

12月

今年は**17**件のトラブルを頂く事がございました。

7-10月は雄達、好勝、力強の性質が現れる。

みなさん、こんにちは。いよいよ冬の到来、本格的に寒くなつてしまりましたね。屋外は越冬の準備が見てとれ、葉を落とした落葉樹は活動を最小限に抑え寒さをしのぎ、枯れた下草も地中でしつかり根を張つて、霜にも負けず、雪にも耐えまた来年元気に芽吹くことでしょう。淋しく寒々しくなつた風景に、気持ちは逸り早くも待ち遠しい生命の活気あふれる季節を投影せずにいたりません。

今年も残すところ一ヶ月を切りました。今年中にやらなければとの思いがせわしくさせる12月お盆とお正月を重んじる日本人の性なのでしょうね。受付で次の予約のお話しをする際、「今年もあつ」という間だつた」とみなさん日々におつしやいます。みなさん今年はどんな一年でしたか。悲喜こもごもあつたとしても、健やかに年の瀬を迎えるればとりあえずは「良し」として、そこまで来ている新しい年に期待を寄せて病気や怪我に気をつけましょう。

健やかに過ごすために、口の中を健康に保つことはとても大切です。そこで欠かせないのがハミガキです。ハブラシは、毎月の交換が目安です。新しいハブラシの準備は済みましたか。当院おススメの毛先がやわらかくコシのあるハブラシ、「プロスペック・コンパクトスリム」で口のお手入れをおこないましよう。定期検診も併せて行い来年もお口も体も健やかに過ごせますように。



受付だより

せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

1-149

受付だより

10

「歯を硬くする為の

楽しい歯話

最近の小学校では、毎週1回  
フック化物洗口が行われています。  
娘が通う小学校でも、10月頃  
から毎週金曜日に行つてているよ  
うで、その当日の朝はしつかり  
歯磨きをしてくるように言われ  
ています。

「虫歯予防」という言葉は良く耳にしますが、いざ実行しなければ「予防」することはできません。一生自分の歯で生活する為には、小さなお子さんのうちから、そして今からでもしつかり予防することが出来ます。

毎食後の歯磨きを、毎食後が難しければ一日一回、就寝前に一日のお口の汚れをしつかり落

フッ化物洗口法とは、歯を強く強くする、虫歯予防にとても有効なもので。やり方は、フッ化物洗口剤を口に含み30秒間ブクブクラがいをして吐き出します。フッ化物は水に溶けや

すい為、洗口後は30分以上、可能であればそれ以上の時間、うがいや飲食を控えることが大切です。

フッ化物洗口は、1960年代のアメリカにて、公衆衛生の手法として主に学校において実施され始めました。その約10年後、日本におけるフッ化物洗口は、1970年代より地域の歯科保健施策の一環として普及されました。

(歯科衛生士) チェックアップ ジャパン  
(モード・ミート・バリア・グループ)



卷十

天地久美子

認知症に気づいたとき、どんな病院・医師を訪ねたらよいのでしょうか。地域によつては適切な認知症の専門医に出会うことは、なかなか難しい」とかと思ひます。何科がいいのかといふ問題です。精神科、神経内科、そして老年科の一部の医師が、認知症に詳しいといえます。精神科医を尋ねるのが一番いいと思いまが、すべての精神科医が認知症の診療に習熟していくとはいえません。タウンページ(電話帳)やインターネット上の情報を調べて、「もの忘れ外来」や「メモリーカリーニング」といった言葉を見つけたら、認知症の診療をしてくれるところを考えてよいでしょう。

日本老年精神医学会のホームページ(電話帳)やインターネット上の情報を調べて、「もの忘れ外来」や「メモリーカリーニング」といった言葉を見つけたら、認知症の診療をしてくれるところを考えてよいでしょう。

認知症ケア専門士 庄司康喜

医師が多いと思います。また、かかりつけ医(普段から診てもらつている医師)に相談するのもよい方法です。かかりつけ医は、患者さんのことと日頃から知っていることが多いわけですから、相談しやすく、これまで専門医を紹介していく必要があります。かかりつけ医が早期の受診を勧めに思うお年寄りには、かかりつけ医が早期の受診を促すことで、助かることがあります。

## 「適切な医療機関を見つけましょう」

（お悩み相談室）

[h5v3v8@biglobe.ne.jp](mailto:h5v3v8@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。

### 今年の協賛していただいた皆様★

梨菜4歳

感謝・NIKA

ご無事を祈念いたしております

チャコ

仲良し3人組

No. 6309

ラヴェンダーミント

橋本光江

フィリピン活動報告書読みました

アートクロスフラワーALICE

悠叶 ☆そらしど☆ コンフォートブリッジにしてよかったです 歯は命

NIKA. II

貸別荘丸山

五竜登山記念

(順不同)

今年1年で17件の協賛を頂くことができました。 思います。

栃木から参加の黒磯南高校 伊谷玲奈さんの研修も始まっています。

この研修は、大きな声で明るく元気に行います。現地では、100名を越える人が一度に集まり、たくさんの声が響く中、危険を避けるため、自分の居場所を知らせるための練習です。

研修の際には、どうか皆様の温かいご協力をお願いいたします。

この協賛金でフィリピンのスラムに住む子供達

約2,040人が食事が出来ます。

いよいよ、来年2月に現地に向かいます。皆様からの物資、募金のお陰で来年もまた、スラムの子供達の素敵な笑顔が見れることを待ち遠しく

協賛金総額は、¥51,000-

(有)肉のミヤザワ 梨菜 割烹きの大切さ 100回嗜む 新緑町緑の家 非営利活動法人 (NPO)朋遊館 チャロとビッビ









 ボランティア インフォメーション 

今年も1年、たくさんの物資や募金のご協力ありがとうございました!  
来年も、皆様から愛されるハロアル新聞を目指し頑張っていきます!



16年、17年参加の星苑会、5年が、11/18(=)に市内で「行こうたこすくはうアソのコビリ」で集めた募金を手渡てきてくださいました!!! 黒石城南高校では、今年も一年たくさんの二つ協力を頂きました! ありがとうございます♪



ハローアルソニ・フット<sup>ド</sup> 医療  
ホスピテア 厚前会議

11/26(日) 東京にて来年2月にテテう  
現セミ活動についての会議を  
テテうました。

今年は80名を超える方々に来て頂き、  
2月に活動を共にする仲間と初めて顔を  
会わせ現地で活動に向けての意気込み  
たくさん語り合ってきました♪



院長手記

「一年の終わりに」

年齢を重ねることに時の  
すぎる速さを痛感するのは  
なぜでしようか。

皆さん、今年はどんな年  
でしたか。「終わりよけれ  
ば全て良し」日本語には随  
分と都合の良い言葉がありますね。しかし悪いことも嫌なことも来年にまで持ち越してはたまりませんので是非、皆さん「有終完美」となりますようお互い頑張りましょう。

今年も色々ありました

一月。何といつてもアメリカ大統領にトランプ氏が就任されました。彼の言動に世界中が注目しましたね。そしてこの月には横綱稀勢の里が誕生しました。

三月。私達の地元で大変痛ましい事故がありました。那須のスキー場で雪崩が発生し県立大田原高校の山岳部に所属する生徒と教師ら8人が帰らぬ人となつてしましました。地元での大事故とそれを取り巻く環境や、ご家族のご心中を察すると未である若者たちの死は本当にかわいそうでなりませんでした。

そして私事ですが、私の大好きなアーティストの人「ロックンロールの父」チャックベリーもこの月に亡くなりました。かのジョンレノンは彼を敬愛しこう伝えました「ロックンロールに別名を与えるならそれはチャックベリーだ」そして、ストーンズのキースは「俺の大きな灯が消えてしまった」と嘆きました。私もこの日彼のアルバムを聴きながらその死を悲しんだことを思い出します。(泣)

四月。フランス パリではイスラム国の犯行と思われる銃撃テロが起り、国内では福岡では3・8億円もの現金が盗まれましたね。

そしてこの月、フイギュアスケートの浅田真央選手が引退をしました。

五月。眞子様が大学時代の同級生とご婚約されるとの報道は久しぶりに日本中が穏やかな気持ちになりました。しかし、いよいよ北朝鮮によるミサイルが3週連続で発射され、国内ではある加計問題が勃発しました。

そして再び私事ですが、このころから世間では少しずつ騒ぎ始まつた「アニサキス」になってしまい、信じられないような胃痛を経験しました！！

六月。この月は何といつても将棋界の新星、藤井聰太四段の登場でしょう。弱冠14歳の若者の快進撃に日本中が注目しましたね。国内では「小池劇場」という言葉が生まれ、国会では暴言、秘書暴行などの不祥事議員が話題になりました。

七月。やはり、「東京都議会議員選挙・都民ファーストの会圧勝」でしようか。しかし、この圧勝が後の衆議院議員選挙の大惨敗に繋がるとはこの時は誰も予想することは出来なかつたでしょう。そして、流木災害において過去最大といわれる被害死者35人を出した九州北部豪雨も発生しました。

八月。日本中に「今そこにある危機」を認識させることになる北朝鮮による中距離弾道ミサイルの発射により初めてJアラートが一般国民に向け使用されました。

九月。北朝鮮問題、モリカケ問題、憲法改正、消費税増税、様々な問題を国民に問うことになる衆院解散が行われ、民進党が事実上の解党、小池新党的發足が話題となる中、スポーツ界では日本人初の9秒台が誕生しました。そして国民的アイドルのS.M.A.Pの解散も注目されました。

十月。衆院選挙は自民大勝、与党3分の2越えという結果となり、台風の目となつた希望の党は失速、その反対に立憲民主の躍進が話題となりました。

そしてアメリカではラスベガスで銃の乱射により58人が死亡するという耳を疑うような事件も発生しましたね。

十一月。神奈川県座間市でおきた9人バラバラ殺人事件は、その狂気的で不可解な内容とS.N.Sを利用した新たな犯罪の形に日本中が驚きました。

そして、結党からわずか2か月で小池都知事が代表を辞任し、スポーツ界では横綱日馬富士関が暴行事件により引退を表明しました。

さて十二月…。皆さんはどうですか？

来年は戌年ですね。「戌」は元来「滅」「ほろぶ・草木などが枯れる」という意味を持ちま

来年は、「減ぶ」ではなく、「安らかな年」となることを祈りたいですね。

皆さん。今年一年当院にご来院いただきありがとうございました。また、沢山の皆さんにフィリピン医療ボランティアの物資や募金を賜りました。地域の小学校や中学校のボランティア部や生徒会、また黒磯南高等学校の生徒たちには本当にお世話になりました。

今年の十月。福井県の中学校で、当時14歳だった男子生徒が担任や副担任の行き過ぎた指導の下、楽しいはずの学び舎を人生の終の場とし、飛び降り自殺をしてしまいました。

私たちがもし、自分の意見や価値観の反する人に対し、怒りや憎しみではなく共感や共に支えあう優しさの心を持つことができたなら…。

私たちがもし、自分の幸せや豊かさだけではなく、誰かの幸せを祈り、手を差し伸べ、共に分け合う喜びの心を持つことができたなら…。

おそらく、この世の中にある差別や紛争、略奪や戦争、

そして、わずか14歳の少年が死を選ぶ殺伐とした社会はきっとなくなるはずです。

73億人を超える人間がたつた1つしかないこの地球上に住んでいます。私たちは国も言語も文化も価値観も違います。しかし私たち全ての人間に共通する唯一のもの：それは「愛」です。人は「愛」なしでは生きられず、「愛」の存在により生きる意味を感じます。私はそれを14年前、初めて訪れたスラムの子供たちと沢山の皆さん当院に1本、また1本と物資を持ってきてくださるお姿から「愛の大切さ」を学びました。

争いごとのないまるで母犬の上で安らかに眠る子犬のように穏やかな一年になればいいですね：