



たいへんありがとうございました!! 感謝です!!



せきぐち歯科 NEW ハロアル新聞

受付だより



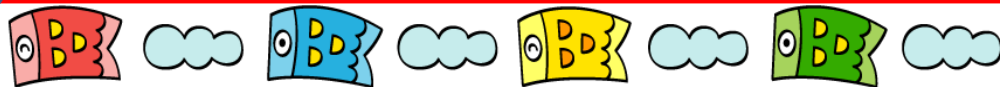
みなさん、こんにちは。 萌え出た新芽は徐々に大きくなりながら緑色を濃くし野山をおおい、田んぼは水鏡。近くにある豊かな自然に感謝します。

さてみなさんにとって5月は春ですか、夏ですか。 気象学的季節で分類すると3月〜5月を春とするそうです。ですが実際には春から夏に移り変わる初夏の気候で、このところは大分夏に寄っている感じがします。急に暑くなるため暑熱順化がままならず熱中症のリスクが高くなってしまうと思います。 気が付いたら熱中症になっていたらならないように、休憩と水分補給をこまめに行いましょうね。

暦の上では立夏から夏となります。 ゴールデンウィークは沢山楽しめたでしょうか。よい休息は取れたでしょうか。 柏もちは食べましたか。寒すぎず、暑すぎずこれから梅雨に入るまでは、行楽でも家事でも何をするにも良い陽気です。 田植えも始まりこのところの憂いの一つ米騒動がどうにか落ち着く事を願うばかりです。

一生自分の歯で食事をするために、むし歯・歯周病を予防して大切な歯を守らなければなりません。 毎日のハミガキが将来を左右します。 当院がオススメするハブラシ「プロस्पекティブコンパクトスリム」は柔らかさと毛束が多くコシがあり、むし歯・歯周病の予防に適しています。 毎月一本が交換の目安です。 予防のための定期的な歯科検診も続けて行いお口の健康を保ちましょう。

(歯科コンシェルジュ 菊地 正子)



『リウマチと歯周病』

実は近年の研究で、歯周病の原因菌の一種である、ポルフィロモナス・ジンジバリス菌が抗c c p抗体を産み出すことが分かっています。抗c c p抗体とは、リウマチを診断する際の血液検査で最も役立ち、その上リウマチ自体を引き起こす原因の一つでもあります。歯周病を患っていると、この細菌が増え、抗c c p抗体をたくさん生み出し、関節リウマチ発症になっていくのではないかとされています。調査によると、歯周病をもつ関節痛を訴える患者さんは、歯周病のない患者さんに比較して、その後関節リウマチと診断され抗リウマチ治療を開始されるリスクが約2.7倍高くなると明らかになりました。さらに、最新の研究結果では、米スタンフォード大学の研究チームが、歯周病により、関節リウマチの炎症が活性化されることを発表し



協賛者一覧は、院内掲示へ移行させていただきました。
引き続き、30000円の協賛をしてくだ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。

定期的な
歯科検診を



(歯科衛生士 北島 紗希)





「歯と歯肉の健康」がメタボの改善に！

ずいぶん前からお腹周りが気になるようになりました。日本では、ウエスト周りが男性85cm・女性90cmから、新基準として男性83cm・女性77cmに変更され、高血圧・高血糖・脂肪異常のうち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（内臓脂肪型肥満）と診断されます。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、自分の歯でしっかり噛み、ゆっ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』が大切なのです。

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。糖尿病の方がきちんと歯周病治療を受けた場合血糖値に改善が見られるなど、糖尿病と歯周病には因果関係があることも分かっています。

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言い、歯周病もこのドミノの駒の一因となり得ます。ご自身のお身体の健康の為にも歯周病はしっかり治療しましょう。



（歯科衛生士 菊地久美子）



パワフル衛生士のわ・歯・歯教室

「睡眠と歯科」

現代社会において、日本人の睡眠時間は減少の一途をたどっています。睡眠習慣の乱れは不眠症・睡眠時無呼吸症候群などの睡眠障害へと悪化し、その結果事故や精神疾患、身体疾患などが増えています。

歯科の領域の中でも、睡眠に対応しているのはご存知でしょうか。その代表的なものが「睡眠時ブラキシズム」と「睡眠時無呼吸症候群」です。睡眠時ブラキシズムとは、睡眠中に無意識に歯を強く噛みしめたり、歯ぎしりをしたりすることを指します。この状態は主に浅い眠り（ノンレム睡眠）で発生し、歯や顎関節、その周囲の組織や筋肉に負担をかけるため、様々な口腔内の問題を引き起こします。症状を軽減するために、睡眠時に歯に装着する「ナイトガード」や「スプリント」というマウスピースで対応します。

約1,000億個もの「ニューロン」と呼ばれる神経細胞で構成されている脳は、大量のエネルギーを必要としています。更に、非常に繊細な臓器の為、約16時間連続稼働すると、機能低下を起こしてしまいます。回復するには脳を休ませる「睡眠」が必要なのです。

中高年期（50～70歳）の時点で睡眠時間が常に短い人は、心血管代謝疾患や認知症のリスクが30%高いとされています。

今回からこの「わはは」で、歯科と深い関係のある睡眠についてシリーズで掲載していきます。お楽しみにしてください。



ナイトガードやスプリントがおすすめです



（歯科衛生士 藤田友希子）





「口の中のコブの正体は？」

患者さんから「痛みはないのですが、歯肉が腫れてきて気になるのですが・・・」との訴えを耳にすることがあります。歯肉を触ってみると、ブヨブヨした腫れではなく、表面はツルツルとしてコブのようなものでした。その正体は、「**骨隆起**」と言い骨の局所的過剰発育により生じる骨の盛り上がりです。

骨隆起は**噛む力から顎を守る防御反応**と言われており、噛む力が強くかかる部分にできます。噛む力による負荷に顎の骨が耐えられるように、骨が過成長したものであり、それが骨隆起です。

骨隆起ができやすい人は、**・力仕事をする方・スポーツ選手・長時間のPC作業や、下を向いて行う作業がある方・食いしばりや歯軋りのある方**で、ぎゅっと噛みしめたり、上下の歯を長時間接触させたりする癖がある方に、多く見られます。人間のグッと食いしばる力は70kg近くあるので、この力に耐えられるように骨が大きく成長するのです。

骨隆起そのものは、顎の骨が変化したもので、悪いものではありません。ただし骨

が隆起している部分の粘膜が薄いので、硬い食べ物が当たったり、歯ブラシが当たったりすると傷になりやすいです。大きさによっては歯ブラシが上手く当たらずに磨き残しの原因になることもあります。また義歯を作成する際、隆起部分に当たらないように設計する必要があります。

しかし生活する上で特に支障がなければそのままにしても問題はありません。歯磨きが難しければ定期的なクリーニングをお勧めします。また義歯が当たって痛いときは調整しますので我慢せずご相談ください。



(歯科衛生士 黒川 淳子)

ハロー アレソン フィリピン医療ボランティア

救済物資としてのタオルが不足しています!! ご協力よろしくお願いします!!



有美子の健康歯いっどーぞ!

「五月病」

よく耳にする「五月病」は、5月の連休明けなどに仕事・学業に対するモチベーションが下がってしまう現象を指す言葉です。モチベーションの低下だけでなく体調不良や気分の落ち込みを伴うこともあり、日常生活への影響を感じる人もいます。五月病は、主にストレスが原因で起こります。進学や就職、転居など新しい環境に変わる人が多い新年度は特にストレスがたまりやすい時期なのです。五月病は病院などでは使われる正式な病名ではありません。医学的には、適応障害、うつ病、パニック障害、発達障害、パニック障害、不眠症といった病気がありますが、五月病の原因で一番多い病気は「適応障害」です。

五月病は誰でもかかる可能性があります。なかでも受験や就職などの大きな目標を達成したこと、燃え尽き症候群（バーンアウト）のような状態に陥っている人や、環境の変化で周りにうまく馴染めないという

う人はストレスをため込みやすいので注意が必要です。このような人は、性格的に几帳面でまじめ、責任感があるといった特徴があります。

「予防のポイント」

好きなことをしたり、好きな物を食べることによってストレスを解消！悩みを一人で抱え込まず、気負いせず周りの人に協力を求めることが大切です。

ゴールデンウィークなどの長い連休で生活リズムも乱れやすいので、運動などで体を動かし規則正しい生活を中心掛けることも五月病の予防には効果的です。梅雨前の爽やかな5月、健康的に過ごしたいですね。



(歯科助手

渡邊有美子)





☀Philippine Summer Dessert☀

「ハロハロ」は、フィリピンで愛されているデザートで、その名前はタガログ語で「混ぜこぜ（ミックス・ミックス）」という意味です。様々な材料を組み合わせた楽しいごちゃまぜスタイルを表しています。このさっぱりとしたスイーツは特に暑い夏の時期に大人気です。

🌸 ハロハロとは？

ハロハロは、背の高いグラスやボウルに層状に盛りつけられたデザートで、様々な甘く煮た材料にかき氷とミルクを合わせたものです。魅力は異なる食感と味が調和する点にあります。

「基本の材料」

かき氷、エバミルク（無糖練乳）またはコンデンスミルク（加糖練乳）、甘く煮たミックス具材（グラスの底に層状に入れる）、甘く煮たサババナナ（調理用バナナ）、甘く煮たジャックフルーツ（ランカ）、甘く煮た赤い緑豆（モング）、甘く煮た白インゲン豆またはガルバンゾ（ひよこ豆）、マカプノ（柔らかいココナッツの細切り）、ナタ・デ・ココ（ココナッツゼリー）、カオング（砂糖ヤシの実）、グ

ラマン（寒天ゼリーキューブ）、ウベハラヤ（紫山芋のジャム）、甘く煮たさつまいもまたはウベの角切り、タピオカパール。

「トッピング」

- ・レチェフラン（カラメルカスタード）
- ・ウベアイスクリーム（紫山芋）
- ・ピニピグ（炒った若い米のフレーク）
- ・クラッシュコーンフレーク（お好みで、サクサク感をプラス）

材料はお好みに応じて自由に組み合わせることができます。名前のおり「ハロハロ（混ぜ混ぜ）」するのが楽しいポイントです！

おうちで作れるシンプルなレシピ、知りたいですか？



（歯科助手 藤田 プリンセス）



院長手記【訃報】

その知らせは突然だった。

2025年4月24日、私が開業してから約20年間、当院の補綴物、いわゆる虫歯を削った後のお入れする金属の修復物や白い歯など、皆さんのお口の中に入る「技工物」を製作してくださっていた、歯科技工所ラボ・バーストの歯科技工士、久保田先生が55歳の若さでお亡くなりになった。

その日の夕方奥様からご連絡いただいたが、あまりの突然の訃報にスタッフも驚きを隠せなかった。恐らく急性的な心臓の症状だろうとのことだが、奥様は悲しみのなか開口一番、「先生、大変お忙しい中本当にご迷惑をおかけします。」と、私の医院で依頼している技工物を心配してくれた。

私が開業したと同時に彼も自らの技工所を立ち上げ、知人からの紹介をお願いをする事になった。

私は初めてお会いした時、生意気ながらもこうお願いをした。「私の治療理念は“歯を抜かない事”です。私はこれから一生懸命それこそ命を懸けて患者さんの治療をさせてもらう。だから久保田先生も魂を込めて患者さんのために技工物を作ってください。」

あれから20年以上のお付き合いだった。

私の治療や設計に問題があればいつもアドバイスをくれた。そして私自身も様々な事を質問させてもらい、すべては20年前、お互いに誓い合った「すべては患者さんの為」という思いをずっと貫いてきた。

その久保田先生が突然の病でこの世を去った。本当に残念で言葉にならない・・・。

私の医院の今があるのは間違いなく彼の素晴らしい技工物のお陰であり、まさに当院の歴史でもある。そして当院で修復物の受診既往がある方、皆さんのお口のなかにある物は全て久保田先生がお作りになられた物だ。

私は通夜の際、手を合わせながら誓った。

「先生、今までありがとうございます。私のやるべきことは、先生に作って頂き、多くの患者さんたちが快適に生活をなさっている今をこれからも継続できるよう、一生懸命大切な歯を守り続けることです。どうぞ安らかに眠りください、そして本当にありがとうございます。」

悲しみは尽き果てることはない。しかし今は心からのご冥福を祈るばかりだ・・・。合掌。



「難治がん」とタバコ

近年、がんは早期発見により「治る、治せる」ことが増えてきました。しかし、早期発見が難しく進行が速いがんは「難治がん」と呼ばれ、現代の医療でもコントロールが困難です。その難治がんの代表的なものは、「すい臓がん」です。

すい臓がんはごく初期の発見での5年生存率は40%程度。多くは進行がんで発見されるため全体平均の5年生存率は20%以下で、極めて難しいがんとされています。実はこのすい臓がんは、肺がんや咽頭がん、食道がんと共に「タバコを吸っている人になりやすいがん」の中に含まれているのです。

タバコの煙の中には、タバコ自体に含まれる物質と、それらが不完全燃焼することによって発生する化合物が合わせて約5300種類も含まれていて、そのうち発がん性のある物質は70種類以上にのぼります。これらの有害物質は、タバコを吸うとすぐに肺に到達し、血液を通じて全身の臓器に運ばれます。煙の通り道である口腔や咽頭の粘膜からも吸収されます。身体

のあちこちでがん発生に関与する悪さをするのです。

喫煙者はタバコを吸わない人より10年程度寿命が短いと言われています。でも今すぐ禁煙したら…？10年後には肺がんのリスクは半分に減ります。口腔がん、食道がん、咽頭がん、そしてもちろんすい臓がんのリスクも低下します。35歳までの禁煙で、タバコ関連の死亡リスクを回避できるとされていますが高齢の方も決して遅くはありません。血圧、心臓などの循環器系疾患や気管支炎などの呼吸器疾患のリスクは、禁煙から一年程度で低下します。日常生活の動作困難や認知症の発生リスクも改善できます。火災の心配もお財布の負担も減ります。そして何よりも、家族や友人など周りの人たちが喜んでくれます。

タバコを吸うことにはたくさんのリスクが付きますとい、禁煙にはたくさんのメリットがあるんですね。

(歯科助手 大森ちひろ)



超高齢社会に向けて

お悩み相談室

「母の日」

私は、高齢者の介護施設で約29年介護経験があります。その中で経験的に感じていることがあります。それは、家族の面会が一番多い月が5月だということです。毎年データを取って調べているわけではないので、あてはまらない年もあるかと思いますが、ほぼ毎年5月は面会者が多いのです。もちろん、お盆やお正月もそれなりに面会者が多いのですが、5月ほどではないと感じています。

なぜ、5月は一番面会者が多いのかと思いますか？理由は簡単です。5月の第2日曜日が母の日だからです。今年は5月11日ですが、その日にあたるのですが、ほとんどの家族が花や手土産をもって面会に来ます。近くに住んでいないが普段全く面会に来ない息子さんたちもこの日はやはり顔を見せたい。遠方に住んでいる子供さんたちもゴールデンウィークを利用して面会に来て、ちょっと早いけどと言います。母の日のプレゼントを置いていきます。不思議ですが、誕生日やクリスマスなどのプレゼントはなくても、母の日だけはプレゼントがあるのです。もちろん、誕生日にプレゼントを渡す家族も

います。明らかに少数です。みなさんは、毎年母の日に直接会って感謝の気持ちを伝えてプレゼントを渡していますか？私は、恥ずかしなから一度もありません。小学校低学年の頃先生に言われて強制的に手紙を書かされ、学校から頂いた力いネーションを母の日に渡した記憶があります。それ以来一度もありません。一緒に住んでいてもできていないのが現状です。そろそろ母の日に感謝の気持ちを伝えないと、後悔する日が来るかもしれないので、今年からきちんと行おうと思います。

ちなみに、父の日は6月の第3日曜日、今年は6月15日です。残念ながら、母の日の5月に比べて6月は面会者が少ないようです。父より母への思いの方が強いということなのでしょう。みなさん、母の日と同様、父の日も大切にしてください。(笑)

(栃木県認知症

介護指導者

庄司康善)





「口呼吸？鼻呼吸？」

人間は通常、鼻で空気を吸って、鼻から吐きます。しかし最近では口から空気を吸って吐く人が増えてきました。これを口呼吸（こうこきゅう）と言います。いつも鼻が詰まっている人、いつも口を開けている人、唇が渇きやすい人、ノドが渇きやすい人、生臭い口臭がある人は特に要注意です。普段、意識していないと気づけないことですが、日本人の7割（子どもでは8割）が口呼吸をしていると言われています！！

最近、街を歩いていると若い人を中心に口が常に半開きの人が増えてきています。世界的に見ても日本人は口呼吸する人が多いという報告もあります。

その原因の一つに、早期の離乳が挙げられます。生まれたばかりの赤ちゃんは、鼻でしか呼吸ができません。母乳やミルクを飲んでいる間は鼻で呼吸をする必要があるわけですが、離乳が早すぎると、口で呼吸をすることが習慣化してしまうケースが多いわけです。

では、口呼吸の何がいけないのでしょうか？始めに鼻の役割を考えてみましょう。鼻は、第一に空気清浄器の役割があります。鼻毛や鼻の奥にある繊毛は、埃や雑菌、ウィルス、花粉などをシャットアウトします。第二に加湿器、加温器の役目をし、粘膜で雑菌、ウィルスを防いだり、乾いた空気、冷たい空気が直接肺に入らないようにします。第三に匂いを感じます。ところがそんな鼻の働きに頼らずに口呼吸をしていると、慢性的な細菌感染状態となり体全体の免疫機能が極端にダ

ウンし、風邪を引きやすくなったり、喘息、リウマチ、花粉症、アレルギー、アトピー性皮膚炎などのアレルギー疾患や、肺炎や腎炎も引き起こしやすく、さらに糖尿病や高血圧症、白血病、悪性リンパ腫、潰瘍性大腸炎などの原因にもなると言われています。また片方だけで物を噛む「片がみ」や横向き寝を促し、姿勢や骨格のユガミまで連鎖するとの説もあります。

さてここで口呼吸？鼻呼吸？セルフチェックをしてみましょう。

- (1)自然な状態でいると口が少し開いて締まりがない状態になる。
- (2)前歯が飛び出したり歯のすき間が多い。
- (3)下の歯が上の歯より前に出ている受け口である。
- (4)片方ばかりで物を噛む、歯の噛み合わせが悪い。
- (5)下口唇が上口唇より厚い。
- (6)唇が乾燥しやすい。
- (7)朝起きると喉が乾く。
- (8)上口唇が富士山型である。
- (9)物を食べる時クチャクチャ音がする。
- (10)アレルギー性鼻炎などの鼻詰まりがある。

1つ当てはまれば口呼吸の可能性があり、複数当てはまれば口呼吸の割合が高いといえます。口呼吸が習慣化していると、健康や成長に悪影響を及ぼす可能性があるため、鼻呼吸を意識した日常生活が大切です。

（歯科衛生士 小柳かおり）



お知らせ

皆さまの厚いご支援のおかげで、300件近くのハロアル新聞への協賛をいただきました。大変ありがとうございました。数多くの協賛機関が、新聞の原稿欄を埋め尽くしている状況が発表されておりました。そのような状況を避けるため、今月号より協賛者一覧の掲載は、ハロアル新聞内から院内掲示へと移行させていただきますのをごようぞう承ってください。今後ともスラムの子供たちの支援に向けたハロアル新聞の協賛募集は続けてまいりますので、引き続きご支援をよろしくお願い申し上げます。

今月のカレンダー

5月	日	月	火	水	木	金	土
の予定					1	2	3
表示の見方	4	5	6	7	8	9	10
○…診療 休…休診 往…往診 講…講演 学…学会 勉…勉強 会…	休	休	休	休	○	○	○
AM…	11	12	13	14	15	16	17
午前のみ	○	○	AM	休	○	○	AM
<診療時間>	18	19	20	21	22	23	24
	休	○	○	休	○	○	○
	25	26	27	28	29	30	31
	○	○	休	休	○	○	○
			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

「50周年記念式典」

4月28日。私はフィリピン・マニラ・ラハ・ソライマン・ロータリークラブから海外の友好団体およびフィリピンのクラブに所属する正式な国際メンバーとして彼らの設立50周年記念式典に招待を受けた。

初めて4月にマニラに訪れたが何と気温40度。夏真つただ中のフィリピンは想像を絶する暑さだ。



友人でもありクラブのリーダーでもあるリッキーからは「服装は必ず白のシャツ。あとは一緒に楽しもう。」たったこれだけのメッセージが逆に不安だった。

私の滞在ホテルには専属の運転手と警護のメンバーが私達を迎えに来てくれた。今回は東京いまいし歯科診療所今西先生と岡山きもと・まなべ歯科木本先生の3名で出席した。大学時代からの同期でもあり20年間一緒に活動をしてきた旧友とこのような会に出席するとは夢にも思わなかった。

会場にはすでに沢山の方が来場され受付をされている中、共に活動をしてきたメンバーたちが私達を見つめ駆け寄って来た。

「久しぶり!」「よく来てくれた!」ボランティア活動中のあの張りつめた緊張感はなく、皆満面の笑みで再会を祝い抱き合ったが、リッキーから突然「セキ、途中でスピーチをお願いね」と言われ、私だけ再び緊張感に包まれた。

式典は素晴らしいの一言だった。来場者およそ650人。海外からは韓国、台湾、そして私達日本が招待され、壇上にはそれぞれの国旗が掲揚され開始の際には各国の国家が斉唱された。「君が代」が流れ、会場中の人達が胸に手を当て敬意を表して下さる姿を見たとき、海外で初めて聞く自国の国家の雄大さに胸が高鳴った。

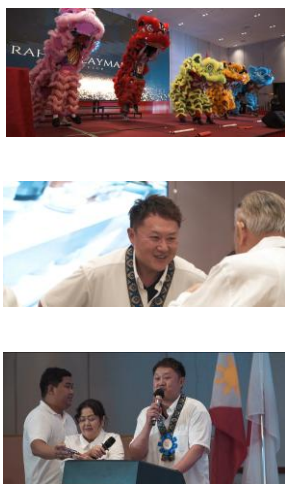
式典では歴代のクラブのリーダーが紹介されたり、彼らの主な活動である「消防」「救助」「支援」などの功績が映像で流れた。また、現役のメンバーたちが彼らの活動をミュージカル調にアレンジした催し物やダンスなども披露された。

そして式典が中盤に差し掛かる時、いよいよ各国からの祝辞やスピーチがアナウンスされた。

始めは台湾代表だった。女性のリーダーが英語でお祝いの祝辞を話され、その後韓国代表の方が韓国語でお話しをされその後英語の

通訳をされた。

いよいよ私の番だ。私はまず英語でご挨拶をさせていただき、その後一緒に招待され、長年私達の活動の通訳をしてくださったヒロミさんと共に壇上に上がった。以下に私のつたないスピーチをご紹介します。



「本日は、このような素晴らしい記念すべき式典にお招きいただき、誠にありがとうございます。私たちは、日本人医療ボランティアチーム「ハローアルソン」です。来年、皆様との交流20周年を迎えます。

皆様のご支援とご厚意のおかげで、毎年問題なく活動が続けることができ、多くの感動的な経験をすることができました。心から感謝申し上げます。

まず最初に私達のチーム名、ハローアルソンの由来についてお話しします。

私達のメンバー歯科医師今西を紹介いたします。

彼が20年前、初めて出会った、10歳の小さな男の子「アルソン

君」。彼は生えたばかりの上の前歯4本が重篤な虫歯になっていました。そして強い痛みを訴え、今西先生ができる治療は痛みを取る最後の治療「抜歯」しかできず、わずか10歳の男の子アルソン君は大切な歯を4本失わなければならませんでした。

先生は帰国後もう再びアルソン君のようなかわいそうな子供を作らせないために、大切な歯を守る道具、歯ブラシ集めを呼びかけ、彼の名前を取りこのチームを作りました。

皆さん。今の世界をどう思いますか?人類が誕生して以来、私たちは愚かな争いと差別の中で生きてきました。富める者は富をひけらかし、貧しい者はいつまでも貧しいままです。

このままで本当に良いのでしょうか?では、私たちに何ができるのでしょうか?

実は、私は皆様からその答えを学びました。それは、奉仕の精神そして他者を思いやる心です。



その精神は国境や人種を超え、今、多くの日本の友人や高校生たちに受け継がれています。

ハローアルソンはこれからも皆様と共にフィリピンの人々への支援と治療に取り組んでまいります。そして、いつか私たちの精神を受け継ぐ若者たちが、素晴らしい世界を築いてくれることを願っています。

最後に、日本チームを代表して、20年前、まだ若く経験の浅かった私たちを温かく迎え入れてくださったリン・ペイさんに心から感謝申し上げます。

また、長年良き友人として支えてくださったリッキーさんとーナさん、アレックス、ジュンにも心から敬意と感謝を申し上げます。私たちの友情は永遠に続きます。本当にありがとうございます。

スピーチ後、会場は大きな拍手に包まれ、私のもとに沢山の方が握手を求めに来てくれた。

そして私は現地クラブを長年支え続け、フィリピン国内でも最も影響力のある人物であり、その力は時の大統領さえも挨拶に来ると言われる現地クラブの初代リーダー・リン・ペイ氏のもとに感謝の気持ちを伝えるに行った。

彼は今年でなんと90歳だ。私達の会長林先生とは長年の盟友であり、フィリピンと日本の友好

の懸け橋となられた方だ。その彼はなぜか私達のチームをいつも可愛がってくださり、様々な場面で支えてくださっている。

ここ数年はご病気をされ現場には来られないが久しぶりにお会いすることができ本当に感激した。私がお礼と感謝を述べると、まるで我が子を見るような優しい笑顔で「私はすでに引退をしているが、私は生きていく限りあなた達ハローアルソンの活動を支援するよ。そして他の全てのメンバーに林先生とあなた達のチームは特別な存在だということを理解させています。いつもありがとうございます。」「頑張ってください」との言葉を頂いた。



初代リーダー
リン・ペイ氏



式典も終わりに近づき、陽気なメンバー達が次々に私のもとに酒を片手にやってくる。

彼らの飲み方は正にフィリピンスタイル。グラスにウイスキーを注ぎ、それを友情の証として一気に飲み干す。それを何度か何度も繰り返すのでなかなかの量になる。

私は別れの挨拶にいつものメン

バー達に言った。
「私達の友情は永遠に続きます。」

その瞬間、また更に乾杯が始まってしまい、少し後悔したがこのような素晴らしい人たちに出会えたことに心から感謝をした。

翌日、帰国の為空港で待機をしていた。出口では私の長年の友人リッキーが見送りに来てくれ、私達は一言「また会おう」とかたい握手をした。

来年、私達のハローアルボラティアは20周年となる。

「I can see we will work together as RAHA and HELLO ALSON. But personality as friend I will always be side you. Thank you for the friendship through the years, I treasure it deeply and cherish this in my lifetime.」

20年前に会長林春二先生が掲げた「笑顔は世界の共通語」は今まさに全ての垣根を超え集まったこの会場を埋め尽くす人々の笑顔の花となり、そのボランティアの種は600名を超える日本の高校生達の心に芽吹いている。

ボランティアは無償の行為というが私にとつてそれは違った。正直、ボランティアには時間もお金も必要だ。毎年沢山の問題や不安を抱え莫大な労力を費やす。しかしその大変さの中で得られる言葉にできないほど多くの喜びは私の生き方や考え方に沢山の学びを教えてくれる。

式典が終わり多くの仲間たちと再び会う約束をしながら会場を後にした。

「私には私達のチームとあなた達がずつと共に活動をしていく姿が目に見えます。しかし、私の友情はいつもあなたのそばにあります。長年の友情に感謝します。そしてこの友情を心から感謝し、生涯大切にしていきたいです。」



友人
リッキー



飛行機の窓からは20年間見続けたマニラの街並みが見える。貧困は人間が運命ということばで素通りしてきた最も卑怯な不条理の一つだ。私の行動が正しいか否かはわからないが、これからは沢山の皆さんのご協力をいただき頑張りたいと思う。