

室原会だより

Vol.115

# ふれあい

新春号

令和6年2月

(題字 室原亥十二)

Doctor's File/山縣春彦医師

就任の挨拶/事務長・山回武彦

法人事業部部长・問端圭

第29回 菊南病院・院内各部署発表会の報告

新しい機器を導入しました!

第3回「菊の花まつり」開催

ドクター古庄のサイクリング紀行

城野憲三Dr.の「徒然の記」

うりほう/グループホームきくなんだより

...and more

菊の花まつり

室原内科・小児科

〒862-0949  
熊本市中央区国府1丁目11番9号  
Tel 096-364-3080 Fax 096-366-4668

菊南病院

〒861-5517  
熊本市北区鶴羽田3丁目1番53号  
Tel 096-344-1711 Fax 096-344-1726

水前寺高齢者複合施設

〒862-0949  
熊本市中央区国府1丁目3番15号  
Tel 096-364-1210 Fax 096-364-1221

グループホームきくなん

〒861-5517  
熊本市北区鶴羽田3丁目11番15号  
Tel 096-345-2260 Fax 096-345-2261

ホームページ <http://www.kikunan-hospital.com/>



医療法人室原会 菊南病院

やまがた はるひこ

山縣 春彦 医師

11月から菊南病院でお世話になっております、山縣春彦と申します。

昭和46年生まれ、愛媛県松山市で育ち、大学入学時に熊本に参りました。平成7年に熊本大学医学部を卒業しました。熊本大学付属病院第2内科（現 血液・膠原病・感染症内科）に入局し、大学病院と熊本中央病院で研修をさせていただきました。下関厚生病院で2年間、その後熊本中央病院で2年間、呼吸器科のレジデントとして学び、八代総合病院（現 熊本総合病院）に赴任しました。八代では9年間を過ごし呼吸器科を中心に内科全般を経験させていただきました。その後医局を離れて熊本市南区のあきた病院に就職しました。12年以上勤めて高齢者から若年者まで、多様な疾患の診療にあたりました。このたび、縁あって菊南病院に参りました。

呼吸器の病氣、気管支喘息、肺氣腫・COPD、肺炎、肺癌、長引く咳、睡眠時無呼吸症候群などが専門領域で最も得意とするところですので是非ご相談ください。糖尿病、高血圧、膠原病、血管炎、関節リウマチなど呼吸器以外の病氣もみています。老衰の患者さんを見ることも多いのですが、延命の是非や看取りの方法について多様な価値観を聞き取り治療方針に反映するよう努めています。

趣味は蝶の撮影です。小学生の時に父と蝶をとった記憶があり5年ほど前に再開しました。自然の中で友人たちと子供のように蝶を追いかけていると日常を忘れてリフレッシュできます。珍しい蝶を探して見ず知らずの土地を訪ねまわることや、時には遠征するのも楽しみです。

菊南病院に来て約3か月、まだまだこれからですが、これまでの経験を生かしてお役にたてるよう頑張ります。よろしく願っています。

2024年ふれあい 正月お品書き



お正月



CHRISTMAS



- ・お赤飯
- ・祝折 海老旨煮/炊き合わせ/数の子  
黒豆/栗きんとん/紅白カマボコ/寿錦タマゴ
- ・サイコロステーキ ・苺/雪見うさぎまんじゅう

- ・チキンライス
- ・フライドチキン
- ・貝割れのツナマヨサラダ
- ・オニオンスープ
- ・クリスマスケーキ

# 就任のご挨拶



医療法人室原会 菊南病院  
事務長 やまぐち 山口 たけひこ 武彦

皆様、こんにちは。  
昨年10月より成松前事務長の後任として事務長に就任致しました山口武彦と申します。  
これまで熊本市南区の病院に勤務し、病院経営などに携わらせて頂きました。

当院は利用者に「健康」「希望」「安らぎ」をその家族に「安心」を提供することにより社会に寄与し、職員は「生きがい」と「誇り」を持ちますを基本理念に医療及び介護の提供と健康の増進に努めております。

地域と共に歩む病院として今日までその役割を果たす事ができましたのも、ご利用頂いております皆様方や関係医療機関・施設の方々の多大なご支援とご協力の賜物と心から感謝申し上げます。これからも皆様方に信頼され、頼られる医療機関として時代や地域のニーズに即した医療・介護サービスを展開していきたいと思っております。今後共、変わらないご支援、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。



医療法人室原会 けい 問端 まへだ 圭  
法人事業部部長

2023年10月1日より、医療法人室原会 法人事業部部長を拜命致しました、問端圭と申します。現在、室原会に入職し、8年目となります。  
法人事業部は、法人事務局の後継部署として新たに発足した部署ですので、まずは、室原会と、法人事業部の業務をご紹介致します。

医療法人室原会は、菊南病院、室原内科・小児科、水前寺有料老人ホーム、グループホーム鈴の音、グループホームきくなん、居宅介護支援事業所きくなん、ささえりあ北部、で構成される医療法人です。

約65年前、室原亥十二会長の下で室原医院としてスタートした室原会は、今年、法人として60年を迎え、菊南病院も一昨年に開設50周年を迎えました。60年を超える歳月の中で、室原会は、職員数が350人を超える大きな法人に成長しました。職員数が増え、組織が大きくなると、その運営には大きな労力が必要となります。

そこで、前任の成松事務長の退職を機に、菊南病院をメインに運営する菊南病院の事務部と、菊南病院以外の法人業務を運営する法人事業部を分けて配置し、業務の精度を上げることを目的として法人事業部が設置されました。

私は、前職でも法人事務局所属として、法人全体の経営管理を担当しておりましたので、その知識、経験を活かせたらと思っております。

各々の職員が自分の専門性を生かし、本来すべき業務に専念することができ、状況を作り、「生きがいと誇り」を持つて働ける環境が作れるよう、新しく就任した菊南病院の山口事務長と協力しながら、室原会の発展に貢献できればと思っております。

# 第29回 菊南病院・院内各部署発表会のご報告

—2023年12月動画配信にて実施 教育研修管理委員会

## 薬剤師による与薬カートセットの運用について

薬剤部 係長 / 橋本智子

看護師の負担軽減のため、与薬カートセットを薬剤部で実施することになった経緯と問題点、また問題の解決に向けた長期に及び取り組みを紹介。

処方、カートセット者、監査役、最終チェック者としてかりとしたプロセスを踏みながら出てくる問題点について細かく分析し、看護部との打ち合わせを繰り返してミスが起こりにくいスムーズな運用を行えている。この取り組みにより、看護部の業務軽減に貢献できている。

**監査**

薬剤師は、正しくセットされているか確認。

【確認事項】  
 処方書  
 処方  
 剤量  
 足りないものはないか  
 処方箋の添付は、ペンでつぶしが必要なものがあるか

監査員が確認し、処方箋控えを回収する。

**セット**

薬剤師または助手がセット。

【薬剤と取り決めたルーム】  
 ●オキキス止めのはしがない  
 ●薬ははきがない  
 ●入れる向き 逆（はみ込み防止）  
 ●外用 原  
 ●錠剤 年煎、錠、錠  
 ●錠剤の包装 長袋  
 ●時間薬 適した場所  
 ●錠剤 薬を入れる



## 他院での実地研修の報告と得た効果

看護部回復期リハ病棟 主任 / 森口未来

他の病院に実地研修へ行き、「菊南病院の当たり前が当たり前ではないこと」に気付かされ多くの事に刺激を受けた。浮かび上がった課題として、チームアプローチが出来ていない事に関しては退院支援カンファの充実を図り、短期目標に向かってリハビリ計画のPDCAサイクルを回すことなどに取り組んでいきたい。また日々変化するADLに対応したリアルタイムの情報を共有できるようにベッドサイドツールの変更を検討している。実地研修で得た良さを柔軟に取りこみ、患者・家族の望む早期の機能回復、能力向上を目指したい。


**病棟全体がリハビリの場**

- 各病棟にリハビリ室が併設
- ステーション部に患者居室（デイルーム）
- 病棟の廊下は1畳130cmの作り

リハビリだけでなく、  
 ・病室や病棟廊下、ベッドサイドで話し・歩行訓練  
 ・デイルームでのOT・ST訓練

入居患者の5割が自主訓練や看護師による訓練を実施

▼5階リハ室 239.6㎡    ▼廊下は5m幅に100cm    ▼廊下幅は3mと広い作り



**業務改善の取り組み①**

リハビリ病棟では、1日最大3時間（9単位）の集中的なリハビリを実施

効率よくリハビリを取り入れるためには、病院スタッフだけでなく、医療相談員・臨床生士・栄養士・薬剤師などの多職種が、各々の介入を行う上での情報共有や連携が必要不可欠

患者の予定や情報を一元して可視化できるツールがあるといい

さらに期待される効果

時間の有効化 患者の退院動向の予測や、患者の主体的な活動の促進  
 業務の効率化 看護員による病棟訓練の時間が確保できる

### ～看護部長総評～

発表を通じて 薬剤部が細かく丁寧に与薬をチェックして頂くことで与薬の事故が未然に防止されていることを改めて知る機会となりました。また写真も多く使用されていることで理解する上で効果的でした。

### ～看護部長総評～

他施設の実地研修も明確な目的があり、また実地先のソフト面 ハード面の情報がわかりやすく報告されていました。研修をすることで 新たな気づき 学びも多くあったことは大きな成果と言えます。

## 入院時訪問指導加算導入の取り組みについて

リハビリテーション部 主任 / 清崎太浩

細かい患者様情報を早期にまとめ、入院中のリハビリに活かしていくかを課題とし、9月からの実績を紹介。評価書の作成に関しては、入院後7日以内に作成をすることで、入院中のリハビリの内容を個々の生活状況へ反映させ、住宅改修の必要性の見極めを行うことが可能となった。その結果入院中のリハビリが充実し、患者様の退院後の生活に向けた個々のメニューを早期に明確化できた。

**評価書の作成**



**まとめ**

入院時訪問指導（加算）を導入することにより、自宅退院を予定している患者に対するスムーズな退院調整に繋がっていました。

また  
 ①在宅復帰率の向上  
 ②リハビリテーションの質の向上  
 ③リスケップは勿論、患者の自宅退院を目指す全ての職員のやりがい

これらに寄与していく事が期待される。

### ～看護部長総評～

新しい取り組みは本当にチームの協力とエネルギーがいるものです。また継続することはさらにエネルギーを必要とします。是非継続され、さらなる発展を期待します。

## 良い研修ってなに？

～院内研修の質向上を目指した5年間の取り組み～

医療安全管理室 臨床工学技士 大戸貴史

院内研修を講師として実施する立場となり、様々な葛藤がありながらも分かりやすい研修にするために学習し、実践したことを発表。まずスライドは参考書を見本として要点をしっかりととらえ、見やすく工夫をし、分かりやすい、聞き取りやすい研修を試みた。研修参加者数の伸び悩みに対して、各現場の業務環境を照らし合わせ状況変化に応じながら対応していき、今後はワークショップなど参加者が学べる・参加したい研修へ発展させたい。

**研修者**



発表者 発表

**ワークショップってなに？**

参加者が自ら参加・発表して学ぶ学習スタイル

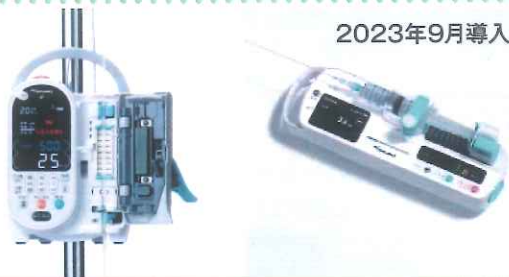
|      |      |
|------|------|
| 【話す】 | 聞く   |
| 聞く   | 聞く   |
| 聞く   | 考える  |
| 聞く   | 対話する |
| 聞く   | 書く   |

### ～看護部長総評～

プレゼンテーションもまたスライドの活用も大変評価でき参考になる発表でした。教育的視点の要素も多く学習にもつながりました。興味ある発表であり、今後の展望が期待でき是非次回の発表を聞きたいと思わせる発表でした。

# 新しい機器を導入しました!

2023年9月導入



## 輸液ポンプ TE-181 / シリンジポンプ TE-381

従来の物より操作性と安全性に優れ、安心の医療を患者様の治療に提供できるように。  
また、角に丸みをつけた拭き取りやすい形状は、エタノールで清拭可能で感染対策にも配慮。

2023年12月導入



## 超音波診断装置 SONIMAGE MX1

高画質、コンパクトなポータブルエコー。  
外来・病棟・在宅など、あらゆるポイントケアで質の高い画像診断や治療・処置を、場所を選ばずストレスなく行うことが可能となります。

2024年1月導入



## IVES (アイビス) : 随意運動介助型電気刺激

患者さまの筋電図を読み込みながら電気刺激を与え、麻痺した機能を回復させる仕組みがあります。様々な治療モードがあり、状態によって使い分けて治療を行います。

2024年1月導入



## 自動グリコヘモグロビン分析計 HLC-723G11

1検体あたり1分の迅速測定が可能に。また一度に40本の測定ができる処理能力があり、ヘモグロビンの構成まで分析することでより検査の精度が向上しました。



令和五年の十一月中旬に、「第三回 菊の花まつり」を開催することができました。この催しは、「不自由な生活が続く昨今、花を育て四季を楽しみ、家族や職員との交流を深める機会にもなれば」という室原亥十二会長からの思いから始まりました。今年も三十四名の職員有志が苗を春から育て始め、歴史的猛暑に四苦八苦しながらも美しく開花させました。

育てることはもちろん、一本立てや三本立てにするには定期的に芽を摘んだり虫が付きやすいので駆除したりと手間がかかり難しい菊の花ですが、今年も正面玄関に飾り「展覧会」を開催できるまでになりました。

ぱっと空間を華やかに彩る菊たちは、職員やご利用者様の目にも鮮やかに楽しんでいただけたようです。

令和五年十一月

第三回「菊の花まつり」開催

# ドクター古庄のサイクリング紀行

菊南病院 副院長  
古庄 伸行

## 56. 八代亜紀さんを追悼

今年は年明け早々から大変なニュースがいくつも飛び込んできましたが、特に熊本県民に衝撃が大きかったのは「八代亜紀さん死去」のニュースではないでしょうか。

そこで追悼の意を込めて、八代亜紀さんが幼少期を過ごした八代市の球磨川沿いを自転車で廻ってきました。卒業した金剛小学校やその近くの自宅裏を流れていた小川、バレーボール部に所属した八代第六中学校などです。それから、平成24年に開校した県立八代清流高校は、八代亜紀さんが校歌を作詞作曲し、学校行事に何度も出席しているような繋がり深い学校と知られ、これらは球磨川の南岸側に点在していました。

最後に訪れたのが球磨川の北側の、八代市の繁華街である本町です。その一角の、狭い一方通行の路地に建つ「ニュー白馬」は現在、日本で唯一現存するキャバレーです。中学を卒業した八代亜紀さんは、まずは産交バスのバスガイドとなって、それから歌手になろうと計画しましたが、バスガイドの仕事は自分に合っていないと感じました。そこで年齢を「18歳」と誤魔化して「ニュー白馬」のオーディションを受けたら合格し、会社を辞め、初め

て歌手として人前で唄ったのです。しかし、狭い地元の事、数日後には父親に知れて大喧嘩となり、その数日後には16歳で上京し、苦勞しながらも「演歌の女王」への道を歩むことになったのです。

たった3日間の舞台でしたが、歌手・八代亜紀さんの原点は、ここなのです。



「もう一度逢いたい」と歌声が聴こえてくるようでした

# 徒然の記

菊南病院  
城野 憲二

## 徒然の記 《その拾貳》 若さの特権。だけど・・・の段。

徒然の記(その八)では、私の初めての東京日帰り旅行について書いた。その年の8月下旬、19歳の時、私は「独り旅」をした。50年ほど前のことである。これまでも他人の旅行記ほどつまらないものはないと書いたのですが、ここでは面白かったエピソードだけを記すことにしよう。

行程は、千歳から札幌、稚内、利尻島、礼文島、オホーツク海沿岸、摩周湖、阿寒湖、釧路、根室、納沙布岬、帯広、襟裳岬、苫小牧、支笏湖、登別、洞爺湖、函館と北海道を一周する14日間の旅であった。北海道までの往復は以前書いたスカイメイトを利用した。北海道内の移動はバスと鉄道と船。

宿泊は船員組合、国鉄、自衛隊などの宿舎を極力利用した。今でもこういう施設が残っているのか、また残っていないのかは関係者以外の方が利用できるのかは知らないが、当時は部外者であっても何の問題もなく泊めてくれた。一泊500～1,500円ほどだったと記憶している。ほとんどの所で夕食と翌日の朝食を出してくれた。九州熊本から出てきたと言うと、余り物で良ければ1～2品足してくれた。本当に有り難かった。古き良き時代だったのかもしれない。そのような施設がないときはビジネスホテルに素泊まりした。

こうして宿泊費は抑えることができたが、交通費はそうもいかない。

当時の国鉄には深夜急行というのがあった。誤解しないで欲しい。急行なのだ。特急ではない。もちろん寝台特急でもない。座席に座って夜を明かすことになる。車内販売などという気の利いたものもない。ほとんどの客は私くらい若者であった。札幌から稚内まではその深夜急行を利用して交通費と宿泊費を節約した。稚内に近づき夜が明けると、荒涼とした北海道の大自然が迫ってきた。

稚内では船員組合の宿舎に泊まったが、8月末にも関わらず、暖房が入ったのには驚いた。最近まで、もしかすると何かの記憶違いかと思っていたが、数年前の報道で8月初旬の稚内では最高気温2度何分というのをみて、記憶が誤りでなかったことを確認した。

オホーツク海沿岸を移動した時のこと。当時は鉄道はなくバスでの移動であった。高速バスなどあるはずもなく、路線バスの乗り継ぎである。距離的に

は博多・鹿児島間よりも遠い。紋別では乗り継ぎのバスが2時間待ちだった。そこでラーメン屋に入り味噌ラーメンを食べ、周辺を散歩する事にした。街の中心の通りは広く真っ直ぐであり、道の両側には平屋の家が点々と建っていた。通りを走る車はなく、人影もない。ただ風だけが吹き抜ける。まるで西部劇に出てくるゴーストタウンのようだった。50年近く前から過疎地だったのだ。

帯広では国鉄の宿舎に泊まった。国鉄とは日本国有鉄道、つまりJRの前身である。当時は蒸気機関車も多く、国鉄職員は煤と油と汗にまみれて仕事をしていた。そのため、大きな駅には宿舎に併設して国鉄職員のための大浴場があった。職員は無料で入浴できた。私は部外者なのだが、社員証をチェックする人がいるわけでもない。宿舎のおばさんがお風呂に入ってくるというよ、と言ってくれたので、私も入ることになった。大きな銭湯のようところに、若者から年配者まで筋骨隆々とした男達が入っていた。私が熊本から来たと言うと、わざわざ遠い所から来てくれたと言って話が弾んだことを覚えている。

この旅で、ひとつだけ心残りなのは、日程と懐具合との兼ね合いで青函連絡船に乗れなかったことである。数年後、青函連絡船は廃止されてしまった。

14日間の旅に要した費用は10万円ほど。勿論バイトで稼いだ金である。熊本～北海道間の飛行機代が羽田空港乗り継ぎで往復4万円かかったことを考えると、北海道での1日当たりの交通費、食費、宿泊費は約4,300円だったということになる。その大半は交通費であった。北海道名物も色々食べたかったが、それは我慢した。ロクなものは食べなかったように思う。だからこそ宿舎の食事は有り難かった。

デジタルカメラなど影も形も無かった頃である。それでも手元には60枚ほどのセピア色に変色したカラー写真が残っている。それらの写真は私の宝物である。

今となっては、自分でも信じられない嘘みたいな話である。こんなことが出来たのも、若かったからに他ならない。



# うりぼう



～ 施設の楽しい行事を紹介します。～

水前寺高齢者複合施設  
グループホーム 鈴の音  
水前寺有料老人ホーム

2024年

新年あけましておめでとうございます。  
本年もよろしくお願いたします。



元日にはおせち料理とお屠蘇・書き初めや福笑いをしてお正月気分を味わって頂きました  
また、「年の初めのためしとて～」利用者様のハーモニカ演奏で2024がスタートしました。



中央区大江にある是法神社や白山神社へ初詣に行きました。



## ✿ グループホーム きくなん だより ✿



動物園にキリンを  
見に行きました  
(^^)



いきなり団子を作りました!



上出来♡



近所へ紅葉見学



クリスマス会



初詣



ジャガイモ収穫



# ◆外来担当医当番表◆

●急患の方以外全て予約制です

2024年1月22日～

菊南病院

| 診察時間              | 診察日 | 月  | 火              | 水  | 木                  | 金                 | 土 |
|-------------------|-----|----|----------------|----|--------------------|-------------------|---|
| 午前<br>9:00～12:00  | 室原  | 赤星 | 室原             | 梅田 | 赤星                 | 室原                |   |
|                   | 古庄  | 加古 | 山縣             | 加古 | 加古                 | 山縣(第1・3)          |   |
| 受付(8:30～11:30)    | 南   | 室原 | 久重             | 南  | 福島                 | 南(第2・4)<br>福島(第4) |   |
| 午後<br>13:00～17:00 | —   | 赤星 | 室原誉伶<br>(第1か2) | 室原 | 赤星                 | —                 |   |
|                   | 山縣  | 山縣 | 山縣             | —  | 古庄                 | —                 |   |
| 受付(12:30～16:30)   | 南   | —  | 久重             | 福島 | (福島)<br>室原誉伶(第1か2) | —                 |   |

○受付時間：月～金 9:00～12:00(受付8:30～11:30まで) 13:00～17:00(受付12:30～16:30まで)  
土 9:00～12:00(受付8:30～11:30まで)

○休診日：日曜・祝祭日・年末年始等 ※但し、急患の場合はお電話でご相談ください。

★都合により受付終了時間が早まる場合がございます。ご了承くださいませ★

# ◆外来担当医当番表◆

令和5年4月現在

室原内科・小児科

|    | 月     | 火     | 水               | 木  | 金                | 土                |
|----|-------|-------|-----------------|----|------------------|------------------|
| 午前 | 室原亥十二 | 室原亥十二 | 室原亥十二           | 休診 | 室原亥十二            | 室原亥十二            |
|    | 梅田Dr  | 梅田Dr  | 高血圧外来<br>(梅田Dr) |    | 梅田Dr             | 糖尿病外来<br>(長島Dr)  |
| 午後 | 室原亥十二 | 室原亥十二 | 室原亥十二           | 休診 | 腹部エコー検査<br>(第4)  | 腹部エコー検査<br>(第2)  |
|    | 梅田Dr  | 梅田Dr  | 喘息外来<br>(木村Dr)  |    | 室原亥十二            | 室原亥十二            |
|    |       |       |                 |    | 心臓外来<br>(室原良治Dr) | 心臓外来<br>(室原良治Dr) |

☆動脈硬化検査：随時

●診察日・時間：月～土曜日(木曜日を除く) 午前8:30～午後6:00

●休診日・時間：木曜日・日曜日・祝祭日・年末年始等

## 編集後記

編集委員長 高栢 良子

2024年は明るいスタートとはなりませんでしたが、元旦のあの日、テレビは一斉に緊急速報に切り替わりアウンサーが「逃げてください」と連呼し…。能登半島地震、海を隔てて余震も伝わってはこない距離ですが、私たちは確かにその恐怖と戸惑いの一端を知っていたと思います。未だに厳しい寒さの中、制限された生活を送る被災地の方々に心からお見舞い申し上げます。

115号新春号は、新しい先生と菊南病院の新事務局長・法人事業部長就任のご挨拶から。地域に根ざし、「健康・希望・安らぎ・安心」を多くの方々々に提供していきたいという、更にパワーアップした医療機関を目指します。その一環として、職員や各部署の業務・仕事を知らう、研鑽に励もうということが始まった院内各部署発表会も29回目。今回は4部署とも業務改善事例を挙げ、対象は違えど日々更新される技術や知識を吸収して『より良いもの』をお渡しできるようにという、日々の試行錯誤がよく分かりました。

サイクリング紀行では、私たち熊本県人が年始にもう一つショックだった出来事から。八代重紀さんの知られざるルーツを巡る道程です。お名前を見れば、柔和な笑顔と優しい語り言葉、そして何よりあのハスキーで深い歌声が自然と脳裏に浮かびます。これまでも、これから

徒然の記では若き城野青年の冒険譚です。今みたいにスマホやネットのない時代、きつと本や掲示、人を頼りに広大な北の大地を一人で周遊するなんて、大冒険です。ちよつと違う土地に行くだけでも景色が違う、空気が違う、自然が違う、と感じることがありますが、遠い北国は殊更過酷であり新鮮で雄大、だるうと感じました。素敵な宝物です。

行事食や菊まつり、各施設のイベントの様子など、季節を写した写真はいつもほっこりした気持ちになります。季節ごとを大事に楽しめる大人でいたいのです。

災害然り、辛く困難なことがあった時、どうにもならない焦燥感や絶望感に囚われていた日々でも、私たちは優しさの輪を、しなやかさを、粘り強さを携えて踏み出す力があることを知っています。例えば「同じ」ところには戻れなくても『より良い』ところへと、願ひ、折り、がんばる。

がんばりましょう、自分のペースで。