



No. 291

感謝 S.M

協力 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。まだまだ寒さは厳しいですが、立春を過ぎると季節の便りに花木の芽吹きが加わりだし、近まる春を感じられればあともう少しの寒さも辛抱できそうです。

2月は「ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア活動」の現地活動が行われます。

マニラ近郊のスラム地区で2月7日～10日の4日間、無償の歯科治療を中心にハミガキの指導やクリーニング、物資の配付などを行います。今回も全国各地から歯科医師や事前に歯科医院で研修を受けた高校生、一般の方など、110名の参加となります。みなさんには長らく私たちの活動にご理解・ご協力を頂き有難うございます。現地活動の安全祈念とこれからもご協力をお願いいたします。

さてみなさん、マイナナンバーカードのマイナ保険証はもうお使いでしょうか。当院の場合は受付に診察券を出して頂き、マイナ保険証は来院の都度受付左側の専用の読み取り機、カードリーダーを操作して頂きます。先にカードリーダーの操作を済ませて頂いても大丈夫です。現行の保険証も有効期限が来るまでそのまま利用できますので、しばらくの間は保険証かマイナナンバーカードか、お声を掛けさせて頂きますので宜しくお願いいたします。

食べたものが何でも食べられる歯と歯ぐきを保つため、毎日のハミガキが大切です。当院おススメ「プロस्पек・コンパクトスリム」は柔らかいうえにコシがあり歯垢の除去に優れたハブラシです。毎月1本が交換の目安です。定期的な歯科検診も続けて下さいね。

(歯科コンシェルジュ 菊地 正子)



会社名やサークル、個人名、インシヤルなど、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。

きれいな歯並び123!



「呼吸と舌の位置」

歯並びが悪いのは「遺伝」と思われがちですがその確率は非常に低く、生活習慣が原因になることがほとんどです。正しく鼻で呼吸をしていれば、舌は上顎にある「スポット」と呼ばれるくぼみにおさまっています。この時、舌の力が外側に向けてかかり歯列のアーチを広げています。また、鼻呼吸で口を閉じているとお口まわりの筋肉や頬の筋肉によって、内側に向けて力がかかります。このように鼻呼吸は内側と外側の力のバランスが取れているので、歯並びが整うのです。

しかし口呼吸の場合、本来よりも舌の位置が下がっています。舌の力が常に下顎に加わるので、下の歯が上の歯よりも前に出てしまう「受け口」になります。また、唇の筋力も伝わりにくいため、前歯を内側に抑える力が弱く、「出っ歯」にもなりやすくなります。加えて、常に顎の位置が下がった状態であるため、顎の成長に支障が生じます。すると、顎と歯の大きさのバランスが崩れ、

歯並びが悪くなる原因になります。

そして、口呼吸は風邪や花粉症、アレルギーなどの発症リスクを高めます。本来、鼻呼吸によって取り込んだ空気に含まれる埃やウイルスなどは、鼻の粘膜によってカットされるため、直接体内に入らないようになっていきます。また、鼻には加湿の役割があるため、冷えた空気が乾燥した空気を、温かく湿度の高い空気にしてから体内に取り込むことを可能にしています。しかし、口呼吸の場合にはフィルター役割がありません。そのため、埃やウイルスが直接体内に入り込まれたり、冷たく乾燥した空気が直接喉を刺激したりするため、風邪やアレルギーを引き起こすリスクが高まるのです。また成長過程のお子様は口呼吸の癖がついてしまわないよう、日頃から気をつけてあげてください。

(歯科衛生士 小柳かおり)



人見梨菜(6年生,2024年)	Y.H	三鈴堂幸せ4回目	レストラン宝島	院長の母
ジュダムール	スタジオMジュダII	ピラフ&レモン	Real Outlet	ネットラジオ放送局
			山一建設	AKD64
				梨菜5年生



「アレルギーの日」

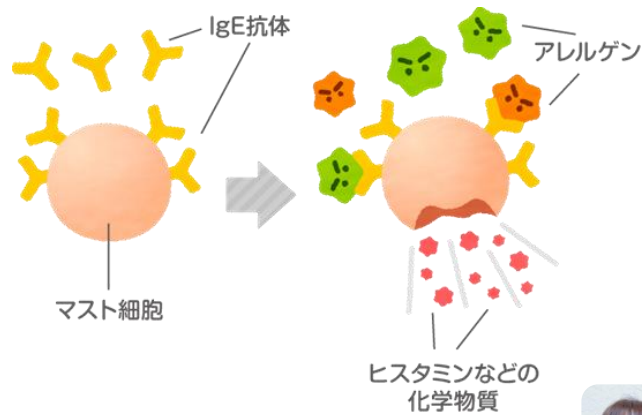
今から29年前の昭和41年、免疫学者の石坂広成・照子夫妻が、アレルギーを引き起こす原因となるIgE抗体（免疫グロブリン）を発見し、平成7年2月20日に財団法人日本アレルギー協会によって「アレルギーの日」と制定されました。

IgE抗体は、外部から侵入してきた異物（アレルゲン）に対して働きかけ、異物を体外に排出し、体を守る機能を持つ抗体です。IgE抗体は肥満細胞（又はマスト細胞）と呼ばれる細胞と結合しており、アレルゲンと出会うことで、身体を守るため肥満細胞からヒスタミンが放出されます。そうすると、かゆみ、蕁麻疹、鼻づまり、口の中の違和感、吐き気などのアレルギー反応が現れます。その原因となるアレルゲン（抗原）には「食物性アレルゲン」「吸入性アレルゲン」「接触性アレルゲン」の大きく分けて3種類に分けられます。

歯科治療に関係のある代表的なアレルギーといえば・薬・ラテックス・金属・消毒液・麻酔

液などが挙げられます。それらに触れたり吸入することで、歯肉がただれたり、舌がヒリヒリ痛む、蕁麻疹が出るなどの症状が起こる可能性があります。

必ず症状が出るわけではありませんが、安心して治療を受けられるよう、問診票には必ずアレルギーの有無をご記入ください。



（歯科衛生士 藤田友希子）



歯っとして…Q！



「Qホワイトニングはどれくらい持つ？」

ホワイトニングで歯を白くすると、「できるだけこの白さを長持ちさせたい」と思うでしょう。しかし、ホワイトニングで得た歯の白さは永遠ではなく、時間の経過と共に、色の後戻りが起こります。ホワイトニング効果の持続期間は、目安として3か月～1年程度と言われています。歯の質や生活習慣などに左右されるため、個人差が大きく持続期間はあくまで目安となります。このホワイトニングの効果は永遠ではありませんが、適切なアフターケアを行い、毎日の習慣を見直す事で、効果を長持ちさせる事ができます。

・ホワイトニング歯磨き粉

ホワイトニング歯磨き粉に歯自体を白くする効果はありませんが、着色予防には有効です。ホワイトニング後のメンテナンスにおススメな歯磨き粉も取り扱っております。

・着色しやすい飲食物を控える

歯に着色しやすい飲食物を口にする機会が多いと、着色が付きやすく、歯の変色を促進させてしまいます。特にホワイトニング施術直後は、再着色を起こしやすいので注意が必要です。

・丁寧な歯みがき

歯に汚れが付着していると、着色しやすくなります。みがき残しを減らす事で、再着色を防ぎ、歯の色を長持ちさせる事ができます。

・定期的なクリーニング

自分では除去しきれない歯の汚れは、定期的に歯科医院で除去するのがおすすめです。ホワイトニングのメンテナンスとしてパウダーフローを使用することもおススメします。

また、お得なホワイトニングの4回セットもご用意しております。希望の白さになり、余った回数をメンテナンスとして使用することも可能です。気になる方はお気軽にスタッフまで！



（歯科衛生士 北島 紗希）



エヌ・DL	世界が豊かに	H.K	ひまわり薬局	アジア食堂 籠	MANATO	ロクサロライダース	アーベストフーズMT
カルテNO.6731	コースス	サロン・ド・シモン	さくら	もみの木	LABO-BURST	青木食堂	ひまわり鍋掛



い～歯の学校



『しみる原因は・・・』

大寒が過ぎてもまだまだ寒い季節が続きます。特にこの時期、水道水でお口をゆすぐと、歯にしみて辛いと感じる方が多いのではないのでしょうか。しみる原因は様々ですが、しみを感じるのは歯の神経が生きているということです。神経の処置が施されている場合は感じることはありません。そして歯の表面はエナメル質で硬くガードされていて知覚がない為、エナメル質がなくなり、その奥にある象牙質がむき出しになると神経に近くなりしみを感じるようになります。

まず大きな原因は虫歯です。プラーク中の細菌が出す酸でエナメル質に続き象牙質まで溶かしますので、ひどくなるとしみる症状が痛みに変わります。

次に歯周病です。歯周病が進行すると歯の周りの骨が溶けて歯茎が下がり、元々エナメル質で覆われていない歯の歯根部分が露出してしみるようになります。

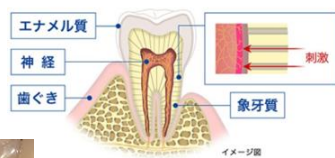
その他、歯の破折、就寝中の歯ぎしりでエナメル質がすり減る咬耗や歯の根元のエナメル

質が破損して起こるくさび状欠損、酸っぱい食べ物の常食が原因で歯が溶ける酸蝕症、硬い歯ブラシでの磨き過ぎで起こる摩耗症などもしみる原因となります。

しみる原因が虫歯ではない場合の多くは象牙質知覚過敏症と言われます。その場合、ブラッシング指導と歯磨剤の変更や塗り薬で経過を見させて頂きますが、明らかにくさび状欠損がある場合はその部分に詰め物をして治すことができます。

気になる症状がある方はお早めにご相談下さい。

歯がしみる仕組み



(歯科衛生士 菊地久美子)



平成3年度黒磯～	さよ子
牛兵衛	シャケタン

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

ゆうすけ・みほ	風	G.
やまぐち整体院	うめぞう	



「大豆って凄い!!」



節分に行く豆まきは、季節の変わり目に起こりがちな病気や災害を鬼に見立て、それを追い払う儀式の事で 宮中で節分に行われていた

「追儼（ついな）」という鬼払いの儀式が広まったものです。昔から節分には厄を払い新年の幸せを願う行事が日本各地で行われ、現在も大切にされています。さて、この豆まきに使われる大豆ですが、栄養価が高い食材であることは皆さんもご存知かと思います。そして歯においても良い栄養素を含んでいます。今回は、その大豆についてお話します。

大豆が歯に良いと言うのは、**歯を構成される成分**である6つの栄養素のうち、**カルシウム、たんぱく質、マグネシウム**の3つを含んでいるからであり、歯の他にも体の成長に必要な栄養素を豊富に含んでいます。

歯の健康のために必要な栄養素は、先ほどのカルシウム、たんぱく質、マグネシウムの他に、ビタミンA、C、Dの3つがあります。

大豆に含まれている栄養素である**カルシウム**は、**歯を構成する大切な栄養**で、体内のカルシウムの約99%は歯と骨に使われます。**たんぱく質**は、**歯や歯肉を形成するために必要となる栄養素**です。また、**マグネシウム**は、**歯を支えるための歯槽骨を形成**するために必要な栄養素で、カルシウムの吸収を助ける働きもあります。これだけみても、大豆に含まれている栄養素が歯に良いということがお分かりいただけると思います。大豆は加工食品としても、醤油や豆腐、きな粉や味噌といったように、幅広い品目に姿を変えている食材でもあるので、家庭料理においても一品加えることは簡単です。

歯の健康を維持していくためには、口腔ケアの他にも、適切な栄養を摂取していくことが丈夫な歯を育てていくのに役立ちます。生涯を通しての健康を維持するためにも、日頃からの気配りが大切です。

(歯科衛生士 黒川 淳子)



戦神霸王	那須拓陽高校～	須藤物産	GO!BREX #13	葉太郎と花	肉のミヤザワ	ご親切に感謝	チャロとピッピ
黒磯陸上クラブ	みっちゃん	リトミック	巡礼の旅	キングハム	東証歯研	侑空&青空	MANA
チューリップ	朋遊館	湯田孝次	かおる	梨菜	たえちゃん	仲良し夫婦	祥吾

足つぽ温技	株式会社アマガイ	pretty さくら	プリティウーマン	稲村FC REN	私にできること	祝(新)せきぐち医院
歯は命の源	噛める喜びを希望に	フィリピンの子供に笑顔を	adidas KURO	Y・S	三鈴堂	
本当にお世話おかけします	歯磨きの大切さ	ハロアル新聞愛読者	小さな感謝の習慣	マラさんの功績	受賞記念	

有美子の健康
歯いっ！どーぞ！

「日本とフィリピンのバレンタイン」

2月上旬は1年で最も寒い時期ですが、2月後半になると徐々に春の足音が近づいてきます。そして2月といえばやはり「節分」や「バレンタイン」という2つのイベントを思い出します。今回は、日本とフィリピンのバレンタインについて調べました。

日本はどちらかと言うと、女性から男性へというイメージが大きいですが、フィリピンでは男女関係なしにお互いにバレンタインを贈るそうです。又、家族に感謝の気持ちを伝え、ちょっとしたプレゼントやお花を用意し家族と過ごす人もいます。祝日ではありませんが、とても大事なイベントの1つとなっているそうです。その点は日本と感覚が違います。いわゆる「義理チョコ」も存在せず、「ホワイトデー」もないそう。(とてもいいです！笑)

チョコレートといえば

近年は「カカオ(含有量)○○%」と書かれた商品を数多く目にします。かなりビターなものもあり、日本の健康志向が高くなっている証拠だと感じます。チョコレートの効能としては、老化の防止、便秘改善、貧血防止、高血圧改善、動脈硬化予防など、様々な効果が期待できます。思考力や集中力アップ、ストレス軽減といった脳や精神への良い影響も期待できますが、効果は長くは持続しないため、1日25gを5回程度に分けて食べるのがオススメです。(板チョコレートなら約半分が25g 美味しそうですね)

チョコレートがたくさんの店頭並ぶこの時期、食べ過ぎにはご注意ください！



(歯科助手 渡邊有美子)



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 ♡

2/7 ~ 2/10 のフィリピンボランティアへ持参する10kg 物資を60個作りました！
全て皆さんから頂いた「いぐらし、タオル、石けん」です！皆さんから頂いた「愛」がスラムの子供達やフィリピンの人々の元へ届き、笑顔にすることが出来ます♡



宮城県から♡
「いぐらし・タオル・石けん」
「ラドセル」を段ボール

12箱分も届きました！本当にありがとうございます♡ 皆さんから頂いた物資は、フィリピンの人々の元へ届きます☑



京都府から♡
「いぐらし」30本を
頂きました！いつも

温かいご支援をくださり、
ありがとうございます♡



(受付 大森 七海)

元気でいってらっしゃい	紅千世	マミとチュン	元気にファイト 熊坂珠算塾	もみの木	エコの森
新緑町緑の家	三鈴堂 2回目	nasunicafe joynas	アマクウク	マリオ	ご活動の愛と勇気に
T・O	吉原誠	100回噛む	高校生頑張れ	名前未記入	AKD65
				和風貸別荘まるやま	榮

ホワイトニングのお知らせ😊

口元が明るくなることにより、他人からの好感度が上がるのはもちろんのこと、思わず微笑み、笑顔を自慢したくなる『ホワイトニング』を始めました！

白く輝く歯は、皆様共通の憧れです。

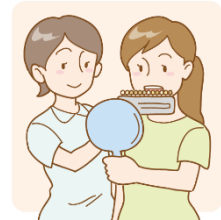
ホワイトニングには様々な種類や方法があります。

何回やっても**十分な効果が得られない、痛みが継続する、無認可なものが多い**…などのトラブルが多かったですが、様々なあるホワイトニング剤の中から、**安心して使用できる国内認可の取れた新しいホワイトニング剤**が見つかり、このたび当院でもホワイトニングを始めることにしました。

施術は、国家資格を持った歯科衛生士が行います。

ホワイトニングを行うことで得られる効果は、ただ歯が白くなるというものだけ

ではなく、歯が白いとお顔全体の印象が変わります。



□ 肌がきれいに見えます

歯が白いと多くの光を反射するため、より明るい肌に見え、透明感がUPします。



□ 若々しく健康的に見えます

イギリスの調査では、歯が白いと平均で5歳若く見える！という結果が出ております。



□ 笑顔になります

白く輝く歯は憧れです。

ホワイトニングをすると笑顔が増える方が多いです。



マスクを外す生活になり、改めてご自身の歯の色が気になっている方、ご希望やご質問がある方は、是非お声がけください！

※当院のホワイトニングは、**とても白くなり、尚且つ虫歯予防効果も備わっています。**

ですから、白くなりすぎないように白さのアドバイスもさせていただきます。



私の
歯
です



ホワイトニングは、私、歯科衛生士の北島が、担当させていただきます！！

初回	パウダーフロー + 2回照射	<u>¥ 55,000-</u>
2回目 以降	パウダーフロー + 1回照射	<u>¥ 33,000-</u>



せきぐち歯科医院

パウダーフロー メンテナンス

～国家資格を有する「歯科衛生士」によるメンテナンス～

歯磨きだけでは落とせない「たばこのヤニ汚れ」「茶渋」「バイオフィルム」等を除去し本来の歯の色を取り戻しませんか？！

保険診療による超音波スケーラーを使ったクリーニングでは、ある程度の着色やバイオフィルム（細菌）を除去する事は可能ですが、器械の届く限界があるので細部まで取りきる事は困難です。また、歯周病の原因となる汚れや細菌を除去する目的で行うため、数回以上の通院が必要になります。



そこで、当院では国家資格を有する「歯科衛生士」による究極のクリーニング！「パウダーフロー メンテナンス」を導入しました。

「パウダーフロー メンテナンス」とは、超微粒子のパウダーをジェット噴射で歯に吹き付ける事により歯にこびり付いた汚れを清掃する専用の器械（エアフロー）を使用し、歯と歯の間の隅々までパウダーが入り込み、

短時間で効果的にクリーニングするメンテナンスでパウダーを使用した清掃方法なので、歯や歯肉・詰め物等を傷付けずに優しくクリーニング出来ることも特徴であり、歯の表面がツルツルになるので施術後はプラークや歯石・着色等の再付着が起きにくくなり、今まで以上の見た目のキレイさと同時に虫歯や歯周病の予防に繋がります。また、自由診療なので一度の処置で施術が終了できます。

施術前



施術後



マスク生活が終わるこれからに向けて綺麗な歯に整えませんか？

施術時間／ 30分～ 1回／ 8,800円

ご希望の方はお気軽にスタッフにお尋ねください！



せきぐち歯科医院

ミッキーとムーミン	K・K	NO.1023	晴仁くん&明莉ちゃん	三鈴堂 3回目	2017 ボランティア活動に		
訪問看護ステーション那須		四姉妹	No. 899	君島さん今までありがとうございます			感謝
ガスの極みメガネ	S&S	NO. 1575	紅秀峰	三鈴堂	東原M. K	佐野もみの木	感謝・Nika
ツグ工房and.mi	猫バンバン	ハッピー	人見梨菜5歳	KEIKO	歯肉磨きに感謝	No.6717	感謝の心
もみの木	アルモニューズ音楽教室	(祝)初孫誕生	頑張ってください 大森雪	2019 ボランティア活動に			

プリンセスの齒ロー❤️フィリピン❤️

[VOLUNTEER and VACATION]

今月、ハローアルソングループは2月7日から10日までフィリピンでボランティア活動を行います。このミッションに2回目として参加します。石鹸、歯ブラシ、タオルを提供していただき、本当にありがとうございました。現地の方々に対して大きな助けであり明日への希望です。
 今回、ボランティア活動と同時に職場から休暇をいただきました。自分の子供たちと一緒に過ごす時間は久しぶりで楽しみです。買い物に連れて行ってあげられますし、食べたい物も食べさせてあげられます。そして、何よりも彼らを隣で抱きしめながら眠ることができる幸せを感じることができます。一緒にいられる一日一日を大切にしたいです。



(歯科助手 藤田 プリンセス)



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	(株)ダイコー建設	M・H		
(有)プランニング コボリ	魔女の宅急便	NikaⅢ	今日一日元気な歯！	ボランティア活動ご無事をお祈りいたしております			
らーら	AKD68	麺屋たか	(医)弘徳会	生姜大好き人間	和多志	7957&8767	みとん
えりちゃん大好き！	トニーズ224	A・T	のびっこくらぶ	じょじょ	壮志入園祝い	噛める喜び	らーら②

「ブラジルの子育て」

ブラジルの教育制度は、6歳から14歳の初等学校、15歳から17歳・18歳の後期中等教育機関、18歳からの高等教育から成る9・3・4制の学校制度となっています。

また、6歳未満の就学前の教育は、0歳から3歳を対象とした保育園と、4歳から6歳を対象とした幼稚園に分けられていきます。

幼児教育の普及は国の義務！4歳や5歳児も義務教育の対象になります。

幼稚園や保育園は祝日でも休みませんが突然な休みになることがあります。

仕事で休みができない両親はベビーシッターを雇います。ブラジルでは、若い方から高齢の方まで、さまざまなお人々がベビーシッターとして働いて、代々ベビーシッター業を営む家庭もあるほど、家庭での保育やベビーシッターを活用する文化が浸透しています。

とても役に立つので安心して仕事ができると思います。

(歯科助手 堀切まゆみ)

歯
ツ
ス
ル
奮
闘
記

No.9014	現地活動ありがとうございました	もみの木	6309	清子	2024ボランティア活動ありがとうございます	
今、私達にできること	いつも感謝です Y・H		ひたすら日々感謝です		佐野もみの木	かすみ草
ひたすら感謝です.H	もみの木	梨菜4年生	感謝 H	現地活動お疲れさまでした	感謝S・M	
皆さん、お世話になりました。ミヨ	chaco	Sa ma mi 7897 ×3		チャコ②	レストラン宝島	おふくろ
祝20周年いつもありがとうございます		草っぽ農園	No. 12204	丸さん	Happines	チャコ
優しいハワイの風	豊かさの本当の意味		トニーズC224	ご無事を祈念いたしております		仲良し三人組
橋本光江	ラベンダーミント	フィリピン活動報告書読みました		チャコ	悠叶	☆そらしど☆
アートクロスフラワーALICE	貸別荘 丸山	歯は命	五竜登山記念	コンフォートブリッジにして良かった		光舞隊



禁煙への近道



「ストレス、増やす?解消する?」

2018年、国内の成人男性の喫煙率が3割を切りました。男女合わせての平均は約18%で、現在に至るまで年々減少の一途をたどっています。

喫煙者がタバコを吸う理由として最も多いのは「ストレスを解消するため」。ということは、タバコを吸う人は吸わない人よりもストレスを感じていないということでしょうか。喫煙者の精神状態を調べた研究結果によると、喫煙者のストレスは喫煙直前がピークになり喫煙直後には低下します。そこからまた次の喫煙まで増加していきます。つまり、喫煙者は非喫煙者が感じることの無いストレスを常に感じ続けていると言えます。ニコチン切れによる離脱症状を喫煙によって一時的に緩和しているだけにすぎません。ニコチンの作用によりドーパミンが放出されることで一時的に快楽を得ますが、ニコチンの血中濃度が低下していくにつれてタバコが吸いたくなり、これが繰り返されていくことでニコチン依存の状態になってしまうのです。

禁煙とメンタルヘルスの関連についても研究

が進んでいます。一日20本喫煙するニコチン依存中程度の被験者が6週間の禁煙に取り組んだ結果、禁煙に成功した人は失敗した人に比べて、不安障害が37%、うつ状態が25%低下し、生活の質や意欲が向上したと感じる人は22%増えました。これらの結果にはニコチン依存だけでなく、タバコの残りを気にしたり喫煙場所を探したりなどのストレスが亡くなったことも大きく関係しています。

また、禁煙は喫煙者のためだけではありません。タバコを吸わない人にとっては、受動喫煙による健康被害はもちろんのこと、タバコのおいや咳払い、仕事中にタバコの為に離席する姿など、細かなことがストレスとして積み重なってしまいます。

ただでさえストレスの多いこのご時世、タバコのせいで心をすり減らすのはやめてしましましょう！

(歯科助手 大森ちひろ)



超高齢社会に向けて

お悩み相談室

「人生会議?エンディングノート?」

【人生会議】をご存じでしょうか?人生会議とは、もしものときのために、自分自身で考え、信頼する人たちと、繰り返し話し合い、共有しておくことをいいます。

をいいます。元氣なうちに、エンディングノートを記入している人はほとんどいないのが現状ですが、75歳を過ぎたら定期的な記入をお勧めします。気力・体力・判断力が充実している時、早めに備えておくのがよいでしょう。

エンディングノートは、本屋などで市販されているものもありますが、普通のノートを用いて自作したり、インターネット上のテンプレートを使ったりなど、様々な作成方法が選べますが、自分のためではありませんが、残された家族のために書いていかなくてはいいのでしょうか?

なお、エンディングノートは遺言書とは異なり、法的拘束力を持ちません。そのため、相続や財産分与について具体的な指示を出したい場合は、別途遺言書を作成する必要があります。エンディングノートは、あくまで自分の意思や希望を伝えるための補助的ツールとして位置付け、重要な指示は正しい手続きに則って遺言書に記載するようにしましょう。

は、人生の最期に向けて自分の財産やモノ、介護・医療、葬儀やお墓について、記録したものを

(栃木県認知症

介護指導者

庄司康善)



お知らせ

2月7日～2月10日

2025年度 第19回

ハローアルソン・フィリピン医療ボランティアへ
行って参ります！

3月は**大々大増刊号**
を発行します！お楽しみに！

ボランティア参加栃木支部高校生 現地活動でやってみたいこと！

ひめか

前回、苦しみながらも頑張る現地の人達に声をかけたくても、どう言えば良いか分からず声をかける事が出来ませんでした。なので帰国後1年間一生懸命英語を学びました。今回は1年間学んだことを生かし声をかけ、現地の人達と一緒に頑張れるようにしたいと思います。

れいら

たくさんの人達と会話をしたいです。そして、何が起きるか分からないので大きな声で行動し、先生達の指示に臨機応変に対応したいです。現地の状況を見て、4日間をとおして自分の恵まれた環境を再認識し、今後の自分の人生に役立てたいです。

埼玉小から物資が届きました。

昨年9月に、院長がボランティア講演を行いました。それから全校児童でハブラシ、ノート、えんぴつなどを集めてくれました。
ありがとうございました！！



心 No.10681

完治、感謝感謝	新型コロナウイルスの終息を願って	
せきぐち歯科にきた安心感	AKD70	
NikaNikaN	ブルーポピイ	楓と颯
6309	ボランティア活動ご無事をお祈りしております	
令和それは感謝から	みとん②	
クミコ	みんなの那須ポータルサイト	
四つ葉のクローバー	人見梨菜二年生	H・M
生姜大好き人間	防水工事のプロテック	心
現地活動頑張ってください富	キカンシャ・トーマス	
自然薯	生姜大好き人間	滝谷昭勝
噛める喜び68h	現地活動に思いをはせてー	
今年もお世話になりました。	キウイ大好き人間	
写真愛好家・一男	感謝A・T	chaco's family
梨菜1年生	KA+FU感謝	チャー・ミラ・アミの愛
なつぞら	AKD69	菌肉みがきに感謝
今年も大変お世話になりました	E・K	

今年もお世話になりました。来年の現地ご活動のご無事をお祈りしております。

院長手記 「鏡」

この手記がお手元に届くころには今年の活動「第19回ハローアルソン・フィリピン医療ボランティア現地活動」は無事終了していることを願いたい。

今年はどんな出会い、感動、そして悲しみに出会うだろうか。その詳細はこれから発行される「活動報告集」でご報告させていただきますが、昨年からの報告集は一部300円（税込）で販売され、前回は全国の皆さんに約300部を購入いただき、それらすべて物資輸送費、薬剤購入費、その他の貴重な活動経費となっている。ご購入していただいた皆さんには本当に心から感謝申し上げます。



中にはお一人で数冊、数十冊を購入していただきご友人、会社の方、はたまた行きつけの居酒屋でお配りして下さった方もいた。ボランティアには様々な形がある。現地に行くこと、物資を支援することだけではなく、興味を持ち、目を止め、誰かに話す・・・この「伝える」ボランティアこそがどんな行

動よりも尊く、簡単なようで実は大変難しいことを改めて学んだ。

20年前、私が初めて現地に行った時、現会長でもあり私の師でもある長野県御代田町林歯科診療所 林春二先生からこう教えられた。「歯科医師としての技術、知識は勉強をすれば習得できる。しかし最も大切な人間としての心の研鑽はどのように学ぶか。あなたはその努力をしているか。」私がその問いに答えられずにいると、先生は「私とフィリピンにこう。社会的弱者と呼ばれる人たちを支え、触れ合い、人間の本当の心の在り方を学びなさい。」

私はその言葉を聞き、今まで考えた事もなかった「人として」という壮大な道のりをこのフィリピン医療ボランティアから学ぶことになった。

そしてその3年後、私が団長に任命された時、先生は再びこうおっしゃった。

「ボランティアは自分を映す鏡。あなたが言うならば、あなたがやっているのであれば協力するよ、と言ってもらえる人間なのか。あなたが言ったところで、あなたのような人には、と言われてしまう人間なのか。日頃の行い、言動、そしてその人物の心が如実に表れる鏡である。」



あれから19年が経った。活動当初、1年間で約1000本だった歯ブラシが今では年間数万本、数十万本をご協力頂いている。タオル、固形石鹸など毎日沢山の患者さんが物資を運んでくれる。そして貴重なお金を募金としてご寄付いただき、また、街の様々な所に募金箱を設置して下さる。

私の姿はボランティアの鏡にどのように映っているのだろうか。私自身この活動に携わりどれだけ成長があったかはわからないが、せめて皆さんのご協力を決して裏切らないよう、こんな私にボランティアの優しさを託してくれる心を踏みにつらないう、誠心誠意努めていきたい。

そして、この医院に通院し下さる大切な患者さんの治療を数時間留守にすることに深いご理解を示していただき、応援してくださる皆さんのおかげで私はこの活動ができ、一人の人間として生かされていることを改めてお礼申し上げます。

どうぞ皆さん、これから当院恒例の「ボランティア活動 壁新聞」をスタッフ一同感謝を込めて作ります。また、来月号の新聞はいよいよ「現地活動報告特集」となります。

是非、お手をとってご覧になってくださいね。

マザーテレサはこう言いました。

「わたしたちのすることは、大海のたった一滴の水にすぎないかもしれませんが、その一滴の水があつまって大海となるのです」

皆さん来月号をお楽しみに！