

編集・発行

社会福祉法人

阪神共同福祉会園田苑広報

〒661-0972

尼崎市小中島 1-1-18

TEL:06-6493-3731

Mail:info@sonodaen.or.jp

ホームページ

<http://www.sonodaen.com/>

私たちの目指すもの

一、地域に開かれた施設

二、入居者、家族、施設、地域のみなで作る福祉を！

三、老人と共に生きがいを見い出す生活を！

社会福祉法人阪神共同福祉会園田苑



気仙沼市街地



気仙沼市街地にて宅地造成工事の様子



仙台空港



# もうお友達になった、気仙沼からもお祝いが

理事長 中村大蔵

東日本大震災がキッカケで交流している、宮城県気仙沼の第二保育所から、27周年のお祝いが届きました。津波でご主人を亡くされた「すがとよ酒店」で販売している清酒2本です。

「すがとよ酒店」は気仙沼港の真ん前にあります。津波で流され店を別の所に再建したプレハブですが、気仙沼を訪れる人たちがよく立ち寄るお店です。ある時、連れて行ったボランティアの女性がなかなか出てきません。

ようやく帰ってきた2人の目には涙が光っていました。この店は店主を含め3人が津波の犠牲者となりました。きっと2人は店の人から話を聞いたのでしょう。この店で扱う地酒には“負けねえぞ気仙沼”なるラベルが貼られています。これは亡くなった店主の奥さん、菅原文子さんが筆したものです。

保育所から頂いた祝い酒にも、菅原文子さんが墨痕鮮やかに書を添えられました。ありがたいことです。

第二保育所は、「すがとよ酒店」の裏山を上った、とても眺めのいい所にあります。私はこの風景と狭いが自然豊かな運動場が大好きです。



## 園田苑創立 27 周年記念式典 開催！！

～ 地域貢献と 隣国との友好と調和を～



地域の方に支えられている～法人理念のもとに恩返しを～

平成 27 年 10 月 12 日（月）今年も園田苑創立記念式典が開催されました。

オープニングは、姉妹園の浜保育園保育士の山根さんによるフルート演奏で飾っていただきました。乾杯のご挨拶は、昨年に引き続き特養家族会会長の藤原さんをお願いし、入居されているゆた子さんと一緒にご一家にて執り行っていました。

催しでは、阪神医療生協小中島支部きらめきセンターで活動されている子育てサークル「子ネット」の皆さんによる可愛いダンスを披露して頂きました。



そして、お食事では地域からのお取り寄せは揚げ物・寿司・サンドイッチ・ケーキ等々。お店の方からのメニューの提案も頂き、数多くの料理が揃いました。

また、厨房職員も一丸となって負けじとたくさんの料理を調理し、皆さんに振る舞わせていただきました。恒例の厨房職員濱路さんがその場で握る握り寿司や、焼きたてステーキも提供。見る楽しさ・出来立てのおいしさを楽しんで、味わっていただけるようにと、今回は3階でもステーキを焼きました。

今回の式典の準備の中、記念式典が形になっていく過程や、式典中にご参加いただいた皆様を見て、本当に様々な方のご協力・ご支援の下に「園田苑」はあるのだと実感しました。

様々な方のご協力・ご支援をいただき存在している「園田苑」。その方々の想いに少しでも応える事ができるよう、『すべての人の命を大切し 地域福祉の担い手となる』という法人理念の下に、もっと頑張らねばと思いました。

今回、主担当という重役を任命され、不安ではありましたが、理事長・施設長、ボランティアを初め、多くの方々のご協力があってこそ無事に式典を終える事ができました。

ご協力頂いた皆様、この場を借りて、お礼申し上げます。本当にありがとうございました！

特養 2階ヘルパー 上野美紀



## 周年行事を終えて～笑顔が多くみられる式典に～

式典が円滑に運ぶよう、行事担当の一人となった私でしたが、当日、行動が思うように取れず、御家族の方々や参加職員から多くの助けを頂き、心より感謝しています。

「園田苑は地域に開かれ、入居者・家族・施設・地域のみinnで作る福祉でありたい」というスローガンを、まざまざと実体験することのできた式典時間だったと思います。

来年の28周年記念式典でも、担当で無くとも参加職員として、式典がスムーズに運ぶ為の目配りを実施し、たくさんの利用者や家族・来賓者の笑顔を多く見られる式典にしたいと願っています。

(小規模多機能 ヘルパー 小坂耕治)

# デイサービス家族会 活動報告



## ～家での介護をサポートいたします～

7月23日（木）、5家族7名の参加のもと、今年度2回目の家族会定例会が、支援センター園田苑にて開かれました。

前半の介護者と職員の茶話会では、ショートステイが話題にあがりました。「2、3日利用するだけでも、気持ちがすごく楽になるよ。」「泊まらせてもらえると、安心してゆっくりと出かけられるわ。」「いざという時に、頼れる場所があるのは心強い。」など、色々な意見が出され、ショートステイをまだ利用したことがない介護者も、「一度利用してみようかな？」と関心を示されていました。



後半では『高齢者の脱水症と低栄養』をテーマにした、明治食品の管理栄養士によるミニ勉強会を開催。「脱水症の見分け方や予防法」「食事を普通に食べていても栄養バランスが悪ければ、すぐに低栄養の状態に陥ってしまう」など、分かりやすく学ぶ事ができました。最後には、栄養を補うために開発された商品の試食や試供品の提供などもあり、栄養補助食品のおいしさに驚くと共に、気軽に使える物なんだと身近に感じる事ができました。たくさんの情報を得る事ができる家族会の集まりは、定期的（奇数月）に行っています。少しでも多くの御家族の在宅介護をサポートできればと思っています。

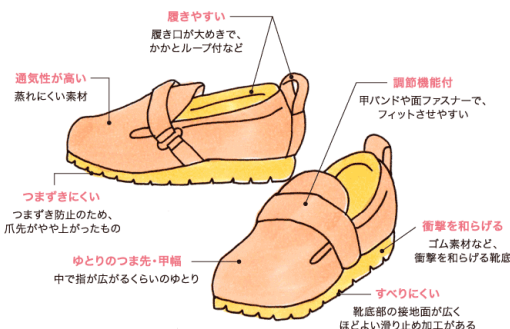
（認知症対応型通所介護 生活相談員 関口義信）

## ～転ばぬ先のクツ！？：デイサービス家族会勉強会～

9月24日（木）には、3回目の家族会定例会と、勉強会が行われました。勉強会の本日のテーマは《転ばない靴の選び方》でした。専門知識のある方が来て下さり、丁寧に一つずつ靴の重要性和耐久性、各靴の良さ特色など、分かりやすく説明して頂けました。

デイサービスをご利用されている当事者の皆さんにもとても役立つ情報で、併設デイサービスからも多くの利用者さんが参加しておられました。参加された御家族も、熱心に聞いておられました。私も併設デイサービスの利用者さんや、あと数年もすれば後期高齢者となる母の歩き方や生活を思い浮かべながらお話を聞きました。

例えば脳梗塞などの後遺症で半身麻痺ながらも頑張ってリハビリの為に歩いておられる利用者様。どうしても膝が曲がりにくく足を引きずるような形になってしまう為、右足と左足の脚の長さが違って来るそうです。少しでも歩きやすくする為、中敷きの高さを変えることで足の長さを調整し、転倒予防、リハビリ促進することもできるそうです。



また、浮腫みが酷く靴のベルトの締め付けに痛みのある方には、靴の生地を軟らかいものにしたり、ベルトをご本人のサイズに付け替えたりすることもできるものもありました。今までは出来上がったものを買うのが靴だと思っていましたが、様々な足の状態にあわせて、靴を自分に合わせるといった感覚を始めて知りました。

“老いは足からくる”とも言われているそうです。学んだことを活かす為、ご利用者様の足元にも目を向け、観察をしたいと思います。（併設通所介護 ヘルパー 大崎麻優美）



## 体感し、感動し、実践に移る ～ポスチャリング研修～

6月25日ナーセントパットを考案されたアイソネックスの舟木美砂子さんと西貴央さんをお迎えしてポスチャリング（姿勢づくり）研修を行いました。以前からお世話になっている北海道の社会福祉法人美瑛慈光会の安永さんからお話を頂いたのがきっかけとなりました。これまでもポジショニングについて教えて頂き実践してきましたが、「継続した姿勢づくり」を考えるまでには至っていませんでした。

これらを打破するため、今回の研修をどのように進めていくかを考えていく中で一番に思ったことは「体験する」「感動する」「理解する」の3つ。それはこの研修を前に舟木さんが一度園田苑に来られた時、施設内を案内しながら「この機会を逃してはならぬ」と以前から気になっていた入居者のポジショニングについて相談し、その後も職員がモデルとなって基礎的な姿勢づくりについてのお話をしていただき、そこで体験した事、感動した事、感じた事を他の職員にも感じてもらいたいと思ったからです。またいきなり全職員を対象にするには規模も大きくなると思い、各セクションの代表者を選出してもらいリーダー研修を行う事になりました。



リーダー研修当日「高齢者の姿勢づくりについて」の基礎を知る事から始まり、座学と実技（体験）を交えながらの研修はとてもわかりやすく、一つ一つ理解しながら深めることが出来ました。これまでなんとなく行っていた姿勢の保持について根拠を知り、24時間の日常の姿勢の援助を行う姿勢マネジメント、そしてポジショニングの定義などなど3時間の研修でしたが、時間が足りないほどでした。内容についてはリーダー研修参加者の報告書を参考にして下さい。

今回リーダー研修を受けてもらった職員には、各セクションに持ち帰り、入居者、利用者のポスチャリングを考えていく上で中心となってもらいたいと考えています。今回の内容をいかに他の職員に伝えていくのか。それぞれが考えて実行に移してもらいたいと思います。また姿勢マネジメントを行っていくうえで一人の職員だけが頑張るのではなく、少しずつでも人数を増やし、目の前にいる入居者、利用者のポスチャリングを考える事ができる職員集団になればと思います。9月には全職員研修としてポスチャリング研修を行います。その研修でも体験しながら理解し、なぜポスチャリングが必要なのかという「根拠」をしっかりと勉強できればと考えています。



### ～ポスチャリング研修（全介護職員研修）～

9月15日に全体研修の1回目としてベッド上でのポジショニング研修を行いました。前回は各セクションのリーダーを養成するための研修でしたが、今回はそのリーダーを中心に各セクションの介護職を対象としており、まずは根拠に基づいた介護技術の習得を目的として行いました。



座学と実技（体験）を交互に行いながら、座学での学びを体験することで自分の身体を通して入居者・利用者へ想いを馳せてもらえたらと思っていました。同じセクション同士でグループを作った事もあり、具体的な対象者となる入居者や利用者の名前を出しながら学ぶことが出来たようです。

講師の舟木さんと呼んでは「こういう人はどうしたら？」などという質問が出てきたほどでした。やはり自身の身体で体感すること、感動し実践に移っていく事が良い研修につながると思います。そして、入居者、利用者の姿勢や笑顔にその結果が反映されればと思っています。

今後、ポジショニングから始まった研修はシーティングへ、そしてスタンディングへと進んでいきます。今回の研修を通して一つひとつの感動が入居者、利用者の生活をより良いものにしていくと信じて、園田苑の職員はそういう職員集団であり、生活にこだわる事ができる職員達であると確信できた研修でした。特養 生活相談員 大上 茂利



↑今回教材として使用した  
“居座えもんグローブ”



# グループハウス17周年 ～虎おばちゃんがやって来た～



周年で皆さんにきて頂く前にウッドデッキを新しくしてもらえる！と思ったのですがシルバーウィークを挟んだ為に工事が遅れてしまいました。やむなく日にちを変更。。

その間、気分を盛り上げようと入居者の皆さんと看板を作ったり、部屋を飾る紙のチェーンを作ったりしてこの日を楽しみにしていました。

皆さんにご迷惑をお掛けしましたがきれいになったデッキの上で 10 月 3 日の夕方無事にハウスの 17 周年のお祝いをすることが出来ました。皆さんから頂いた色とりどりのお花が部屋いっぱいに溢れる中、一番最近入居された大津シズ江さんの乾杯の音頭で会の始まりです。



会食も始まり、毎月喫茶さくらの時には必ず来てくださる紙芝居やウクレレの方の演奏が進んでいくなか、皆さん大好きな「六甲おろし」というと、なんと全身キラキラの黄色と黒の虎カラー、阪神ファンなら皆さん知っている尼崎で有名な虎のおばちゃんの飛び入りでした。

いつもより盛り上がったあとは女性ふたり演奏で歌を聞かせて頂きました。ゆったりと童謡を聴き、透き通るような歌声に皆さんうっとり。楽しいひと時でした。いつもながらですが、皆さんの力をお借りしての楽しい会でした。

ハウスはお年寄りが寄り添って暮らすこの住まい方で 17 年を送ることができました。この静かで普通の生活が少しでも長く続くように願ってまた一年を積み重ねて行きたいと思っています。

(グループハウス 主任 下木 薫子)





# モーニング喫茶Zen



毎月第4日曜日 8時開店

5月から始まった、月に1回のモーニング喫茶Zen。

初めて開催した日は、玄関にツバメが巣を作り始めていました。そのツバメ達も元気に巣立ち、今回で5回目のモーニング喫茶を迎えることになりました。

毎月、月替わりのモーニングセットを用意しており、ピザトーストやサンドウィッチ、和定食の時もありました。毎月、喫茶に来て下さる方、利用者さん、お子さん連れで初めて来られる方、色々な方が訪れて下さいます。また、ボランティアで森さん、山木さん、船藤さんが毎月サポートして下さい、心強い存在です。そして、喫茶の手伝いをして下さる利用者さんまで登場。そろそろ運営にも慣れてきた頃、ただ、コーヒーを提供するのではなく、本来の目的である地域の方との交流がもっと図れるように努めていきたいと思います。

喫茶を行うことがゴールではありません。喫茶はきっかけ作りの場として、今後も継続して行っていきたいと思います。  
(小規模多機能型居宅介護 管理者 秀石 直美)



毎月第4木曜  
11時半～  
20食限定



## オレンジカフェ

オレンジカフェ開店の日。11時ごろになると地域のお馴染みさんがぼちぼち集まって下さいます。

11時半からは体操。体を動かして時には口の体操もします。

12時から会食。「第4木曜日は地域のふれあいお食事会もお休みやし、みんなで食事をするのが嬉しい」と20食限定のランチも完売です。最近見学の方も来られるようになりました。

食後は隔月で「みんなで勉強会」と地域包括支援センター職員から「消費者被害についてお知らせ」の時間です。今の話題はマイナンバー制度。ご近所や自分の家にこんなセールスが来て困った、こんな手紙が届いてどうしよう？と地域密着の情報交換会となります。

オレンジカフェもみんなで食事をするのがメインになっていますが、決まった日だけでなくいつでも地域の方が気軽に立ち寄ってお茶したり、おしゃべりしたり、趣味の会が出来たり、いきいき100歳体操の会ができたらいなという希望も持ちながら、私たちの役割は何だろう、地域住民のひとりとして「こんなあったらいいな」という声に「一緒にやりましょう！」と応えられるそんな存在でいたいと思います。  
(居宅 ケアマネージャー 河合 恵子)

勉強会



尼崎名物あなか  
けちゃんぽん

# 総括の旅

## ～災害拠点として役立てるように～

当法人は、被災地としての東北への学びの一環として、職員を毎年派遣してきました。

この度、8月9日～12日の日程での訪問は、現地の方のお話を伺ったり、実際に目で見て感じる災害と復興について知識を深め、園田苑での防災委員のスキルアップ、園田苑職員の防災意識の啓発活動に生かすべく行って参りました。

1日目

特養うらやす→旧特養うらやす→よってがいん  
→石巻市大川小学校→あがらいん

2日目

唐桑地区サポートセンター→大谷海岸、大谷駅  
→春圃苑→介援隊→男山酒造（気仙沼商工会議所）→民宿堀新（ほりしん）

3日目

三陸海の盆→気仙沼市街地（K-port、シャークミュージアム）→民宿堀新

4日目

おひさま保育所→仙台空港

特別養護老人ホームうらやす、旧うらやすへ

空港到着後、レンタカーで直行したのが、特別養護老人ホーム『うらやす』（宮城県名取市）。市街地とはいうものの、今もなお被災したとひと目で分かるような状態の所も残した環境の立地でした。

佐々木施設長が震災後の教訓を生かした設計や設備などのハード面、職員の動きなどのソフト面を教えてくださいました。

その後、移動して

雑草が生い茂る車1台しか通れない通りを抜けて『旧うらやす』に到着しました。雑草が生い茂っているところは、何もなかったわけではなく、住宅街だったとのこと。昔の航空写真を見せていただいたり、住宅の基礎部分が残っているのを見ると分かりますが、そのような説明がなければ、周りには何もなかった所にボツンと建っている施設のようでした。

正面玄関には、亡くなった方を偲ぶ祭壇があり手を合わせていただきました。館内は震災直後の状態を変えることなく当時を思わせ、生い茂った雑草の様子は年月が経過したことを物語っていました。



よってがいんへ

宮城県石巻市の特定非営利活動法人お茶っこケアの通所介護・基準該当事業所『よってがいん』の管理者の山内さんのお話をお聞きしました。

大震災を経て、たくさんの気持ちをもらっているが、気持ちで返すことをやっていきたいと言われていたことが印象的でした。

石巻市大川小学校へ

3. 11で多くの犠牲者が出た石巻市の大川小学校跡地へ行きました。

慰霊碑が建てられ、建物にはロープや立ち入り禁止の建て看板。巨大な力が鉄筋コンクリート造の建物に与えた衝撃をありありと感じました。そして、小学校に通っておられた生徒や教員にあらためて哀悼の意を表しました。



あがらいんへ

宮城県石巻市開成地区の福祉仮設住宅「あがらいん」へお邪魔しました。

研修棟に、ボランティアの方などが宿泊する部屋をもたれており、そちらを使わせていただきました。

仮設住宅の住人さんの為に尼崎から、関西から誰か来たんだなと思って頂けるようにと「わらびもち」を作りました。厨房で栄養士でもあり調理員でもある川田さん監修のもとで行いました。

宮城県の大型スーパー（イオンやコープなど）を4軒ほど周りましたが、わらびもち粉は売られてはいませんでした。

私たちの求めるわらびもち粉の代わりに川田さんが片栗粉で作れることを知っていたのでガスコンロをお借りし、作りました。きなこをまぶしたこの時期には嬉しい冷たいお菓子が出来たかと思えます。



唐桑サポートセンターへ

朝早くにあがらいんを出発し、気仙沼市へ。唐桑町にある唐桑地区仮設住宅にお邪魔しました。

燦さん館の中にある唐桑地区サポートセンターの軍司さん、そして自治会の会長さんにもお話を伺うことが出来ました。

唐桑地区の仮設住宅の住人さんも公営住宅の建設が進んできて引っ越し方がいらっしゃる現状をお聞きしました。

・引越しの公営住宅の建設の進捗状況が、生活環境に影響を与えている。建設工事にあたり地盤調査などで、工期が長引き入居が遅れる。なかなか仮設住宅を出られない方もいる。

・家電の使い方1つとっても、高齢な方は特に多いが使い方が分からなくなってしまう。仮設住宅を出て、新しく引っ越せば、またハード面に慣れるまでの苦労があるのでしょうかと言われていました。



訪問の前日に自治会主催の夏祭りを行われていたとのことでした。引越し先が決まっていく方が多い中、今年が最後の夏祭りになりそうだったということでした。

#### 春圃苑へ

震災直後より当法人とお付き合いのある春圃苑に行きました。阿部苑長と加納事務長にお話を伺うことが出来ました。

大震災の日、目前まで迫った津波の様子や、震災直後の苑内の様子をスライド形式の写真で見せていただきました。実際に被災した人でないと分からないことの方が多くのように思いますが、それを広く被災していない人に伝えて下さる姿勢を、この4日間通して常にではありますが、とてもありがたく思いました。



・常にしていないことは災害時にも出来ない。実践しないことには出来ないの、生活の場として考えて自分で何でも出来るようにしてもらう。

・具体的には、車椅子の補修や、簡単な水漏れの補修、車のタイヤ交換からトイレの詰まりの解消であったとしても、入居者や利用者が自分しか頼れる人がいない状況に置かれた時に知識をもって実践出来るのか。職員教育の一環として、日頃から実践してもらうことが出来ているかということだと捉えました。

#### 介援隊へ

園田苑に遠路遙々と車を運転して来て下さったこともある介援隊の皆さんの長根山デイサービスセンターと、有料老人ホーム山田大名の里にお邪魔しました。

デイサービスセンターには、以前たまさんからのご紹介で絵を描いていただいた大風が、有料老人ホームには、園田苑で行った3.11追悼式で作ったキャンドルの写真を飾って下さっていました。

介援隊の認知度の高まりと共に周辺地域の協力も増えていき、職員の皆さんもやりがいをもって仕事に取り組まれている様子を教えていただきました。

#### 男山酒造へ

気仙沼商工会議所の会頭の菅原昭彦さんのお話を伺いに行きました。

職業としての介護業界について、パッケージを変える、マーケティングをしっかりと行う、きれいな環境を整えるなどをし、量を追うのではなく、高品質でカッコいい仕事をする。これが魅力ある産業＝若者の職業選択の一つにランクインするという内容のお話でした。

#### 第五回三陸海の盆 in 気仙沼

今年で第5回目となる、三陸海の盆に参加して来ました。東日本大震災で犠牲になられた多くの方々の供養と、復興に懸ける被災地の想いを全国に伝えるために開催されている祭りで、毎年会場を三陸の各地に移して行われています。今年は、気仙沼市唐桑町の御崎観光港で行われました。港は震災後に地盤沈下等で大潮の満潮時は海水がかぶる事も多かったそうですが修復されて綺麗になっていました。



#### 津波体験館へ

三陸国立復興公園の唐桑半島ビジターセンター＆津波体験館（日本で最初の津波体験施設）の見学をしました。

津波体験館は、津波の疑似体験を映像や音、風などで出来る迫力あるものでした。震度3クラスの揺れも体験できるような大型設備がありました。

#### おひさま保育園へ

当法人が関わりのあるおひさま保育園に行きました。この日はちょうど夏休み前の最後の日。元気な園児がたくさん通って来られていました。

里見理事長から、おひさまと日本各地の支援者とのつながりのお話などを聞かせて頂きました。こどもたちの笑顔のため、こどもたちを育てている親のために出来ることをされてらっしゃる原動力の一つに、支援者との関わりがあるという内容でした。



#### まとめ

震災直後によく聞かれましたが、現状を自分の目で見て、そのありのままを地元に戻って伝えることが大切なことだという話をよく聞いていました。

今回の派遣で見た町の様子や、現地の方々の生活の様子をこのような報告書や口頭で伝えていくことは、現在の被災地の方々に想いを馳せることが出来るという点で重要性に変わりがないと感じました。

被災者の方々の生活は仮設住宅からの退去に伴い、震災前と同じようにとはいかないでしょうが継続した生活をスタートされていきます。見学させていただいた高齢者福祉施設では、年月の経過に伴う防災マニュアルの変化や見直しなども落ち着いているような印象を受けました。

園田苑の職員派遣で蓄積された情報をもとに、園田苑の利用者、園田苑の地域の方々に災害時における災害拠点として役に立てるような取り組みを引き続き行っていきたいと思いました。

お世話になった皆様、ありがとうございました。

(事務 上願 誠)

# 新職員紹介

今年の新職員歓迎会を通じて、個性的な新職員が多い事に驚くと同時に、いい意味で「やっぱり、人は見た目だけで判断できないな」ということも、あらためて実感しました。

園田苑の職員が一堂に会する歓迎会に参加しながら私は「特養・デイ・ケアマネなどのサービス単位ではなく、職員一人ひとりが園田苑という大きなチームの一員であり、一人ひとりの頑張りが集まってこそ、園田苑の価値が高まっていくんだらうな」ということをふと感じていました。

明るく笑顔あふれる新職員の方々と一緒に力を合わせ『すべての人の命を大切にする』園田苑を作り上げていきたいと強く思いました。

(認知症対応型通所介護 生活相談員 関口 義信)

4月に社会人となった職員も半年が経過し、それぞれの部署にとってもなくてはならない存在に成長しています。みなさま、今後

も温かい目と厳しい目をお願いします。

①名前と所属②趣味③ひとこと



①羽渕 志保美

デイサービスセンター Zen／ヘルパー

②お散歩すること

③これからもよろしくお願いします。



①田中 大地

デイサービスセンター Zen／ヘルパー

②音楽鑑賞

③よろしくお願いします。



## 園田苑からのお知らせ

11月28日(土)午後2時から園田苑2階食堂にて  
介護技術講習会『排泄について学んでみませんか』

排泄のメカニズムや重要性、排泄介助の実技も体験し、技術や介護される方への心遣いについても学びましょう。

講師は、特別養護老人ホーム園田苑の生活相談員の介護福祉士、大上茂利です。

どなたでもご参加いただけます。皆様の参加をお待ちしています。参加申込はお電話にて。

(06-6493-3731 園田苑三浦まで)



①富田 夕貴

併設型通所介護／ヘルパー

②絵を描くこと

③これからもよろしくお願いします。



## 編集後記

ずっと傍にあると思っていたものが、なくなってしまうと分かった時。今まで大事に出来ていなかったという後悔をしてしまったことが多い。色んなことを大切にしたいものです。

(きりん)

人生初めて絶食を経験して、食事をしていない時こそ歯磨きが大事と知りました。食生活の習慣を改善するのは難しいなと思いつつ、健康第一で後半戦乗り切ります！

(きんたろう)

流れに乗ろう。  
これは流されているのではない。一人では向き合えない臆病な私を、色んな力が背中を押してくれている。感謝。

(酒浴女)

朝当たり前に目覚められる不思議、食事が当たり前に食べられる愛おしさ、汗をかけば誰の手も借りず着替えが出来る幸せ。何かがあつてから、やっとわかるなんて・・・さあ、これから。

(野の花)