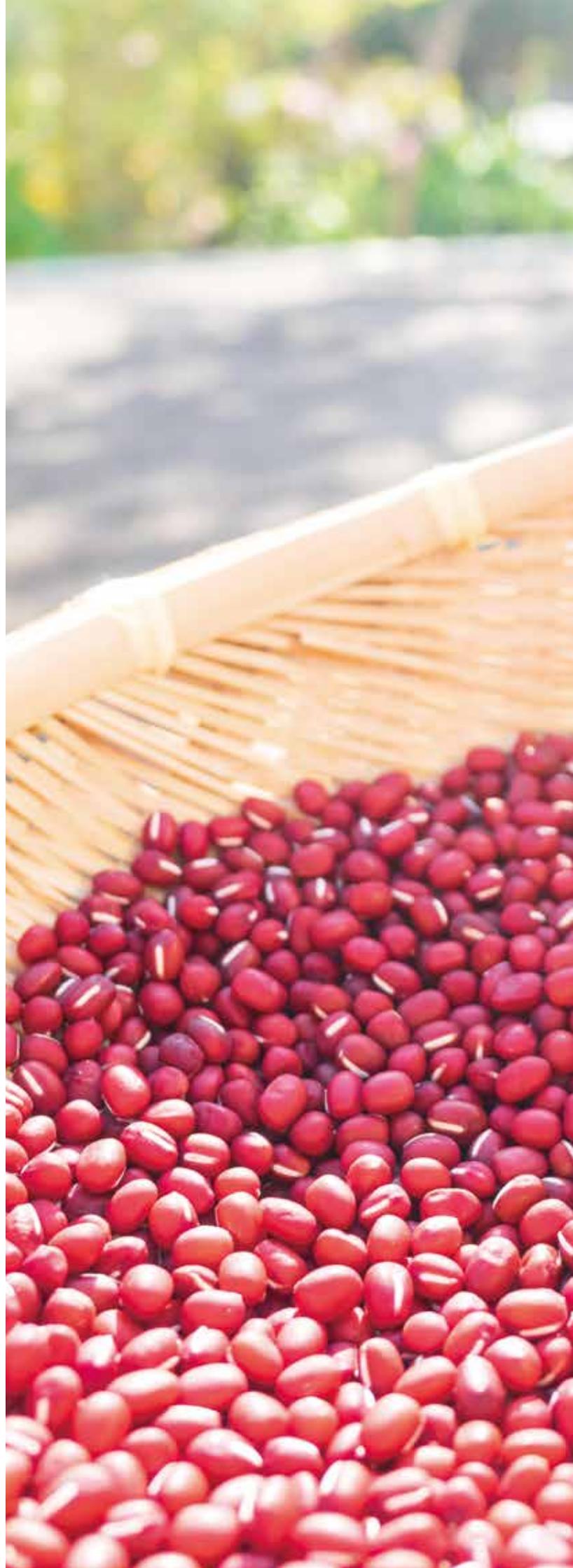


健康いわて

vol.324 2022 秋号

- 2-4 第37回健康教育研究会
「自己肯定感」という言葉の罨
- 講師:信田さよ子氏 (原宿カウンセリングセンター顧問)
- 5 検査体験「頸動脈超音波検査」
- 6 ホット一息健康管理室だより
(有限会社藤双製作所 阿部 和嘉 様)
- 7 Q&A「トクホってなあに?」
- 8 Cocoa 運動「サッカーで遊ぼう!」
- 9 いきいき散歩~岩手県滝沢森林公園編~
- 10 結核予防会だより
- 11 減塩大作戦
- 11 お知らせ
- 12 Cocoa 通信 No.43



「自己肯定感」 という言葉の 農

～子ども・若年者にかかわるために必要なこと～

「自己肯定感を高める」「自分を好きになる」「ポジティブでいこう!」世間にあふれているこれらの言葉。

「良い言葉」を装いながら、実際には「自己責任」とつながり、苦しむ人をさらに追い詰める農となっています。

本来の意味での「自己肯定感」のためには、他者とのつながりと、他者による肯定が欠かせません。



講師：信田さよ子氏（原宿カウンセリングセンター顧問）

1946年岐阜県生まれ。お茶の水女子大学大学院修士課程（児童学専攻）。駒木野病院勤務などを経て1995年原宿カウンセリングセンターを開設。公認心理師・臨床心理士としてさまざまな依存症や摂食障害、DV、虐待に悩む人やその家族へのカウンセリングを行ってきた。2021年所長を引退し顧問となる。『アダルトチルドレン』『カウンセリングで何ができるか』『家族と国家は共謀する』など著書多数。

自己肯定感の歴史

「自己肯定感」という言葉は、教育学者で臨床心理学者の高垣忠一郎氏が提唱したものとされています。高垣氏は「自己肯定感とは、障がい、見た目、人種といったものを問わず、その人というだけで肯定されること」すなわち「存在の無条件な肯定」を意味する言葉としています。これが「自己肯定感」の本来の意味です。

しかし、90年代後半から、ビジネス的な自己啓発と結びつきまします。これにより、高い方が良い、低いと悪い、高くするにはどうするかという「評価」の言葉になったのです。高垣氏の当初の意図である「それで良い、あるだけで良い」とは全く逆の意味です。自己肯定感が低いことは悪い状態であり、高めていくべきであるとされ、その使い方が広まっていきました。

たとえば「被虐待児は自己肯定感が低い」という表現がしばしば見られます。これは虐待され、本来の「自己肯定感」を得られないでいる当人たちを、それが出来ないというレッテルで、さらに追い詰めています。本来の意味からすれば、このような使い方はすぐにもやめるべきです。

いくつもの自分をもつことが すばらしい

「自分を好きになる」という言葉も自己肯定感と似た使われ方をしています。これは、「好きになれない・肯定できない自分」への嫌悪につながっています。

ですが、自己嫌悪は健全な感覚です。たくさん自分がいるのです。数分あれば思っていることが変わります。あぶくのように自分が出てくるのです。それで良いのです。いくつもの自分をもつことがすばらしいと思ってください。

これは自己の分節化・複数化・複雑化とも言われます。自分とは多様な自分をひとまとめにしているものと思ってください。ポイントは、メタ的自己・ドロンの視点を持つことです。いろいろな自分を、高いところから見下ろすようなイメージです。自分を愛せない自分もいて良いのです。それを責めてはいけません。



▲いくつもの自分がいて当然
高いところから見下ろしてみましよう

二項対立から脱却を

好きか、嫌いか。肯定か、否定か。ポジティブか、ネガティブか。こういった単純な二項対立的な基準からも抜け出しましょう。簡単で分かりやすく、魅力的な考え方ですが、これは小学生でもわかる説明に過ぎません。この基準を持たないのが大人です。

これはスポーツが広めた考え方もかもしれません。たしかに、スポーツの世界ではポジティブは大事です。数分、数時間で勝負が決まるのです。ネガティブの時間はありません。

ですが、私たちの生活、日常は長く続くのです。ずっとポジティブのような単純なものではありません。世界はずっと複雑で、それに応じる多様な自己がいるのです。



▲世界は複雑で、人生は続きます。二項対立から脱却しましょう

自己肯定感は異になる

何か失敗したとき、追い詰められたとき、それは「あなたの努力不足」「ポジティブではなかった」として「自己肯定感が低かった」と責め立てられます。何でも自己責任、その原因のひとつが自己肯定感の低さとされるのです。

そんなはずないでしょう。どの人も一生懸命です。ですが、シェイクスピアが言うように、いつの間にかギリギリのところを歩いてしまうことがあるのです。そのとき、周りが、そして自分自身も、先ほどのような言葉でさらに責めてしまう。すべてが自己責任になる社会、その一端に評価・尺度としての自己肯定感という言葉があります。つまり、良い言葉を装った畏なのです。

肯定されない子どもたち

真の意味での「自己肯定感」は他者からの肯定によって得られるものです。つまり、他者とのつながりが必要です。

若年者においては、親からの肯定が欠かせません。しかし、親からケアを受けられるどころか、親の期待どおりに親をケアしながら生きる子どもたちがいます。昨今のヤングケアラーは親の介護をし

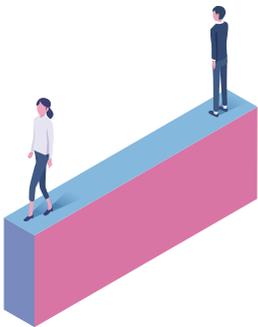
ている子どもたちを指します。アドルトドルドレンは大人になってから、親から支配されていたことを気づいた人です。このような子どもたちが、自分自身の人生を歩もうとしたとき、行き詰ってしまふことが多いのです。

下方比較という抑圧

そういった親子関係での苦しみをさらに追い詰め、抑圧させるのが「下方比較」です。

東日本大震災のとき、東京では「被災地の苦しみがあるのに、酒を飲んで良いのか、楽しんで良いのか」と自粛ムードが凄まじい勢いで広がりました。自分より不幸なものと比較して、あの不幸よりましだ、だから不満を言うてはいけない、とするものです。

これはモチベーションを削ぎます。そして、抑圧につながり、苦しむ人をさらに追い詰めて自殺に至らしめるものです。



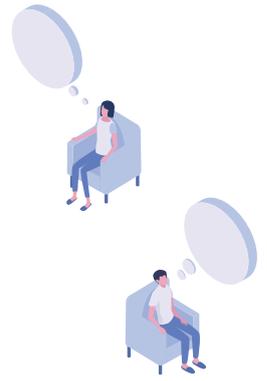
▲自己責任と自己肯定感、下方比較が苦しい人をさらに追い詰めます

よく使われる言葉の中に「抑圧」「苦しみ」の源がある

- ▶ 「ポジティブじゃないとね」
- ▶ 「自己肯定感低すぎ！」
- ▶ 「もっと苦しい人がいるのに、そんなわがまま言っって…」
- ▶ 「ウクライナの人を思いなさい、どんなに自分が恵まれているか」
- ▶ 「人の迷惑になっちゃいけません」
- ▶ 「ふつうはそんなことしないよ」

自己肯定感が高い・低い、下方比較、迷惑、過度な忖度につながる「ふつう」人を追い詰める残酷な言葉。相談を受ける・関わる人は言葉を選んで欲しい。





▲苦しい気持ちは誰からも辱められるものではありません

「苦しい」という言葉は誰からも辱められるものではありません。むしろ、認められるべきです。しかし、特に親子関係においては「下方比較」という抑圧が、よく見られます。誰々のところよりあなたは恵まれている、どうしてそんな贅沢を、という言葉で「苦しい」気持ちをお我慢しろという人が多いのです。あのようになりたいという比較ならまだしも、「下方比較」はやめるべきです。

話の聞き方はスキル

カウンセリングや話を聞くというのは、その人の適性によるものではなくスキルです。筋力をトレーニングするように、学びと反復で得られるものです。話が聞けないと諦めるのではなく、学びと経験から獲得できるスキルとしてとらえてください。

ただし、これから学ぶうえで、「共感」という言葉は忘れてくだ

さい。カウンセリングの場面で「共感」しなければと頑張るより、その人の問題の背景への想像力や、さらに詳しく聞くための質問、解決への道筋を考えることをするべきです。

動機付け面接法

私たちが良く使う「動機付け面接法」というものがあります。これは依存症治療のなかで生まれたものです。多くの依存症は、治療する気がない人を対象にしています。アルコールや薬物が問題であるにも関わらず、本人はそうとは思っていないことが多くありま

す。その中で、どのように治療に結びつけていくのか、その臨床の場で作られた方法です。ポイントには左図にまとめてありますが、もっとも重要なのは「質問」です。

肯定する一人となって

自己責任と結びついた自己肯定感は、かえって苦しむ人を増やすものになりました。そして、思い切って相談した人には、下方比較がさらに追い詰めます。自分で自分を好きになる、自分を肯定する、ということもやめましょう。というより、出来ないことなのです。

本来の「自己肯定感」に戻りましょう。存在の無条件の肯定です。これには他者とのつながりが必要です。「自己肯定感」は他者からの肯定で自分が肯定できるようになる、というものです。共感ほどちらでも良いのです。同じ場所に立とうと努力し、援助者として、苦しむ人を肯定し、応援することが大切です。これから援助される方は、そのような一人となって欲しいと思います。

動機付け面接の手法OARS

O オープンな質問

Yes か No かではない答えができる質問を。「辛いですか?」「大変ですか?」はNG。具体的な言葉を引き出すような質問が良い。対象が一番話したいであろうことを、そのまま話すにはどう質問すれば良いのかを考える。

A 是認・肯定

対象が出来ている部分、努力している部分を強調すること。ポジティブな部分を強化すること。わざとらしさがあっても全く問題ない。否定的な言葉は否定的な世界に入ってしまう。肯定的な言葉を掛けることで、その世界から連れ出すことが出来る。

R 反映的な聞き方

- ① シンプルな返し方
オウム返しで「〇〇なんですね」とするもの。
- ② 増幅した返し方
「いつも・毎回・絶対〇〇なんですね」と強化して聞く。すると別の回答が得られることがある。
- ③ 両面への反映
「〇〇であり、そして××でもあるのですね」とつなげる。話し手は、自身の言葉をカウンセラーと共有しながら自分自身の感じたものを具体的にしていく。

S まとめる

今日はどのように感じたか、という感想を聞く。大事なことは「私」の感想も言うこと。見通しも伝える。



第3回～頸動脈超音波検査～

心臓から脳に血液を送るのが頸動脈。それを超音波検査で観察するのが今回の検査。動脈硬化の状態がわかりますが、健康いって編集部員の血管やいかに。

今回の検査担当



生理機能検査課
保健師
亀澤 美仁

どんな検査??

超音波で頸動脈を観察する検査です。首元にプローブを当て、左右両方をみていきます。血管壁の厚さや状態を確認し、血管が狭くなっている部分（プラーク）がないか調べます。所要時間は10～15分です。

超音波による検査なので被ばくの心配はなく、食事制限や禁忌もありません。検査によって、動脈硬化の早期発見や進行具合がわかります。



検査中の様子



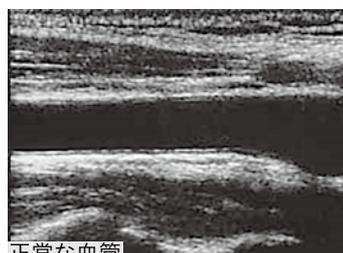
首元にプローブを当てます

動脈硬化って?

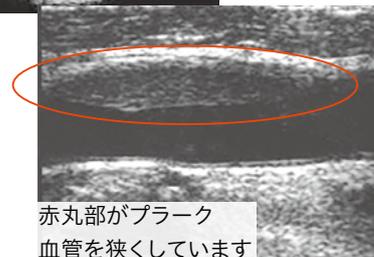
心臓から血液を送る動脈は、加齢とともに老化し、徐々に硬くもろい状態、動脈硬化になるといわれます。さらに、危険因子（喫煙・コレステロール・高血圧・肥満・運動不足など）が重なることによって発症しやすくなります。

右の写真のように血管が狭くなってしまうため、動脈硬化が起きる部位によってさまざまな症状が現れます。岩手県に多い脳卒中（脳血管疾患）をはじめ、狭心症や心筋梗塞にもつながり、命をおびやかすことにもなります。

生活習慣病予防となる禁煙や食生活改善、運動といった取り組みは、動脈硬化の予防にもつながります。



正常な血管



赤丸部がプラーク
血管を狭くしています

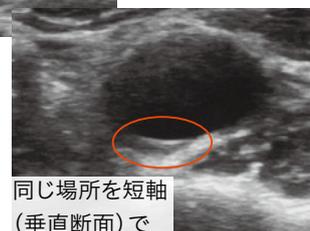
検査を受けてみて

ベッドへ寝転がり、エコーゼリーを塗ってもらい右首からぐりぐり。ふむふむ。続いて左首をぐりぐり…おや……私の左首に「プラーク」が発見されました。プチショックです。思い当たることはコレステロール値が高めなこと。

将来、動脈硬化で大変なことにならないためにも、今から生活習慣の改善に努めようと心に決めた検査体験となりました。



少し盛り上がった部分
がプラーク



同じ場所を短軸
(垂直断面)で



ホッと一息 健康管理室だより

No.71
有限会社藤双製作所
の取り組み

弊社は1969年の創業以来、精密板金部
品製作を主としソフト開発部門、組立部門を携
えたものづくりの企業です。

「わが社は、社員が元気に働ける会社を目指
して、健康経営に取り組むことを宣言します。」
この宣言でスタートした弊社の取り組みです
が、一番注力していることが健康診断の受診率
向上となります。中でもバリウム検査受診に関
しては年々受診率が低下している現状を危惧
し、「自分の身体と向き合う大切なきっかけと
なる健康診断として欲しい」という思いから重
点的に取り組みをしようと決めました。

スマートフォン活動として、健康診断に関
するポスターの掲示や、リーフレットを介して
受診のメリットを従業員へ周知することを実施
しました。結果的にバリウム検査の最終受診率
は70%と前年より10%ダウンする結果となっ
てしまいましたが、何が受けない理由になっ
てるのか？どうしたら受診しやすい環境となるの



「社員が元気に働くことができる企業を目指して、私達のはじめの二歩！」

有限会社 藤双製作所 総務部 阿部 和嘉^{ともか} 様

か、ヒアリングを行いました。定められた短い
時間でバリウムを飲まなければいけないプレッ
シャーや、バリウムを飲むと体調が悪くなる
という背景があるというところが見えてきたので、
次のステップでは改善に向けてどうしていくか
を詰めていきます。

また、健康診断の結果から血圧の数値が高
いということも課題となっています。取り組み
としては、全体で共有しているアプリケーショ
ン「Evernote」を活用して減塩・適塩
に関する情報を配信しています。



▲「Evernote」での減塩・適塩
通信配信

その他にも自動販売機の商品の切替（トク
ホ・機能性表示食品・低糖質商品）や、AED
の導入と合わせて、人命救助の講習や、産業医
の先生にもご協力頂き、健康に関する講義を
従業員全体へ実施しています。

まだまだ始まったばかりの弊社の取り組み
ですが、小さな積み重ねが従業員の「健康」へ
と繋がっていくよう、一步一步チャレンジをし
ていきたいと思えます。



▲社内 AED 講習の様子

ハテナをわかるに!!
ここが知りたいQ&A



トクホってなあに?



トクホと聞くと血圧が下がったり、ダイエットに効くというイメージがあります。「トクホ」とはいったい何ですか?

トクホとは健康の維持・増進の手助けとなることを国が認めた食品のことです。トクホの正しい活用法について紹介します。



文：熊谷あゆみ（健康支援課管理栄養士）
イラスト：佐々木寛子（健康推進部）

◆トクホってなあに？

トクホとは特定保健用食品の略称で、健康に有効な成分（関与成分）を含み、食品の安全性や有効性について消費者庁の許可を得た食品のことです。



◀このマークが目印

⚠ トクホを利用する際の注意点

- ・健康な人を対象としてつくられており、病気の治療を目的としたものではありません。通院や服薬をしている人は主治医に相談を。
- ・同じ成分が含まれている製品を複数摂取しないようにしましょう。
- ・体調不良が見られた場合はすぐに利用をやめ、医師などの専門家に相談を。
- ・基本的に子どもへの安全性が確認されている製品ではありません。



POINT

パッケージの表示を確認して目的に合ったものを選びましょう。

栄養成分表示

エネルギー、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量やその他の栄養成分が表示されています。

許可表示

健康の維持・増進にどのように役立つのかについて表示されています。

1日あたりの
摂取目安

1日当たりの摂取目安が表示されています。

摂取上の注意

「多量摂取により疾病が治癒したり、健康が増進するものではありません。」など注意事項が表示されています。



トクホだけって
いればいいわけ
じゃないのか…

トクホの商品には「食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。」と表示することが義務付けられています。バランスのとれた食事や食生活を基本とした上で、表示通り摂ることでより一層の効果が期待できます。





幼老統合事業部
児童係 山谷 弘大

こんにちは、Cocoaの山谷です。今回はサッカー第2弾「キック編」です！
子どもたちはボールを蹴ることが大好き！でも思いっきり蹴ると怒られちゃう…。それでも子どもは蹴りたいのです。それならば蹴らせてあげましょう！そこで、今回は柔らかいボールを使った、お家でも遊べるキック遊びのご紹介です。



◀ 遥琉（はる）くん
ボールは柔らかいものがオススメ！！当たっても痛くない、物も壊れない、ボールが飛んで楽しいよ♪



◀ ボールを蹴るときには、写真の赤丸の辺りをボールと床の間隙間に入れるようにして蹴ってみよう。

1 障害物を乗り越えろ！

ボールと床の間にしっかり足を入れることができれば、どんな障害物も乗り越えられるぞ！！



2 ターゲットを倒せ！

今度は少し力を込めてみよう！よ〜く狙ってターゲットを倒そう！まっすぐ強く蹴ることができるかな？



3 ゴールを決めよう！

カーテンやドアをゴールに見立ててPK対決！ゴールを決める気持ち良さは格別！





▲散歩中にきのこ発見！



▲歩くこと約2時間。6kmほどの散歩となりました。



▲ツリバナ。可愛い赤い実が風に揺れています。



▲トントン…という音に目を向けるとアオゲラが。

ふ り

その3

いきいき散歩

— 岩手県滝沢森林公園編 —

散歩の秋

スポーツの秋、芸術の秋、読書の秋…。みなさんが思い浮かべる秋のイメージは何でしょうか。快適に過ごしやすい秋は、色々なことにチャレンジしたくなりますね。散歩へ出かけるのにもぴったりの季節です。さむい冬が来る前に、思う存分散歩の秋を満喫しましょう！

自然を楽しもう！

今回は、盛岡市を飛び出してお隣の滝沢市まで足を運びました。訪れたのは、岩手県滝沢森林公園です。ここは、昭和58年から施設の整備が始められた森林公園です。岩手県の内陸中央部、盛岡市の北約10kmにあります。およそ200種類の樹木で

構成される公園内には、水辺の広場があり、鯉が泳ぎ、たくさんのおアキアカネが秋を感じさせてくれました。他にもつつじ園、林間広場などのエリアがあり、公園内からは岩手山や姫神山などの景色が楽しめます。また、公園内にはネイチャーセンターが設置されており、自然に親しみながら様々な生き物たちを観察できます。今回は、散歩中にニホンリスやアオゲラを発見しました。他にもたくさん野鳥が生息しており、運が良ければカモシカに遭遇できるかもしれません！

散策路の緩い傾斜が適度な運動になり、自然観察しながら楽しく歩くことができました。ぜひ、みなさんも自然の色々な表情を楽しみながら散策してみたいかがでしょうか？



▲ニホンアマガエル。もうすぐ冬眠でしょうか。



▲ニホンリス。木の实をかじって食事中。

結核予防会だより



「シールぼうや」

県知事表敬訪問

8月29日、当協会と岩手県地域婦人団体協議会は、複十字シール運動と結核の普及啓発の推進のため、達増拓也知事を表敬訪問しました。知事からは運動への期待の言葉をいただきました。この訪問は9月9日付盛岡タイムスに掲載されました。



言葉をいただきました。この訪問は9月9日付盛岡タイムスに掲載されました。

結核低まん延国へ

2021年の国内結核罹患率は9・2と過去最低となり、低まん延国の基準である10を初めて下回りました。岩手県内の罹患率は

5・1となり、全国で3番目に低くなりました。しかし、コロナの影響による検診控えも考えられるため注視が必要です。また、先進諸国では国全体の罹患率で5を下回ることも多く、検診を含め、引き続き対策が必要です。

県内での罹患者は高齢者が圧倒的に多く、明確な症状がないこともあり。風邪のような症状が長引く、食欲不振や違和感が続くときは医療機関を受診しましょう。見守る周りの方も、そういった症状に気づいたときは、受診につなげましょう。

複十字シール運動募金 ご芳名一覧

今年度も多くの方に協力いただいております。この場を借りて、御礼申し上げます。

- 公益財団法人岩手労働基準協会
- 岩手県医師信用組合常勤役員一同
- 株式会社岩手銀行
- 菊池昌弘
- 久保田晴弘
- 株式会社道又時計店
- 本館佳代子

- 志戸平温泉株式会社
- 松森恭一
- 吉田洋治
- 永代印刷株式会社代表取締役佐々木裕
- 日興酸素株式会社盛岡営業所
- 滝沢中央病院
- 千葉耳鼻咽喉科医院院長千葉秀樹
- 中軽米 由子
- 株式会社寿広代表取締役太野真一
- 和同産業株式会社
- 工藤善規税理士事務所税理土工藤善規
- 有限会社菊屋薬局
- 西島康之
- 株式会社木津屋本店
- 公益社団法人岩手県農業公社
- 牛崎芳恵
- 岩手アパレル株式会社
- 代表取締役萩野幸弘
- 杉江琢美
- 北上石灰株式会社
- 根本小児科医院根本薫
- 医療法人社団寺崎内科胃腸科医院
- 理事長寺崎公一
- 岩手自動車販売株式会社
- 代表取締役山田康夫
- 松下壽夫
- 医療法人若葉会介護老人保健施設
- 快老苑金ヶ崎理事長齋藤文彦
- 医療法人日新堂
- たかのはし皮膚科鷹齋研一
- 社会医療法人智徳会未来の風せいわ病院
- 有限会社岩手自動車電機
- 代表取締役日山健一
- 山口北州印刷株式会社
- 岩手日野自動車株式会社
- 第一印刷有限会社代表取締役新田和央
- 株式会社オイラー

- 医療法人社団帰厚堂南昌病院
- 岩手トヨペット株式会社
- 近藤駿
- 有限会社フチクラドライヴクラブ
- 代表取締役松坂陽子
- 及川弘子
- 有限会社大塚クリーニング
- 株式会社盛岡臨床検査センター
- 医療法人芝蘭会岩動一將
- 北日本通信株式会社
- ホテルロイヤル盛岡
- 小野武志
- 医療法人アンビシヤス

- 坂の上野 田村太志クリニック
- 理事長田村太志

- 公益財団法人岩手県対がん協会
- 医療法人社団立正堂医院理事長及川量平
- 公益財団法人総合花巻病院
- 理事長大島俊克

入金日順10月3日現在
募金総額32万6904円

複十字シール運動は引き続きご協力をお願いしております。詳細は企画広報課までお問合せください。(◀今年のシール)





健康支援課
管理栄養士
吉田 晃子

塩分を排泄させる

カリウムで高血圧予防！

収穫の秋、野菜の秋、果物の秋。旬の食材がおいしい季節です。そんな野菜や果物にはカリウムという栄養素が含まれています。カリウムには塩分を排泄する作用があり、血圧上昇を防ぐ効果があります。今回は野菜のスムージーで簡単にカリウムをとる方法をご紹介します。

りんごとキャベツのスムージー

エネルギー56kcal 塩分0g (1人分)

材料

作り方



- A
- りんご 40 g
 - キャベツ 30 g
 - レモン汁 6cc
 - 水 50cc
 - おろし生姜 小さじ 1/5
 - はちみつ 小さじ 1

- ①りんごとキャベツをざく切りにする
- ②①の材料と A をミキサーにかけて完成

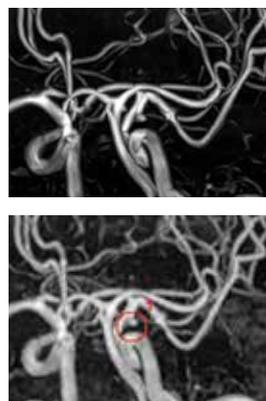
💡ミキサーのない方は材料を千切りにして A をドレッシングがわりにも!

カリウムは水に溶けやすいため、調理方法の工夫がポイント♪

スープや汁ものに使う・茹でる時間を減らす・野菜を大きく切る・果物は生のまま食べる

上手に食べて、高血圧予防につなげましょう!

※腎疾患等でカリウム制限のある方は主治医にご相談ください。



上：元画像
下：AI 処理画像

胸部低線量CT検査の画像診断支援ソフトに続き、脳の血管を検査するMRA検査でも同様のソフトを導入しました。
MRA検査とは、脳の血管に異常がないか調べるもので、一方、同時に検査することが多いMRI検査は、脳の断面を見るものです。MRA検査では、未破裂脳動脈瘤や、血管の奇形が分かります。今回のソフトは、動脈瘤に類似した形状を指摘するもので、診断精度の向上に役立ちます(左写真)。

脳MRA画像診断支援ソフトを導入

協会からのお知らせ



日本作業環境測定協会の
総合精度管理事業に合格

当協会は、日本作業環境測定協会の精度管理事業に参加し、6項目すべてにおいて合格となりました。これは、測定から分析に至るまでの精度管理を求めるもので、作業環境測定機関として質の向上につながるものです。

作業環境測定は、有害物質や環境から労働者を守り、職業性の疾病を防ぐために、重要な役割を担っています。協会では引き続き、安全衛生の向上に寄与するべく努めてまいります。

令和4年度予防医学事業 中央会奨励賞受賞

健診事業に貢献した方に送られる同奨励賞を受賞しました。
・齊藤 亜紀子(健康推進部看護課看護係係長)
・小西 誉子(健康推進部健康支援課健康支援係係長)
引き続き、健診の向上に努めてまいります。



保育園



楽しみにしていた運動会。
みんな一生懸命がんばりました！

Cocoa

通信 No.43



敬老の日おめでとう！
年長さんが日本舞踊を披露。手作りカード
や歌のプレゼントでお祝いしました。これ
からも元気で長生きしてください。

デイサービス



バスケットボール教室！
楽しみながらどんどん上達しています！



児童クラブ



月に一度の地域のゴミ拾い。
今回もたくさん拾いました。

編集後記

当広報誌の編集は10日前後
で行っている。10日。奇しく
も入稿の10日前にコロナに
罹った編集①。異動して半年
の編集②の悲鳴は療養中の自
宅まで届いたとか云々。断片
と周囲の協力で仕上げてくれ
ました。感謝。

さて、表紙は小豆。近くの
農家さんで子供らと豆取りを
したあとの一枚。陽の光と季
節の味をしっかりと蓄えたよう
な赤。でも、虫に食べられた
り、カビが生えていたり、割
れていた。豆にもいろいろ。
私たちがいろいろだけど、豆
じゃない。学び、乗り越えら
れるヒトなのだと思います。

60



協会キャラクター
「アーリー」