



ようそろ

夏

2015
summer
vol.193

表紙の写真「増築したMRI棟」

立志・開拓・創作

幕末海軍からの用語「ようそろ」＝「宜しく候」を聴くと、私には「熟田津に 船乗りせむと 月待てば 潮もかなひぬ 今は漕ぎ出でな」※（万葉集巻一・八 額田王）の情景が目に浮かぶ。こちらは、時を待つて出陣する者達を鼓舞する祝福の歌であろう。いずれも心を清々しくさせる響きがある。

さて、平成27年度の五省会の主題は、「挑戦・変化・成長」である。私なりの解釈を添えたい。これは個と組織に課せられた期待であろう。挑戦↓変化↓成長とすることか？ この三つの事を為す為の基調を考える時、私は母校・都立小石川高校の三校是「立志・開拓・創作」を思い出す。伊藤長七初代校長が若い個の自発性を尊重し、創造の大切さを説いた理念である。「自ら志を立てて、自分が進む道を自ら切り拓き、新しい文化を創り出す」。極めて自由な校風の中で、生徒各々が心の糧とした。幾つになっても消えることがない。

本年8月から西能みなみ病院に脳神経外科を開設するに当たり、再びこの校是が蘇る。組織としての「挑戦・変化・成長」を結実させるには、個としては「立志・開拓・創作」の心意気が大切であろう。それには、「五省」にこめられた五つの戒めをしっかりと、心に刻み置くことだ。

- 一、至誠に悖る勿かりしか
- 一、言行に恥づる勿かりしか
- 一、気力に欠くる勿かりしか
- 一、努力に憾み勿かりしか
- 一、不精に亘る勿かりしか

西能みなみ病院 病院長
介護老人保健施設みどり苑 施設長

西島美知春

黒田教授

(富山大学医学部 脳神経外科学)

西畠病院長

(西能みなみ病院)

原田副病院長

(西能みなみ病院)



スペシャル
ゲスト
Special Guest

富山の日本酒が
お気に入りです！

脳神経外科開設を記念して、当院と日頃から関わりが深い、
富山大学医学部 脳神経外科学の黒田敏教授を招聘し、スペシャル鼎談をお送りします。



愛ひとすじ。
いつでも明るく
朗らかに



「あめふらし・もの忘れ」は
私が考えました！

黒田 敏 (くろだ・さとし)
富山大学医学部 脳神経外科学 教授

- 昭和 61 年 北海道大学医学部医学科卒業
- 北海道大学医学部附属病院 脳神経外科
- 釧路労災病院 脳神経外科
- 平成 元 年 国立循環器病センター 脳血管外科
- 平成 7 年 ルンド大学 (スウェーデン) 研究員
- 平成 10 年 北海道大学医学部附属病院 脳神経外科 助手
- 平成 17 年 北海道大学病院 神経外科 講師
- 平成 24 年 富山大学医学部 脳神経外科学 教授

西畠 美知春 (にしじま・みちはる)
西能みなみ病院 病院長

- 昭和 49 年 東北大学医学部卒業
- 昭和 56 年 富山医科薬科大学 脳外科講師
- 済生会富山病院、社会保険高岡病院、済生会高岡病院にて脳神経外科部長を歴任
- 平成 12 年 青森県立中央病院 脳神経外科 部長
- 平成 19 年 〃 副院長
- 平成 20 年 青森県立中央病院・脳神経センター長兼務
- 平成 26 年 西能みなみ病院 病院長就任

原田 淳 (はらだ・じゅん)
西能みなみ病院 副病院長

- 昭和 59 年 富山医科薬科大学卒業
- 平成 元 年 国立水戸病院
- 平成 11 年 済生会高岡病院 脳神経外科 部長
- 平成 21 年 厚生連高岡病院 救命救急センター 部長
- 平成 27 年 西能みなみ病院 副病院長就任

鼎談の進行役は編集担当の明石あおい
(ワールドリー・デザイン代表) が務めました。

黒田教授は、脳の血管が細くなる難病「もやもや病」の治療において、多くの実績を重ねてきた国内屈指の存在。海外からの患者も多数受け入れている。

地域に開かれた脳神経外科をつくりたい
西畠 当院の理念は、地域の皆さんに喜んでもらえる医療機関であること。開かれた病院であり、やさしくて親切な脳神経外科にするところに、我々の開設する意味があると思います。脳神経外科って、少し恐ろしいイメージあるでしょ？それを変えてくれるのが原田先生。昔からよく知っているけど、彼はすごく優しく、人を惹きつける力があるんだよ。

「あめふらし・もの忘れ」には
気がつけて
脳神経外科にかかるというのは、とても重篤なイメージがありますね。どのタイミングで病院に行けばいいのかわかりづらいです。
原田医師 (以下、原田) 「頭痛・めまい・ふらつき・しびれ・もの忘れ」の症状がある方は、放置せずに受診してほしいです。5つの症状の頭文字をとって「あめふらし・もの忘れ」と覚えてください。

「あめふらし・もの忘れ」には
気がつけて
脳神経外科にかかるというのは、とても重篤なイメージがありますね。どのタイミングで病院に行けばいいのかわかりづらいです。
原田医師 (以下、原田) 「頭痛・めまい・ふらつき・しびれ・もの忘れ」の症状がある方は、放置せずに受診してほしいです。5つの症状の頭文字をとって「あめふらし・もの忘れ」と覚えてください。

我慢せずに病院へ
あめふらし君
絵・長嶋 千尋 (みどり苑)

←続きます



特集 1

平成27年 8月3日
西能みなみ病院 脳神経外科外来スタート

病気を未然に防ぐ やさしい病院へ

この度、西能みなみ病院ではMRI 検査室及び診察室の増築工事を行い、従来の内科・整形外科に加え、脳神経外科の診療を開始しました。高齢化の進展に伴い、脳神経外科分野における医療ニーズは今後ますます高くなると考えられます。地域を豊かに健康にする病院を目指して、心を新たに診療に取り組みます。



地域の健康のため
心を尽くします！



明るい雰囲気
のロビーで
おくるぎください♪



受付で
いつも笑顔で
お迎えます



増築された
MRI 棟。
夜もきれいです

8/1 (土) より快適で高機能な病院に
生まれ変わりました！
修祓式・内見会




内見会 修祓式

修祓式では、西能淳理事長をはじめ西畠美知春病院長らが玉串を捧げ、無事完成したことへ感謝するとともに、これまで以上に地域医療に貢献することを誓いました。

講演会




原田淳副病院長による竣工記念講演が行われ、80名を超える方々がご参加くださいました。



患者さんとまっすぐ向き合う姿勢が素晴らしい先生です！
by スタッフ一同

特集2

適切な診断と治療で患者さんに安心を

西能病院
内科の紹介

平成27年4月より、西能病院・内科部長に、長年がん治療やCT、MRIなどの診断を行ってきた亀井哲也医師が就任。さまざまな患者さんのニーズに、さらにきめ細かくお応えできる診療体制となりました。

1 総合的に患者さんを診る

内科は全体的に診察をすることが大事。来院するきっかけとなったところ以外に原因があることも少なくありません。画像診断（CTやMRIなど）も取り入れながら、固定観念にとられない診察を心がけています。

2 患者さんの物語を知る

患者さんと会話する時間をしっかりと設けます。既往歴や日常生活の様子、気持ちなど、患者さん自身の物語を知ること、不安や心配を取り除くことができ、適切な治療につながると考えています。

3 食生活指導や運動指導も行う

患者さんの多くが、薬に頼らない生活を最終目標にしていられたいと思います。糖尿病はなかなか難しいですが、高血圧はそれが可能です。私自身が普段の生活で行っている食事や運動法を経験談を交えてお伝えします。



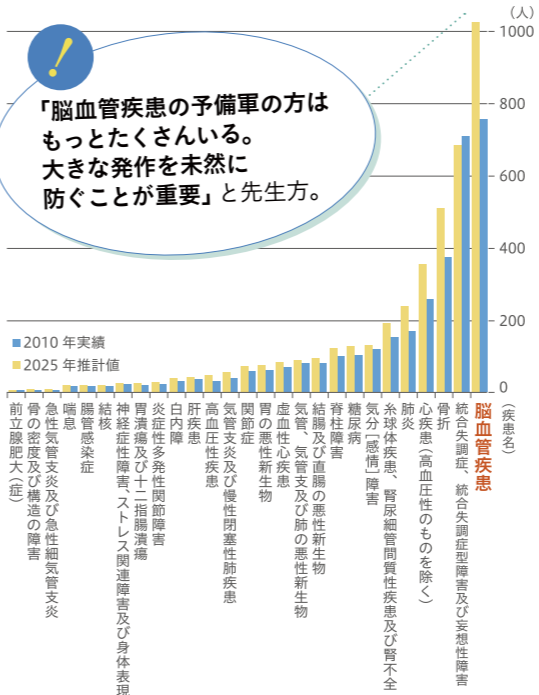
これから求められるのは「病気を未然に防ぐこと」

「一歩を踏んでいるうちに大変なことになるってしまっわけですね。」

黒田 グラフ（左図）によると、10年後に脳血管疾患で入院する患者さんの数が、著しく増加すると予測されています。これが現実とならないよう、患者さんが一時的な症状を相談でき、病気を未然に防ぐことのできる場所が必要だと思います。その役割を西能みなみ病院さんには担っていただきたい。

原田 患者さんが気軽に利用できる病院となるよう心掛けます。MRI検査は、予約せず来院当日に検査可能ですし、ご希望の方は脳ドックも受けられます。アルツハイマー病を

2025年の入院患者数予測（富山医療圏）



はじめとする認知症を心配している方も多いと思うので、「※もの忘れ外来」にも力を入れていきます。検査から治療後のケアまで各医療機関との連携を図ります。これから期待されることや想いをお聞かせください。

黒田 まずは住んでいる地域に近い医療機関で検査をし、疾患が見つかった場合は我々のような大学病院がサポートする、という態勢をさらに強めていければいいですね。

西鳥 そうですね。毎週土曜日は、黒田先生の教室から医師を派遣いただきます。大学病院と協力し、地域をより健康にしていきたいと思います。

原田 当院は、リハビリテーション機能も充実しているので、手術や治療後のケアも行っています。また、脊椎の病気など整形外科と神経外科は、領域が重なる部分も多いので、五省会グループとしての連携もさらに強めていきたいと思っています。

西鳥 患者さんは「安心」を求めてくるから、異常が見つかったときにどうフォローするかが大事。我々は何でも相談できる病院を目指します。

黒田 今後の西能みなみ病院と五省会に期待しています。

西鳥・原田 黒田先生、本日はありがとうございました。

※もの忘れ外来…外来診療や通常の検査では発見が難しい、認知症の早期発見を目的とした検査を行います。

こんな症状ありませんか？

- 最近体重が増えてきた
- 最近痩せてきた
- 動悸がする
- 脈が遅くなってきた
- 手が震える
- 寒がりになった
- 汗をよくかく

機能低下症
(慢性甲状腺炎など)かも！

甲状腺機能亢進症
(いわゆるバセドウ病)かも！



専門は甲状腺・肝臓の内科のなかでも、甲状腺・肝臓の専門だという亀井先生、左記の症状がある方はご相談ください。

甲状腺のどの付け根にある器官

「つんからつん」…「次から次へ」という意味の富山弁。スタッフの笑顔やお気に入りなものを、次から次にご紹介していくコーナーです。

「おはよう」は、ただの挨拶じゃない。認知症棟で働くなかで、もっとも大事にしているのは「挨拶」をする時間なのだそうです。「目と目をしっかりと合せて『おはよう』を言うんです。利用者さんの表情や顔色、声のトーンから、昨夜は眠れなかったのかな？不安なことがあるのかな？など、些細なサインを拾います。そうしないと、利用者さんが思いがけない行動をとった時にサポートできないんです。」



モットーは「元気な挨拶！」

ON



OFF

▲5歳の息子さん、只今自転車乗りの特訓中。寺林パパも全力でサポート!!

※介護支援専門員（ケアマネジャー）要介護及び要支援に認定された方から相談を受け、適切な支援・介護サービスの利用にむけての計画を作成・管理する人。介護福祉士などの専門職として5年以上の実務経験が必要です。

寺林 誠泰さん
みどり苑 看護介護部
認知症棟リーダー
介護福祉士

イメージと違っていた介護福祉士の仕事

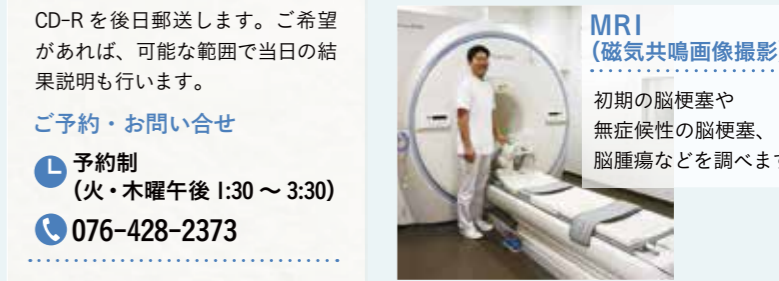
人と話すことが苦手なため、黙々と働くイメージを持っていた介護福祉士を選びました。しかし実際は、「利用者さんと歌ったり踊ったりすることも多く、コミュニケーションがとめて大事な仕事でした」。働き始めた当初は戸惑うことも多かったのですが、昨年には介護支援専門員の資格※を取得。この仕事に就いた時に掲げた目標を達成しました。インタビュー後、利用者さんと一緒にリハビリ体操を披露してくれた寺林さん。音楽に合わせて一生懸命体操する姿や、終始利用者さんに優しいまなざしを向けながらインタビューにこたえる姿に、人と関わるのが得意でなくても、人が好きであることが、寺林さんの何よりの強みであり魅力なのだと感じました。

西能みなみ病院 脳ドックのご案内

脳ドックとは、脳の健康状態をチェックし、脳の病気を予防するための健康診断です。MRIによる頭部の画像診断や心電図検査、「もの忘れMRI (VS-RAD)」など、多方面から脳の病気の兆候や危険因子を探ります。

脳ドック概要
基本コース 30,000円 (税別)
検査所要時間 1時間半程度
検査結果 診断結果表とMRI画像入りのCD-Rを後日郵送します。ご希望があれば、可能な範囲で当日の結果説明も行います。

ご希望の方は、脳萎縮の進行を診るVS-RADに加え、簡単なもの忘れ(知能)テスト「CADi2」(キャドアイツー)も行うことができます。



MRI (磁気共鳴画像撮影)

初期の脳梗塞や無症候性の脳梗塞、脳腫瘍などを調べます。

ご予約・お問い合わせ
予約制 (火・木曜午後1:30～3:30)
076-428-2373

先生方に聞きました!

脳や脳血管の異常が見つかったら、どんな治療をするの？

基本的には薬の治療です。脳腫瘍では手術や放射線治療を行い、脳梗塞では血液を固まりにくくする抗血小板薬や抗凝固薬などを飲んでもらいます。その他にも、未破裂脳動脈瘤や血管の異常が見つかることがあります。患者さんと相談しながら、治療法の選択をしていきます。



患者さんと相談しながら決めていきます

もの忘れの症状がある方でも、認知症でない場合もあるので、まずは検査を!

認知症ではなく手術すれば治るという症状の中にはあります。例えば、正常圧水頭症や慢性硬膜下血腫などがそうです。放置すると認知機能の低下が進んでしまうので、**早めの検査・治療が大事**です。



早めの検査・治療が大事です!



くろーほー通信

五省会は4つの施設で地域の健康をサポートしています。各施設からのニュース&イベント情報をお届けします。

五省会

新入職員を よろしくお願いします



平成27年度の新入職員(27名)を新たに迎え、職員数は400名を超えました。4日間の新入職員研修では、接遇や社会人としてのマナー、医療介護保険制度、倫理、安全対策など多様なテーマの講義を受講。最終日には、「私たちは五省会で何をすべきか」というテーマでグループ発表を行い、研修を締めくくりました。フレッシュな新人職員への応援・ご指導をよろしくお願いします。

新主将・黒田、初陣の行方は!?



野球部 西能BC.

公式戦「サンデーカップ」1回戦 西能BC. vs かね七・大協



黒田新主将

今季よりキャプテンのバトンを受け継いだ新主将・黒田龍太郎選手(西能病院)の初陣。エース片口の力投、リードオフ・水上の左中間を貫くタイムリー二塁打などでスタンドを湧かせましたが、2対9で惜しくも敗退しました。しかしながら、20代前半の新戦力が最後までねばり、次世代の到来を感じさせる熱い一戦でした!

笑いヨガで 心身ともにリフレッシュ



地域交流セミナー 「健康づくり 笑いヨガ教室」 講師・余西知彦先生

ヨガの呼吸法を取り入れた「笑いの体操」教室を五福公民館にて開催。体力に自信のない方でも楽しめる体操で、参加された方も「難しいと思っていたけど、すごく楽しかった。自宅でもやってみます」と明るい笑顔でお話してくださいました。五省会では、これからも地域の皆さんに、より良い健康づくりを発信していきます。

地域の皆さんと 健康チェックしました



看護の日のイベントが行われ、延べ322名の地域の方々にご参加いただきました。血管年齢測定や骨密度測定などの結果を見ては皆さん一喜一憂。また、会場では、看護師・栄養士・薬剤師による健康管理アドバイスや社会福祉士の相談会なども行われました。来年も看護にふれあう場を提供したいと思っております。

バルーンアートブースは小さいお子様に大人気でした!

みどり苑



トレーニングのあとは...



ピアノの音色とジュースでゆったり♪

機能的で楽しい デイフロアになりました

機能訓練スペースを拡げ、マシントレーニングやロコモ体操を中心としたリハビリをより快適に取り組めるようになりました。また、フロアの一面にコミュニケーションカフェをオープン。毎日、搾りたてのフルーツジュースやピアノの生演奏を楽しむことができ、リハビリの合間のリラックススペースとして利用者さんに好評です。

“新幹線ゲーム”で 大盛り上がり!



“新幹線”をいくつ紐に通せるかな!?

職員手作りで!

入所・通所の利用者さん、職員合わせて100数十名が参加し、大運動会を行いました。特に盛り上がりを見せたのは、今年開通し話題になった北陸新幹線を走らせる「新幹線ゲーム」。赤団・白団で白熱した戦いとなり、利用者さんも職員も汗を流しました。皆さん、お疲れ様でした。

五省会 HP 更新しました!!

<http://www.sainouhp.or.jp/>

地域交流セミナー NEW!

さまざまなプログラムをご用意しました。一緒に企画する団体様・個人様を募集しています。

五省会 NEW! 居宅介護支援事業所

平成27年6月より、ケアマネジャーが4名体制になりました。

皆さんの交流の場

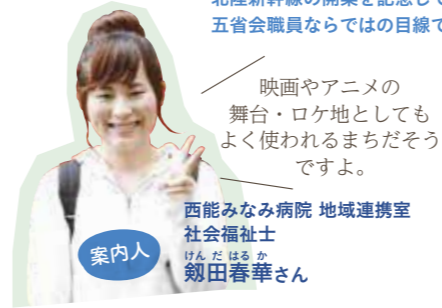
五省会Facebookページ

いいね! シェア お寄せください!

各施設の日々の活動やお知らせをいち早くお届けします。

<https://www.facebook.com/goseikai>

北陸新幹線の開業を記念して、「ようそろ」読者の皆さまに、五省会職員ならではの目線で富山の魅力をお伝えしていきます。



案内人

映画やアニメの舞台・ロケ地としてもよく使われるまちだそうですよ。

西能みなみ病院 地域連携室 社会福祉士 けんだはるか 剣田春華さん

今回はゆるりんぐさんのツアーを利用しました!



のんちゃん ちゃっぴー たみちゃん

上市町で活躍するガイドチームゆるりんぐ 詳しくは→ <http://yurirung.com>



大岩山日石寺 おおいわさんにっせきじ

真言密宗の大本山。創建は、725(神亀2)年に行基菩薩が開いたのが始まりと伝えられています。古くから立山の山岳信仰の一端として発展し、最盛期には21社60坊を抱える大寺として名を馳せました。

富山県中新川郡上市町大岩 163



北陸新幹線 Vol.2 がやってきた! 上市の秘境で癒されツアー!

今回ご紹介するのは、電鉄富山駅から25分のところにある上市町。名峰剣岳のふもとにあり、山、森、水に恵まれたまちです。歴史深い建造物が自然と美しく調和し、崇高でありながらもどこか懐かしさを感じる風景に、心惹かれます。案内人の剣田春華さん(西能みなみ病院)とともに、1300年の歴史を有する「大岩山日石寺」を散策しました。

1 千巖溪

隠れ癒しスポット。豊かな緑の中、涼しげな清流の音を聴きながら、心を休めてみて。

3 六本滝

六大(地、水、火、風、空、識)を型どった6つの蛇口から流れる滝。滝行や写仏などを体験するぶちみそぎ修行もできます。

4 恋愛成就スポット

ハート型の絵馬に願いを書き、夫婦円満・縁結びのご利益がある「夫婦岩」にお参りしてみてください。

5 メグスリノキ

昔から肝臓病や眼病に効くと言われる薬木・メグスリノキ。祈祷日や日曜日には、参拝者にメグスリノキのお茶が振る舞われます。

2 不動明王像(本堂)

心を静めて自分と向き合う時間

日石寺のご本尊には、全国でも珍しい「磨崖仏」が安置されています。室町時代に上杉勢の兵火に、昭和42年には火事にあいましたが、ほとんど損傷をうけることなく今日まで残っています。
※磨崖仏…岩壁に直接彫られた仏像

メグスリノキのお茶。ほうじ茶と一緒に煮出してあっておいしい!

ようそろのポイント 百段坂で、気持ちよくカラダを動かす!



大岩山日石寺へと続く道には、「百段坂」と呼ばれる長い石段の参道があり、運動スポットとしておすすめです。

下部に力を入れて背筋はしっかりとばす! 階段のぼりのコツ!

膝は高く上げてみて! お尻の筋肉を意識して登るとシェイプアップに◎

足裏はかかとまでしっかり接地! 膝への負担がかりにくい

膝を伸ばして地面をける

178段ありました!!

ようそろのポイント “そうめん”で暑い夏も元気に!



大岩山日石寺は、別名「そうめん寺」といわれるほど、そうめんが有名なお寺。百段坂沿いには、お食事処や旅館が建ち並んでおり、富山の美味しい水で作った名物「大岩そうめん」や地物の料理を楽しむことができます。

お食事処「だんごや」の山菜ランチ

そうめんのおかずは白エビのかき揚げはいかが?

富山が誇る特産「白エビ」。殻に含まれるカルシウムやマグネシウムは骨を丈夫にし、イライラを解消してくれます。白エビの甘みと香ばしさが味わえるおすすめ一品です!

西能みなみ病院 管理栄養士 飯野 野紀さん

<http://www.sainouhp.or.jp/>

夏休みはどこに行こう？



担当医は都合により変更になる場合があります。ホームページ上の「外来診療スケジュール」にて休診・代診などの情報をご確認ください。

整形外科センター

西能クリニック

富山市高田 71 番地 1 ☎076-422-1551

再診予約専用ダイヤル

整形外科 ☎076-422-1552
リハビリ ☎076-422-1553

電話予約：月～金
午前 8:30～12:00
午後 1:30～5:00

	平日診療						休日診療	
	受付時間	月	火	水	木	金	土・日・祝	
整形外科	午前 8:30～11:30	●市村 和徳 ●信清 正典 ●青木 雅人 ●西能 健	●山田 均 ●橋口 津 ●堂後 隆彦 ●御旅屋 宏史	●山田 均 ●橋口 津 ●西能 健 ●川口 善治 (9:00～)	●山田 均 ●橋口 津 ●西能 健 ●仲井間 憲成	●山田 均 ●信清 正典 ●堂後 隆彦 ●奥田 鉄人	午前 8:30 ～ 11:30	交替制
リハビリテーション科	午後 3:00～5:00	●山田 均 ●御旅屋 宏史	●市村 和徳 ●信清 正典 ●青木 雅人	●山田 均 ●市村 和徳 ●松下 功	●山田 均 ●堂後 隆彦 ●御旅屋 宏史	●山田 均 ●青木 雅人	午後 1:30 ～ 4:30	交替制
	午後 5:00～6:30	●堂後 隆彦	●信清 正典	●松下 功	●橋口 津	●青木 雅人		
リウマチ科	午後 2:00～6:00	※初診受付は午後 5:00 まで			●松下 功			

★午後5:00～6:30
こちらの時間帯は、診療・リハビリとも完全予約制となっております。

西能病院

富山市高田 70 番地 ☎076-422-2211

	受付時間	月	火	水	木	金
内科	午前 8:30～11:30			●松井 祥子 (～11:00)	●亀井 哲也 (11:00～)	●大黒 正志
	午後 3:00～5:00	●亀井 哲也	●亀井 哲也	●亀井 哲也	●亀井 哲也	●東 祥嗣
麻酔科	午前 8:30～11:30		●増田 明	顔面・顔顔瘻瘻外来 ★予約制		

人生初打席!



夏の青春!

西能みなみ病院

富山市秋ヶ島 145-1 ☎076-428-2373

8/3 脳神経外科外来スタート!!
毎週土曜は、富山大学病院医師の診療も行われます。

	受付時間	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	午前 8:30～11:00	●西嶋 美知春	●西嶋 美知春	●原田 淳	●西嶋 美知春	●西嶋 美知春 ●原田 淳	富山大学 脳神経外科
	午後 1:30～3:30	●原田 淳	●原田 淳		●原田 淳	●西嶋 美知春	
脳ドック	午後 1:30～3:30		予約制		予約制		
内科	午前 8:30～11:00	●石原 元	●森本 茂人	●石原 元	●石原 元	●姫野 太郎	●石神 慶一郎
整形外科 リハビリテーション科	午前 8:30～11:00	●坂東 健	●市村 和徳	●市村 和徳	●坂東 健	●市村 和徳	整形外科 リハビリ 再診のみ
短時間型 通所リハ				平日 午後1:00～3:00、3:00～5:00			



参加ありがとう賞
次号もお待ちしております!

▲▲▲表紙の写真を募集しています。

介護老人保健施設

みどり苑 ☎076-428-5565

富山市秋ヶ島146-1

- 入所サービス
 - デイケア (通所リハビリテーション)
 - ショートステイ
 - 居宅介護支援事業所
- ボランティア募集!
【時間】月・火・木・金の午前・午後
【内容】入浴後のドライヤーかけ、利用者の活動サポート、話し相手

無料送迎バス

西能病院・西能クリニック

- 呉羽コース
- 婦中コース
- 富山駅・西町コース

月～金曜 午前運行

H26.11月より運行時刻が変更されました。

西能みなみ病院

- 新保地区コース
- 熊野地区コース

月・水・木曜 午前運行

自由乗降です。バスがきたら手をあげて合図をしてください。運行ルートや発着時刻は、ホームページまたは受付でおたずねください。

「ようこそ」の由来

「このまますすぐ前進せよ」を意味する航海用語です。海軍兵学校の「五省」を医療の信条とし「信頼と奉仕」の医療・介護をすすぐ貫いていこう、という思いが込められています。

編集後記

今回のふきだし

なつあつ。あめふらしの夏。(K) またまた新キャラ誕生♪(N)
風鈴が気持ちいいですね(M.K) 健やかに素敵な夏を過ごしましょう(T.K)
熱中症・脱水症にご注意下さい!(H.K) 避暑地でのんびりしたいですね(T)
仕事も介護も納得より納得がポリシーです(M) 暑い夏、大岩そうめんて乗り切ろう!(S)
上市町ゆるりんぐさんのツアー、オススメです(I)