



「冬は、1ヶ月に2回とコロナが同時
流行っていますといちねています!!
手洗い・うがい・歯磨き・消毒・マスクで感染予防を!!!

令和4年11月1日 発行 第177号

（歯科コンシエルジエ）
菊地正子

が危惧されているのです
栃木県でも発熱等がある場合の受診方法が11月
から変わります。まずはかかりつけ医等最寄りの医
療機関に電話で相談します。それが出来ない場合は
発熱等がある場合に対応可能な医療機関を自分で調
べて連絡するか、受診・ワクチン相談センターに連
絡します。コロナじやなかつたとしても大変です。
出来る限り予防に努めたいですね。
虫歯・歯周病の予防は毎日のハミガキからです。
当院オススメの「プロスペックコンパクトスリム」
でハミガキを行い大切な歯を、お口の中を健康に保
ちましよう。定期的な歯科検診も併せて行つて下さ
いね。

みなさん、こんにちは。「一雨一度」気温は下がっていく一方となり、そろそろ次の季節の気配も感じられるようになりました。深まる秋、温かくして過ごしたいですね。

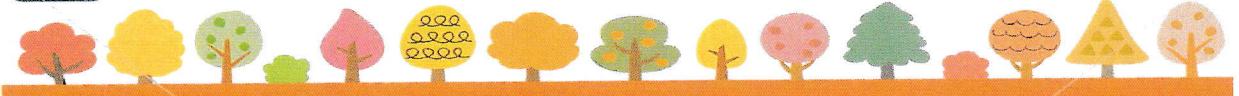
受付だより



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

新聞周りの口で囁かれた空欄には、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ます。これが現状です。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、

会社名やサークル、個人名、イニシャルなど
どんな名称でもかまいません。3000円の
協賛をして下さる方を募集しています。尚、
協賛金は全額ボランティア活動に寄付されま
す。詳しくは、スタッフまでお尋ね下さい。
皆さんとの協力をよろしくお願いします。



チヨウレート色になる乾季の
4～6月頃です。とは言え、
広大な土地に丸い丘が無数
に広がるさまはいつ見ても美
しく、雨季の青々としたチヨウ
レートヒルズもとても綺麗
です。

チヨウレートヒルズがどの
ようにしてできたのか、はつ
きりしたことは解説されてい
ませんが、一説によるとマグ
マによつて海底が隆起し、風
化しやすくもろい石灰岩が
長年の雨水に浸食され、現在
のような形になつたのではな

今日は、ボホール島にある
チョコレーートヒルズについて
紹介します。

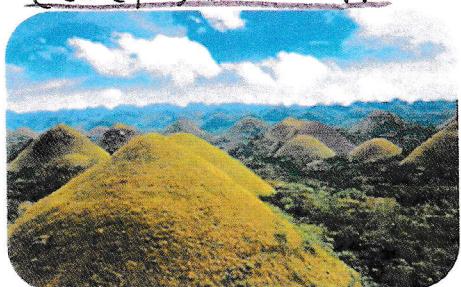
この絶景スポット「チョコ
レーートヒルズ」は、絵に描いた
ような丸い丘が1700個以
上も並んでいます。そのどれ
もが高さ約30mで、全て同じ
ような丸い形です。

チョコレーートヒルズのゲス
トセンターはその名通り、
チョコレートで作られた建物

なみロク・フイリビ・音楽局

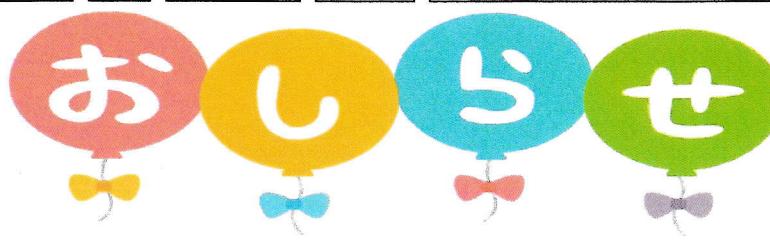


アニ×「ワニビース」の中でも、乙への
巨人が喧嘩してて島がありまして
もしかしてニニが…!?



(受付 山口 来海)





現在2017年を
掲示しています

受付の壁新聞がタイムスリップ!?

コロナ禍で現地活動が延期になってしまって、今...壁新聞を作った機会も延期に...過去の力作を皆さん見て頂きたいんです!!(笑)

診療時間変更のお知らせ

定期予防通院の皆さんへ

院長関口は学位取得のため現在日本大学
歯学部大学院に在籍しております。

現在4回生となり卒業に向け、研究、学位論文などの作成に励んでおります。

スタッフにおきましても知識、技術の向上の為、日々努力をしておりますが、日々進歩する医療技術の中、今後全国で開催される各セミナーや学会に今まで以上に参加をし、皆さまのお口の健康のために更なる研鑽を積んでいきたいと思います。

そこで皆さんには大変ご迷惑をおかけいたしますが、2022年12月より以下の通り、診療時間を変更させて頂きます。

現在、生活必需品をはじめあらゆる品物が高騰しております。

我々医療の分野におきましても、感染予防のグローブ、マスクをはじめ、ほぼすべての材料費が値上げをしております。

そのため皆様には大変ご迷惑をお掛け致しますが、2022年12月より定期予防処置の費用を税込み￥2,200円とさせて頂きま

診療時間変更のお知らせ

休診日 水曜日、祝日、第1,3日曜日、第2,4火曜日

診療時間 9:00~13:00(最終受付12:00) 14:30~19:00(最終受付18:00)

12月 の予定	日	月	火	水	木	金	土
					1 ○/○	2 ○/○	3 勉
表示の見方	4	5	6	7	8	9	10
○…診療	勉	○/○	○/○	休	○/○	○/○	○/○
休…休診		11	12	13	14	15	16
往…往診	○/1	○/○	休	休	○/○	○/○	○/○
講…講演		18	19	20	21	22	23
学…学会	休	○/○	○/○	休	○/○	○/○	○/1
勉…勉強会		25	26	27	28	29	30
○/1… 午前のみ	○/1	○/○	○/○	休	休	休	休
＜診療時間＞			午前 午後 日曜のみ	9:00～13:00 14:30～19:00 13:00まで			

1月 の予定	日	月	火	水	木	金	土
	1 休	2 休	3 休	4 休	5 ○/○	6 ○/○	7 ○/○
表示の見方	8	9	10	11	12	13	14
○…診療	○/1	休	○/○	休	○/○	○/○	○/○
休…休診	15	16	17	18	19	20	21
往…往診	休	○/○	○/○	休	○/○	○/○	○/○
講…講演	22	23	24	25	26	27	28
学…学会	○/1	○/○	休	休	○/○	○/○	○/休
勉…勉強会	29	30	31				
○/1… 午前のみ	休	○/○	○/○				
〈診療時間〉			午 前 9:30 ~ 13:00 午 後 15:00 ~ 19:30 日曜のみ 13:00まで				

都合により変更になる場合もあります。HPにも掲載しておりますので合わせてご覧下さい。皆様にはご迷惑おかけしますが、ご理解の程よろしくお願ひ致します。

ジュダムール	スタジオM-ジュダリ	ピラフ&レモン	T.O	湯田孝次	ひまわり鍋掛	のびっこくらぶ	本当に世話をかけします
歯肉みがきに感謝	2020フィリピンボランティア活動無事のお帰りを祈っております				Nika Nika IV	ブルー・ポピー	完治、感謝感謝
(医)弘徳会	ひたすら日々に感謝です	和多志	7957 & 8767	えりちゃん大好き!	トニーズC224	トニーズ224	那須拓陽高校陸上部



ボランティア インフォメーション



歯あとふるストーリー

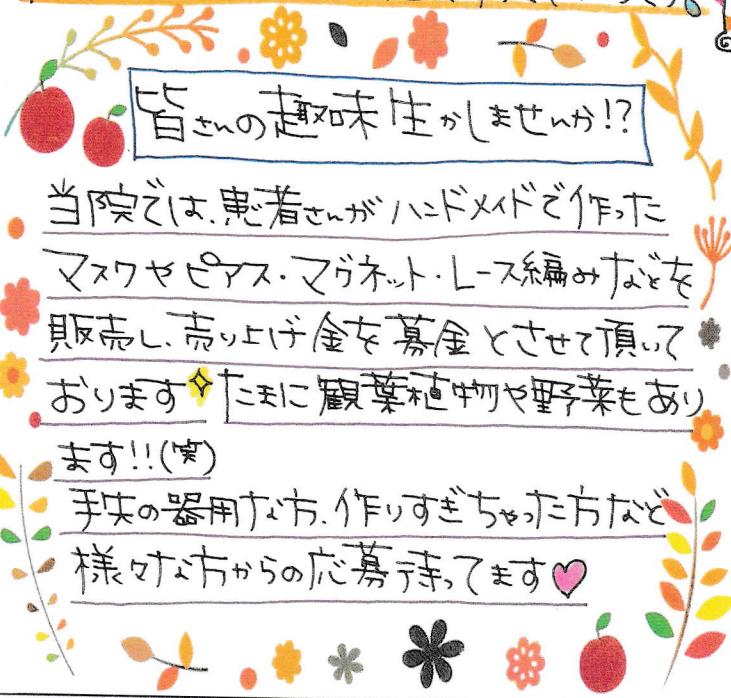
私達の医院には全国各地から、毎日のように郵送や宅急便などで、物資が届いております。今月も、皆様から頂いた物資についてご紹介したいと思います。



那須原市
社会福祉
協議会

ダンボールに

たくさんの文房具やタオルを詰めて運んで下さった市内社会の皆さん、ありがとうございます😊 コロナ前は、県内の様々な地域の社会の皆さんに、お招き頂き講演をさせて貰っていました。とても早いコロナの終息を祈るばかりです!



皆さんの趣味はありますか?!

当院では、患者さんがハンドメイドで作ったマスクやピアス・マグネット・レス編みなどを販売し、売上げ金を募金とさせて貰っております。特に観葉植物や野菜もあります!!(実) 手芸の器用な方、作りすぎちゃった方など様々な方からの応募下さいます。

大田原市
にじいろ保育園

年に2回ある、園の検診

に「邪魔させて貰った際

に保育園の皆さんがご協力して下さった

タオルや文房具、ラジオセレ等を貰って来ました!

今回の検診は、(ほとんどの子が号泣)(笑)

私達はほとんどのママに感謝してきました



市内 小島様

思い出のラジオセレと共にタオルやリート、歯ブラシを寄付して下さった小島さん

思い出のバトンとして、スラムの子供達に繋いでいきます!

今月のカレンダー

11月 の予定	日	月	火	水	木	金	土
			1 ○・往	2 休	3 休	4 ○/○	5 ○/○
表示の見方	6 休	7 ○/○	8 ○・往	9 休	10 ○/○	11 ○/○	12 ○/○
○…診療 休…休診 往…往診 講…講演	13 ○/1	14 ○/○	15 休	16 休	17 ○/○	18 ○/○	19 ○/○
学…学会 勉…勉強会 ○/1… 午前のみ	20 ○/1	21 ○/○	22 ○・往	23 休	24 ○/○	25 ○/○	26 ○/休
	27 ○/1	28 ○/○	29 ○/○	30 休			
午前 9:30 ~ 13:00 午後 13:00 ~ 19:30 日曜のみ 13:00 まで							

防水工事のプロテック

せきぐち歯科に来た安心感

クミコ 楓と颯

新型コロナウイルスの終息を願って

キカンシャトーマス

2019 ボランティア活動に

生姜大好き人間

感謝の心:Ka

感謝の心:Fu

2019 ボランティア活動にII

2019 ボランティア活動にIII

君島さん今までありがとうございます

ゲスの極みメガネ

高校生頑張れ

(株)ダイコー建設

Real Outlet

貸別荘 丸山

みとん

ネットラジオ放送局 Nasu-Wave

株式会社 山一建設

AKD70

吉原 誠

梨菜四年生

青木食堂

マララさんの功績

紅千世



「味覚障害と亜鉛」

近年、新型コロナウイルス感染症の症状や後遺症の一部でも耳にする味覚障害。「食べ物の味がしない」「甘いものを食べても苦く感じる」など、味覚の低下や異常が起こる病気です。味覚は、舌にある味を感じる細胞の集団「味蕾（みらい）」から神経を通じて脳へ伝達される為、この伝達経路のどこかに障害が発生すると味覚障害が起ります。風邪やインフルエンザなどの呼吸器感染症に罹った時にも味覚障害になることがあります。これは、ウイルスが神経細胞にダメージを与えることで起こると考えられています。そのほか、味覚障害の原因として、加齢やドライマウス、鉄欠乏性貧血、糖尿病の合併症、薬の副作用、心因性など多岐にわたりますが、原因の一つとしてよく挙げられるのが亜鉛不足です。

亜鉛は、糖の代謝や骨形成、ビタミンCやコラーゲンの合成などに必要なミネラルで、味を感じ取るセンサーの味蕾の中にある味細胞の代謝などにかかわる栄養素です。食事からの亜鉛摂取量が少なかつたり、病気や内服薬などの影

響で吸収が妨げられたり、身体の外へ排出されやすくなると体内の亜鉛量が不足し、味覚障害だけでなく、皮膚炎や口内炎、脱毛症、食欲低下などが起こることもあります。亜鉛の1日の平均摂取量は約11mgです。毎日の楽しい食卓で積極的に摂るよう心がけましょう。

食生活を正しても気になる症状がある場合はご相談ください。



(歯科衛生士 菊地 久美子)



真っ先に「鍋」が思いつきますが、沢山の野菜と共に、11月は「カ」や牡蠣、寒ブリや鯛といった魚介類も冬に旬を迎える食材なので、鍋にすれば出汁まで栄養満点です。

11月に旬を迎える野菜には、根菜も少なくありませんが、中でも「長芋」は晩秋から初冬にかけての代表的な味覚の一つです。

秋から冬へと季節が移り変わつていく11月。北国からは初雪の便りもちらほらと届き始めるシーズンです。また、五穀豊穣を祈りお焚火祭りなどが全国各地で行なわれる時期もあり、来る毎に備え、無病息災を願う晚秋の行事の一つとなっています。今や2人に1人がガンになると言われている時代です。自分自身もちょっとした症状が気になる年齢になってきたので、より一層健康には気を付けたいと思うようになりました。さて、寒くなつてくると温かい食べ物で身体を温め、免疫力を高めていきたいものです。

「長等」

有美子の健康

皆さんの長芋のオススメ
レシピありますか！？



栄養価が高く「山うなぎ」と呼ばれるほか、中国では滋養強壮の漢方薬にも配合されるそうです。疲労回復に役立つビタミンB1、ストレスや抵抗力を高めるビタミンC、むくみ解消や高血圧予防に効果的なカリウムが豊富に含まれています。塩分の摂り過ぎや血圧が気になる方にはオススメです。食物繊維も豊富で消化も早ので、お子さんや、胃腸が弱っている時にも最適な食材です。今年の冬は例年より寒くなる(?)との予報…。長芋を食べて寒さに負けない体作りをして行きましょう!――

院長手記

「天命」

10月1日。私は午前中の診療を終え、
一路成田空港へ向かった。

2年8か月ぶりにハロー・アルソン・フィリピン医療ボランティアを再開するため現地チームとの会議、そして現在のスラムの状況を調査するためにフィリピン・マニラに向かう。

成田空港に着いたが以前とは比べものにならないくらい利用客が少なく、空港内のレストランやお土産屋もほとんどが臨時休業中で、報道などで知つてはいたがこれほどまでにコロナの影響が出ている現実を見ると愕然とした。

現地時間20時30分。ニノイ・アキノ空港に到着した。

入国の際に新たに義務付けられた「ONE HEALTH PASS」というアトリに事前に全ての個人情報を入力し係員に提示するが、フィリピンに日本から入国する際には3回のワクチン接種が義務付けられていた。

フレンチの女性
リーダー ニナさん
いつも元気で
明るい方です



現在、日本では第8波が県念されてい
るが、驚いたことにスラムではほとんど
コロナ感染が確認されていないという。
その理由としてはスラムという特殊な地
区ではやはり外部からの出入りは少なく
お金も無いため外に行くこともない。食
料や水などは行政やロータリークラブな
どの支援を受けるため、感染拡大に繋が
らないのである。

今回は現地活動責任者の東京支部 西先生、器材担当の岡山支部 木本先生の3名で調査にあたる。

朝9時、私たちは十数年マニラの定宿としているホテルのレストランで現地チーム「マニラ・ラハ・ソライマン・ロータリークラブ」のメンバーと約2年8か月ぶりの再会をした。コロナ禍のためハグは世界的にもご法度のようだつたが、お互いを懐かしむ抑えきれない感情の前には全くの無意味だつた。

10月2日

A nighttime photograph of a modern stadium or arena. The building features a large, illuminated, curved roof with multiple light fixtures. The facade is also brightly lit, and there are palm trees in front of the entrance. In the foreground, a white car is parked in a dark parking lot. The sky is dark, and the overall atmosphere is that of a large, well-lit public space.



活動中は
様々よこに
気をつけなければ
ばならぬため
超真剣!!!

私たちは再会を心から喜び合つた。國や人種を超えるボランティアという無償の愛の奉仕で繋がつた絆は本当に素晴らしい、私は抱き合ひながら改めてこの活動によつて出会えた「友」の存在に感謝した。

そして早速今回の調査の予定を話し合ひながらお互いの国の感染状況やこれらの活動の在り方にについて協議をした。特に重要視したのはやはりこれから活動規模、人数、感染予防、そして医療活動の認可などであつた。

協議をした結果、以下の内容で合意した。

③ ② ①

2023年度の活動はまず6月に40人規模（バス1台分）の団体で行う。国内外の感染状況を考慮し高校生の参加は延期とする。6月の活動をモデルケースにし問題がない場合2024年2月には高校生も参加をした今までと同じ活動形態にする。

私たちも現地メンバーも上記の内容が決定した時、なんとも言えない笑顔と安ど感に包まれた。そして新たに歩みだした「新しい活動」への期待感と喜びで再び固く握手を交わした。

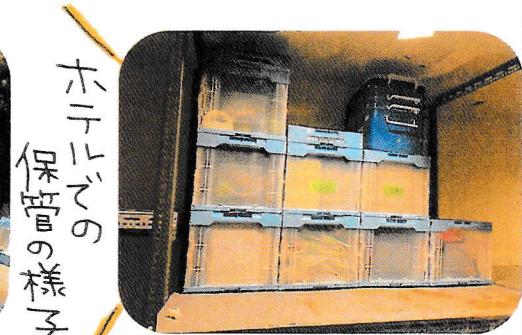
この日はもう一つ重要な仕事があった。それは2年以上も保管されたままの医療器材や材料などのチェックだ。

活動では沢山の医療器材を必要とする。以前は毎年参加者や支部から沢山の器材や材料を運び、そして日本に持ち帰っていたがホテルのご厚意でホテル内の倉庫に通年的に保管してもらっていた。しかし、2年間もそのままであればやはりカビやその他問題も生じるため、今回全ての器材を一まとめ保管できる物、日本に持ち帰る物に分けなければならなかつた。いやいやこれがまた大変な作業である。

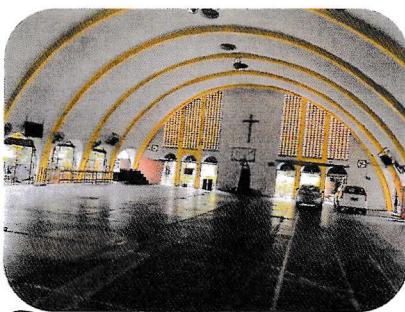
10月3日。

いよいよこの日はスラムに向かつた。現地チームと一緒に私たちはマニラの市街地から一路「東洋一のスラム」と言われたトンド地区に向かつた。

そして彼の会社に着くと、ここでも従業員が日曜日なのに私たちの為に出勤をしてくれたり、みんなで全ての器材をケースから出し、器材担当木本先生の指示の下仕分けをするのである。が、何と私はこの時運悪く四十肩を患っていたため全く戦力にならず皆に大変申し訳ないことをしてしまつた。



↑
ホテルのスタッフの方々も手伝って
<ねまけた♥
サラマッポ。♥
(ありがとうございます)

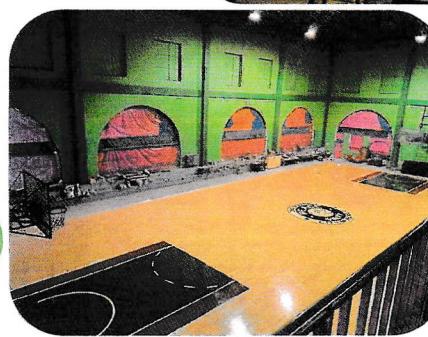


③ St. Anne Parish church

来年の
活動候補地♪



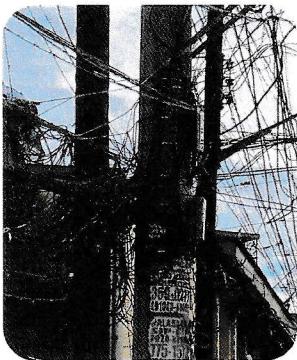
① Patricia Complex



③ St. Anne Parish church
HIGH SCHOOL
② JOSE P. LAUREL
① Patricia Complex

たトンド地区に向かつた。
過去に何度も訪れているが、久しぶりのスラムになんとも懐かしさを感じる日本人は珍しいだろう。経済成長著しい都会の喧騒を離れると街の空気は一変する。細い路地に目をやればそこには無数のトタンやコンクリートでできた住宅に数万人を超える人々が密集しながら暮らすスラムが見える。今回私たちは3か所の調査を行つた。

（まといど）
電線が
違法です！



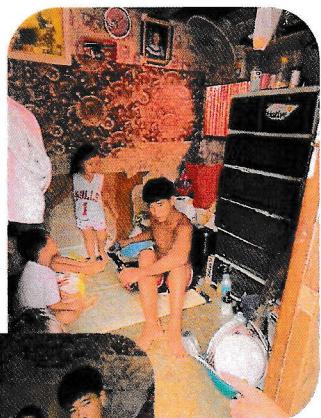
（まといど）
電線が
違法です！

今回訪れたスラムは本当に衝撃的だつた。川沿いに並ぶスラム。そこにはゴミを拾つて生活をするスカベンジャー達の住居がある。以前は「スマーリー・マウンテン」と呼ばれマニラ中のゴミが一日約3000トン運ばれ「地図に載らない村」とも言われるほどの貧困エリアだ。現在はある程度行政の支援を受け整備されてはいるが、一歩入ればそこは細い路地にまるで迷路のような住居と1本の電線から無許可で電気を利用する無数の配線が立ち込めていた。

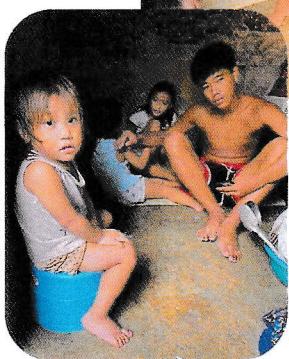
建築現場へと
出稼ぎに出で
スラムの人々…



どのエリアもやはり大変貧しく、このコロナ禍で収入は激減していた。そのため多くは首都近辺の建築現場などへ出稼ぎに行く。しかし一日の賃金は約500～800ペソ。日本円で1200円～2000円弱程度だ。しかも今年はフイリピンでも大きな台風の被害でお米の値段が上がり、スラムの人達は今まで量の半分に水を入れてやかして食べていた。



家が狭い生活
するには
あまりにも
狭い家



ゴミを
集めて
捨てた
穴は…



私たちは数か所の住居を案内された。そこは3畳ほどの住居に家族6人が生活をしていた。両親は仕事に行って不在だったがその狭い空間に子供たちがひしめき合うよう両親の帰りを待つていた。また、別の家は地下だった。大人一人がようやく通れるコンクリートの通路を進むと、そこには全く日の光が入らない居住区ある。聞くとこのような場所は家賃が安く、貧しい家庭はここに住むしかないという。

スラムには、お風呂は
ありません。水も貴重
ため、雨水で身体
を洗います。



私が覗くとそこには小さな少女を抱えた女性がお迎えてくれた。狭い部屋に何故か大きなテレビがおいてあるのを私が不思議に見ていると、通訳が「これは壊れて映りません。でもこうやつて置いておけば恥ずかしくないでしょ。」つまり、このようある種の見栄なのだろう。私はとても複雑な気持ちになりながら写真を撮った。

今日生きるスラムの
人々は、お米すら買う
ことができません…

TVや電気は高級品

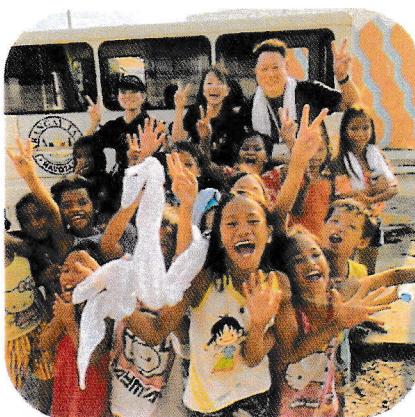


私はその写真を見ながら思つた。

この活動に出会い 18年が過ぎた。たつた1本の歯ブラシさえ買うことができないスラムの人達との出会い、教育も医療も受けることができず毎日ゴミ山に通い生きるためにゴミを拾う子供たちとの出会いは、私の歯科医師として、一人の人間としての生き方に沢山のものを投げかけた。

物質的豊かさに溺れ有り余る社会に生きる私にとつてスラムでの支援はボランティアという枠組みを超えて、貧困という私たち人間が作り上げた不条理から何を学び、何を行動に移すかを真剣に考えさせた。

2019年の活動 チーム栃木と スラムの子供達!!



変わることができたではないか。。。いつも物資や募金を支援して下さる皆さんによつて自分は生かされていることを心から感謝できるようになった。



一本一本の 歯に真剣に 取り組む 田長



2005年 初めてのフィリピン 初めて治療した 患者さん

私は活動当初、歯科医療という分野から私の力で何かを変えたいと強く思つていた。今でもその気持ちに偽りはないが、活動を真剣にやればやるほどあまりにも大きな問題と自分の力の無さ、そして社会の偏見に打ちひしがれた時期もあつた。しかし、それでも私のことを待ついてくれるスラムの子供たちの笑顔と感謝の言葉を聞く度にいつの日か私は気づかされた。

私は活動当初、歯科医療という分野から私の力で何かを変えたいと強く思つていた。今でもその気持ちに偽りはないが、活動を真剣にやればやるほどあまりにも大きな問題と自分の力の無さ、そして社会の偏見に打ちひしがれた時期もあつた。しかし、それでも私のことを待ついてくれるスラムの子供たちの笑顔と感謝の言葉を聞く度にいつの日か私は気づかされた。

私の天命は何だろうか。

そして、その思いを胸に2年8か月ぶりに訪れたマニラの路上でこの小さな少女の瞳に出会つた。

私はもうすぐ50歳になる。まさに「五十にして天命を知る」

〈ストリートチルドレン ヨシヒロの子供達は どう履いていますか...〉



皆さんは、この少女の瞳から
何を感じますか？

か行動に移してみよう。そしていつの日かあの少女の瞳が笑顔に変わる時まで命を懸けてこの活動に取り組んで行こうと誓つた。活動の再開に喜び、少し有頂天気味になりかけた私に、ボランティアの神様が運命的にあの少女と出会わせてくれた。そして私自身の心の中に初心を忘れず、更なる謙虚さと誠実さをもう一度与えてくれたのだ。