

第74号

# 看護

もりおかだより

令和6年2月26日発行



岩手県看護協会盛岡支部  
会員数の動向

	保	助	看	准看	計
令和5年12月31日現在	142人	167人	3,943人	82人	4,334人
令和5年7月31日現在	135人	168人	3,898人	80人	4,281人



# 支部長あいさつ

公益社団法人岩手県看護協会盛岡支部

支部長 久保田 桜

年頭に当たり、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

最初に、令和6年能登半島地震により、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。このような自然災害による被害は、多くの方々に深刻な影響を与えていました。さらに羽田空港での事故、北九州市での大規模火災など波乱の幕開けとなりました。犠牲になられた方、被災された方々、一日も早い復旧復興を心よりお祈り申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症が5類となって以降、集合での研修や会議などが復活しました。当初は感染への不安や戸惑いがありました。会員の皆さんのご理解、ご協力により、年内の支部事業を進めてこられましたことに感謝申し上げます。

## 主な事業について、

岩手県看護協会本部と合同開催の「看護の日」イベントからスタートしました。続いて「まちの保健室」と共に地域住民の健康相談を実施する一里塚まつりに参加しました。また、盛岡市総合防災訓練に参加することにより、地域の住民の方だけでなく、関連する医療機関や行政、団体、企業との連携を図ることができました。

研修会は、9月に西條ユキコ氏による「看護ケアと実生活に活かせるコミュニケーション」。10月は竹林正樹氏による「人を動かす ナッジ理論」を開催し、どちらの研修も参加いただいた方々から、満足度の高い研修だったと評価頂き、大変うれしく思っています。看護職交流会では、高屋敷麻理子氏より「高齢者の意思決定支援とアドバンスケアプランニング」の講演をいただきました。また、高齢者施設で働く看護職、職員を対象とした出前研修は、感染管理認定看護師の栗山聰美氏から「感染症対策」について2施設で開催いただきました。それぞれ意見交換や実践確認の場となり有意義な時間を過ごすことができたと実感しています。

## 2024年は辰年、

干支で言いますと甲辰（きのえ・たつ）です。この「甲」は、命や物事の始まりの意味と発芽しない状態のことも意味します。「辰」は、龍の力強さや成功を象徴することから「甲辰」は、成功につながる努力が育っていく年と言われています。

龍のような力強さをもって、会員の皆さんの要望にお応えできるよう、支部事業を推進して参ります。

最後になりましたが、会員の皆様のご活躍をお祈りするとともに、今後の支部運営に、ご支援ご協力頂きますようお願い申し上げます。



# 令和5年度 第34回奥州街道緑が丘 一里塚まつりに参加して

盛岡支部 保健師職能委員 葛巻町役場 工藤 希真恵

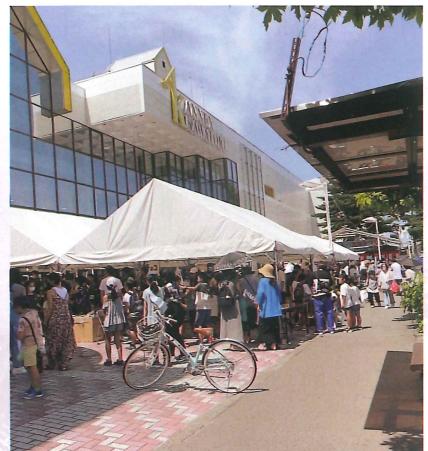
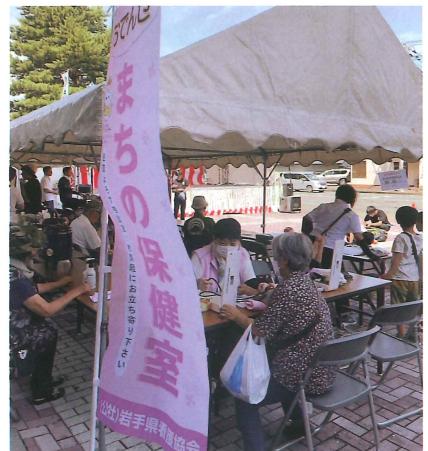
令和5年7月22日（土）、23日（日）の2日間にわたり奥州街道緑が丘一里塚まつりが開催され、県看護協会の方とまちの保健室として従事しました。

ステージイベントが開催され、子供から高齢者まで老若男女問わず、イベントを鑑賞したり、参加したりして楽しく活動していました。

そのイベントの合間にまちの保健室に立ち寄っていただき、血圧測定、健康相談を行いました。30歳代の方では、「健診以外になか

なか血圧を測る機会がないです。」、70歳代の方では、「病院にもかかっていない。健診も受けていない。」と話をしていました。80歳代では、「どうして血圧は高くなるのか。」と血圧が高くなるメカニズムを知りたいと言った方もいました。

今回、地元以外の地区で健康相談に関わることで改めて、健診を受けることの大切さや高血圧の病態等わかりやすく住民の方に伝えしていくことが大切だと感じました。今後の保健活動に活かしていきたいと思いました。



## 演題：「看護ケアと実生活に活かせるコミュニケーション～交流分析を活用したコミュニケーション術～」

講師：日本交流分析協会「東北支部」顧問 西條 ユキコ 氏

盛岡支部 看護師職能委員

訪問看護ステーション縁 苗代澤 洋 子

令和5年9月16日（土）、まだまだコロナ感染が油断できない中ではありましたが、岩手県看護研修センターにおいて、参集、対面型で研修会を開催致しました。参加者は80名、うち非会員の方5名の参加がありました。職種は看護師が約8割と最も多く、年代別では、50歳代が30%、次に40歳代が25%、20歳代が20%、60歳代が9%、と幅広い年代層の方々が参加され、非常に興味深い演題だったと思われます。講師が元アナウンサーという経歴もあり、非常に引き込まれる講演でした。

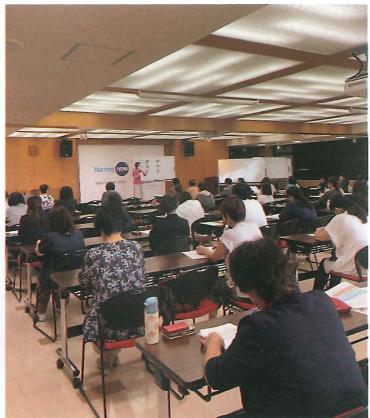
講演会では、ついやってしまう心の構えや心の構造などについて分かりやすく説明して頂きました。ついやってしまう心の構えでは、マトリックス図を用いて言動を元に、4つの立場に分類しています。その4つとは、1「自分も相手も大切にした言動」、2「自分の気持ちや考えを表現しなかったり、仕損なったりする言動」、3「相手の言い分気持ちを無視、軽視して、結果的に相手に自分を押し付ける言動」、4「自分の気持ちや考えを表現できない自信のない言動」、です。これらを活用し、交流の仕方を分析し、感情的にならず客観的に見ることができます。

心の構造では、心の中を年代別に分類し  
(P:ペアレント、A:アダルト、C:チャイ

ルド)、それぞれの交流を分析しています。また、話したい人が話せる状況にするために、雰囲気作りや、相手の気持ちや言葉の裏にある感情に目を向ける、非言語のメッセージを読み取るなど、上手な聞き方も再確認できただように思います。そして、良い人間関係の特徴は、自分に欠点があつてもそのままに受け入れる、相手を変えるのではなく、自分が変わろうとすることが必要であるなど改めて確認することができました。

今回の講演内容は、職場はもちろん、職場以外にも家庭、交友関係などに役立てられ、すぐに実践できそうな内容ばかりでした。特に職場内では上司と部下、先輩後輩など上下の交流でトラブルが生じることがあり、気まずい雰囲気が漂うことがあります。普段から実践し、心と行動を快適にできる、充実した研修会となりました。また、感染対策に配慮しての会場準備等にご協力頂きありがとうございました。

講師の西條先生には、ご多忙中、講演を快諾し実施していただきことに心より感謝申し上げます。



# アンケート結果

演題：「看護ケアと実生活に活かせるコミュニケーション～交流分析を活用したコミュニケーション術～」

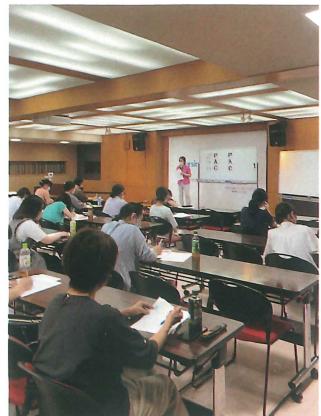
講師：日本交流分析協会「東北支部」顧問 西條 ユキコ 氏

日時：令和5年9月16日（土）14:00～16:00

会場：岩手県看護研修センター3階研修ホール

参加人数：80名（会員75名、非会員5名）

※非会員内訳：看護師3名、准看護師2名



アンケート回収数：75枚（回収率94%）

## 1 職種

保健師	助産師	看護師	准看護師
5名(6.6%)	3名(4%)	62名(82.6%)	5名(6.6%)

## 2 年齢

20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代
15名(20%)	11名(14.6%)	19名(25.3%)	23名(30.6%)	7名(9.3%)

## 3 参加した動機

テーマにひかれて	講師にひかれて	友人に勧められて	職場の上司に勧められて	その他
47名(62.6%)	5名(6.6%)	1名(1.3%)	20名(26.6%)	2名(2.6%)

## 4 内容は期待どおりでしたか

大変満足	やや満足	普通	やや不満足	大変不満足
40名(53.3%)	22名(29.3%)	10名(13.3%)	2名(2.6%)	1名(1.3%)

## 5 内容は今後の参考になりますか

はい	いいえ
74名(98.6%)	1名(1.3%)



## 主な理由

- 相手に耳を寄せ傾聴し共感する事の大切さや自分の物差しで考えないことが大事であることに改めて気付く良い機会になった。
- 患者との関係性や職場での人間関係など複雑なこともあるが、まず自分の特性を知り、相手の考え方や生まれてきた環境などに目を向けながら折り合いを付けて関わっていきたい。
- 患者やその家族と接する時に、どのような会話をすると良いか具体的にイメージ出来た。学生や後輩指導の参考になった。



## 6 主な意見、感想

- アナウンサーのため聞き取りやすく、引き込まれて集中出来た。とても有意義な時間になった。
- ぜひ指導する立場にある方皆さんに聞いて頂きたい。指導を受ける人も客観的に見る事が出来て良い。ストロークについて実際に仕事やプライベートで活かす事が出来そう。

## 演題：「人を動かす ナッジ理論」

講師：青森大学 客員教授 竹林 正樹 氏

盛岡支部 保健師職能委員 盛岡市役所 石 橋 英 美

ナッジの魅力を穏やかな津軽弁で語りかけるスタイルの講演を年間200回以上行っている青森大学客員教授の竹林正樹先生を講師にお迎えし、盛岡支部内外から90名の方に参加いただきました。

人を動かす4段階として①情報提供、②ナッジ、③インセンティブ、④強制が挙げられますが、頭で分かっていても行動しないのは、認知バイアス（直感の持つ習性）に影響されるからです。直感は常に発動している働き者であり、「象」に例えられます。理性は「賢い調教師」に例えられ、直感だけでは手に負えない時にだけ理性が出現します。直感は自分が好きで面倒くさがり屋なため、自分に都合よく解釈する習性（認知バイアス）が働きます。バイアスとは、直感が持つ法則性のある認知の歪みであり予測が可能です。バイアスには面倒なことを先送りにする「現在バイアス」、見やすいものに対し警戒を解き真実と感じる心理の「認知容易性バイアス」があります。ナッジは選択禁止もインセンティブを大きく変えることもなく、行動を予測可能な形で変える選択的設計のあらゆる要素であり、行動変容に有効です。後回ししがちな相手にはシンプル化し、直感的に動きたくなるシンプルな設計にするには明確な矢印を描くことが大切です。シンプル化への3つの法則として、①見出しあは14文字以下、②メッセージ

ジの絞り込み（正論だが役に立たないことは削除）、③まじょう攻撃の回避が挙げられました。チラシの添削は1分間でやることや、少し離れた距離から行うこともおすすめのことです。

また、空腹時には現在バイアスが強くなり、目の前のものに手を出しやすくなる習性があることから、大事な話をする時は相手のつかれていない時間帯（昼食後等）が効果的です。ピークエンドの法則を用いるのも有効であり、終了1分前に予告して最適なメッセージで終えることで良い印象を持って帰ってもらえるとのことです。

家庭で活用できる工夫として、食事中ながらスマホをしないよう冷蔵庫にスマホを置いて翌日のデザートを投票するスペースを作ったり、電気の消し忘れ防止のために電源スイッチを切ることで象のイラストが見えるようにしたり、座った姿勢での排泄を促すために便座の後方に手書きの目を貼り、座った時に見える場所には好きなアイドルを貼つておくことなどを教えていただきました。

参加者からは「楽しく学ぶことができた。ナッジに対して興味が湧いた」「人が動きたくなる工夫をしたいと思った」「様々な事例などもっと聞きたかった」などの感想があり、充実した研修となりました。

# アンケート結果

演題：「人を動かす ナッジ理論」

講師：青森大学 客員教授 竹林 正樹 氏

日時：令和5年10月21日（土）

会場：岩手県看護研修センター3階研修センター

参加人数：90名（会員 88名、非会員 2名）

アンケート回収数：87枚（回収率：96.7%）

## 1 職種

保健師	助産師	看護師
12人(13.8%)	5人(5.7%)	70人(80.5%)



## 2 年齢

20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代以上
3人(3.5%)	10人(11.5%)	32人(36.8%)	32人(36.8%)	10人(11.5%)

## 3 参加した動機（複数回答あり）

テーマにひかれて	講師にひかれて	友人に勧められて	職場の上司に勧められて	その他
66人(75.9%)	19人(21.8%)	2人(2.3%)	11人(12.6%)	4人(4.6%)

※その他内訳：役員だった。ニュース番組でナッジを知り、より深く勉強したかった。

## 4 内容は期待どおりでしたか

大変満足	やや満足	普通	やや不満足	大変不満足	未回答
77人(88.5%)	7人(8.0%)	1人(1.1%)	0人(0%)	0人(0%)	2人(2.3%)

## 5 内容は今後の参考になりますか

はい	いいえ
87人(100%)	0人(0%)

## 主な理由

- ・ナッジ理論という言葉は知っていたがどういう内容なのか楽しく理解できた。
- ・より興味を持った。仕事で実践したい。
- ・健康教室、介護予防教室に役立つ。
- ・保健指導に活用できる。認知バイアスを意識すること。
- ・相手が象であるという考え方。なかなか行動できない人を促す方法が分かった。
- ・院内のポスター、通知をよく作成するためナッジを活用し、ノイズの少ないものを作ろうと感じた。
- ・人間の行動には必ず理由があること。その心理に基づいたアプローチをすればよいことが分かった。
- ・日常では、子育てに考えて取り入れたい。



## 6 主な意見、感想

- ・様々な事例などもっと聞きたかった。あと1時間ほしかった。
- ・資料が手元にあるとなおよかったです。
- ・すごく楽しい2時間だった。休日に来てよかったです。
- ・思っていた以上に楽しい研修会だった。



## 演題：「高齢者の意思決定支援とアドバンスケアプランニング」 講師：岩手県立大学看護学部 高屋敷 麻理子 氏

盛岡支部 推薦委員 葛巻町役場 檎木智子

11月12日（日）、盛岡赤十字病院 記念講堂を会場に、看護職交流会を開催しました。当日は、雪交じりの雨が降り肌寒い日でしたが、訪問看護事業所や介護施設で勤務している看護師を中心に、17名の方にご参加いただきました。

昨年に引き続いて、岩手県立大学看護学部から、がん看護専門看護師・緩和ケア認定看護師である高屋敷麻理子先生を講師としてお招きし、「高齢者の意思決定支援とアドバンスケアプランニング」というテーマでご講演をいただきました。

看護師として重要なのは、患者の思いを聞きその人を知ることで、患者が自分の辛さを医療者に「わかつてもらえた」と感じることであるということを、ご自分の体験した事例を通してお話ししていただきました。また、アドバンスケアプランニング（ACP）では、本人・家族等の意見を繰り返し聞きながら、本人の尊厳を追求し、自分らしく最期まで生き、より良い最期を迎えるために人生の最終段階における医療・ケアを進めていくことが大事であり、患者にとっての最善を検討することが重要であるということです。日常のケア場面等での何気ない会話からACPは始まっており、患者の気がかり、不安、価値観を把握し一緒に考えるプロセスを大切に関わることなど、ACPを行う上で必要なスキルや看護師の役割について学ぶことが出来ました。

また、講義の後には看護学生4人によるダンス「インダ」（滝沢市の健康ダンス）をご紹介いただいて、会場全員で行うことにより

心身ともにリフレッシュし、楽しい時間をもつことができました。

交流会では、「各職場の状況と課題について」をテーマに普段の業務の中で感じている悩み等について意見交換、情報共有しました。「施設での看取りに対する職員の不安、恐怖心がある。」という課題が出され、講師の高屋敷先生から、施設でガイドラインの作成や個々の不安な気持ちを声に出して語れる職場環境が必要ではないかというアドバイスをいただきました。

研修会後のアンケートでは、全ての参加者から「大変満足」「満足」との回答をいただきました。「事例を交えてお話をいただいたので、イメージしやすく理解できた」「答えが出ないことも受け入れる、『わからない』が答えという視点がとても大切なだと感じた」という感想が寄せられました。

今回の研修会では、訪問看護事業所や介護施設等に勤務している看護職の皆様と交流する機会となり、たいへん有意義な研修となりました。



## 演題：「施設内における感染対策について」

講師：岩手医科大学附属内丸メディカルセンター

感染管理認定看護師 栗山 聰美 氏

盛岡支部 副支部長 岩手県立中央病院 中野 和子

令和5年11月25日（土）特別養護老人ホーム「あんずの里」、12月4日（月）看護多機能「和や家～なごやか～」岩手町の2施設において岩手医科大学附属内丸メディカルセンター、感染管理認定看護師、栗山聰美氏を講師に「施設内における感染対策について」というテーマで出前研修会を開催いたしました。参加者は、看護師・准看護師・介護福祉士・生活相談員の方々に参加していただきました。

講義内容は「感染に対する基礎知識」「新型コロナウイルス感染症について」「施設内環境衛生・物品管理・感染対策」「施設内で感染症が発生した時の対応」についての講義と個人防護用具（PPE）の着脱方法を実践しました。

新型コロナウイルス感染症について、2019年から変異を繰り返し現在はオミクロン株として更に感染力も高くなっていること、献血時の残余血液を用いたN抗体保有率実態調査（過去に感染した人が持つ抗体）の割合では2023年5月全国42.8%、岩手県35.7%となっており、日本人のおよそ4割以上、岩手県でもすでに感染している人が増えている動向を知ることが出来ました。また、感染性のピークは季節性インフルエンザが発症後1日目に対し、新型コロナウイルスは発症3日前～5日後が最も感染力が強く期間が長いことで感染者も拡大しやすいため、早期発見・早期対策ができるように準備することが必要であることを再認識しました。また、ワクチンの発症予防効果は低下しているとのことです、入院率でみると3回以上接種し

ている人の重症予防効果は高く、重症化リスクのある人は接種が推奨されているということでした。

施設内での環境衛生・物品管理については「口に入る飲食物や食器と、ケアで使用する物品はそれぞれ別の場所で保管する」「床は不潔のため、物品は直置きしない」「唾液や血液などが付着する歯ブラシなどは個別管理する」また、換気については空気を流してウイルスをうずめる効果もあるため、機械換気がない部屋では1～2時間おきに5～10分窓を開ける、または常時5～10cm窓を開ける。換気をする時は2方向の窓や扉を開け、空気の流れを作る、食事などマスクを外す時は特に換気が重要であることを具体的な対策を通して日々の振り返りや根拠について改めて再認識することが出来ました。施設では病院と違い個別の管理場所や衛生材料も確保しにくい状況があり、コスト面も含め検討が必要なことやより効果的で負担の少ない感染対策が重要であることも理解できました。

講師の栗山氏には、各施設の要望に沿った実践に活用できる講義をしていただきまして心より感謝申し上げます。



## 高齢者施設への出前研修開催報告

### アンケート結果

演題：「施設内における感染対策について」

講師：岩手医科大学附属内丸メディカルセンター 感染管理認定看護師 栗山 聰美 氏

◇日時／会場

1. 令和5年11月25日（土）／社会福祉法人：春陽会 特別養護老人ホーム あんずの里／16名

2. 令和5年12月4日（月）／株式会社介護いわて：看護多機能和や家～なごやか～／11名

◇参加者数／アンケート回収数

1. 特別養護老人ホーム あんずの里 16名（全員非会員）／回収数15名（回収率94%）

2. 看護多機能和や家～なごやか～ 11名（会員2名 非会員5名 未回答3名）／回収数10名（回収率91%）

#### 1) 回答者の職種

	保健師	助産師	看護師	准看護師	介護士	生活相談員
あんずの里	0(0%)	0(0%)	2(13%)	2(13%)	10(67%)	1(7%)
和や家	0(0%)	0(0%)	2(20%)	3(30%)	3(30%)	2(20%)

#### 2) 研修内容について

##### ①満足できる内容でしたか

	満足	やや満足	やや不満	不満
あんずの里	13(87%)	2(13%)	0(0%)	0(0%)
和や家	10(100%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)

##### ②内容は理解できましたか

	十分理解できた	ある程度理解できた	あまり理解できなかった	非常に難しかった
あんずの里	13(87%)	2(13%)	0(0%)	0(0%)
和や家	8(80%)	2(20%)	0(0%)	0(0%)

##### ③業務に役立つものでしたか

	十分役立つ	ある程度役立つ	あまり役立たない	全く役立たない
あんずの里	14(93%)	1(7%)	0(0%)	0(0%)
和や家	10(100%)	0(0%)	0(0%)	0(0%)

#### 3) 今後もこのような研修支援を受けたいと思いますか

	はい	いいえ	どちらともいえない	未回答
あんずの里	13(87%)	0(0%)	1(7%)	1(7%)
和や家	9(90%)	0(0%)	0(0%)	1(10%)

#### 4) 学びたい研修テーマ※複数回答

	感染管理	皮膚・排泄ケア	摂食・嚥下障害看護	認知症看護	緩和ケア	地域包括ケア等
あんずの里	1	8	10	9	4	1
和や家	3	3	4	3	2	1

#### 5) 研修会に対する意見、感想（主なもの）

- 分かりやすく細かな質問にも答えて頂けて良かった。
- 何度か感染症について学んだが間違いや知らないことを再確認できた。
- 施設がクラスターになった時の対応を具体的に聞くことができ参考になった。
- 手洗い、ガウンの着脱など実際にできてとても分かりやすかった。
- 実務に活かせるため役に立った。
- 施設に沿った内容ですぐに実践できると思った。
- ガウンの着脱を久しぶりに行い、定期的に行い忘れないようにしたい。
- 不明な点について確認でき活用方法を聞くことができた。



# 令和5年度 地域別懇談会(盛岡)に出席して

盛岡支部 書記 盛岡赤十字病院 笠原里香

令和5年12月16日（土）岩手県看護研修センター3階研修ホールにて、公益社団法人岩手県看護協会令和5年度地域別懇談会（盛岡）がハイブリット開催されました。当日は、岩手県看護協会の理事・幹事19名、看護連盟会長1名、盛岡支部オブザーバー等54名（zoom参加28名含む）、盛岡支部役員15名の総勢89名が出席しました。

岩手県看護協会相馬一二三会長よりご挨拶の後、岩手県看護協会令和5年度上半期事業実施状況並びに下半期活動予定を専務理事・常務理事・各職能委員会より報告頂き、盛岡支部副支部長より事業報告および下半期事業予定を報告し、意見交換を行いました。懇談は、(1)地域を視野に入れた人材育成・人材確保の必要性、(2)組織基盤強化における会員加入促進をテーマに行われました。

(1)地域を視野に入れた人材育成・人材確保の必要性について

人材育成については、コロナ禍を経て会員の要望を踏まえ、県の助成を受けた「感染管理に係るリンクナース育成事業」に100名が受講し、盛岡地域からは44名が参加しました。リンクナース登録に向け2月にも研修が予定されているとの報告がありました。また、専門看護師・認定看護師など「リソースナース登録・活用システム」について運営要項が説明されました。11月末時点で111名のリソースナースが登録され、県看護協会がリソース



ナースと派遣を希望する施設の間をつなぐとのことでした。看護の質向上の促進と合わせた評価は、次年度実施予定であると報告されました。

人材確保については、生産年齢人口が減少している状況下で看護にも影響することが予測されます。岩手県の看護学生の県内就職を促進するために、ふれあい看護体験やインナーシップ・臨床実習の満足度や達成感が人材確保につながるとの意見交換がされました。また、各職場で切実に人材確保の問題を抱えていることも共有されました。ナースセンターの「看護のおしごと相談」件数は増加していますが、就業定着につながっていない現状が報告され、フルタイム・夜勤勤務・通勤距離などマッチングの困難さが挙げられていました。就業時間やダブルワーク・パート希望など求職者のニーズが多様化しており、受け入れ側の柔軟な対応が必要であることが分かりました。

## (2)組織基盤強化における会員加入促進について

今年度の岩手県看護協会会員確保目標7770名に対して、懇談会時点で7703名との報告がありました。さらに会員加入を促進する活動として、看護学生への会員加入案内説明、入会・会員特典、パンフレットの修正に着手しているなど共有されました。会費・入会金についての意見や、マナブル導入のメリットがある反面、個人手続きに伴い各職場での加入状況把握の難しさなどの意見が交換されました。

最後になりますが、地域別懇談会に参加することで、県看護協会との一体感をもった支部活動を実感することができました。私たち役員・委員も地域の人々の健康づくりや看護の質向上、組織基盤強化を推進するために、状況変化を見極め各施設や会員の抱える課題を把握し、柔軟に対応できるよう取り組んで参ります。



### 令和6年度岩手県看護協会 盛岡支部研修会開催予定

	テーマ	講 師
9月	人材育成	CO.COROサポート代表 藤村 七美 氏
10月	明日から使えるナッジ理論	青森大学 客員教授 竹林 正樹 氏

\*状況により、変更になる場合もありますので、ご了承ください。

**編集後記**

「看護もりおかだより」をご覧いただきありがとうございます。  
元旦に能登半島沖地震があり、被災された方々へ心より一日も早い復旧・復興をお祈りします。

今年は様々イベントも開催され、顔の見えるお付き合いができるようになり、少しずつコロナ前に戻りつつあると実感しています。しかし、まだまだコロナやインフルエンザなど感染症が猛威を振るっているようです。皆さんはいかがお過ごしでしょうか。

今年はオリンピックの年です。岩手県出身の選手の活躍を楽しみに過ごしていくこうと思います。次号も各活動を通して、皆様へ情報を届けしますので、温かく見守っていただけると嬉しいです。よろしくお願いします。