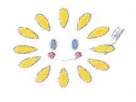




2月

今月も1件の協賛を頂くことができました
協賛名は何でもOK! 皆様からの協賛をお待ちしております!!



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。陽ざしは頼りないものの日は伸び春が近づいてきています。「立春大吉」あやかりたいですね。もうしばらく寒さをしのいで体を労わりたいです。

日本で新型コロナウイルス感染が初確認されてから3年が経ちました。厚生労働省のまとめでは3年間で累計3100万人が感染し、このうちのおよそ95%の感染がオミクロン株によりこの1年間余りで記録されました。治療法やワクチンの普及は進んでも変異を繰り返し感染拡大の波が来るたび医療現場は逼迫が繰り返され、感染力が強い新たな変異ウイルスの出現が懸念されています。感染後の後遺症も心配です。感染は仕方なし、それ以上に感染しないよう努めたいものです。

さて節分にイワシの頭はもう昔の風習になつてしまったのでしょうか。替わりにすっかり定着した感のある「恵方巻き」。福を巻き込んだ巻き寿司を作法をもって頂く、イベントとしても楽しめるところも良いですね。大きく口を開けて良く噛んで食べるためには健やかなお口周りを保つ事が大切です。また来年も美味しく楽しく頂けるように過ごしたいですね。良く噛んで食べるためには毎日のハミガキで虫歯・歯周病の予防を行い、虫歯・歯周病をきちんと治療しましょう。ハブラシは当院おススメ柔らかな毛先の「プロスペックコンパクトスリム」をお選び頂き、定期的な歯科検診で健やかなお口周りを保ちましょう。

(歯科コンシェルジュ 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、みなさんの善意(募金)のみで全ての運営をまかなっているのが現状です。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。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願います。

なみログスフィリピン情報局

フィリピンのバレンタインデー

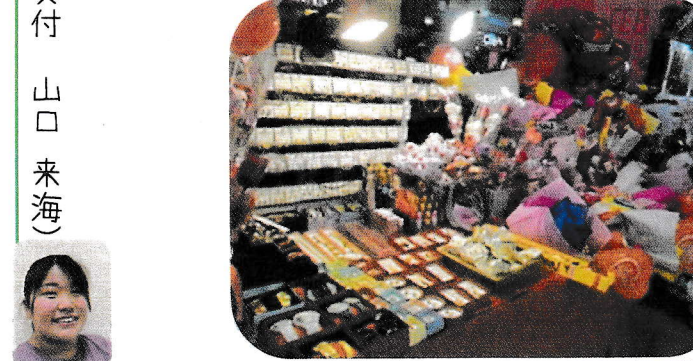
ラブロマンスだけでなく家族愛も祝う、それがフィリピンのバレンタインなのです。

バレンタインデーといえば、女性が気になる男性にチョコレートなどを渡すというのが多くの日本人が持つ認識だと思います。しかし、フィリピンでは、日本のように女性から男性へプレゼントという文化はなく、愛を伝える日として浸透しています。男女どちらからとも決まっています。男女どちらも、フィリピンでは女性に基本的な受け身なので、男性からアプローチするのが一般的です。その際にプレゼントをあげる事もありますが、チョコレートよりも花束やティンバア、宝石などが多いそうです。女性にとってはどれだけでも自分が愛されているのかを周りに示す良い機会にもなるようです。

ちなみに、フィリピンにはホワイトデーはありません。ホワイトデーは日本が商業的に作ったイベントのため、おそらく世界のどこにもないと言われています。貰った人がお返しで悩むこともありませぬ。

また、家族を大事にする習慣のあるフィリピンでは、バレンタインは家族に感謝や愛を伝える日でもあります。

アクセサリーや花束・バルーンなど
の出店があるようです



有美子の健康 歯いっ！どーぞー！

「高力カオ チョコレート」

まだまだ寒さが厳しい2月ですが、暦の上では春がやってきました。雪が降りし気温も低いし、どこに春がやってきましたんだろう？と思つてしまいましたが、ほんの少しずつ季節は春へと向かつていくのが2月です。

2月といえばバレンタイン。バレンタインといえば「チョコレート」ですが、昔と違って最近では「ピター」なチョコレートが流行っているようです。「カオ含有量」が多ければ多いほど甘みより苦みを強く感じます。普通のチョコレートのカオ含有量は30%から40%程度ですが、カオ含有量が70%以上含まれているものが「高力カオチョコレート」だと定義されています。高力カオチョコレートにはポリフェノールが多く含まれていてというメリットがあります。ポリフェノールには抗酸化作用があるので、体内の活性酸素を取り除く働きから老化対策に繋がります。また、継続して摂ると血圧の上昇を抑えられることも明らかになりました。カオ含有量のタンパク質(カオ)が

ティン)が便の量を増やしたり、腸内の善玉菌を増やす作用があることから、便秘気味の方にはぴったりなチョコレートです。

さまざまなメリットがある高力カオチョコレートですが、摂りすぎにはデメリットもあります。一般的なものより「高脂質・高カオリー」、そして「カフェインも約2.3〜4倍ほど多い」という特徴があります。これらのことから、高力カオチョコレートを食べる際は、1日に菓子や嗜好飲料などから摂つてよいカオリー(200kcal)を超えないように、1日30g程度を目安にするといえそうです。

(参考までに)大きめな栗1個が30g! ついつい手が止まらなくなってしまうチョコレートですが、甘みの少ないピターなチョコレートに替えてみると、「チョコレートを食べる罪悪感」が軽減されそうですね!!

せきぐち歯科のスタッフは、72%まではおいしく食べられます!!

（歯科助手 渡邊 有美子）



歯として...Q!

「睡眠ホルモン“メラトニン”!?!」

メラトニンとは、脳の深部にある松果体(しょうかたい)から分泌されるホルモンのことをいい、体内時計に働きかけることで、覚醒と睡眠を切り替えて自然な眠りを誘う作用があります。

朝、太陽の光を浴びると体が活動状態に切り替わります。松果体からの信号でメラトニンの分泌が止まるからです。そして、目覚めてから14~16時間経過するとメラトニンを分泌させ、深部体温が低下し、睡眠へと誘導します。

良質な睡眠をとるためにメラトニンの作用はとても重要です。寝る直前にスマホを見ない、寝酒をしない、筋トレをしないなどは聞いたことがあると思います。それらはメラトニンの分泌を低下させないために避けた方がよい習慣ですが、夜の歯磨きをする時間帯にも注意が必要です。口の中は脳の中核に近いところにあるため、歯磨きをすることで脳を刺激します。歯磨きにはリフレッシュ効果があり、歯肉マッサー

ジを行うことで血流を良くし、体の免疫力を高めるため、お勧めの磨き方です。しかし、メラトニンの分泌を抑制してしまう恐れがあるため、寝る1時間前までには終わるのが理想です。逆を言えば、朝やお昼の歯磨きは脳を覚醒させ、体を起こしてくれるので眠たい体に活を入れてくれますよ。

一日頑張つて疲れた体には、睡眠1時間前の丁寧な歯磨きと深い眠りが大切です。



(歯科衛生士 藤田 友希子)



ジューダムール	スタジオM-ジューダII	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	本当にお世話おかけします
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	ブルーポピィ	完治、感謝感謝
(医)弘徳会	ひたすら日々感謝です	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。

石川県
(株)デンタル
フィット様



市内
加藤様
以前行った
講演会で
スリッパの現状

なんと!!! 私達のモトに
歯科材料を扱っている企業さんからのご協力が!!
石川県から、たくさんの歯ブラシを送って下さったのは、
インターネットでデンタル用品を扱っている(株)デンタルフィット
様です! ハロアルのホームページを見て下さり、自社で



取扱いのあるサニタリ品や
試作作品などをご提供して
下さりました! 新たに広げた
ハロアルの強い味方に、私達も
感謝です! あっけらうございます♡

を知り、今回物資をお届け下さり
ました!! これからもボランティアの種を
いれずまいていきたいと思います♡
ご協力ありがとうございます♡

2023年6月

3年ぶりに現地活動が始動します。
今回は人数制限を設け、原則として高校生の参加はありません。私達が3年の間現地に足を運ぶことができない間、フィリピン国内では様々な事が起きていました。コロナ禍でのロックダウン、40年ぶりの火山の噴火、大型台風の直撃。たくさんの甚大な被害もたらされました。その間、私達の代わりに現地ロータリークラ

現地活動始動!!

ブの皆さんが中心となり物資の支援をしてく
れていました。
現地での物資の在庫は現在まったくない状
態での3年ぶりの現地活動・・・。
日々、たくさんの物資が届いておりますが
バスタオルやタオル、歯ブラシなどまだまだ
皆さんからのご協力をお待ちしております!!
どうぞよろしくお願ひ致します。



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	グスの極みメガネ	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



「犬や猫は人間より…」

私の家には、猫が3匹、犬が1匹います。そんな事から時々患者さんとペットの話になる事も多いのですが、以前患者さんから「猫も歯磨きしての方がいいですか？」と質問されたことがあります。動物の口腔ケアは専門外ではありますが、やっぱり食事をとる以上は「した方がいいのかな？」という曖昧なお返事になってしまいました…。しかし、猫や犬の情報誌を見てみると「犬猫用歯ブラシ」「口腔ケア用フード」等の広告が多くみられます。という事は「歯磨きするべき」という答えになりますね。

虫歯菌は酸性の環境を好み、人間の口の中は弱酸性なので、虫歯菌が繁殖しやすいのです。そのため、人間の歯の表面について歯垢や歯石の中の虫歯菌が繁殖し、歯の表面を溶かしていきます。これが虫歯です。しかし、犬や猫の口の中は弱アルカリ性です。そのため、犬や猫は虫歯にはなりにくいのです。その代わり歯垢や歯石の中にある細菌の内、アルカリ性の環境を好む歯周病菌が繁殖して歯周病を引き起こすのです。そのため、犬や猫の口の中の病気で最も多いのは歯周病で3歳以上の犬や猫であれば約8割が歯周病にかかっているそうです。

実は犬や猫は、私たち人間よりも歯周病になりやすいといわれているんです。歯周病が進行すると歯がグラグラしてよく噛めないだけではなく、あごの周辺組織を破壊します。あごの骨が弱くなって骨折する恐れもあります。歯周病が悪化すると歯ぐきから血がでますが切れた血管に細菌が入り込み、肺や心臓、肝臓、腎臓、脳など広がる恐れがでてきます。そこから心臓発作のような重い病気を発症することもあるのです。人でも高齢者の死因となっている肺炎のうち、誤嚥性肺炎の原因菌は歯周病菌であると言われているため、犬猫でも歯周病を予防することは大事な事となってきます。

犬や猫も大事な家族です。自分で歯ブラシを持つ事はできませんから飼い主さんが予防してあげることが大切なんですね。私も心得ておきたいと思います。



(歯科衛生士 小柳 かおり)



COMING SOON

2023年

ハロアルTシャツ
デザインが決定！！



昨年「Jump」から
今年「Fly」へ！！

めっちゃ
かわいい♡

これを着れば私達
も翼が生える☆
全ての人は皆
尊いという意味が
込められています



テーマは
「翼」
I can Fly!!!

皆さん!!
お楽しみに-♡

超高齢社会に向けて

スムーズな

受診のために

早期診断・早期治療の必要性は分かっているつもりでも、自分が認知症だと思っていない初期の人を医療機関に受診させるのは難しいものです。本人が自発的に受診を希望するか、あるいは本人の納得のうえで受診することが望ましいのですが、そうはいかない場合が多いのが現実です。その場合、認知症の特徴を理解したうえで、色々な工夫が必要となります。スムーズな受診のためのコツを下記にまとめました。

●精神科に連れて行くこととすると、「俺を精神科の患者にするつもりか？」などと興奮することがあります。したがって、受け入れやすい「もの忘れ外来・老年科・心療内科・神経内科」などがある病院で、まず一般的な診察と頭部CT、MRIなどの検査を行ってから、認知症の専門医を訪れるのが良いでしょう。

●介護者が「私の健康診断に付き合ってください」とお願いして、同行する形で本人を医療機関に連れて行くのも良い方法です。その場合、担当医にはあらかじめ事情を説明しておきます。初めに介護者が簡単な診察を受けた後、次に「せつかくだから血圧でも計りましょうか」などと医師から本人に声をかけてもらうようにすれば、拒否することはまずありません。

「お悩み相談室」

受診を勧めてもらっても効果的ではありません。かかりつけ医から勧められ紹介状を渡されればまず納得します。

●風邪などにより、頭痛やだるさ、腹痛などを訴えるときに受診を勧めます。「この機会に頭の検査を願います」と担当医に依頼して、頭部CTなどを実施してもらいます。

●予約したことをあらかじめ伝えてしまつと、前日から落ち着かなくなつたり、「当日行かない」と拒否する場合があります。少なくありません。したがって、受診の日を早くから言わないで、当日さりげなく言うようにします。

●散歩や買い物に行くことと誘って病院に連れていくことと全く違うことでもあります。いざ病院に行つてしまえば、病院のスタッフの言うことはよく聞くものです。

以上の方法のなかには、「だましていよう」と良心の呵責を感じるかもしれません。しかし、「ドラマ仕立て」のようならいざいざでも、最終的には受診につなげるのが本人にとって望ましいと割り切ることが必要ではないでしょうか。



栃木県認知症 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

2月のお知らせ

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

18日(土) ~ 22日(水)

フリビ事前視察のため院長不在。副院長の診察となります。

5日(日)・19日(日) 休診

11日(土)・23日(木) 祝日のため休診

パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

『歯と歯肉の健康』が
メタボの改善に

最近お腹周りが気になるお年頃になりました。日本では、ウエスト周りが男性85cm・女性90cmで、内臓の周りに脂肪が蓄積した状態に加え、高血圧・高血糖・脂質異常のうち2つ以上が合併した状態のことをメタボリックシンドロームと診断され、かつては成人病と呼ばれていました。

メタボの状態になると様々な生活習慣病を引き起こす危険性が高まりますが、歯周病とも相互関係があることが分かっています。

メタボの状態を放っておくと動脈硬化が急速に進行し、脳血管疾患や心疾患、ひいては認知症などの合併症を引き起こす要因になります。このメタボと特に関係が深いのが食生活です。「バランスのとれた適切な食生活」をすることで内臓脂肪を減らすことができ、自分の歯をしつかり噛み、ゆつくり食事をするのが肥満予防にもつながります。その為には、『歯と歯肉の健康』が大切です。

歯周病が悪化することで噛む力が弱くなり柔らかいものばかり食べていると、高血糖や

糖尿病の悪化の原因になり、また逆に糖尿病の進行により免疫力が低下し歯周病菌が増殖して歯周病が悪化することにもなります。糖尿病の方に歯周病治療を行えば、血糖値に改善が見られ、糖尿病と歯周病には因果関係があることが分かっています。

メタボが進行すると、ドミノ倒しのように次から次へと身体に異常が起こり、最終的に重大な病気を引き起こします。これをメタボリックドミノといい、歯周病もこのドミノの駒の一因となり得ます。

「ご自分のお身体の健康のためにも歯周病はしっかりと治療しましょう。」



(歯科衛生士 菊地 久美子)



い～歯の学校

「うさぎの歯」

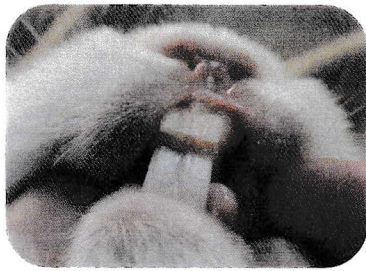
今年はずうさぎ年ですね。うさぎといえば可愛らしい前歯が特徴的ですが、これは重歯といい、実はとても特殊でこのような特徴を持つ動物は他にいないそうです。

うさぎの上の前歯は大きく弧を描き、斜めに咬耗する構造です。前方からは左右2本の歯が見えますが、実はこの前歯の裏側に小さな歯が2本隠れているのです。正面から見える大きな2本の歯は「大切歯」、裏側に隠れている小さな歯は「小切歯」といい、これらを合わせて「重歯」といいます。下顎を前に出して咬むことにより、下の前歯が重歯の隙間に入るようになっており、これで食草を噛み切ります。

奥歯は横から見ると見事に凹凸の繰り返しで、まるで洗濯板のようになっています。上としたの奥歯は互いの凹凸が噛み合うようになっており、顎が前後に動くことで効率よく食草が噛み切れ、すりつぶされます。先月号では「げっ歯類」の歯についてお話をさせて頂きましたが、うさぎの歯も生え変わるこ

はなく、一生伸び続ける歯を持っています。これは常生歯といい、食草をよく噛んで食べることで歯がすり減り、適切な一定の長さが保たれます。しかし何らかの原因で上手くすり減ることができずに歯が伸び続けてしまい、不正咬合になる場合もあるそうです。

うさぎの可愛らしい丸っこい顔立ち、少し下膨れ気味の顔は、咬筋が横に張り出しているためで、強い筋をコンパクトに収納してるからだそうです。動物がそれぞれの環境にあわせて全く違う特徴を持っているのでとても興味深いですね！



前歯のうしろに歯があるのがわかりますか？

(歯科衛生士 北島 紗希)



子育て歯っぴースマイル☆

「幼児の歯ぎしり」

小さなお子さんが歯ぎしりをしているという心配になった親御さんは少なくないと思います。実は私もその一人で、幼児の歯ぎしりに関しては自分が親になるまで気にした事はありませんでした。市の検診で自分が歯科衛生士という事を隠し、歯科医師の先生に訊ねたことがあり、「ストレスですね」と言われた事を覚えています。しかし幼児の歯ぎしりは成長の証でもあり、それほどネガティブになる必要はないようです。

それでは、どうして子供は歯ぎしりをするのでしょうか？理由は以下の通りです。

*** 歯が生え始めたことで起こる痒みを解消するため**
 歯が生え始めると、口の中がむずむずとするものです。そのむず痒さを解消するために、自然と歯ぎしりをしてしまいます。

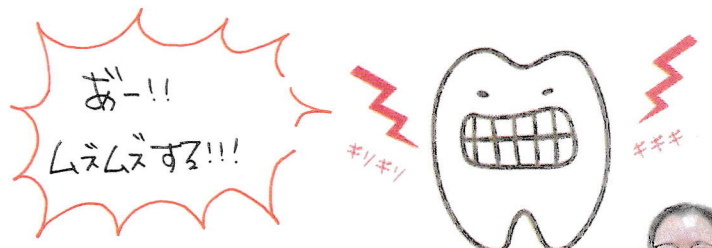
*** 歯並びやあごの位置を調整するため**
 子供が歯ぎしりをする理由のひとつに、これから生える歯の位置を調整したり、顎の位置を整えたりするためというのがあります。これは本能的に行っていると言われていています。歯ぎしりをする事で、生えてくる歯や顎の位置を正常な場所に移動させているということです。

*** あごの筋肉を鍛えるため**
 歯ぎしりをする事で、顎の筋肉を鍛えているという理由もあります。歯ぎしりをする事で顎の力を強く

しているということなので、心配し過ぎないようにしましょう。

基本的に幼児の歯ぎしりは体に悪影響を及ぼすものではありませんが、場合によっては歯が欠けたり、歯がすり減ったりすることがあります。また、おかしな形で歯ぎしりをすることで歯並びが著しく悪くなるケースもあるので、ある程度の注意は必要です。子供が歯ぎしりをしている期間は定期的にお口の中をチェックしてあげて、異変が起こっていないか確認するようにしてください。

幼児の歯ぎしりは、だいたい生後8か月～10か月あたりから2歳半くらいまで続くと言われていています。もちろん個人差もありますがいずれ収まるものですので、お子様が歯ぎしりをしているからと言って極端に不安にならず、じっくりと経過を見守るようして頂き、それでも心配な場合はご相談下さい。



(歯科衛生士 黒川 淳子)



院長手記

「2月事前視察」

いよいよ今月の18日より、6月に行われるハローアルソンファイリピン医療ボランティア現地活動の為に事前調査に出発します。私の留守中皆さんには大変ご迷惑をおかけしますが、どうぞご理解のほどよろしくお願い致します。

今回約3年ぶりになる現地活動はコロナ禍ということもあり、参加人数を40名とさせて頂きました。現在31名の参加が決まり、このような状況下で全国から応募いただき、本当に嬉しい限りです。特に今回は19名の歯科医師の方が参加をしますが、ほぼ全員が毎年参加をして下さる経験者の皆さんで私が知る限り最強のメンバーが集結してくれました。また、一般参加の皆さんも仕事を休み、また、参加をしてくださいます。そして何れも、全国の支援者の皆さんが沢山の物資を協力して下さったおかげで、皆さんの活動が再開することができました。皆さん本当にありがとうございます。

今回の手記では私がどのような調査を現地で行っているか皆さんにご報告したいと思っております。

まず、私たちが活動するエリアは現地チームであるマニラ・ラハ・ソライア・ロタリークラブが各地区から私たち活動の受け、場所や人数、支援状況など私たちの活動をサポートできる条件とすり合わせながらの地域を選びます。そして各関係者と共に視察を開始します。

この視察に該当するまで現在8年ほど待たなければならず、どこに行っても本当に活動を心待ちにしている様子がとても伝わります。

基本的には現地の要望をできる限り受けますが、移動時間が数時間かかる場所やマニラ名物の渋滞にハマってしまう場合は、現地警察や州警察の誘導を依頼します。

また、治療会場までの移動経路や時間、会場内の広さや動線の確認、電源の確保、また患者さんのおよその人数やスラムの治安状況など様々な項目を調べます。

ホテル内でも調査をします。部屋数は勿論のこと、シングル、ツインの確認も重要で、以前、参加をした男子高校生の部屋がなんとダブルベッド一つの部屋でした。私たちもまさかそんなことになっていては思いもよらず、また高校生たちも初めての参加だったのでこういうものかと思ってしまう、なんと初日の夜、初めてあった男子高校生同士が一つのベッドで仲良く寝るといふ事態になり翌日慌てて変更したことがあります。今でこそ良い思い出かもしれませんが、親御さんや学校から大切な高校生を預かる者としてはやはり責任重大です。

また、火災や災害に備え避難経路の確認、ホテル内に通年保管されている医療器材のチェック、マニラに輸送した物資の総数も重要な仕事です。また3日間使用する会議室や器材室の予約と値段交渉！これがとても大変なのですが、もつばらこの役目は現地統括責任者の東京支部今西先生が担当します。この会議室の値段がとても高いためやはりここは関西人パワーでグイグイ交渉

できる彼の力は絶大です。

夕食の視察も重要です。現地では炎天下の中普段とは全く違う環境で活動します。また、異国の地でしかも今まで経験したことのない事ばかりの中、良くも悪くも皆さん興奮状態にありますのでやはり食事はとても大切になります。しかも、初めてのフィリピン料理ともなると皆さんその反応は多様です。そのため、事前調査では参加者の皆さんの食事のメニューまで選びこの活動に参加をして色々な思い出を作って頂けるようにとも考えています。

このように様々な調査を行います。やはり一番時間を費やすのがスラムの調査です。

医療活動最終日にはそのエリアの住民たちの生活風景を見学に行きます。その際、まずは安全面の確保のための協議が必要であり、住民たちにも私たちが治療や物資支援に訪れることを事前に知らせます。恐らくどのエリアも通常外国人が入ることは決してできないとても危険なエリアです。たとえボランティアでも住民の理解と十分な注意を怠らないよう全ての動線を確認します。

もう一つ、団長の私には重要な仕事が続いています。それは日本から参加する歯科医師の皆さんがフィリピンで医療行為ができるように正式に許可を得ることです。

会では参加をする全ての歯科医師の皆さんが法的に安全に治療をできるように厚生労働省医政局医事課試験免許室免許登録係に「Certificate of good standing」

という、法人存在証明書、つまり私たちの活動が法的要件を満たしていることを証明する公的な文書の発行を依頼します。そしてその認可を得ると次にフィリピン領事館に提出するために外国文認証の手続きをします。ここまでに約1か月半を要し全ての書類が整った後、今度は直接マニラにあるPRC「医師免許管轄機関」に直接出向き活動の主旨を説明し協議をします。

私も初めて訪れた時はとても緊張しました。日本で言う厚労省に値する行政機関です。失礼のないようある程度の正装で行きましたが、担当技官の方々はとても優しくそして皆さんとても協力的です。

このように実際の活動までには様々な準備、視察が必要になります。特に今回はコロナ禍の為どのような行政的な制約があるか、予防対策はどうするのか、器具の滅菌消毒、私たち自身の防護体制、これらもとても大切な準備になります。

3年前、世界中を不安にさせた新型コロナウイルスは様々な分野での努力と大勢の人達の我慢や苦勞によって新たなステージに入りましたが、まだまだ予断を許さない中、活動再開に否定的な声もあることも事実です。

しかし、私たちが立ち止まってしまったら何も変えることはできません。そのため私は仲間たちと共に知恵を絞り合い、皆さんと共にこれから頑張りていきたいと思えます。どうぞ皆さんご協力お願いいたします。