

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

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、地域のみんなで作る福祉を！

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



食べたいものを最期まで
～管理栄養士が取り組むターミナル～実践報告会の様子

そのだ会に念願の食支援プロジェクト発足

理事長 中村大蔵

「そのだ会」に念願の口腔ケアの部門ができた。「食支援プロジェクト」として。介護の極みは「入れること」と「出すこと」、すなわち「人間的に食べること」と「人間的に排泄すること」に徹底的にこだわることである。

「人間介護は口腔ケアから始まる」。これが私の信念である。高齢者福祉施設に関わって驚いたことの一つに、高齢者の「食」が物凄く貧困なことであった。

世間離れした食事時間もさることながら、吹けば飛ぶような食器、食欲をそそらないごはんとおかず、ただ押し込み流し込んでいだけの食事介助、機械的にやれキザミ食、次にとろみ食、食材の原型をとどめぬミキサー食エトセトラ・・・そして、経営者は食費を如何に安くあげるかに腐心する。

そんな鬱々とした日々の中で、園田地域で福祉、介護、看護、医療に関わる人たちが、この地で幅広い連携と結ばんと「そのだ会」を立ち上げて8年。第1回の準備会はそれを遡ること2年前、2006年4月5日、会場を園田苑デイサービスにして開催された。

当初は脳血管障害にどう取り組むかが中心だったのは、きっかけが「地域リハビリテーション支援センター」事業だったことからしてやむを得なかった。

会として事例検討会や地域ケアフォーラムを重ねるなかで、園田地域の高齢者障害者ケア全般に関わるようになってきた。

その流れで口腔ケア領域、食支援の分野にまで発展していくのは必然だった。この秋（とき）に、食支援プロジェクトが発足した。嬉しい限りである。今後の活動に大いに期待したい。

人生の最期に、本当に食べたい物を

～“介護施設ならではの”ターミナルケアを進めるための研修を終えて～



8月26日、ターミナルケア研修会において、『食べたいものを最期まで～管理栄養士が取り組むターミナル～』というタイトルで実践報告を行いました。

小規模のご利用者がご自宅で最期を迎えられることとなり経口摂取は困難、しかしその方の望みは『ピザを食べたい』でした。

重篤な腸閉塞があり嚥下障害もある中で、医師・言語聴覚士と連携、ゼリー状なら食べられるかもしれない、とのことでした。

安全性と美味しさを満たすため試行錯誤を行いゼリー状のピザ完成、食べて喜んでいただくことができたという内容です。…と言ってもイメージがわきにくいと思いますので、当日は参加者の方々にピザゼリーを試食していただきました。



試食によって関心を持っていただけたようで、熱心に聴いていただける中で発表することができました。

発表準備や試食作りは大変でしたが、普段の業務の振り返りになりました。またほかの施設の取り組みには参考になることが多々あり、とても貴重な経験をさせていただきました。

『人生の最期に、本当に食べたいものを、食べられる形態で、ひとくちでも』仕事における私自身のテーマを再確認し、ご利用者に寄り添う管理栄養士でありたいと改めて思いました。

(小規模多機能 管理栄養士 高橋 由希子)

～何を伝えたいのか!!～

看取りの発表をしに行ってきました。発表当日まで、大上w r や山崎主任と打ち合わせ・話し合いを行いながらパワーポイント、発表内容を考えていました。

リハーサルを苑で行い、施設長や事務長や上司に発表を聞いて頂きました。すごく伝わりにくく、めちゃくちゃな発表をしてしまい、全員から「何を伝えたいのかが伝わってこない」と指摘を受けました。その後、1から文章と内容を話し合い考え直しました。発表までの残り少ない時間での再考でしたが、正直なところ業務を行いながら取り組むのがしんどかったです。休みの時間などを使いながら文章を考えました。それもこれも、自分がかっこよく早く取り組んでいればしんどくなかったのだと反省しています。

発表までの間、文章を見て頂いたり、聞いて頂いたりしながら直し、出来上がりました。文章の読み上げを何度も行い、読み間違いがない様にしました。その際にアドバイスを頂きながら行いました。そして本番の日が訪れました。

本番では、すごく緊張し吐きそうなくらいでした。一緒に発表を行っていた高橋さんに助けて頂きながら、無事に終わりました。3つの施設の発表がありましたが、園田苑が一番良かったと思います。



発表を終えて思ったことは、園田苑代表で行くことの自覚をしっかりと持ち発表に望まないといけないということです。発表が終わるまでその瞬間まで施設長・事務長に迷惑をかけたと思います。忙しい中すみませんでした。そして大上w r は、一番手伝って下さり助けてもらいました。忙しい中ありがとうございました。

(特養ヘルパー 家門 孝光)

～死を見て、生を学ぶ～

8月26日、特定非営利活動法人介護保険市民オンブズマン機構大阪（通称 O-ネット）主催の「“介護施設ならではの”ターミナルケアを進めるために」という講演会に参加しました。

園田苑をはじめ、グループホーム、有料老人ホームの看取りについて実践事例を聞かせて頂きました。

介護保険開始当初は、まだまだ珍しかった施設での看取りは、今や当たり前の時代。どこの施設でも対応しなければならない課題です。

私の尊敬する太田仁史先生の言葉を借りるなら、「死を見て、生を学ぶ」看取りの経験こそが介護職員を育てるのだと思います。

自分も若いとき、終末期の人を目の前に何度も悔しい思いをしました。それが、今日までの原動力であったと言っても過言ではありません。

小規模多機能でも今後乗り越えるべき「私たちが看取る」という課題。それを乗り越えたとき、部署として、チームとしてまた成長できるのだと思います。小規模らしい「その方の人生や思いに寄り添える」ケアを目指して行きたいです。

最後に、発表をした小規模の高橋さん、特養の家門くん、お疲れさまでした。普通に仕事をしながら発表の準備を進めるのは本当に大変なことです。改めて言語化してくれたことで、部署として日々のことを振り返る良い機会になりました。有難うございました。



（小規模多機能 管理者 秀石 直美）

熊本地震募金活動ご報告 ～仮設住宅の運営に～

熊本地震の発生から5か月が経過しようとしています。園田苑では地震発生直後より、募金活動などにより皆さまに義援金をお預かりしました。配布先のご報告をいたします。



7月6日～10日、理事長の中村が以下のところを訪れました。

- ・甲佐町グループホーム「せせらぎ」
- ・熊本市保育園連盟
- ・益城町役場
- ・益城町社協、同災害ボランティアセンター、同避難所2か所
- ・西原町社協
- ・西原町役場
- ・南阿蘇村役場、同災害ボランティアセンター
- ・熊本学園大学社会福祉学部 吉村千恵先生ほか
- ・熊本市 居宅介護支援事業所「ひだまり」

園田苑関係で集まった521,000円は、西原町社協の、入居が始まった仮設住宅の運営に係る寄付としてお渡しさせて頂きました。

仮設住宅は、その時点では一部の入居が始まったばかりでありました。仮設住宅の住人への生活支援をどこが担うのか未定な所もありました。被災地の全体を把握する民間団体がまだ立ちきっていませんでした。

引き続き、園田苑では自然災害を風化させることなく、継続した支援の在り方を考えていきたいと思っています。ご協力ありがとうございました。引き続き、よろしくお願いいたします。

いろいろな世代が 集まった夏まつり



私は今年初めて夏祭りの担当をさせて頂きました。正直担当に決まった時ハズレくじを引いたような気分でした。

ですが、担当者会議やボランティアグループ「園」の方々が色々と助けて下さったことなどを通じて、担当にならないと見えなかった事がたくさん見えました。特養家族会の皆様もゲームで盛り上げて下さり、改めて園田苑は皆さんに支えられているんだと感じました。皆さんのたくさんのパワーのおかげで入居者様やそのご家族、職員も皆が笑顔になる楽しい夏祭りになりました。

今後も地域との繋がりを大切に、助け合えるような関係を築いていけたらなと思いました。

(特養 夏祭り主担当 北村 朋子)

夏祭りでみんなハッピーな気持ちに！

～グループハウス～

夏の恒例行事バーベキュー大会を今年は「夏祭り」に変えて行いました。

この楽しい時間を過ごせたことを地域の皆様、ボランティアの方々、入居者様、家族様スタッフの皆さんの協力に感謝いたします。ありがとうございました。

さて、今年の夏祭りのテーマは「夜店・屋台」。子どもの頃、お祭りの日は、皆さんわくわくしていたと思います。おこずかいを握って屋台巡りは楽しいものでした。



たこ焼き、焼きそば、唐揚げ、フランクフルト、焼きとうもろこし、きなこもち、ラムネなどなどくじ引きや射的、駄菓子にビンゴゲーム。あれもこれも買いたい、してみたい、それらをかなえて皆さんの心をハッピーにしたいという気持ちで取り組みました。

料理のとり皿も屋台風にして、竹皮の船にたこ焼き、焼きそば、とうもろこしなどを盛り付けて召し上がってもらいました。

ビンゴゲームはハウス入居者をはじめ、地域の子どもたちも交えて来ていた全員が参加して大好評でした。当たりの景品が懐かしの駄菓子だったので、なお盛り上がりました。射的は子どもたちを中心に全員参加でやってもらいました。これもまた好評で何しろ当たるまで何回も挑戦できたので喜んでくれました。

今回の夏祭りでわかったことは、お祭りは大人も子どもも一緒に夢中になれるということです。また、チャンスがあれば皆さんと楽しいひと時を過ごしたいと思っています。9月22日の周年行事もぜひお越しください。（グループハウス職員 谷井 利彦）

赤ちゃん先生 in 園田苑

～赤ちゃん先生とふれあい、歌や手遊びを一緒に楽しみ、元気や癒しをお届けします～

8月25日、1歳～5歳までのお子様とそのお母さま方と、20名程のデイサービス利用者との交流会が行われました。一人一人の利用者に対し「こんにちは」の挨拶が始まると、とても優しく微笑みながら手を握ったり、膝の上に座らせ頭をなでたりと、ダイルームはあっという間に和やかで、柔らかな雰囲気になりました。

交流中には、子供達から折り紙のプレゼントがあり、お母さま方からの子育てのお悩みに対し、利用者がアドバイスをする場面もみられました。最後は歌を歌いながらのお別れです。「また来ますね。」「絶対来てね。待ってるよ。」名残惜しそうな利用者の表情に目頭が熱くなりました。

子供達をみつめる利用者の優しいまなざしやイキイキとした表情を間近で見て、あらためて、子供達とふれあうことの素晴らしさを実感しました。次回の交流は2月の予定。ご近所で暮らす子供達の成長が楽しみです。

（併設型通所介護 ヘルパー 石崎 美枝）

”すこやかエクササイズ” くらぶ ～ご近所様と健康づくり～

平成 28 年 6 月 1 日より、地域住民の健康づくりと、コミュニケーションの場として、“すこやかエクササイズ”をスタートしました。

このくらぶは、60 歳以上のご近所様を対象に毎週月・

水・金の 14:00～ 活動しており、予約不要でお好きな日に御参加頂けます。内容は、ストレッチ体操、足を中心とした筋力トレーニング、脳トレなどを 30 分間実施。指導は小巻が行っています。8 月現在、登録者数は約 15 名。わきあいあいとした雰囲気の中で、毎回 4～5 名の参加者が健康づくりに励んでいます。

参加者からは、「短い時間だけど、定期的に体を動かすと調子がいいわ。」「近所に、気軽に参加できる場ができて良かったわ。しかも無料だしね。」など、うれしいお声をたくさん頂いています。体操終了後、世間話に花が咲いたり、編み物を教え合ったりと参加者同士の新たな輪が生まれ、また、デイサービスのスタッフが送迎時に外へ出た時には、挨拶し合える顔見知りのご近所様も増えてきました。

このくらぶ活動を通して改めて、園田苑が地域にとけこんでいる施設であることを実感すると共に、このくらぶで知り合えた住民の方々が、今後園田苑の力強い応援者となって下さるようこのご縁を大切にしていきたいと思っております。

これからの“すこやかエクササイズ”は『ヨガ』を取り入れるなど、ますます楽しく、元気なくらぶに進化していきます。ご近所の皆さま!! いつでも気軽にご参加下さいね。

(併設型通所介護 生活相談員 関口 義信)



職員が学ぶきっかけになった… ～きゅうりのQちゃん漬け～

特養では、入居者のみなさんに毎食事のお漬物をヘルパーが手作りでお出ししています。

きっかけとなったのは、施設長に作っていただいた”きゅうりのQちゃん”でした。Qちゃんを食べた時の、入居者の方々の「おいしいな～」のひと言と笑顔。そして何日も箸のすすまない入居者の重松さんがごはんをペロリと完食されたことがきっかけでした。自分たちで作って食べていただき喜んでもらえるのもっと嬉しいだろうなと思い、漬物担当をさせて頂くことにしました。

漬物の種類などを知らなすぎ、漬けたばかりの梅干しを食べようとして「梅には毒があるのよ、3ヶ月は置いておく。」と怒られたことも…(若さゆえ(笑))。そのおかげで、今では梅干し、らっきょとセロリのお漬物など種類も増え、色んなお漬物を入居者に食べていただけているので良かったです。

これからも手作りを食べてもらうということを、職員自身も学びみんなで大切にしていきたいと思ひます。

(特養2階 介護職員 菊池 麻理)



何のおかずが分からなかった!!

～入居者橋本さんへインタビュー～

2階入居者の橋本さんは、先日、目の手術をされ園田苑の戻ってこられました。

手術をされるに至った経緯などをお部屋担当の大里ヘルパーが直接伺ってみました。

大里ヘルパー（以下 O）：橋本さん、目の手術をされて見えるようになりましたか？

橋本さん（以下 H）：あー、大方、全部とはいいいきれませんが。

O：どれくらい見えますか？

H：大きい字やったら見えるんやけどな、小さい字やったらこのくらいやったら見えないわ。

O：そしたら、手術されるとき、不安などありましたか？

H：そんなんは、手術するときは、どないゆうたらええのんか。胃カメラ飲む時はつつるっとしたしびれくすり飲むからわからへんかったし。

O：目のときは？

H：おわっていて。だからわからない。

O：痛いとかはなかったですか？

H：全然覚えてないです。

O：知らないうちに手術が終わってたっていう感じですか？

H：そうそう、そうです。

ごはんのおかずが良く見えるようになった

O：じゃあ、橋本さんが手術を受けようと思ったのはなぜですか？

H：やはり、見えないと不自由やから片目でも見えたいと思ったから。

息子が先生に相談してくれたわ。「お母さんなんべんもやしな、手術があかん言われたら諦めてや」いうから、ほんまそれはしょうがない、先生が無理や言わはったらやめる言うたらな、やっぱり、生きてる間は片目でもええから見えたい言うて息子がお医者さんに言うてくれたらしいわ。

O：そうなんですか。

H：そしたら先生が「そらそうやろな、そしたらや

ってみようか」ていうことになったんです。

O：見えるようになってよかったなということは何ですか、うれしかったなと思うことはなんですか？

H：あのね、ごはんのおかずが良く見えるようになったこと。うふふ。だから白いもんばかり、大根おろしも白い、白身魚も白いうてたら、どこがどこかわからなかったから最後まで大根おろしが残る。今日のお魚、ちょっと味が足りないな～思ってたやっばりお醤油を掛けてなかったというのが、私らやったら見えへんかったからね。

O：見えるようになったらごはんおいしくなった？

H：うん、楽しみが出来た。やっばり食べるのが一番やな。

O：じゃあ、反対に見えるようになって、困ったなと思うことや、嫌やなと思うことはありますか？

H：困ったのはね、顔見ても誰か分からんようになってしまったこと。今までは声でだいたい判断してたけど、今度は顔見たら誰かしらんと思うやん。

O：声と顔が一致してないという？

H：だから、あんた誰？なんて言われへんやん。黙ってんのやけど、「この人誰やろな～？」って見る。

O：名前とか分からんかったら聞いてくださいね。

H：はい。

O：じゃあ、目が不自由な時は、どんなことに困って大変でした？

H：大変でした、って言ったってねえ。食べることが一番やったね。

O：困ったことが？

H：何のおかずや分からんていう。

O：やっばり、見えてる方がおいしく感じるし、楽しみです。

H：やっばり、物は見えて食べてこそおいしいと思うけど。

息子の顔見てたかな？

O：橋本さんね、見えるようになってこれからしたいこととかありますか？やりたいこととか。

H：そりゃ、本読みたいけど、それは止めといてって言われてる。お母さん、まだ本は読むのは早い。って。

読む本はあるし、見るためのもんもあるんやけど、「あまり目をいっぺんに使いなや」と言われとるからね。本を読むんは好きやねんけどな～。



O: で、手術が終わった後に、家族さんに、特に息子さんの顔が良く見えだしましたでしょ？

H: 息子の顔見てたかな？

O: (笑) はっきり見えるようになって、息子さんの顔は覚えてましたか？小さい頃とか、..

H: ちょっと待って、息子どんな顔してた？

O: (笑)

H: いや、大人しい穏やかな子やったからな。まあ、お父さんにそっくりやな思っ見てたけど。そうやね、性格も穏やかやし、あの子お父さんそっくりやなと思ってます。子ども一人やし、向こうも子どもは、男の子と女の子の2人やわ。

O: ほんなら、お孫さんの顔とか見えるようになって嬉しかったでしょ。

H: いや、来たときは誰か分からなんだ。そやから、女の子は結構しゃべってくれたからな、あんた〇〇ちゃん？と聞いたら、そうです～となったわ。

O: 今まで私たちヘルパーの声だけ聴いて介助してもらってたのと、顔を見て介助を受ける時の違いはありますか？

H: さー、改めて。この頃はな、あの人たち背の高い人やってんな、そない思っ見てる最中だな。



これからの季節の「隠れ脱水」 ～効率的な水分補給～

見えるようになったことで。

O: 声のイメージと容姿の違いとか？

H: 声のイメージも全然分からなくなってしまった。顔見てるねんよ、でも背の高さが気になって。そこへ、この頃の人は髪の毛伸ばしてはんねんな、後ろでくくってて。この人らこんな背の高い、丈夫な人たちがいてくれてはってんな、と。そやから、私たちを起こしたり車いす乗せたり出来てんな、やっぱり丈夫な人でないとあかんのやな～と眺めてます。

O: そやけど、私なんか背が小さいけど、見えるようになって不安になったんじゃないですか？

H: わからない。なんせこの頃はな、顔見たって誰が誰かさっぱり分からない。それで変なこと聞いて、かえって気い悪したらあかんと思っ黙った方がええよって、誰かに言われたから。

O: 最後に、橋本さんのご年齢で手術を受けたことはとても勇気のいることだと思います。

O: そうらしい。

H: また、見えるようになられたことは、とてもすごいことだと思います。質問に答えていただきありがとうございました。

＜園田苑で提供している経口補水液の作り方＞

- ① 水 1 リットル (お白湯)
- ② 砂糖 (上白糖) 40g (大 4 と 1/2)
- ③ 塩 3 グラム (小 1/2)
- ④ レモン果汁 適量
- ⑤ すべて混ぜて出来上がり。

暑い夏が終わり、涼しくなるこれからの季節から注意したいのが「隠れ脱水」です。

夏の暑い時期は発汗も多く、脱水・熱中症の意識も強いのですが、涼しくなってくると脱水の警戒感がなくなります。「身体から水分がなくなる」ことは夏と同じですが、冬の場合は「じんわり」脱水になっていきます。

冬は乾燥し湿度が下がります。湿度が下がると身体の水分が失われます。皮膚や粘膜の乾燥を防ぐため多くの水分が必要になります。また、高齢者は喉の渇きを感じにくくなってきたり、トイレに何度も行かなければならないといった理由から、徐々に水分摂取量が少なくなり隠れ脱水になりやすいです。

隠れ脱水の症状としては①手先などの皮膚がカサカサする②口の中がネバネバする③体がだるくやる気や活気が出ない④目まいや立ちくらみでフラットとする

このような症状が現れたら隠れ脱水のサインです。水分補給が必要です。

水分補給に関しては「経口補水液」が適しています。水だけを飲むと、水分量は多くなるのですが、身体の体液濃度が下がります。体液濃度を元に戻すために、余分な水分を尿として排出し、再び体液不足になるという悪循環におちいります。(自発的脱水)

そのようなことを防ぐためには、塩分(ナトリウム)と糖分を含んだ経口補水液での水分補給が効率的です。経口補水液は簡単に作ることができるので、家庭でも作ってみて下さい。飲み方は、少ない量をこまめに飲んで下さいね。

(特養 施設ケアマネ 清水 秀昭)

夏休み みんなでお昼ごはん会 IN 戸ノ内 野土香

「大きくなったらこどもしょくどうみたい いにひらいてみんなにしたい」



こどもしょくどうのみなさんへ
毎週2回ごはんを作ってくれてありがとうございます。
いつもおいしいです。今日もおいしい
ごはんたのしみです。わたしが大きくなったら
こどもしょくどうみたいにひらいてみんなに
したいです。今日もおいしいごはんよろしくおね
がいします。みさきより

私は8月に戸ノ内の野土香で行われている子ども食堂へ4回行かせていただきました。
初回は、正直子どもたちと上手にコミュニケーションを取り、仲良くなれど不安を抱えていましたが、子どもたちは私に何の偏見も持たずに接してくれました。

明るく元気に遊んでいる子どもの姿を見ていると、活力を分けてもらっているようでこちらにも元気になりました。

子ども食堂でおいしいご飯を子どもたちと一緒に食べさせていただき、ご飯の後はみんなでおはじきや折り紙、輪投げといった室内でできる遊びをしたり、野土香周辺の公園でボール遊びや追いかっこをして遊んだり、小学生時代に戻ったようで私自身もとても楽しい思い出をさせていただきました。

認知症サポーター講座を開いた際には、子どもたちが積極的にクイズに答えてくれたり、寸劇では認知症の高齢者の方に優しく接する子ども役をすすんで子どもたちが演じてくれたりと、子どもたち全員が認知症に対して学ぶ姿勢がよく、私も見習わなければならないと思いました。

野土香へお越しいただいたみなさまと子どもたちに接することができたことにとても感謝をしています。短い期間ではありましたが、ありがとうございました。

桃山学院大学社会学部社会福祉学科3回生 榎本 壮一郎



今年は例年でない酷暑でした。11時に「こんにちわ！」と入ってくる子どもたち。春休みと大きく変更したことは子どもからも100円参加費をもらうことと、保護者の方に参加申込として緊急連絡先を記入いただいて子どもたちがお昼ごはん会に来ていることを知っていただくことでした。幸い、1度も緊急連絡をすることはありませんでした。

7月は学校のサマースクールやプール、8月に入っても夏祭りなど行事があり、常に5～7人ぐらいの子どもたちの参加でした。ポスターを地域の医院やお店に、チラシを個別配布しました。今後の課題は休み中の行事を事前に把握、子ども、保護者への周知です。

夏休み、昼間の子どもの居場所に頭を悩ませるのはどの親も同じ。地域の中で子どもが安心して遊べる場所、ちょっと寄れる場所が少ないのが現実です。今回、「おおきくなったらこどもしょくどうみたいにひらいてみんなにしたい」という手紙に「やってよかった」と思った昔の子どもたち。地域の中で子どもも大人も気軽に寄れる場所があることは、将来の日本の福祉を担う人材を育成していくことにつながっている。それは人と人が関わることでしか地域の福祉は作れないと実感したお昼ごはん会でした。

今回も園田地区子育て支援連絡会の後援とそうめんなど食材の提供もいただきました。ほかにもお米、食材、お菓子等カンパをいただき事故なくお昼ごはん会を終えることができました。ありがとうございました。（居宅 河合 恵子）

園田苑 開設28周年祝賀会

～地域づくり人づくり 未来に向かってささえ愛～

日時 2016年10月12日（水）17時より

場所 園田苑 2階食堂、3階フロアにて

日ごろ、地域や園田苑とつながっていただいている皆様と共に手を取り合い未来に向かって地域づくり人づくりをしていきたいという願いを込めました。

編集後記

夏休み。娘と2人で旅行に行きました。あと何回行けるかな

（きんたろう）

夏休み。長いようであつという間と思っていた子ども時代と、結構長いよ？と思う親になった今。

（きりん）

今年の夏は、ほんとに暑かった！

9月に入り、朝晩は少し過ごしやすくなったとはいえ、残暑も厳しく、ぽっちゃんり体系（だるま）の私には堪える日々です。

（だるま大使）

会議の中で、夜ごはんを食べたり、居る場所があったら、この夏の脱水問題だったり、夜間の徘徊だったり解決するだろうという利用者が、一人や二人でないことが明らかになった。

さあ、どうする。

（野の花）