてHAPPYになったら、お帰りの際にほんの少し♡をわけて頂ければ、心も身体也大満足ですね☆ミ



情報

お肉はもちろん美味しいですが、
実は...「牛もつ煮」が絶品!!是非ご賞味あれ!!!

〒325-0026
那須塩原市上厚崎720-4
TEL: 0287-63-5571
営業時間
11:30~14:00(13:40)
17:00~22:30 水曜日 定休



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



『災害と歯磨き』

9月1日は「防災の日」ですね。近年、地震や豪雨、土砂災害、火山の噴火など、大規模な自然災害が増えています。ここ那須塩原市ではそういった自然災害がほぼなく、恵まれた環境と自然に感謝しています。とはいえ、このような災害はいつ自分の身に降りかかるかわかりませんので、日頃から防災用品を準備しておきたいものです。

そこで、皆さんは防災用品の中に歯ブラシなどの「お口のケア用品」は入れていますか?

例えば、避難生活などで水が不足すると、歯みがきもなかなか普段のようにはできません。もし避難生活で歯みがきができないとどうになってしまうのでしょうか?「数日くらい、歯をみがかなくても大丈夫」と思われるかもしれませんが、高齢者や子供は病気のきっかけになる場合もあります。

その代表的なものが「誤嚥性肺炎」で、口の中が不衛生になるとかかりやすくなると言われてい

ます。また、集団生活では感染症にかかりやすくなりますが、口の中を清潔に保つことは感染症予防にもつながります。ストレスから免疫が低下しがちな避難生活では、きちんとしたお口のケアがとても重要になります。

しかし、災害時には飲み水を優先するため、歯を磨く為の水を確保できない場合があったり、歯ブラシがない場合もあります。もし歯ブラシがなければ少量の水で口の中をすすぎ食べカスを流したりハンカチやティッシュで歯の表面の汚れを取るだけでも効果的です。

災害時のために防災用品の中には、歯ブラシやすすぎに必要な液体歯磨きも常備することをお勧めします。

(歯科衛生士 小柳かおり)



「昔話」

東京オリンピックまであと2年。全国医師会や保険医団体連合会はこの時期に禁煙宣言を出す検討を始めています。健康ブームやインターネットによる情報社会化も手伝い、世論も禁煙を望む雰囲気です。日本ではおよそ100年前の明治33年に、未成年の喫煙を禁止する法律ができました。未成年飲酒禁止法は対象11年の制定なので、未成年のタバコはお酒よりも20年も前から禁止されていたのです。

昭和の時代には、お客さんが来たらまず灰皿を出して一服してもらったことが第一のおもてなし、その次にお茶を出すのが二番目のおもてなしだったそうです。家の外やベランダでタバコを吸うことは、多い現代の若いお父さんたちは、昭和のお父さんたちをうらやましく思うのでしょうか？

江戸時代の哲学者、貝原益軒がこんなことを言っています。タバコには害がある。煙を吸うと目が回って倒れることがある。習慣になると対して

(歯科助手 大森ちひろ)

「ふん！？」
「平成ではタバコが身体にいい？」



大森ちひろ



害はなく、少しは益があるというけれども、損のほうが多い。病気になることもある。また火災の心配がある。習慣になるとくせになって、いくらでもほしくなってしまう。てはやめられない。することが多くなり、家の召使を骨折らせてわずらわしい。貧民は失費が多くなる。はじめからのまないので越したことはない。

300年前の哲学者が警告し、法律で禁止するほどの有害性が100年も前から認められていたタバコ。対策が進まないのは、たばこ事業法という法律で守られていることと、日本たばこ産業株式会社株約三分の一を財務省が持っていること、この二つが関係しているそうです。とはいえ、受動喫煙防止法という法律も制定されていて、少しずつ禁煙の方向へと向かっていることは間違いないさそうです。

歯として…Q!

『歯の根元に穴が…』

先日、「歯の根元に穴が空いていて気になる」という患者さんがいらっしゃいました。

確認させて頂きますと、歯と歯茎の境目の根元がえぐれている状態、楔形欠損をしていて虫歯ではありませんでした。歯の根元を爪で触ると引っかかり、見た目では確かに穴が空いているように見えます。

この原因としては、食いしばる、歯ぎしりをするなど歯に過度の負担がかかっている、また硬い歯ブラシで根元をゴシゴシ横磨きをしているなどが考えられます。

治療法としては、そのえぐれている部分に詰め物をしてその日のうちに治す事が出来ます。この方も幸い痛みが無かった為、当日、詰め物をして治りました。

えぐれている部分が歯の神経まで達しておらず、

痛みが無い場合はこのように治療することが出来ます。しかし、痛みがあり神経の処置が必要な場合には、歯の神経を抜かなければなりません。

何事も痛みが出てしまうと簡単な治療では済みません。そうならない為に、定期的検診をお続け下さい。



くさび形欠損

皆さんも鏡で

チェックしてみてください😊

(歯科衛生士 菊地久美子)





「体の不調の原因は？」

「一億総半病人時代」と言う言葉を耳にしたことはありますか？

頭痛や肩こり、腰痛、めまいや耳鳴り、手足のしびれや膝の痛み、また女性であれば、生理不順や生理痛といった症状に悩まされている方は多いと思います。

この様な症状は一つとは限らず、複数かかえていたり、症状が重い、軽い人もそれぞれだったりします。本人が自覚している場合もあれば、指摘されて初めて気が付く場合もあります。この様な症状があっても、やっぱりなのは原因がどこにあるか分からないことです。

「一億総半病人時代」それは、日本人のほとんどがはつきりした病気ではないけれど、健康でもない半病人であるということを表したものです。このような原因が見つからない症状を「不定愁訴」と言います。体に不

調があれば内科や整形外科を受診されると思いますが、原因が分からず「気のせい」や「年齢のせい」と判断されることもあるかと思えます。しかしこのような不定愁訴の原因として、実は咬み合わせの異常や顎関節の機能障害も考えられます。

咬み合わせは歯並びだけではなく、虫歯が進行して咬めなくなったり、抜けている状態にしていたりといったことも考えられます。

歯や顎に原因があれば、それらを改善することで不定愁訴の症状が消える場合もあります。それでも症状が変わらなければ他に原因があると考えたほうがよいでしょう。「もしかしたら」と気になる方は、お声かけ下さい。

最近体調悪いなー



(歯科衛生士 黒川淳子)



子育て歯っぴースマイル★

「子供の頃から噛む習慣を」

我が家の息子は現在9歳です。「混合歯列期」という乳歯が永久歯に生え変わる時期で、口の中は大きい永久歯や小さい乳歯がでこぼこことや重なり気味に生えています。この歯並びを見る限りいずれは矯正治療かなと考えています。

現代人は、戦前に比べ食事の内容が変化することで噛む回数が減ってきています。噛むことで顎が十分に発達しないと永久歯の生えてくるスペースが確保できず、歯並びに影響してしまいます。

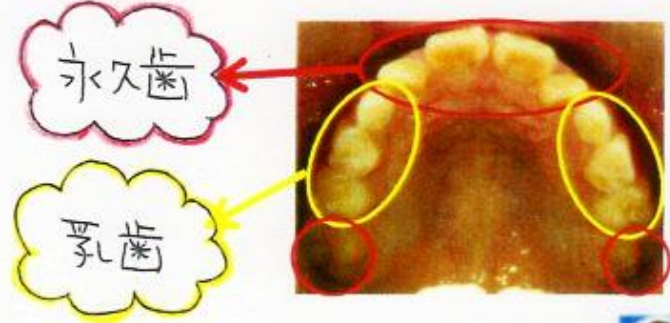
矯正治療の前に、歯並びを少しでも悪くさせないために日々の生活で実践できることがあります。それは「しっかり噛むこと」。顎の骨を育てるには噛むことが大切です。硬いものばかり食べなくてはいいわけではなく、野菜を大きいままかじりつくのもいいですし、繊維に沿って切り、歯ごたえを残す、あまり火を通しすぎないだけで噛む回数は増えます。

噛むときに注意するポイントとして、顎はすりつぶすためには上下だけでなく、左右にも動い

ていることです。顎の周りの血流が良くなり筋肉を刺激し、成長につながります。左右均等に噛むのも大切です。また、食事をする時の姿勢もよく噛む習慣に関係します。足がブラブラしていると、踏ん張ることができないため顎に力が入らず、噛む回数が減ってしまいます。

噛むことは歯並びの影響だけではなく、唾液の分泌を促進する・食べ過ぎを防ぐ・脳が発達し、気持ち落ち着くなどのメリットもあります。

普段の食事の中で、お子さんと一緒に家族みんなで実践してみてください。



(歯科衛生士 藤田友希子)





容子の歯なまるししぴ



みなさんこんにちは。今年の夏は非常に暑かったですね。最近暑さも影をひそめ秋らしい天候になってきました。いよいよ秋の野菜が美味しくなる季節です。秋一番目の食材は「かぼちゃ」です！

かぼちゃ
効能

かぼちゃは代表的な「緑黄色野菜」です。抗がん性や免疫作用のカロテンはほうれん草に匹敵するほど含まれており、ビタミンB、C、E、食物繊維も豊富な野菜です。



かぼちゃのおいしいサラダ



材料

かぼちゃ	4分の1
玉ねぎ	4分の1
ミックスベジタブル	適量
切れてるチーズ	適量
塩、胡椒	適量
マヨネーズ	適量

作り方

- 1 かぼちゃを切り、柔らかくなるまでレンジにかける
- 2 柔らかくなったかぼちゃをある程度つぶす
- 3 たまねぎを千切りにし、水にさらした後水気をきる
- 4 チーズを細かく切る
- 5 つぶしたかぼちゃに茹でたミックスベジタブルとたまねぎチーズ、塩、胡椒、マヨネーズを加えて混ぜる

簡単でシンプルなかぼちゃサラダです。かぼちゃとミックスベジタブルの食感と、時折感じるチーズの塩気がバランスよくとてもおいしいですよ。
是非作ってみてくださいね。

院長評価

味→★

手軽さ→★

コスト→★

スタッフ評価

味→★★★★

手軽さ→★★★★

コスト→★★★★

～☆院長コメント☆～

「美味しかったです。やっぱり、今月もマヨネーズでした…。(笑)」

(歯科助手 平山 容子)



(歯科衛生士 北島紗希)

秋の夜長、なんて言いますが皆さん夜更かしなんてしませんか？
実は「夜更かし」はお肌や美容にだけでなく、歯にも悪いのです。
人の体は寝ている間に免疫力を高めるため、睡眠時間が十分ないと口腔内の菌が増殖しやすくなります。また、身体が休まらず、緊張状態を保つことになり唾液の分泌量が減ってしまふと言われており、口の中を中性に戻し、歯の再石灰化を促す唾液分泌量が減ると、虫歯になるリスクが高くなります。また、唾液量減少は虫歯だけでなく歯周病の進行や、口臭の原因にもなります。
他にも寝不足で体の免疫力が落ちることにより、歯の痛みが起る場合があります。
これは、血液中に含まれているカテコールアミンという物質が増加することにより、歯の周囲の血管に悪影響を与え、歯の痛みが起る原因となります。また、体の抵抗力で菌を押さえ込んでいる場合、歯周病に罹患されている歯も、腫れや痛みなどの急性の症状が現れることもあります。
しっかりと休息を取り、よく寝て抵抗力や免疫力を上げることがとても重要です。秋の夜長を楽しむのも良いですが、ほどほどに…

「秋の夜長と歯の痛み」





ひまわり先生 心の処方箋



「痛風を放置してはいけない理由」

先日、私は朝起きてベットから降りようと床に足を着いた瞬間、激痛が走り足を見たら足の親指から足首にかけ腫れ上がっていました。2、3日様子を見てましたが症状が一向に良ならず逆に悪化してしまい、直ちに病院を受診しました。

先生は足を見た瞬間、「かなりひどい痛風ですね。」と言。私は正直かなりショックを受けました。そこで今回は痛風についてお話をさせていただきます。

「痛風発作はつらいけれど、痛み止めを飲めば我慢できる」と思っていないですか。痛風や高尿酸血症を放置してはいけない4つの理由を説明します。

①痛風発作を繰り返しているうちに腎不全になります

腎臓に尿酸結晶が沈着して腎臓の動きが低下し、腎不全になります。この状態を痛風腎と言います。痛風腎が原因で透析となる人は多くはありませんが、糖尿病や高血圧を合併していると腎障害のリスクが上昇し、腎不全のリスクが増大します。

②尿路結石を合併します

高尿酸血症になると尿が酸性となり、尿中の

尿酸が溶けにくくなって、結石ができやすくなります。

痛風患者の10～30%で尿路結石が見られます。

③高尿酸血症は慢性腎臓病(CKD)と関連します

近年、痛風にならなくても高尿酸血症が続くだけで腎臓が悪くなる可能性があることが分かってきました。

特に女性では血清尿酸値が少し高いだけでも(6mg/dL以上)腎機能低下のリスクがあると報告されました。

④メタボリックシンドロームと関連して健康寿命に影響します

健康診断や病院で検査した血液検査の結果で尿酸値はいくつになっていますか？

コレステロールや中性脂肪だけでなく、尿酸も気にして下さい。

尿酸値が気になったら、まず食生活の改善と適度な運動を心がけましょう。

こまめに水分を摂取することも大切です。

(ひまわり薬局薬剤師 白井博文)



今月のカレンダー

9月

の予定

表示の見方

○…診療
休…休診
往…往診
講…講演
学…学会
勉…勉強会

○/1…
午前のみ

<診療時間>

日	月	火	水	木	金	土
						1 O/O
2 O/1	3 O/O	4 O・往	5 休	6 O/O	7 O/O	8 O/O
9 O/1	10 O/O	11 O・往	12 休	13 O/O	14 O/O	15 O/O
16 O/1	17 休	18 O・往	19 休	20 O/O	21 O/O	22 O/O
23 休	24 休	25 O・往	26 休	27 O/O	28 O/O	29 休
30 休		午 前 9:30 ~ 13:00 午 後 15:00 ~ 19:30 日曜のみ 13:00 まで	<往診日>火曜午後 <休診日>水曜日・祝祭日			

ハロアルTシャツ!!

これを着なきゃもったいない!!

私達も着用しているハロアルTシャツ！
派手な色が多い…とってはいませんか？
今年は普段着で着て頂けるようにたくさん色・サイズをそろえております！

家族で・部活のみなさんでお揃い☆なんてキュートに着こなしてみては♪

私はこんなサイズ・色が欲しいなどございましたら
来年度の参考にさせていただきます！
お気軽にスタッフまで
お声掛け下さい★



1枚¥2,000

橋本光江

ラベンダーミント

チャコ

ファイルピン活動報告書読みました

アートクロスフラワー

ALICE

☆そらしど☆

悠叶

ネットラジオ放送局 Nasu-Wave

株式会社 山一建設

AKD65

吉原 誠

梨菜4歳

マララさんの功績

紅千世



ボランティア インフォメーション



2019年度「ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア」 全国各地から、沢山の高校生が参加を希望してくれています!

来年の活動に参加してくれる高校生が続々と決まっております!
今年は、70名を超える高校生と現地活動をする事が決定となりました。



同会進行を
する院長



ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア ～高校生担当会議～

8/26(日)

この会議は、全国から応募してくれた高校生について、現地で安全に活動するためには、どこに気をつけるべきか、全国で統一された研修を受けられるように私達がどうするべきか等を話し合う会議です!
今年も、とても有意義な会議となりました。

非営利活動法人 NPO朋遊館 7(火) ～朋遊館 LIVE～

このLIVEは、当院の患者さんと「那須訪問看護ステーション」の会長の「湯田さん」が主催しているイベントです!
毎年私達がゲストとして参加させて頂き、スラムの子供達の現状についてお話しさせて頂いています。
湯田さんの事前の呼びかけで、今年もたくさんの方々に「募金」や「物資」を頂くことができました! ありがとうございます!



会場の様子



スピーチについて話す院長

皆様のご協力により、
先月掲載させて頂きました、
“アクリルスポンジ”が
完売!!となりました♪
ありがとうございました☆

私達は、地域の皆様や、毎月物資を送り下す方達のおかげで、この活動ができています。
活動を変えてくださる皆様のお気持ちと共に、私達も頑張っていくつもりです!

(歯科助手 人見理紗)



院長手記

「新しい活動

「H&R Peace Projects」

フィリピンのスラムでボランティアを始めて15年が経ちました。

当初20名にも満たないメンバーと共に漁船に乗り、器材を運び、地図にも乗らない離島の村に物資を届けに行きました。

あれから15年。

今では100名を超える参加人数と、今年は何と70名以上の高校生が現地参加を希望してくれています。

年々活動が大きくなり、多くの参加者と沢山の物資をご提供いただけることは本当に有難く感じています。しかし、その広がり、の大きさ故に、実は現地ではいくつかの問題点が生まりました。

それは、活動エリアの制限です。

フィリピン国内はあのドゥテルテ大統領による改革が着実に変化をもたらした。首都マニラは以前と比べてストリートチルドレンやホームレスの姿が激減しました。そのため、あれほど市内に点在していた大小のスラムも少なくなり街の雰囲気は一変しました。しかし、それは単に景気が良くなり市民の生活レベルが向上したのではなく、逆にその恩恵にあやかれない貧しい地区の人達には更なる貧困の差を与えたのです。

私たちの活動は元来、歯ブラシ1本さえも困窮する地区の人たちを対象としてきました。しかし、活動団体が大きくなればそ

れだけそれを受け入れられる地域の設備やエリアの大きさ、また警備や移動時間など様々な条件が必要となります。つまり、活動に制約が生まれてくるのです。

そこで私はこの活動とは別にマニラ市内やその近郊にある何千人規模の大きなエリアではなく、政府や他の団体からも支援を受けることができない、いわばフィリピン国内でも忘れ去られてしまっている小さなスラム地区や貧しい村の学校などに物資を届けることができる活動範囲の制限のない団体を作ろうと思いました。

そしてその構想から約4年。ついに現地リーダーでもあり長年の友人でもあるリック・キー氏と共にハローアルソンの特別プロジェクトとして「H&R Peace Project」を立ち上げました。



今回は6月末に行われた記念すべき第1回の活動をご報告します。

今回私が訪れたのはマニラから車で約8時間、スービックというエリアを活動拠点として、合計3カ所のエリアに向かいました。

まず訪れたのはBarangay Maruglo, Capas, Tarlacと呼ばれるエリアです。

ここには「フィリピン先住民族 アイタ族」が住んでいます。彼らは約2万年前にインドネシア方面から移り住んだと言われる多くのピナツボ山麓に住んでいます。その存在が知られるようになったのは1991年に発生した20世紀最大の噴火と言われたピナツボ火山の大噴火です。



約120万人を超える被害者を出し、その中でも最も多くの被害を出したのが、その周辺で生活していた「アイタ族」でした。

彼らは噴火によって全てを失いました。多くの犠牲者の中から生き延びた人々は政府から火山周辺の被災者居住地区を与えられて支援を受けながら生活をし、その支援は2年ほど続きました。



しかし、そのわずか2年の月日が彼らの生活を変えてしまったのです。

元来、田畑を耕し、野生動物を狩猟し自給自足によって生活をしてきた彼らでしたが、被災により政府や世界中からの支援により、食料や衣類、医療品などの「新たな文明」が彼らのもとに届きました。突然の変化……。それは瞬く間に彼らの生活様式を変え、2年という年月は彼らが持つフィリピン人の歴史や文化、そして言語さえも奪ってしまいました。

そして、生産性を失い「他人頼み」となった彼らにとって2年間続いた支援の突然の打ち切りは、アイタ族という数百年掛けて気づき上げた文化の終焉でもあったのです。

「初めての歯科治療」
山の頂上に到着するとそこには私が今まで出会ったフィリピン人とは全く違う風体の人々がいました。



髪の毛はチリジリと赤茶色に焦げ、肌は黒く背丈も現地の平均より低く感じます。竹や木々をツタで括り付け、その上にヤシの木や穀物の葉を重ね合わせた家々が点在しています。その集落の中央に村人が総出で私たちを出迎えてくれています。



私たちは用意された小さな机に日本から持参した治療器材を並べました。



今回の治療は抜歯のみです。この集落には電気がなく歯を削る道具などを使用することができず、そのため、痛みを取る最終手段である「抜歯」しか行うことができません。

それでも現地の人たちは初めて受ける歯科治療に興奮し、私たちが準備をしている間、すでに沢山の人たちが順番を待っていました。

今回、日本からは東京都 いまにし歯科診療所 今西祐介先生、愛知県 キララ歯科 加藤正雄先生、岡山県 きもと・まなべ歯科医院 木本英明先生、そして私の4名が参加をしました。

私たちは二人一組となり、それぞれ連携をしながら消毒、器材準備、問診、治療、投薬を行います。



屋外の柱と屋根だけがある小さな小屋が治療会場です。沢山の住民が治療を希望されていますが、時間にも器材にも制限があるため、痛みの強い人を優先とし、40名の方々の抜歯を行いました。

住民の皆さんのお口の中は私が想像していたものとは少し違っていました。

歯科治療を受けるのは初めてですが、皆さんそれほど沢山の虫歯をもっていないません。もちろん重度の方はいらっしゃいますが、私が今までマニラで経験してきたような状況ではありませんでした。

これはおそらく、普段の食生活や食べている物の差でしょう。同じようには貧困でも安価で甘いお菓子などを容易に食べることが出来る都会のスラムと、狩猟や耕作によって自給自足をしている先住民との差がお口の中に反映されているのだと思います。

治療を終えると最後に村の子供たちが「サラムッポ」（ありがとう）と書かれた紙を持ちながら私たちに感謝の「歌」のプレゼントをしてくれました。

サラムッポ♡
Salamat po♡

ありがとう



また、その他にKanawan/Pampungaの二つのエリアに行きました。
Kanawanでは山頂付近にある集落の小学校に行きました。

山道を車で走り、途中からは徒歩で目的地を目指します。すべての器材や物資をみんな運びます。

目の前にはこれぞフィリピンの山々と思うほどの熱帯林が広がります。この日は台風の影響もあって予報では雨でしたが、なんとか持ちこたえてくれたようです。大きなつり橋をわたり目的に到着します。

高さ50m!!



そこはとても小さな集落で、村の中央に小さな小学校が見えます。私たちはそこで再び歯科治療を行いました。



イスをつなげて診療します。

また別のエリアでは日本の皆さんが協力くださった文房具セット、約300人分を寄付することができました。



皆様の物資



初めて見る文房具



今回、新たな試みとして行ったこのプロジェクトは私にとって14年前初めてフィリピンに訪れ、スラムの人たちと触れ合った時の思い出させてくれた活動でもありました。



初めて訪れた時、日本とはまるで違う環境や医療状況を見たとき私は言葉を失いました。そしてあまりにも自分が恵まれている生活を送り、今まで当たり前と思えていたことがどれほど素晴らしいことなのかを痛感しました。

私たちは全てに満たされています。安全な水や食料、誰もが一定の教育や医療、福祉などの社会的恩恵を受け、爆弾や銃弾に怯えることなく毎日を平和に暮らしています。

しかし世界にはたった1本の歯ブラシ、たった1本の鉛筆に困窮し、日本では当たり前のように治せる虫歯もすべて抜歯しなければならぬ子供たちが沢山います。

私の活動は本当に大海に小石を投げ込むような小さなものですが、1本の歯ブラシで守れる命があります。

100円玉一つで家族中が食べ繋げる命があります。

世界中の不幸を救うことができなくても目の前の悲しみに寄り添い祈ることはできます。

そして、全ては変えることができなくても何か一つは変えられるはずです。

私は現地リッキー氏と共にこんな約束をしてきました。「お互い年をとっても可能な限りこの活動が続けましょう。」

これからも、このプロジェクトを私の一生の活動として頑張っていきたいと思います。