



清子 NO.255 1件の協賛を頂きました！

令和5年1月1日 発行 第179号

1月

今年もハロアル新聞をよろしくお願い致します！  
目標：25件の協賛を目指して1年頑張ります！



# せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

## 受付だより



明けましておめでとうございます

新春のお慶びを申し上げます。この一年がみなさんにとつて良い年になりますようお祈り申し上げます。

新年を迎えて今年こそは新型コロナウイルスが収まつてほしい、ロシアは戦争をやめてほしい、毎日の生活が不安なく送れる日々が戻つてほしいと強く願います。今年は卯年。うさぎは穏やかで温厚な性質から家内安全の年に、うさぎは跳ねる特徴から景気が上向きに跳ねる、回復する縁起の良い年と言われています。期待していますよ。

私たちが行っている「ハロー・アルソン・フィリピン医療ボランティア活動」も、長引くコロナ禍で現地活動が延期されてしまいましたが、いよいよ今年は活動再開が叶いそうですね。もちろんコロナの感染状況によりますが、吉報を信じ準備を進めています。みなさんには長くこのボランティア活動にご理解・ごみぎつき手続きご協力ををお願い致します。

歯の大切さをどんな時に実感するでしょうか、一生自分の歯で食事を楽しむために、悪くならないように虫歯・歯周病の予防が大切です。当院でおスマスマ」で毎日のハミガキと定期的な歯科検診も併せて行って下さい。

スタッフ一同、今年も一生懸命みなさんの歯の健康を守るお手伝いをしたいと思います。

(歯科コンシェルジエ 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、みんなの善意（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。皆さんのご協力をよろしくお願いします。

# 2023 あけましておめでとうございます



（はいはい！）ハロー・アルソン・フィリピン医療ボランティア  
が再始動する年となりました！



今年も一年皆様と共に、より一層ボランティアを盛り上げていきたいと思いますので、

ご協力宜しくお願い致します！



コースス

もみの木

サロンド・シモン

アマクワク

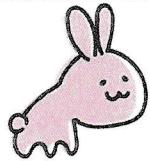
受賞記念

LABO=BURST

歯は命の源

噛める喜びを希望に

# 運勢は自分で決めるんだあ!!!



今年は3年ぶりにフィリピン医療ボランティア活動が行われる予定です。タオルや文房具など、自宅で集めていたものが現地の子供達の手に渡ると思うと嬉しい気持ちでいっぱいです。そしてまた今日から「来年」のために少しずつ物資を集めています!

当院では、昨年から診療日や診療時間が変更になり、新しいスタッフも加わりました。今年も今まで以上に声を掛け合い、協力し合い、コミュニケーションをとっていき、そしてそれが何よりも患者さんに一番に伝わるように笑顔を忘れず、日々励んでいきたいと思います。

個人的な目標は、夜の「炭水化物抜き」を継続する事です。年齢的なこともあります、内臓脂肪を増やさないよう、野菜やタンパク質を多く摂る食事を心掛け、アルコールは糖質ゼロの物に!(笑)健康を第一に今年も育児と仕事を頑張っていきたいです!

(歯科助手)

渡邊 有美子



今年も一本でも多くの歯を守るために、皆様の口腔ケアのお手伝いをさせて頂きます。感染症の重症化を防ぐためにも一緒にお口の健康を守りましょう!!ボランティア募金も毎月二千円の協力を引き続き行っています。それから!! 私生活を充実させるため、ますます推し事に励みたいと思います(\*^\*)v

(歯科衛生士)

黒川 淳子



さあ!! 皆頑張ろ!  
さてさて... 年が2人  
いるようですよ!!  
誰かしら???



「予防に勝る治療はなし」ということで、歯を守る為に一番大切な歯肉磨きをしっかりと皆さんにお伝えします。そして毎月1,000円のフィリピン医療ボランティアへの募金を引き続き行いたいと思います。

プライベートでは、週2回の「休肝日」を作るよう心掛けます!!

(歯科衛生士)

菊地 久美子



今年、3年ぶりの現地活動に向けた準備がすでに始まっています!

何事も見落としなく無事に帰国まで終えられるよう精一杯準備をしていきたいと思います。ハロアル新聞を作成するようになって8年目に入りました。今年も引き続き、皆さんに毎月の発行を心待ちにして頂けるよう、読んで楽しい新聞づくりを心掛けます!

そして…毎年少しずつ大きくなる体。だってご飯もお酒もおいしいんだもの!(笑)子供達が喜ぶ料理は大抵大人を“未知の領域”へと導いてくれます…。今年は作る食事に気を使いつつ体を鍛っていきたいと思います!

(歯科助手)

人見 理紗



私は今、新たな目標に向かって勉強をしています。きちんと勉強する時間を決め、メリハリをつけて生活していきたいと思います。そして、その目標を達成できるように頑張ります。また、今年で24歳になるので、自立するためにも一人暮らしを始めようと思っています。

(受付)

山口 来海

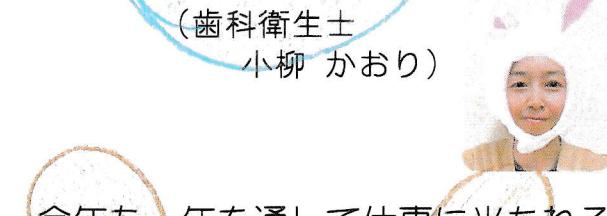


# 2023年 今年はうさぎ年!!



私達歯科衛生士の主な仕事は予防の為のクリーニングですが、お口の中がサッパリするのは勿論の事、気持ちもさっぱりリフレッシュできたと感じて頂けるような施術を心掛けたいと思います。またボランティアの現地活動に参加できない分、院内で出来ることは積極的に取り組み、毎月2000円の募金を目標にします。そして、毎年運動不足の解消を抱負に掲げていたのになかなかできずにいましたが、厳しく私をウォーキングに連れ出す相棒ができましたので、1日5キロ歩いて体力づくりを頑張りたいとも思います♪

(歯科衛生士  
小柳 かおり)



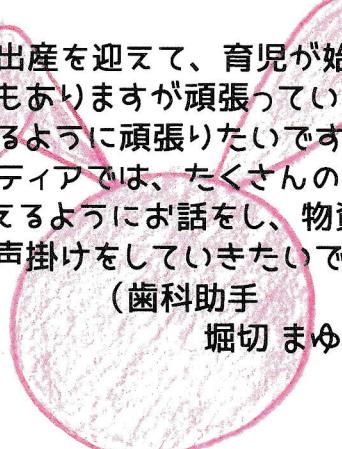
今年も一年を通して仕事に当たれるよう、健康管理には十分配慮して過ごしていきたいと思います。「健康がすべてではないが、健康でないとすべてを失う」ある方が遺した言葉ですが、しみじみ響いています。いまだコロナ禍で不安ですが、頑張ります。今年はフィリピン医療ボランティア活動の現地活動が再開できる情勢となりました。この状況が続ければ来年には本格的な活動を行えます。タオル・歯ブラシ・石けんの支援と、ハブラシは毎月10本支援します。

(受付  
菊地 正子)



今年は出産を迎えて、育児が始まり楽しみと不安もありますが頑張っていいぞ母さんになれるように頑張りたいです。ボランティアでは、たくさんの人にも知つてもうえるようにお話をし、物資と募金の協力の声掛けをしていきたいです。

(歯科助手  
堀切 まゆみ)



昨年は健康に過ごすことを掲げましたが、夏に体調を崩しました。患者さんや院長、スタッフの皆さんに迷惑をかけしまったので、リベンジとして「健康第一で皆勤賞」を掲げます。そして、私の活力になっている「患者さんと元気に楽しくお話しをしながら仕事をしたい!」を宣言します。ボランティア物質の毎月歯ブラシ10本、一年で120本提供は今年も継続します。

(歯科衛生士  
藤田 友希子)



今年はいよいよハローアルソン現地活動が3年ぶりに再開します!最後に現地活動を行ったのは2020年2月で、新型コロナウイルスという未知のウイルスが流行し始めた頃でした。待ちに待った3年ぶりの活動、念入りに準備し全力で臨みたいと思います!そして私は昨年は健康のための運動を目標にしていましたが、なかなか目標通りにはいかず…ただ大きな体調不良もなく健康に過ごすことができました!昨年のリベンジとして今年も週に一回の運動を目標にしたいと思います!

(歯科衛生士  
北島 紗希)



今はキャンプあとスキーを始めています。私は将来もっとたくさんのことをしたいです。今の仕事でもっと学びたい、勉強したい、もっと頑張ります。このような仕事でフィリピンでボランティアができたなら私は幸せです。私の心の喜びは人々を助けることです。

(歯科助手  
藤田 セス)



は才種りがし維ニ水で物なとが飲深才と1月。お祝いなど、何かとお酒を  
入フ類しませたはつ化すを糖質が、なるを、むく考えず飲みたいものは  
つ」にかすんい炎が、物が、とある雑誌を読んだこ  
てで分、そだなれるも、物纖維の炭水化  
いもか、糖質はさまで、「炭水化  
いるのほかの糖質はさまざま  
ので、「糖質才  
は才種りがし維ニ水で物なとが飲深才と1月。お祝いなど、何かとお酒を  
入フ類しませたはつ化すを糖質が、なるを、むく考えず飲みたいものは  
つ」にかすんい炎が、物が、とある雑誌を読んだこ  
てで分、そだなれるも、物纖維の炭水化  
いもか、糖質はさまで、「炭水化  
いるのほかの糖質はさまざま  
ので、「糖質才

年末の忘年会やら年始の飲む機会が多くなる12月と1月。気持ちも緩むので、ついつい「飲み過ぎた」な  
しょうか？（私もその一人で、初の記事は「アルコール」について調べてみました。

（歯科助手 渡邊 有美子）



出来てしまつたため、市販されている食品や飲料には表示が多いため、法律上では、糖質があつても「ゼロ」の表示が事実。注意が必要です。

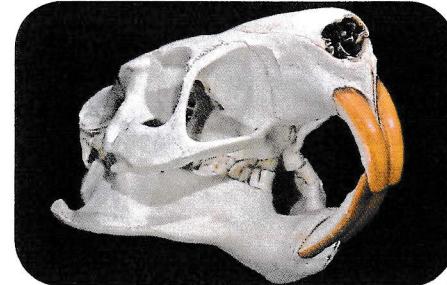
## 『げつ歯類の歯』

ドングリなどの種は栄養豊富なのでサル、シカ、タヌキ、それにイノシシやブタなど多くの動物も食べます。ドングリが少ない年は、クマが人里に降りて来るので目撃情報が増える程です。これらの動物は雑食で、硬いドングリを食べるには、相応の立派な臼歯(奥歯)が必要です。これらの動物は、それなりに大きな体をしていますが、体の小さい動物はどうでしょうか。

ネズミやリスに代表される”げつ歯類”も基本的に種子食で硬い殻を割って食べています。この仲間は、臼歯ではなく切歯(前歯)を発達させました。大型のげつ歯類のマトリアの前歯部には、大きな一対の切歯があります。歯の表側は鉄分が含まれており、色が付いています。切歯の表側は硬いエナメル質がありますが、裏側は柔らかい象牙質しかありません。これはエナメル質と象牙質は硬さが異なるため軟らかい象牙質が先に咬耗し、硬いエナメル質が残り、先が尖ってノミ状になるためです。そのため硬い殻を割ったり、樹木をかじることができます。

もちろんエナメル質も徐々に咬耗するので歯自体もどんどん短くなってしまいますが、その分歯が伸びるので、常に長さは一定に保たれています。そのスピードは年間約10cmに達するそうです。

一生伸び続ける歯が人間にもあれば便利ですね。しかしそうもいきませんので一生自分の歯でお食事ができるよう、毎日の歯磨きを！！



〈マトリアの歯〉

マトリアは、  
カピバラやビーバー<sup>“”</sup>  
に似た動物です



(歯科衛生士 北島 紗希)



# い～歯の学校

## 「虫歯予防にチーズが効果的！？」

おやつやお酒のおつまみに最高のチーズ。これまでの研究によって、チーズが歯の健康に良い効果を及ぼすことが分かりました。

食べ物を食べるとお口の中は酸性になり、歯の表面のエナメル質が溶かされる脱灰が起こります。食後40分～60分かけて唾液の力で溶かされた歯の表面が修復される事を再石灰化といい、食事のたびに私たちのお口の中では「脱灰」と「再石灰化」が繰り返されています。これがバランス良く行われていれば虫歯にはなりませんが、脱灰状態が続き、再石灰化が上手く行われないと歯のエナメル質が溶けやすくなり虫歯になります。

チーズにはお口の中をアルカリ性に変化させ、歯の再石灰化を手助けする効果があります。チーズに多く含まれるリン酸カルシウムが、虫歯菌の出す酸によって溶け出した歯のカルシウムやミネラルを補充し、またチーズの主要たんぱく質であるカゼインが歯のエナメル質に吸着し、

虫歯菌であるミュータンス菌の付着を抑制するという働きもあると言います。これはヨーグルトや牛乳ではなく、チーズにしかこの働きはないのだそうです。

食後にチーズを2、3口よく噛んで食べると唾液にチーズの成分が溶けだして虫歯予防に効果があり、チーズの種類はプロセスチーズ以上の硬いものでとにかく良く噛んで食べるということです。しかしチーズを食べれば虫歯にならないわけではありません。

チーズを食べた後も歯磨きはしっかりと行いましょう。



(歯科衛生士 菊地 久美子)



今年のお正月はいかがでしたか。良いスタートが切れましたでしょうか？

日本には「年越しそば」や「おせち料理」などの縁起の良い食べ物や習慣がありますように、フィリピンにも良い年を祈つて、新年に食べると良いものがあるので紹介したいと思います。

1つ目は、繁榮をもたらす丸いフルーツ12種類です。フィリピンでは、丸いものはお金と運を呼び込むとされているため、丸い形のフルーツは硬貨の形に通じ、家庭に繁栄をもたらすと信じられています。1年12ヶ月にちなんでフルーツは12種類用意します。

2つ目は、幸運が身につく菓子です。もち米で作つた餅菓子は幸運を運んでくると言われています。また、もち菓子は幸運を運んでくると渡つて身に付くといつ願いが込められているきうです。3つ目は、長寿を願う麺で、細く長い長寿を願つて、パントシット・カントンやフィリピンスタイルのスペティなど

## 「フィリピンのお正月料理」



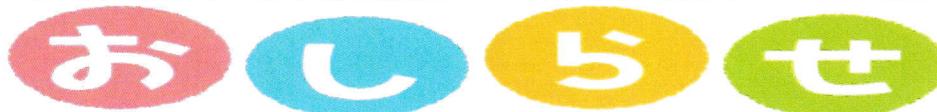
麵類なら何でもよいのですが、より多くの幸運を取り込むために、作る時も食べる時も麵はなるべく切らないようにするのがよいとされています。

ちなみに、縁起のいい食べ物もあれば、縁起が悪いとされる食べ物もあります。フィリピンと言えばフライドチキンですが、お正月の時期にはチキン料理は避けられます。鶏が工サを食べる時、地面を散らかす姿と食べ物の為に土をひつかきうなだれる人の姿を重ねて、鳥肉を食べると「その年、お金に困る」と言われているそうです。



(受付  
山口 来海)





## 診療時間変更のお知らせ

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をしております。

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。

そこで皆さま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。

## 定期予防通院の皆さんへ

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円とさせて頂きます。

## ※～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

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



## 「食いしばり」

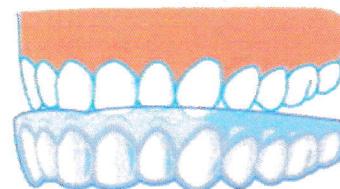
新しい年を迎えるにあたり、気持ちも新たに仕事や勉強を頑張ろうと決意を固めた方も多いでしょう。しかし、気合の入れすぎには気をつけましょう。なぜなら、食いしばりにより歯が痛くなることがあるからです。

食いしばりは無意識にしている癖ですが、かみ合わせが悪い、力仕事や睡眠時、筋トレ、ストレスなどの精神的要因などで起こります。食いしばりをしている時は、自身の体重と同程度の強い力で噛んでいます。歯は人間の体の中で最も硬い組織ですが、その歯が痛くなるほど大きな力が加わることで、ヒビが入ったり欠けたりといったダメージを与えてしまうのです。

自分でできる予防は、食いしばりをしていることを自覚することです。そして、肩の力を抜く、頬杖をつかないなども大切です。食いしばりのセルフチェックはこちら。

- 舌の外側や頬の内側に噛み跡がついている
- 歯がすり減ってきている
- 肩こり・頭痛がする、顎がだるい
- 口を開けると音が鳴る、または痛みがある
- 歯茎にこぶのような固いものがポコッと出ている（骨隆起といいます）

他にも、強い力から歯を守るために歯科でマウスピースを作ることをお勧めします。食いしばりがなくなる訳ではありませんが、歯のすり減りや過度な負担を軽減することができます！



(歯科衛生士 藤田 友希子)

# 子育て歯っぴースマイル☆

## 「顎関節症が増えています」

明けましておめでとうございます。今年はいよいよ息子が中学生になり、バタバタとした毎日を過ごすのが想像できます。不安…(^\_^;)あんな毎日ビービー泣いて私にくつついばかりいたのに、今ではYouTubeをみたり、ゲームに夢中で、私なんてそっちのけです。まあ、それも成長のうちの一つでしょうか？でも実はこのYouTubeを見たり、ゲームをしたり、顎にも負担がかかり顎関節症の原因にもなるので注意が必要です。

食べ物を噛んだり、長時間話すと顎が疲れる、口を開閉するときに痛みを感じる、あくびをしたり口を大きく開けて食べることができないなどが顎関節症の症状にあたりますが、思い当たる項目はありましたか？以前は20、30代に多かったのですが、最近では小学生から中学、高校生の子どもたちに増えているようです！噛み応えのある物を摂らなくなつたことで咀嚼回数が減り、顎の骨や筋肉の発達が鈍くなっていることはよく原因に上がりますが、受験

勉強や習い事のストレスや歯ぎしり、長時間ゲームで遊んだりスマートフォンをみるとことにより同じ姿勢のまま過ごしたり、夜寝てる間など無意識に歯を強く噛みしめていることなどが顎への負担になっています。顎関節症は鎮痛剤による治療やマウスピースで歯ぎしりを防ぐなど、症状に応じた治療を行います。長時間同じ姿勢を取らず、肩の上げ下ろしなど簡単なストレッチで体をほぐす、噛み応えのあるものを食事に取り入れるなど、日々の生活の中にも改善予防できるポイントはあるので注意してみましょう！！



(歯科衛生士 小柳 かおり)



## 『副鼻腔炎が原因で歯が痛む！？』



# パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



をする」とが必要です。

むし歯だと歯科に受診したら、副鼻腔炎が原因ではないかと言われた事がある方もいらっしゃると思います。今は、むし歯とは違う副鼻腔炎による歯の痛みについてお話しします。

### 副鼻腔炎による歯痛の症状

\*歯の痛み、咬んだ時の痛み、歯が浮いた感じなどの症状が出る

### 何もしなくとも出る強い痛み

副鼻腔炎によって根の先や神経を圧迫したりして激痛が出ることがあります。副鼻腔炎が改善されれば治ることが多めに虫歯の痛みと錯覚する場合もあります。

その他に「1本ではなく2~3本の歯に痛みがある」「左右どちらかに歯痛があることがあります」「神經がある歯に歯痛が出ることが多い」等の症状が出ることもあります。

歯科では、レントゲン撮影をして副鼻腔炎が疑わしい時は、耳鼻科の受診もお話しさせて下さい。

副鼻腔炎になると上顎の奥歯全体が痛くなることがあります。上顎の奥歯の根は副鼻腔に入り込んでいる事が多く、副鼻腔になると炎症が根の先から伝わり上顎の奥歯が痛くなります。

**歯が浮いた感じがする**  
副鼻腔炎によって歯の周りに軟らかいなどを判断する組織です。  
**咬んだ時に出る痛み**  
副鼻腔炎によって歯の周囲に根膜は何かを咬んだ時に硬い歯です。



(歯科衛生士  
黒川淳子)



直  
ら  
ぐ  
不  
安  
な  
気  
持  
ち  
に  
な  
っ  
た  
と  
し  
て  
も  
す。  
頼  
た  
が  
一  
緒  
に  
し  
て  
いる  
あ  
な  
た  
は  
あ  
り  
ま  
せ  
ん。  
な  
ぜ  
な  
ら、  
あ  
な  
た  
は  
一  
緒  
な  
の  
だ  
か  
れ  
等  
の  
症  
状  
が  
出  
る  
場  
合  
が  
あ  
る  
か  
も  
し  
ま  
せ  
ん。  
し  
か  
し  
大  
丈  
夫  
で  
す。  
問  
題  
は  
あ  
り  
ま  
せ  
ん。  
な  
ど  
の  
よ  
う  
に  
旅  
行  
を  
早  
め  
る  
こ  
と  
は  
あ  
り  
ま  
せ  
ん。

「心配はありません。ぜひ、お母様が元気なうちに旅行に行つて下さい。認知症の方を旅行に連れて行くことによって、認知症の進行を早めることはできません。あなたが懸念している様に、旅行中、不安からくる徘徊や被害妄想はあります。しかし大丈夫です。安心してくれると思います。」

答え

「1年前に初期の認知症と診断された母（72歳）は、元々人見知りな性格のためなのかほとんど外出せず、家でテレビを見たり、こたつで横になって過ごす日々です。家族とお医者さん以外は喋ることもありません。そのため、少しでも良い刺激になればと思い、一泊で国内旅行に誘おうと考えています。しかし、生活のリズムが変わったり、環境が変わると認知症の人には良くないと聞いたことがあります。認知症の人を旅行に連れて行くと、かえって症状が悪化するのでしょうか？」

## 「お悩み相談」

# 超高齢社会に向けて

## 「お悩み相談室」

一人部屋で寝室が別な場合は話が変わりますが…。

私は、グループホームに勤務し

ており、コロナ禍以前は認知症の方とよく外出しました。遠方への

旅行にも数回行った経験があります。また、外出中車酔いしてダウ

ンなどのハプニングがありますが、ほとんどの認知症高齢者は外出や旅行を楽しんでいます。次の日には、行つた場所を忘れている事

が多いですが、そうだとしても認知症の方にどうはとても有効だと実感しています。

いずれにせよ、車椅子や寝たきりの状態になった場合の外出や旅

行は、介護する側も大変です。旅行先も制限されてしまう。お母様が自分の足で歩けるうちに、

コロナには気を付けながら旅行と一緒に楽しみましょう。

いざなにせよ、車椅子や寝たきりの状態になった場合の外出や旅行は、介護する側も大変です。旅行先も制限されてしまう。お母様が自分の足で歩けるうちに、コロナには気を付けながら旅行と一緒に楽しみましょう。



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。

## 今月のカレンダー

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 ○…診療 休…休診 往…往診 講…講演 学…学会 勉…勉強会 ○/1… 午前のみ	8 ○/1  休	9 休 ○/○	10 ○/○ 休	11 休 ○/○	12 休 ○/○	13 ○/○	14 ○/○
	15 休 ○/○	16 ○/○ ○・往	17 ○・往 休	18 休 ○/○	19 ○/○	20 ○/○	21 ○/○
	22 ○/1 ○/○	23 休 ○/○	24 休 ○/○	25 休 ○/○	26 ○/○	27 ○/○	28 ○/休
	29 休 ○/○	30 ○/○	31 ○/○				
<診療時間>			午 前 9:00 ~ 13:00 午 後 14:30 ~ 19:00 日曜のみ 13:00 まで		<往診日>火曜午後 <休診日>水曜日・祝祭日		

インフルエンザもコロナウイルスも  
寄せつけないためにには、まずは  
咳みがきくとして、マスクの着用と  
換気を忘れずに行きましょう！



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	本当に世話おかげします
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あります	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。



### 黒石幾北中の皆さん

「福祉」についての授業でボランティアのことを知り、皆で物資を集めてくれました♪



フィリピンでのボランティア活動について真剣に話を聞いていました♪



### 鹿沼市 相ヶ瀬様

相ヶ瀬さんも定期的に物資を送って下さっています  
今回は募金と一緒に



ハラミやタオルなどの物資を送って下さいました

### 栃木市 杉岡様

今回2回目のご協力をして下さった杉岡さん

旦那さんが出張の際にハブラシを持って来て下さるそうです!!ご夫婦でハローレへのご協力ありがとうございます



### ハロアルフレーズ 根本瞳ちゃん

現地活動に初めて参画した時は



18歳で計3回の活動を共にし、今では25歳のお姉さんになりました

今回も帰省の際にハブラシを届けてくれました(笑)いつもありがとうございます

# 院長手記

皆さん、あけましておめでとうございます。

す。今年もどうぞよろしくお願ひします。

新年が始まりました。今年は兔年ですね。

兎は争いを好まず平和の象徴とも言われま

すが、昨年2月から始まつたロシアによる

ウクライナへの武力侵攻は未だ終息の目途

は立たず、北朝鮮のミサイル実験や過去最

多となる中国公船による我が国への領海侵

犯、そして安倍元首相への襲撃事件など、

まさに昨年の文字「戦」を象徴するような

意味だけではなく、冬季五輪北京大会での

日本勢の素晴らしい活躍や、プロ野球では

日本人最多となるホームラン王への挑戦、

そして何といってもサッカーワールドカッ

「戦」も記憶に残りましたね。

さて、今年はいよいよ6月7日から3年ぶりとなる「ハロー・アルソン・フィリピン医療ボランティア」現地活動が行われます。

思い出せば2020年2月の現地活動出発の朝、成田空港で140名が全国から集結した際、すでに中国武漢市で発生した「ウイルス」が急速に拡大をしていると報道されていました。当時これが世界中にまん延する「新型コロナウイルス」とは誰も知る由もなく、多くの人達がいわば対岸の火事のような風潮の中、私たちはその不穏

きを感じとり機内や各移動中のマスク着用を義務づけていました。そして帰国後マニラではすぐにロックダウンが始まり、外国人の入国が規制されたのです。

そんな中、今年の6月に約3年ぶりとなる活動がいよいよ再開されます。今回は参加者40名という上限を設けていますが既に多くの方から応募を頂き本当に有難い限りです。また、昨年の診療最終日には新聞にも記載されています、黒磯北中の3年生の生徒が福祉の授業の一環で私たちの活動を知り冬休みにも関わらず沢山の物資を持つてきてくれました。

私はお礼の言葉を伝えると共に、高校生になつたら一緒にフィリピンのスラムでボランティアをしようと声をかけ、世界の貧困の現実を肌で知り、これから自分の人生の中で何ができるかと一緒に考えようと言いました。

そこで治療会場ではたつた歯ブラシ1本が買えず痛みに耐え、多くの子供たちが大切な歯を失ってしまいます。「食べる」という行為は人間が毎日を楽しむためです。また、昨年の診療最終日には新聞にも記載されています、黒磯北中の3年生の生徒が福祉の授業の一環で私たちの活動を知り冬休みにも関わらず沢山の物資を

今、世界ではコロナの影響で貧困にあふれています。何の罪もない子供たちが不安と恐怖の中今何を生きなければなりません。それは国外だけではなく、この日本でも7人に1人の子供が貧困と言われ、2週間に1人の幼児が虐待や遺棄などで尊い命を失っています。

私はこの18年間、このボランティアに携わる中で沢山のスラムの子供たちと触れ合つきました。学校に通うことができず、一日中ゴミを漁り、町の中ではわずか5歳の子供が物乞いをし、レストランの前では多くの子供たちがその食べ残しを一日の食と

当院は今年も皆さんのお口の健康と幸せな人生に少しでもご協力できるように、スタッフ一同一生懸命頑張って参ります。そして、皆さんのお力、ご支援を賜り、私たちが決して素通りしてはならない「貧困」という私たち人間が自ら作り上げた問題に目を向けることによって、本当の豊かさとは何かを考えていきたいと思います。皆さんどうぞ今年もよろしくお願ひします。

して生きながらえ、道路沿い、橋の下では沢山の人達が埃まみれになりながら眠っています。そして治療会場ではたつた歯ブラシ1本が買えず痛みに耐え、多くの子供たちが大切な歯を失ってしまいます。「食べる」という行為は人間が毎日を楽しむためです。また、昨年の診療最終日には新聞にも記載されています、黒磯北中の3年生の生徒が福祉の授業の一環で私たちの活動を知り冬休みにも関わらず沢山の物資を

