

心から感謝申し上げます。おかげさまで。



受付だより



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

みなさん、こんにちは。いよいよ春本番です。気温の上昇に促され萌え出す野山の淡い色彩も、桜の開花も正味の春の短さもしみじみと思われれます。時に春を迎えることは、何がそう思わせるのか他の季節にはない嬉しみ・喜びを感じます。人生百年時代、年齢を重ねるごとにその思いはますます強くなっていくのでしょうか。また季節の変わり目で体調を崩さないように気を付けたい頃であり、花粉症を患っている多くのみなさんにとっては辛い季節。花粉症対策にやれることは手をつくし、あとはひたすら花粉が飛ばなくなるのを待つばかりかと、どうぞお大事にしてください。

食事を楽しむ事は人生に潤いをもたらしてくれます。春先からはわずかな期間だけ口にできる山菜が食卓に上がれば野山の恵みに感謝して、また来年も頂けますようにと一年後の楽しみが待っています。そのためにはなんでも美味しく食べられる健康な歯を保つ事がとても大切です。

歯を健康に保つためには毎日のお手入れが欠かせません。歯は自分で直接ハブラシを当ててお手入れできる消化器です。自分でしっかりとお手入れしなければいけない構造なのです。毎日のハミガキでむし歯・歯周病の予防に努めましょう。当院おススメのハブラシ「プロスペックコンパクトスリム」は柔らかい毛先で、むし歯・歯周病の原因となる歯垢の除去に優れています。定期的な歯科検診も併せて健康なお口を保ちましょう。

(歯科コンシエリジェ 菊地 正子)



ご入学おめでとうございます!! 新入社員さんがバってくださいます!!

『恐ろしいむし歯菌!!』

生まれたばかりの赤ちゃんにはまだ歯がありません。個人差がありますが、だいたい生後約5〜6ヶ月頃くらいに歯が生え始め、やがて3歳頃には乳歯列が完成します。

『毎日一生懸命歯磨きしてきているのに、たくさん歯が生えて来た途端なんでむし歯になるの?』そう思う方、多いのではないのでしょうか。

お口の中の病気は大きく分けるとむし歯と歯周病です。そしてどちらもむし歯菌、歯周病菌といったそれぞれの菌が原因の感染症です。無菌状態である赤ちゃんは、母乳、ミルクから離乳食へと、成長に伴って口にする物が変わっていきませんが、その間にむし歯菌に感染してしまうとむし歯になるリスクが高まります。その年齢はだいたい約1歳半から2歳半でこの時期を『感染の窓』とし、人生で最も気を付けなければならぬ時期。この時期にむし歯菌に感染しなければ、むし歯になるリスクはほぼ減少します。

お鍋をそれぞれの箸でついていただけでも感染するといわれるむし歯菌。なぜなら120度で約20分間煮ないと死なない菌でとても頑固な菌なのです!!

むし歯になる条件は、お口の中に原因菌がいること、菌のえさとなる糖分の摂取量とその食べている時間です。砂糖を含む物をあまり食べず、しっかりと歯磨きをされている方はもちろんむし歯になるリスクは低いですが、食事、間食が多い方、だらだら食べ、むし歯になるリスクは最も高まります。

この条件が重ならないように、食後や寝る前のブラッシングを心がけ、できる限り親御さんがお口の中を見て、仕上げ磨きをしてあげることが大切です。お子さんの歯を守ってあげられるのは保護者のみなさんです。定期的予防、歯科検診もぜひお続けください。

(歯科衛生士 菊地久美子)



子育て歯っぴースマイル☆



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。



「真のむし歯予防大国は？」

皆さんは「むし歯が少ない国」と聞いて思い浮かぶ国はどこですか？

広く知られているのは、「フィンランド」や「スウェーデン」です。フィンランドは、ひと昔前までは非常にむし歯が多い国であり、スウェーデンもむし歯や歯周病を持つ国民が多い国でした。そこで国をあげてそれぞれの対策を行ってきました。

フィンランドがむし歯対策において予防に効果が認められることにより取り入れていたのが「キシリトール」です。「キシリトール」はフィンランドの歯学者であるアリエ・シェニン氏が1976年より始めた研究により、むし歯の予防に効果があることが証明されました。その後、フィンランドにおいて「キシリトール」の導入を始めとした食生活の改善や徹底したセルフケアなどによるむし歯予防が活発に行われました。「むし歯は治すものではなく予防するもの」という意識が深く根付いたフィンランドでは、現在も国民の多くがむし歯の予防に積極的に取り組んでいます。

スウェーデンで行われた対策は、歯科医療の診療方針を「治療中心」から「予防中心」へと改変することでした。医療の場に対する「予防中心」の診療を義務化させ、さらに「予防」に

おける治療費の負担をなくすことで国民に「予防」の重要性を訴えかけました。その結果、多くの国民がセルフケアの指導を受けるようになり、むし歯は徐々に減少の一途を辿っていったのです。

しかしこの両国よりも国民のむし歯が少ない国があります。その国とは意外にも「ガーナ」です。ガーナはチョコレートの原料となるカカオの生産国として有名であり、その生産量は世界ランキングでも2位。そんな国がなぜ国民のむし歯が少ないのか。それは**国民の食事に秘密**がありました。ガーナではカカオを多く生産しているにも関わらず、国内ではカカオやチョコレートを食べる習慣がないのだそうです。また普段の食生活における砂糖の消費量が極めて低く、一日の消費量はなんと20g以下。この数値は栄養学においても理想とされています。むし歯の原因菌であるミュータンス菌は砂糖を多く含んだ食品を摂取することで非常に増殖することが分かっています。このことから**むし歯の予防は日頃のセルフケアだけでなく、普段食べている物も重要な**のだということが良く分かります。

(歯科衛生士 黒川 淳子)



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室



ホワイトニング
大々評ぞう!

「ホワイトニングの後戻り」

当院で新たに導入した「ホワイトニング」。多くの方がご希望して下さり、好評頂いております。今回はホワイトニングのその後「後戻り」についてお話します。

まず、ホワイトニングは永久的な治療ではありません。ホワイトニングで一度白くしても色が戻ってしまいます。これを後戻りといい、ホワイトニング後に色戻りするのは、再び汚れや色素が沈着してしまうからです。特に歯に色がつきやすいコーヒー、ワインなどを頻繁に飲む習慣がある人、タバコを吸う人、歯が着色してしまう原因となる食べ物や飲み物を多く摂取する機会が多い人は、ホワイトニング後の色戻りが起こりやすくなります。また、カレーライスやコーヒー、ワインなど、濃い食べ物や飲み物は、歯に色がつきやすいという特徴がありますので、食べた後飲んだ後に口をゆすぐだけでも、歯の着色を防ぐ効果があります。色の濃いものを口にしたとき

は、できるだけ早く口をゆすぐことを習慣にしてみましょう。毎日の歯磨きで、ホワイトニング効果のある歯磨き粉を使用するのもおすすめです。ホワイトニング後の色戻りを防ぐために、ぜひ活用してみてくださいね。

また、ホワイトニングで白くできるのは、元々のご自身の歯のみですが、神経が死んでしまい変色してしまった歯や、茶色の縞模様がある歯（テトラサイクリン歯）も変色の度合いによりますが、全体的にトーンが上がることで、目立ちにくくなる場合が多いです。しかし、グレーに変色してしまった歯や差し歯、詰め物はホワイトニングでは白くすることはできません。その場合はセラミックなどの被せ物で治すことをおすすめします。

(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	コーヌス	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



栄養と睡眠、大事です！

「口内炎」

先日、「最近口内炎がよくできるのよ」とおっしゃっていた患者さんがいらっしゃいました。見ると、唇の内側に大きな口内炎ができており、とても痛そうでした。

口内炎の形状は、1～10mm程度の円形をしており、中心は白く、周りは赤い色で囲まれています。口の中の歯以外の部分、歯肉・頬の内側の粘膜・舌の側面や下側などにできます。一般によく見られるのは「アフタ性口内炎」と呼ばれています。アフタ性口内炎は、原因不明ですが、特定の原因でなるというよりも、体質や体調、体の抵抗力などのバランスの崩れ、睡眠不足や疲労、ストレスなどが原因で現れることが多いとされています。

その他には、
「アレルギー性口内炎」

特定の食物や、化学物質、鎮痛剤、抗生物質などが原因

「義歯性口内炎」

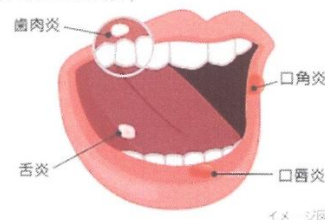
合わない入れ歯を使用し続け、当たって痛い部分が口内炎のようになる

「潰瘍性口内炎」

極めて稀。口内炎の中では最も重症で急激に進行してあごの骨なども破壊してしまう

口内炎を予防するポイントは、①体調を整え、ストレスや疲れを溜めない②タバコや火傷に注意する③口の中の歯垢や歯石を除去し、清潔に保つ④入れ歯が合っているかチェックする
口内炎は、しっかり栄養と睡眠を摂ることで、1～2週間程で自然に治っていきます。毎日の習慣でお口の中は良くも悪くも変化します。口内炎を作らないために、まずお口の中をチェックしてみましょう。

【いろいろな口内炎】



イメ ジ図

(歯科衛生士 藤田友希子)



平成3年度黒磯～	さよ子
牛兵衛	シャケタン

歯として…Q！

ゆうすけ・みほ	風	G.
やまぐち整体院	うめぞう	

「治療のある日、食事は…？」

治療前、治療の後のお食事のタイミングについて、疑問を持たれる方もいらっしゃるかと思います。治療前については特に注意を必要とはしませんが、麻酔を使う処置、抜歯、外科処置を行った後は、麻酔が切れるまでに数時間かかることもあるため、空腹でない状態にしておいた方が良いでしょう。また、糖尿病の方は、空腹時に低血糖発作を起こしてしまうことがあるため、しばらく食べられなさそうな時は特に、あらかじめ何か召し上がっておいた方が安心です。

では、治療の後についてですが、麻酔を使って治療をした後はお口の間隔が鈍ってしまい、頬や口唇を噛んでしまう事もありますから、十分に注意するか麻酔がきれてからが望ましいでしょう。被せ物をつけた治療後は、時間を空ける事をしなくても大丈夫と考えられます。歯科で主に使用される接着剤は37度前後の環境下

で、2分45秒程で硬化します。被せ物を接着する作業自体に3分以上はかかりますから、治療が終わる頃にはしっかりと硬化し接着されているという事です。仮の詰め物をした時には時間よりも、粘るものや硬いもの等お食事の内容に注意してください。そして、クリーニングをした後ですが、歯の表面には外部刺激から歯を守る役割をする唾液由来のタンパク質の膜で覆われています。クリーニングをするとその膜がはがれてしまうため、脱灰や着色がしやすくなります。数時間で再形成され、また歯を守る役割をします。クリーニング後は少し時間を空けてからのお食事をお勧めします。

治療の後には、治療内容とお食事に注意が必要な場合はお話しさせて頂いていますが、心配な事がある時はご相談下さいね。

(歯科衛生士 小柳かおり)



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

有美子の健康齒いっ！どーぞ！



2025.3.9
下野新聞に
掲載されました

ブリヂストン様からハグラシ 307本頂きました!!!

毎年、会社内で声を掛けて、集めて持ってきてくださいます！
 今、タオルがとても少ないです。とお話した所、すぐに集めて持ってきてくださいました。
 私達の活動は、皆さんのご協力のおかげで、行いうことができています。



大田原市
亀屋酒店さん、高田さん かし
物資を頂きました 患者さん、Mさんから
話を聞き、集めてくださいました
こうした皆さんのお声掛けから、三山の
方々に平和もあり、物資を集めることが
できています とても感謝しております



2025年3月4日(木)に
東京臨海東ロータリークラブ
創立29周年記念例会の「講義=演説」を
110-アルファ・フリスビー医療を支える会
代表として東京で行ってきました!!

(受付 大森 七海)



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☆	NIKA.Ⅱ
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	
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	愛
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

令和7年3月22日

長野県御代田町にて

現地活動報告会がおこなわれました！

堂にいた発表!!

高校生発表の2コマ // 栃木支部から参加!!



院長の娘 ひめがちゃん
2回目の参加です

毎日、
自分の夢に向かって
頑張る!



せきぐちひめか
関口妃恵歌



治療も楽しみたいとバチリ!!

宇都宮短期大学附属高等学校 2年



〆 王様までのプランニング指導

明秀学園日立高等学校 2年



おくやまれいら
奥山怜良



朝からずっと緊張長...
でも上手にできました!!

自分が
変わったことに
気づいた!



当院 関口院長
お2人のトークに
会場は大盛り上がり!!



ハロアルレディオ
in
みよた



東京都
いまにし歯科診療所
院長 今西祐介先生

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
ゲスの極みメガネ	S&S	NO. 1575	紅秀峰	三鈴堂	東原M. K
				佐野もみの木	感謝・Nika



会場：長野県御代田町エコールみよた



林先生と記念撮影！

ハロー・アルソン・フィリピンアクティビティー発表の集い

報告会に参加した皆さんと
一緒に集合写真を撮りました！



来場者をお出迎えする

会長 林春二先生

約200名の方が来場してくださいました！



実行委員長、長野県林歯科診療所
院長 林康二先生



医療奉仕活動人数報告
林克英さん

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
らーら	AKD68	麵屋たか	(医)弘徳会	生姜大好き人間	和多志	7957&8767	みとん
(有)プランニング コポリ	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			

ホワイトニングのお知らせ 😊

白くならない方必見!!!!!!

□ 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。

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

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！

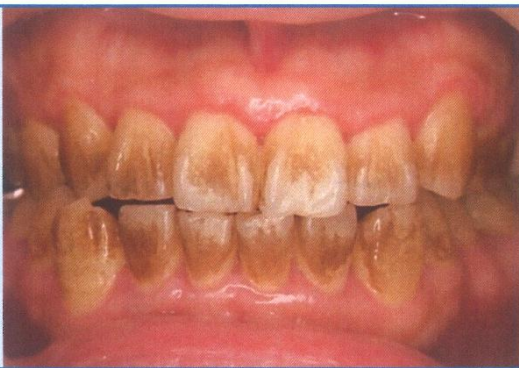
※当院のホワイトニングは、**とても白くなり**、**尚且つ虫歯予防効果も備わっています**。
また、白くなりすぎないように白さのアドバイスもさせていただきます。

パウダーフロー メンテナンス

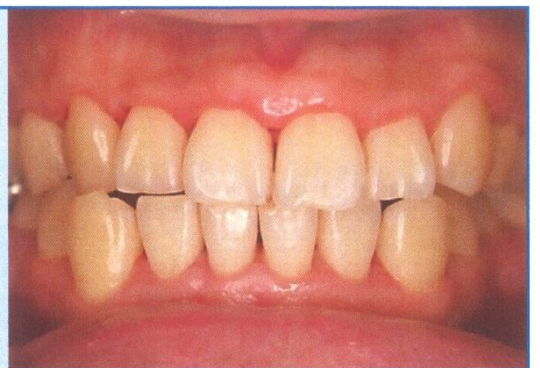
～国家資格を有する「歯科衛生士」によるメンテナンス～

ヤニや汚れをとり除きたい方必見!

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 (税込) 🦷💡

ブルーポピー	御縁に感謝	エステサロン プリティ	梨菜3年生	仁菜ちゃん&明ちゃん	清子
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	NO.6039
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	

プリンセスの歯ロー フィリピン

「HELLO ALSON Activity Gathering」

2025年3月22日に長野県御代田町でボランティアの報告会が開催され、現地フィリピンでのHello Alsonグループの成果が報告されました。また、高校生たちがボランティア活動の感想や経験を来場者へ発表する貴重な機会でもありました。保護者の方はとても誇りに思っているでしょう。きっと高校生自身も誇りに思っていることと思います。高校生の皆さん、本当にお疲れ様でした！

過去19年間、Hello Alsonグループはフィリピンの人々を支援し、無料のサービスを提供し続けてきました。フィリピン人として、すべてのHello Alsonグループの皆さまに深い尊敬の念

を送ります。

私はこのミッションに参加してわずか2年ですが、参加者のボランティアへの献身的な姿勢を目の当たりにしました。各メンバーが絶え間なく努力し、資金や寄付、物資を集めるために工夫を重ね、この使命を支えて来ました。心から感謝申し上げます。本当に、本当にありがとうございました。

😊 皆さん、もし余っている歯ブラシ、タオル、石鹸がありましたら、Hello Alsonグループに寄付していただけますか？ 🙏 ♀

💖 💖 (1 toothbrush can save 1 life) 💖 💖

(歯科助手 藤田 プリンセス)



超高齢社会に向けて

「お悩み相談室」

質問

「レビー小体型認知症の母を自宅で介護しているのですが、幻視がある時の対応を教えてください。」

答え

レビー小体型認知症の特徴的な症状の一つに幻視（実際には存在しないものが見える）があります。幻視があると、ご本人が混乱したり、不安になったりすることがあります。介護者としてどのように対応すると良いか、説明します。

1、否定しない・訂正しない

幻視が見えていることを頭ごなしに否定すると、ご本人が余計に混乱したり、不安になったりすることがあります。「そんなものはないよ！」ではなく、まずは落ち着いて話を聞きましょう。

対応例

「そこに子供がいるのよ。」
「そうなんだね。どんな子供かな？」（驚かずに受け止める）

2、怖がっている場合は安心

させる

幻視が不安や恐怖を伴っている場合、「大丈夫だよ」「私が

一緒にいるよ」と安心感を与えましょう。

対応例

「あそこに怖い人が立っている・・・」

「大丈夫だよ、私がそばにいるからね。ゆっくり深呼吸しようか」

※優しく手を握るのも効果的です。

3、注意をそらす

(環境を変える)

幻視が続くようならば、他のことに意識を向けると軽減することがあります。話題を変えたり場所を変えたりするとよいでしょう。

対応例

「猫がそこにいるのよ」

「猫がいるんだね。でもちよつとお茶でも飲んで休憩しようか」
(↓別の部屋に移動する)

4、主治医に相談する

幻視が強く、不安が大きい場合は、薬の調節で症状が和らぐこともあります。医師に相談することも大切です。

(栃木県認知症

介護指導者

庄司康善)



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		
えりちゃん大好き!	トニーズ224	A・T	のびっこくらぶ	じよじよ	壮志入園祝い	噛める喜び	らーら②
アルプホルン	2024ボランティア活動お疲れさまでした	ありがとうございます	皆さん、お世話になりました。ミヨ	現地活動お疲れ様です			

No.9014	現地活動ありがとうございます	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
AKD69	歯肉みがきに感謝	心	No.10681	感謝 S・M	せきぐち歯科に来た安心感		AKD70
ボランティア活動ご無事をお祈りいたしております		楓と颯	NikaNikaN	ブルーポパイ	完治、感謝感謝	新型コロナウイルスの終息を願って	
キカンシャ・トマス	みんなの那須ポータルサイト		クミコ	令和それは感謝から		みとん②	6309
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。				四つ葉のクローバー	人見梨菜二年生	H・M	
自然薯	生姜大好き人間	滝谷昭勝	なつぞら	E・K	生姜大好き人間	防水工事のプロテック	心
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	現地活動頑張ってください富	
今年も大変お世話になりました	梨菜1年生	KA+FU感謝	チャー・ミラ・アミの愛	写真愛好家・一男	感謝A・T	chaco's family	
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
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
アルプホルン	2024ボランティア活動お疲れさまでした		ありがとうございます	皆さん、お世話になりました。ミヨ		現地活動お疲れ様です	
ブルーポパイ	御縁に感謝	エステサロン プリティ		梨菜3年生	仁菜ちゃん&明ちゃん		清子
祝20周年いつもありがとうございます			草っぱ農園	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	NO,6039
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	

お知らせ

受付にて一冊400円



この一冊で
10人の子供達の食事
となります。



院内にて1冊500円

『読むボランティア』

『伝えるボランティア』

次号より協賛掲載欄を
院内掲示とさせていただきます。

今月のカレンダー

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

院長手記

「現地活動報告」

3月22日土曜日
私達「ハローアロハソン・フィリピン医療ボランティア」の現地活動報告会が事務局のある長野県御代田町「エコール御代田」にて開催された。

今年で19回目を迎え、日ごろこの活動を支えて下さる皆さんに感謝の気持ちを込め、現地の様子や活動の内容、そして高校生たちが檀上に上がり、それぞれの思いや活動を通じて学んだことを発表する。

私達の会では年間を通じて物資の呼びかけを行い(準備)、現地に行き(活動)、そして帰国後報告をする(伝える)3つの活動を主軸にしている。特に「報告」は「伝える」という行動はボランティアにとっても大切であり、実は誰もが簡単にできるボランティアの第1歩でもある。また、現地参加者にとってもこのような体験を単なる自分の思い出にするのではなく、皆さんに伝えるために一度自分を振り返り、言葉を選び、話すことは次の仲間、賛同者を生む大切な行動でもある。

特に高校生たちは普段の生活において、数百名を超える人たちの

前で話す機会は少なく、また、携帯電話が一日の大半を占める若者たちにとって、自分の声で、自分の仕事で、一言一言を相手に伝えるという経験はとても良い成長にも繋がる。

会場では毎年彼らの言葉に涙する方が大勢おられる。十代という多感な時期、なかなか親に素直になれずどこか心にモヤを抱える彼らが、たった飛行機で4時間の場所に歯ブラシ1本さえも買えず、今日食べることに困窮する子供たちと触れ合い、日本では当然治療ができる歯を次々と抜かれてしまいう現状を経験したとき、自ずと自分の心に芽生えるのは「感謝」という気持ちであった。

ある高校生は発表の最後に沢山の人の前で「お父さん、お母さん、ありがとうございます。」と言った。またある高校生は「自分の今があるのは両親のおかげだと改めて感じた」と言う。会場には参加高校生のご父兄がご来場してくださっていたが、皆、我が子の成長した姿に目を細め、涙を拭っていた。

我が子とさえ今年も私の長女が現地活動と一緒に参加をした。昨年、帰国後すぐに娘に「来年も行こうか」と言ったところ、「うん」と素直に返事が返ってきたときは嬉しさとほっとするよう

な安堵感があつた。ボランティアは強制されてやるものではないが、逆に私が19年間全力で取り組んできたものをもし我が子に否定されたらと思うと少しやるせなくもなるだろう。しかし、長男も長女もどんな思いで参加をしたかは正直分らないが、自分の目で見、肌で感じた「何か」は決して無駄にはならないと確信している。



報告会で娘の順番が回って来た時、私もやはり緊張した。しかし、親ばかながら立派に発表している娘の姿を見て誇らしく思うと共に、このような機会を作ってくださる全ての人達に感謝をした。また、今回の活動は私にとってもとても大きな転換期にもなった。

会の会長でもあり、私の恩師でもある林先生が実は胃癌をわずらい、病状を抱えたまま2月の現地活動に参加をされた。恐らく大変

な状態でのご参加だったであろう。しかしそんな素振りは一切見せず、いつも通り柔和な笑顔でスラムの人達と触れ合い、神業のような手技で治療をされていた。そして帰国後2月18日に胃の全摘出の手術を受け、ご退院され報告会に参加された。少しお痩せになつてはいたが、お顔の色も良く、まずは胸をなでおろした。私は病状の先生の姿を見ながら改めて先生がこの活動に懸ける思いと覚悟を感じ、そしていつか手渡されるボランティアのバトンをこんどは私が命を懸け受け継ぐ決意をした。



今回の報告会をもつて2025年度の全ての活動が終了した。ご協力頂いた皆さんには本当に心からの感謝を申し上げます。

そして是非、当院受付で販売される「現地活動報告書」をご購入頂き、「読むボランティア」「伝えるボランティア」にご参加願いたい。

皆さんが手に取って頂く1冊は10人の子供たちの食事となり、多くのスラムの皆さんの治療費、そして笑顔になる。

歯ブラシ、タオル、石鹸、募金、そしてボランティア冊子、と皆さんにはお願いばかりだが、私達が運命と言う言葉で素通りしてしまつたら、いつかこの地球の未来は冷たく悲しい世界しか待っていない。



私の力はとても小さく脆い。だからこそ皆さんに助けて頂き、皆さんの行動がスラムの子供たちの笑顔になるよう、これからも誠実に日本とフィリピンの「慈愛の橋渡し」として頑張つて行こうと思ふ。

どうかみなさん心よりご協力のほどよろしくお願い致します。