



# ようこそ

Spring  
has come!

特集1 新入職員のご紹介

特集2 介護ロボットが生み出す  
新しい可能性

2021  
Spring  
216

明るく・たのしく・すこやかに

介護老人保健施設みどり苑は、今春、開設20周年を迎えました。地元秋ヶ島の皆さまを始め、ご利用者ご家族の温かいご支援をいただき、今日まで順調に運営できましたことに心より感謝を申し上げます。

みどり苑は介護保険が運用を開始した翌年の2001年に開苑しました。この二十年間、国はあの手この手で保険給付の抑制に尽力してきましたが、当初21.8万人だった要介護認定者数は67.9万人に急増し、サービスの総費用は3.6兆円から10.5兆円へと3倍に膨らみました。この先、団塊世代が75歳を迎える2025年には15兆円、私を含む団塊ジュニアが高齢者となる2040年には25兆円に達すると推計されており、年金と同様、制度の持続可能性が危ぶまれています。加えて増え続ける認知症への対策や、独居者及び高齢ドライバーの安全確保、相続時の私的財産の保全など、既存システムの限界が認められる難題が山積しています。

容易には解決しがたいことばかりではあるものの、老いは生きるものすべてにとつての現実です。病気になる人がいても歳を取らない人はいません。これらの難題に目を背けたり苛立ったたりするのでなく、当たり前前の道理なのだ、とおおらかに、堂々と、受容することから始めてはどうでしょうか。私たちは皆若さを抱いて生まれ、日々老いながら人生を歩んでいきます。あるがままに老成してゆくことを美德として毅然と迎え入れられる社会観が拡がれば、未来はいっそう豊かで滋味深いものにならないでしょうか。

ところで、みどり苑の名称は、私にとって父方の祖母に当たる人の名前から付けられました。本人は介護保険が始まる前に他界しましたが、みどり苑の成長を笑顔で見守ってくれているだろうと思います。おばあちゃん、みどり苑も二十歳になりました！。ここから真価を問われる正念場です。明るく、たのしく、すこやかに“進みゆくみどり苑を引き続きご支援いただきますようお願い申し上げます。

特定医療法人財団五省会

理事長 西能 淳



西能病院 新任医師

前任地は小児病院で小児整形外科を専門としておりました。小児の治療はご両親の負担も大きく、治ったときにはご家族皆さま喜んでくださるのが嬉しいです。子どもから大人まで、皆さまが笑顔になれるような診療を心がけます。どうぞよろしくお願いいたします。



整形外科 医師  
おおいし てるよ  
大石 央代

交通事故で車椅子生活を送る叔父の姿を見て、困っている方の力になりたいと思い医師を目指しました。診療した患者さんから「ここまでよくなった!」と声をかけていただいた時は心から嬉しく思います。皆さまのお力になれるよう、頑張ります! どうぞよろしくお願いいたします。



整形外科 専攻医  
ふくしま しゅん  
福島 駿

千葉大学からお迎えする  
4人目の医師です!



4月からフレッシュな 特集!  
仲間とともに迎えします!

新入職員のご紹介

4月1日、2021年度入職式が執り行われ、新たに39名のスタッフが入職しました。西能淳理事長が「ReBORN 60th」という行動指針を掲げ、「60周年を迎えるにあたり、生まれ変わったような気持ちで、自由な発想を持って新しいことに挑戦していこう」とメッセージを贈りました。今年度もフレッシュなメンバーとともに皆さまをお迎えします。よろしくお願いいたします。



バスケットボール歴  
12年!  
好きな食べ物は  
ラーメンと抹茶です。

健康運動指導士  
成瀬 夕湖



フェアレディZ34を  
手に入れるのが  
今の夢です。

診療放射線技師  
野村 菜月



趣味は温泉旅行。  
景色がきれいな  
ところに行きたいです。

事務職員  
荒尾 侑香

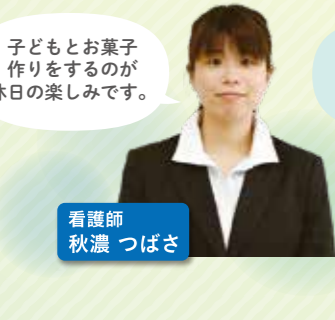


気持ちを新たに、  
頑張ります!

事務職員  
小山 知奈美

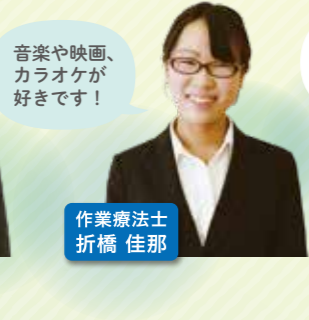
整形外科センター  
西能クリニック

西能みなみ病院



子どもとお菓子  
作りをするのが  
休日の楽しみです。

看護師  
秋濃 つばさ



音楽や映画、  
カラオケが  
好きです!

作業療法士  
折橋 佳那



手芸が好きで、  
最近は編み物に  
挑戦しています!

作業療法士  
平 優里亜



美味しい  
ラーメン屋さん  
に行くのが休日の  
楽しみです!

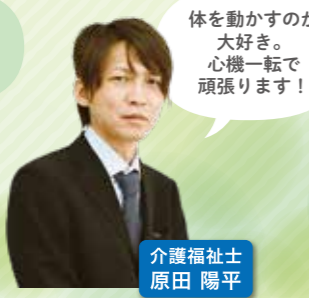
理学療法士  
山崎 綾乃

介護老人保健施設  
みどり苑



趣味は映画観賞。  
食べることが  
大好きです。

介護福祉士  
富岡 璃空



体を動かすのが  
大好き。  
心機一転で  
頑張ります!

介護福祉士  
原田 陽平



ただひたすらに  
前向きに生きて  
いきます。

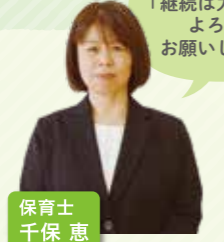
介護職員  
長崎 冬唯



趣味は  
スポーツとギター。  
スポーツは特に  
サッカーが好きです。

理学療法士  
仲俣 峻平

4月1日OPEN!  
ありさみくらす  
企業主導型保育園  
くわしくはP.6へ



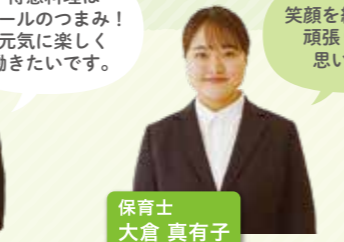
座右の銘は  
「継続は力なり」。  
よろしく  
お願いします!

保育士  
千保 恵



得意料理は  
ビールのつまみ!  
元気に楽しく  
働きたいです。

保育士  
作道 明紀代



笑顔を抑えず、  
頑張りたいと  
思います!

保育士  
大倉 真有子



趣味は  
カフェ巡りと  
カラオケ。  
好きな動物は  
猫です!

看護師  
大垣内 友子



甘いものを  
食べることに  
歌を歌うことが  
大好きです。

看護師  
奥田 彩乃



好きな食べ物は  
チョコレートです。  
笑顔で頑張ります!

看護師  
鎌田 真衣



体を動かすことが  
好きで、テニスを  
やっています。

看護師  
北村 静花



サッカーが好き!  
学生時代は小学校の  
コーチでした!

看護師  
清水 優人



今年は家でできる  
趣味を新しく  
見つけたいです!

看護師  
津幡 咲李



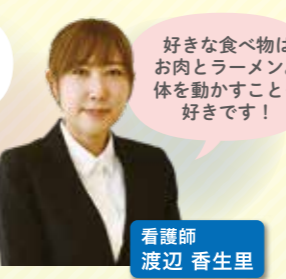
趣味はドライブ。  
テニスやスキーなどの  
運動も好きです。

看護師  
中山 霞



趣味は映画観賞。  
タイタニックが  
お気に入りです!

看護師  
平井 茜



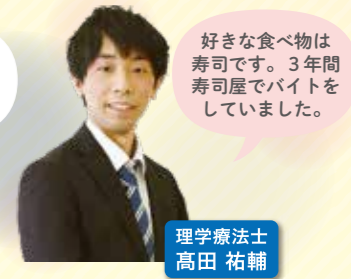
好きな食べ物は  
お肉とラーメン。  
体を動かすことも  
好きです!

看護師  
渡辺 香生里



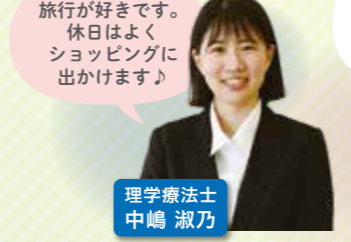
趣味は  
野球とゴルフ。  
ビールも  
大好きです。

作業療法士  
津島 海斗



好きな食べ物は  
寿司です。3年間  
寿司屋でバイトを  
していました。

理学療法士  
高田 祐輔



旅行が好きです。  
休日はよく  
ショッピングに  
出かけます!

理学療法士  
中嶋 凜乃



人と話すことが  
大好きです。  
最近、犬を飼い  
始めました!!

理学療法士  
細川 菜颯



旅行が好きです。  
また色々な  
ところへ  
行きたいです。

理学療法士  
丸淵 小乃実



趣味は  
サッカー鑑賞です。  
笑顔で頑張ります!

理学療法士  
山科 莉子



### 西能病院

上腕骨遠位外側部骨折の治療を経験して  
医師 澤田 良平

退院支援における業務の見直しとその効果  
～地域包括ケア病棟として看護師の意識の変化～  
看護師 入坂 ひかる

人工膝関節置換術後患者のクーリングによる効果の検証  
～1日3回30分のクーリングを導入して～  
看護師 柴野 さくら

人工膝関節全置換術前後における患者満足度と客観的評価の関連性  
理学療法士 石腰 直樹

NST介入患者の傾向とその経過  
～多職種連携による効果的な栄養介入を目指して～  
管理栄養士 古川 萌々

### 西能クリニック

骨密度測定装置更新に伴うデータ比較と精度評価  
診療放射線技師 幅 祐里香

当院におけるインソール療法への取り組みと今後の課題  
理学療法士 福田 純平

当院外来OTにおけるハンドスプリントへの取り組み  
～これまでの活動と今後の展望～  
作業療法士 高野 芽依

「せばねの外科外来」の現状報告  
～上半期の課題と今後の展望～  
看護師 楠 陽子

### 西能みなみ病院

リハビリテーション症例に対する注意機能と運動機能の関連について  
作業療法士 辻 貴充

輸液ポンプチェック票の見直し～チェック票使用前後の効果～  
看護師 瀧川 ひろみ

NSTチームによるチーム連携による効果  
～経口摂取への取り組み～  
作業療法士 京田 裕紀

多職種協働で行なう摂食機能療法の取り組み  
～嚥下内視鏡検査導入の効果～  
看護師 甲田 一絵

入院相談内容の分析・評価から実施した広報活動について  
社会福祉士 齋藤 美穂

### 介護老人保健施設 みどり苑

自己管理型リハビリ「セルフリハビリ」の推進  
～当苑でのリハビリ内容について～  
理学療法士 黒田 龍太郎

コロナウィルス感染症に関する当事業所の取り組みについて  
介護福祉士 奥田 智子

感染症予防のための取り組み  
～環境を整えるために実測から見えるもの～  
看護師 稲林 優梨亜

### 五省会

五省会認定栄養ケア・ステーションはじまりました！  
～事業の役割と課題の検討～  
管理栄養士 中村 咲紀

企業ロゴケンの実施報告  
健康運動指導士 宮下 雅登

7対1入院基本料への届出変更の検討過程について  
事務職員 藤森 翔

歌声にこめたメッセージ コロナ禍でも負けない音楽  
『ひとりじゃない -Don't cry alone-』  
『君に、あなたに、愛するひとに』  
五省会バンド「Five & Stars」によるオリジナル楽曲



## 2020年度 五省会研究発表会にて ロボットに関する2演題が 奨励賞を受賞！

2020年12月26日に開催された五省会研究発表会にて、介護ロボットに関連する研究を発表した2演題が山田院長賞を同時受賞！今後も介護ロボットを活かし、より良いサポートを提供していきます。

### 山田院長賞 みどり苑での介護ロボット導入による 効果の検証と将来的展望

演者：みどり苑 介護福祉士 山本 宏樹さん

#### 介護ロボットをより効果的に活用するために

見守りシステムの導入によって、ヒヤリ・ハット件数に減少傾向が見られました。また職員へ意向調査を行うことで「働きやすい環境づくり」に繋がっていることがわかりました。今後も、ロボットのよりよい活用法をチームで検討していきます。

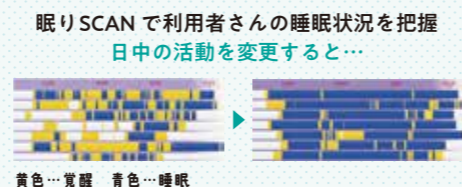


### 山田院長賞 認知症タスクチーム活動報告 ～眠りスキャンの有効活用から成果が見られた一事例～

演者：みどり苑 介護福祉士 結城 翔樹さん

#### 眠りSCANを 認知症ケアに活用

認知症専門棟の利用者さんの多くが睡眠障害を抱えており、眠りSCANを使って睡眠状態を可視化。日中の作業量を増やすなどし、睡眠の安定化に繋がりました。



### 特集2

# 介護ロボットが生み出す 新しい可能性

New Possibilities  
Created by  
Care Robots



日本の高齢化が加速し介護需要が膨らむことで、介護人材はますます不足していくことが予想されます。その有力な解決策として近年注目されているのがICT（情報通信技術）です。ICTの導入により、介護現場の負担の軽減だけでなく、より正確で質の高い介護の提供も期待されています。

### ICTの効果的な運用に取り組む「ロボットタスクチーム」

介護老人保健施設みどり苑では、2016年に経済産業省の「ロボット介護機器開発・導入促進事業」を活用し、補助金を利用して赤外線見守りシステムを導入しました。見守りシステムの導入で夜間の転倒は軽減されましたが、4年が経過し新たなICTツールが次々に登場してきた一方で故障したロボットがそのまま倉庫に眠るなど運用や管理方法に課題が出てきました。そこで2020年、継続的にロボットを利活用するために多職種で結成されたのが「ロボットタスクチーム」です。

チームのこれから 富山のロボットケアのリーダーに！

チーム結成後、操作に熟練している職員が増え、みどり苑全体がロボットの活用に向かってきました。現在の41台を100床の半分、50台まで増大することを当面のチーム目標にしています。2021年介護報酬改定で「科学的介護」がキーワードとなり、今後は介護のデータ化やICTの活用が普及してくると思われます。みどり苑では最新の技術を取り入れ、富山のロボットケアのリーダーとなるみどり苑事務職員 山下裕司さん施設を目指していきます。



### みどり苑ロボットタスクチームのあゆみ

START!

スタッフ不足を解消し、介護の質を向上したい！

2016年

ロボット「Neos+Care」15台を導入！

2020年2月

ロボット「眠りSCAN」10台を導入！

2020年7月

みどり苑全体で取り組むために「ロボットタスクチーム」を結成！

2021年3月

「Neos+Care」6台、「眠りSCAN」10台を追加導入！

今後さらにロボットを導入予定！

2020年12月

五省会研究発表会でロボットの効果について発表

月に一度会議を開催。企画や課題を持ち寄り、ロボットを積極的に活用！



### ベッドからの転落を防ぐ Neos+Care ネオスケア

赤外線センサーによる予測型見守りシステム。シルエットで患者さんの動きを確認し、ベッドからの転落を防ぎます。

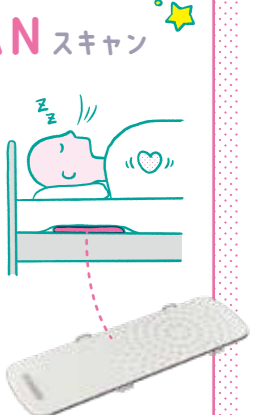
こんな効果が！▶ 介助なしで起き上がろうとする利用者さんを事前に察知。また、不要な見回りが少なくなり、眠っている利用者さんを起こすことが減少しました。



### 睡眠を可視化する眠りSCAN スキャン

マットレスの下に敷いて、呼吸や心拍数、睡眠状態を測定することができる機械。睡眠障害を抱える利用者さんを見つけ出すことができます。

こんな効果が！▶ 睡眠障害が見られる利用者さんには、日中の活動内容を変更する、薬を投与するなどの対策が可能に。その結果、睡眠障害による生活リズムのずれが起こす不安やうつを抑えることができました。





## 令和2年度「元気とやま！働き方改革推進運動」県知事表彰をいただきました！



働きやすい環境づくりに努めます！

2021.3.23 五省会

働き方改革に積極的に取り組む県内4つの法人が県知事表彰を受賞。五省会は電子勤怠管理システム導入や学童保育、企業内保育設立などが評価され、医療・福祉法人として初の受賞となりました。

## 集まらずに楽しめる テイクアウト企画第2弾を開催！



大好評のケーキがずらり

第3弾も楽しみです！

2021.3 五省会

感染症対策のためイベント開催を見合わせている職員互助会。集まらずに楽しめる「テイクアウト企画」第2弾を実施しました。今回はスイーツを中心に県内9店舗の皆さまにご協力いただき、充実した「おうち時間」を過ごしました。

## 2020年度 永年勤続表彰・定年辞令交付式を行いました



2021.3.30～31 五省会

2020年度は総勢57名が永年勤続表彰・定年辞令交付を受けました。式では職員を代表し、みどり苑の清水幸恵准看護師、西能病院の林泰治看護師が謝辞を述べ、理事長からは感謝の言葉とともに、「この機会に共に働く仲間や支えてくれる家族へ、感謝の気持ちを伝えてほしい」とメッセージが贈られました。

## 学会で発表しました！ 3月

### 第40回食事療法学会

3.6 オンライン

NST介入患者の傾向とその経過  
古川 萌々 管理栄養士 (西能病院)  
五省会栄養ケア・ステーションはじめました！  
中村 咲紀 管理栄養士 (西能みなみ病院)

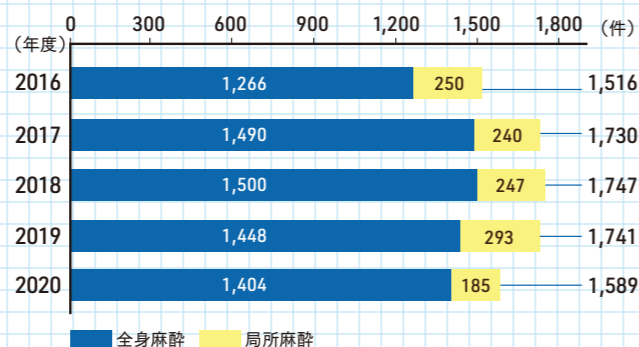
### 第216回 北陸整形外科集談会

3.21 富山

新規脊椎椎体骨折に対する  
フィットキュアスペインを用いた  
治療法の検討  
澤田良平 医師 (西能病院)

## 西能病院より ご報告

2020年度の手術件数は  
1,589 件でした。



コロナ禍ですが、  
感染対策を徹底した上で  
安全な手術をおこない  
ました。



西能病院 手術部長  
青木 雅人 医師

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。

Facebookでも随時お届け中！ [f goseikai](#)

## 富山大学附属病院 医療連携協定懇談会に参加しました



オンライン開催



当院からは7名の職員が参加

2021.2.15 西能病院

富山大学附属病院と連携協定を結ぶ7つの病院が意見交換をする懇談会に参加。各施設の連携実績報告を行い、新型コロナウイルス感染症対策や人材交流等について検討しました。今後も連携を促進していきます。

## みどり苑認定栄養ケア・ステーションでは、健康教室や居宅療養管理指導をしています

健康教室



居宅療養管理指導

2021.3.14 栄養ケア・ステーション

ダウン症の方を対象とした肥満予防健康教室も最終回。今回は飲料の糖分についてのお話をしました。栄養ケア・ステーションでは、通院困難な患者さんの自宅を訪問し栄養食事指導や嚥下サポートも行っています。

## みどり苑の20年を振り返って

- 平成13年4月 介護老人保健施設 みどり苑を新築開設
- 平成16年4月 元富山医業大学長 江本清和医師が初代施設長に着任
- 平成23年1月 高久晃医師が施設長に着任
- 平成23年8月 地産地消メニューが 農水省生産局長賞を受賞
- 平成23年8月 「栄養および食生活改善への取り組み」が厚生労働大臣より表彰
- 平成26年4月 西尾美知春医師が施設長に着任
- 平成28年11月 富山県「がんばる介護事業所表彰」受賞
- 平成29年10月 要介護度維持改善部門より 富山社会福祉協議会より 腰痛予防対策推進施設に指定
- 令和2年4月 在宅事業部を新設
- 令和2年4月 亀井哲也医師が施設長に着任



勤続20年のスタッフたち！



「明るく たのしく すこやかに」  
を大切に歩んできた20年

Thank you!  
20周年



介護保険法が施行された翌年、平成13年4月に介護老人保健施設みどり苑は開設されました。空港周辺地区にかりつけ医療機関を誘致したいとの地元要望を受けて、当初は隣接地に内科診療所が併設され、後に西能みなみ病院内に併設されました。

「家庭と病院の中間施設」とされる老健は、制度開始当初は特別養護老人ホームのリハビリ強化版といった性格で認知されていましたが、制度改正を繰り返すなかで、次第に高齢者の在宅生活を積極的に推進する準医療施設へと役割を転換してきました。

リハビリ領域に強みを有する五省会の特徴を活かし、みどり苑は専門性の高いリハビリテーションや栄養サポートで地域の定評を得て、近年は在宅復帰強化型の施設として機能を高めています。利用者の入所日数は10年で半減しており、それとともにスタッフ数も増加、各種の訪問サービスも備えて、ご自宅での自立した生活をお支える総合的なサポート施設としての役割を果たしています。

これからも地域との繋がりを一層大切に、利用者の皆さまにとって望ましい暮らしをおくっていただけるよう職員一同がんばってまいります。

# ありさわくらす

企業主導型保育園

4月1日開園！  
園児募集中！

五省会では、職員や地域の方々の仕事と子育ての両立をサポートすることを目的に、4月1日より「企業主導型保育園ありさわくらす」を開園しました。「くらす (Cras)」は、ラテン語で「明日」を意味する言葉。大きな民家をリノベーションしたアットホームな空間で、子どもたちの健やかな成長に貢献します。

## 月額利用料 (一般枠)

月～日曜 7:00～20:00 (延長は～22:00 500円/30分)

基本 37,700円

特例A 22,700円

特例B 7,700円

特例A：保育料半額のお子さま  
特例B：保育料無料のお子さま  
※特例A、Bいずれも富山市認可保育園の基準による

病児保育、一時預かり保育もごさいます。  
詳細はホームページをご確認ください。



- Point
- 病児・体調不良児を看護師がケア
- 小規模保育所の安心・安全な保育
- 異年齢保育で「人と関わる力」を育む

所在地 富山市有沢 261  
開園曜日 月～日曜  
開園時間 7:00～20:00 (延長は～22:00)  
対象児童 0～2歳 (3歳未満)  
定員 19名  
TEL 076-405-9155  
FAX 076-405-9133

詳しくはこちら





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

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。



P.3で  
**新任医師**を  
特集しています。

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  
8:30～12:00  
13:30～17:00

	受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝	
整形外科 リハビリ テーション科	8:30～11:30	市村 和徳 西能 健 青木 雅人 御旅屋 宏史	山田 均 前田 明夫 橋口 津 青木 雅人 堂後 隆彦	市村 和徳 西能 健 橋口 津 津田 亮二 川口 善治 (9:30～)	山田 均 前田 明夫 信清 正典 堂後 隆彦 岩澤 智宏	山田 均 信清 正典 御旅屋 宏史 大石 央代 松下 功	8:30 11:30	交替制	交替制
	15:00～17:00	山田 均 信清 正典 岩澤 智宏 福島 駿	前田 明夫 御旅屋 宏史 岩澤 智宏 大石 央代	市村 和徳 前田 明夫 大石 央代 松下 功	山田 均 前田 明夫 西能 健 橋口 津 福島 駿	山田 均 前田 明夫 青木 雅人 堂後 隆彦	13:30 16:30	交替制	午後休診と させていただきます。
	17:00～18:30	岩澤 智宏	15:30～ 再生医療外来 (第2・第4) 16:00～	御旅屋 宏史 松下 功	橋口 津	青木 雅人			
リウマチ科			せほねの外科外来 (交代制・予約制)	松下 功 (14:00～18:00)	※初診受付は 17:00まで	松下 功 (8:30～11:30)			

★17:00～18:30  
こちらの時間帯は、診療・  
リハビリともに完全予約制  
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	8:30～11:30	角 朝信	木戸 敏喜	松井 祥子 (受付11:00まで)	里見 定信	横山 茉貴
	15:00～17:00	牛島 龍一	午後休診とさせていただきます。			
糖尿病内科	8:30～11:30	角 朝信				横山 茉貴
泌尿器科	8:30～11:30				里見 定信	
麻酔科	8:30～11:30		増田 明	顔面・眼瞼瘻管外来 (予約制)		

無料  
送迎バス

**西能病院・  
西能クリニック**  
月～金曜 午前・午後運行  
●富山駅コース  
月～金曜 午前運行  
●羽羽コース  
●婦中コース

**西能みなみ病院**  
富山市秋ヶ島 145-1 ☎076-428-2373

再診予約専用ダイヤル  
リハビリ ☎076-428-5563  
月～金 8:30～17:00  
土 8:30～12:00

	受付時間	月	火	水	木	金	土
脳神経 外科	8:15～12:00	西島 美知春	西島 美知春	長島 久	西島 美知春	富山大学 脳神経外科	富山大学 脳神経外科
	13:30～15:30	予約制			予約制		
内科	8:15～12:00	渡邊 有紀子	亀井 哲也	亀井 哲也	松田 昌夫	石原 元	
整形外科 リハビリ テーション科	8:15～11:30	前田 明夫	市村 和徳	前田 明夫	西能 健	市村 和徳	整形外科 リハビリ 再診のみ
脳活外来	13:30～15:30	松田 昌夫	予約制		奥野 太寿生	予約制	
S脳ドック		13:30～16:30	13:30～16:30		13:30～16:30	13:30～16:30	8:30～11:30
短時間型 通所リハ		平日 8:30～9:30 / 9:30～11:30 / 13:00～15:00 / 15:00～17:00					

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。

「ようそろ」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・介護をすすぐ買いて  
いこう、という思いが込めら  
れています。

介護老人保健施設  
**みどり苑** 富山市秋ヶ島146-1  
☎076-428-5565

- 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 ●認定栄養ケア・ステーション
- 訪問リハビリテーション ●居宅介護支援事業所
- みどりえん訪問看護ステーション

**みどり苑ボランティア募集中!**  
【時間】月・火・木・金の午前・午後  
【内容】入浴後のドライヤーかけ、  
利用者さんの活動サポート、話し相手

表紙の写真を撮った人  
西能病院 看護師 筒井 菜乃さん

五省会奨学金制度を利用し、働きながら看護師資格を取得した2年目のルーキー。フットサル部、マラソン部、登山部を兼部し、アクティブに活動しています。

▲「NTT 西日本思いをつなぐフォトコンテスト」で「思いをつなぐ賞」を受賞!

編集後記  
今回のふきだし

太ってきました！  
コロナのせいにしてもいいですか？ (Y)  
わたしは間違いなくコロナで太りました。(F)  
コロナに大雪と大変な一年でした。最後に知事表彰をいただき心新たに新年度を迎えることができました。(S)  
なんとか4月を迎えました。  
実り多き一年となりますように。(K)