



一般社団法人

富山県作業療法士会 ニュース

平成24年度 No.4

第107号 平成25年1月20日

発行 富山県作業療法士会

会長 田村良子

印刷 (株) チューエツ

富山県作業療法士会ホームページ <http://toyama-ot.sakura.ne.jp>

富山県作業療法士会会員数：470人

第12回東海北陸作業療法学会に参加して

富山県高志リハビリテーション病院 砂原 伸行

平成24年11月10日、11日の会期で静岡市の「グランシップ」において、第12回東海北陸作業療法学会が開催された。思い起こすと私自身、初めて静岡での作業療法関連の学会に参加したのは、もう四分の一世紀以上前になる。伊豆で開催された全国学会であったかと思う。今回はいつもと違って次期学会長ということで、閉会式での挨拶を依頼されたこともあり、やや緊張した面持ちで会場入りを果たした。

演題は口頭発表60題、ポスター発表61題であり、内容も様々な分野に及んでいた。例えば、神経リハビリテーション関連では、ボツリヌス毒素投与、経頭蓋直流電気刺激、低頻度反復性経頭蓋磁気刺激などの治療に併用された作業療法の報告、訪問や通所リハビリの報告、特別支援学校での実践の報告など、興味深い演題が目白押しであり、どの演題も対象者の必要とする生活技能に焦点をあてて、具体的な論旨を展開しているのが印象に残った。演者は東海地区、特に地元の静岡県士会員からの発表が多く、地元での開催ということで静岡県士会員の積極的な意気込みが感じられた。これは学会運営にもみられ、各要所でそれぞれのスタッフが役割を十二分に果たしている様子がかがわれた。学会長の谷川正浩先生も自らを案内係と称して、他のスタッフの方々とともに精力的に動いておられた。

さて本学会のテーマは「作業療法士の現場力」であり、現場力というと少し耳慣れない印象を受けたが、鼎談「この3人に聞いてみよう！作業療法士の現場力」の中でのベテラン作業療法士3名のお話、「現場力研究会」を開催しておられる特別講演講師の西川勝先生のお話、「当事者研究」という方法論を確立された向谷地生良先生による公開講座など、一般演題と併せて、現場力という用語に注目してみた。すると専門性という観点からは若干遠のくが、現場での一般医療人としての振る舞いの中で、対象者を取り巻く環境を好転させようとする心構えが重要であると、私なりに現場力を理解してみた。

公開講座の方は最初から最後まで拝聴させて頂くことが出来た。講座には統合失調症の当事者の方も講師とともに演壇に上がっていたが、彼らが自らの障害を理解し、彼らのいう「研究する」ことで、障害を乗り越える活動を継続している点には感銘を受けた。近年、作業療法士が関わる障害には当事者の会などとも連携をとり、活動していく必要がある分野が増えて来ている。もちろん学会は専門職が学術の交流をするという目的があるが、症例検討などを始めとして臨床をテーマとした学会発表は、当事者からの協力なしでは為し得ないものが多い。また近年の学会発表では倫理的配慮に関する言及が、至るところで必須になって来ており、今後発表を予定している士会員におかれては、十分にこれらの点についても配慮して頂ければと思う。

さて今回の静岡学会では福祉機器、企業展示11社に混じって、地元の福祉サポートセンター、地域リハビリ推進センターなどのブースが設置されていた。その中で脳外傷友の会「しずおか」のブースもあり、友の会の方とお話しする機会があった。実はちょうど2ヶ月前の9月末に脳外傷友の会全国大会が富山で開催され、私もその運営に関わらせて頂いたところであった。この全国大会には静岡からも多数の参加があり、今回静岡の地で何人かの方と再会することが出来た。皆さん、富山の海の幸を大変気に入っておられ、また富山を訪れたいと言われる方が多かった。私は静岡の作業療法士の方にもそのことを伝えて欲しい、と言いつつとともに、再会を約束しそのブースを後にして、閉会式へと向かった。

ここで、改めて県士会の皆さんにお知らせするところですが、平成25年11月2日、3日の日程で、第13回東海北陸作業療法学会が富山国際会議場で開催されます。当富山県士会が担当となりますので、学会運営、そして演題発表の方で県士会員の皆様の積極的な参加をお願いします。

第14回富山県作業療法学会

富山赤十字病院 館 美智子

第14回富山県作業療法学会が平成25年2月24日(日)サンシップとやまにて開催されます。テーマは「高めよう！OTの現場力」～いきいきとした生活を支援するために～です。最近、地域へのOTの派遣やアドバイザーや専門巡回相談員派遣などの依頼が増加しているとのことで、社会貢献できる事は職能団体として大変喜ばしいことだと思います。と同時に各人の力量や中身が問われるのも現実です。そのため、医療者・教育者・指導者として人間性を磨き自己研鑽の場として今学会を大いに活用していただきたく企画しました。

特別講演は認知症研究の第一人者の、南魚沼市立ゆきぐに大和病院院長の宮永和夫先生に「認知症について(仮)」と題して最新の認知症治療について講演していただく予定です。超高齢社会の中で対象者が10年前の約2倍以上増加している現状で、臨床でも評価や治療・対応で難渋している会員も多いと思います。厚労省の認知症施策推進5ヵ年計画(オレンジプラン)にOTが初期集中支援チームに参加することになり、より専門的な知識と技術、現場力が必要とされています。講演を通じてOTが認知症治療の胆となるよう精進したいと思います。

今回は一般演題が全てポスター発表で、県学会として初の試みです。日頃の研究成果を自由な雰囲気活発に議論して深めていただくためです。演題は中枢神経障害7題、高次脳機能障害3題、老年期障害3題、内部障害3題、骨関節障害2題、精神障害2題、発達障害1題の計21題です。最初は演題が集まるのか心配していましたが、各部会の押し出しもあり、たくさんの申し込みに運営委員一同安堵しています。各会員が孤軍奮闘した演題が、議論によって研究が継続的なものとなり、会員同士の交流が密になることで切磋琢磨できることを願っています。

また昨年大好評だったActivity教室もパワーア

ップして開催します。内容は100均でできる自教具、廃材を使った作業、エコで安価な作業の3種目です。翌日から現場で使えて、作業分析により対象・段階付け・適応等の引き出しが増えること間違いありません。日頃次の作業は何にしようと思いを悩ませておられる会員の知恵袋になるでしょう。

若い会員の発表も多く準備を通して学んだ論理的思考力と実務的能力などは、自身の大きな力となり、今後より良い作業療法の提供と職場での応用力の向上に繋がると思います。参加者も疑問や不明な点をどんどん質問して自身の知識と見解を深化させていってほしいと思います。受身でなく能動的に参加することで発表者のみならず、参加者も必ずや実り多き学会になると信じています。学術大会としてレベルの高いものにしていきましょう。

東日本大震災から2年目を迎え、昨年の劇的な衆議院選挙を経て新たな年はどのような一年になるのでしょうか？医療系も景気とは無関係とは言えません。時代と健康はリンクしています。そしてまたヒトとして生老病死は避けられません。閉塞感が漂う時代の中で凶らずも病気や障害を持ち、歯を食い縛って努力されておられる患者様や利用者様の生活が取り戻せるように、笑顔がたくさん見られるように私たちは最大限に支援していきたいものです。私が高中年の男性患者様と話すときによく使う言葉があります。NHKスペシャルで長嶋読売ジャイアンツ終身名誉監督が言われた「リハビリは嘘をつかない」です。毎日の積み重ねの努力は必ず実を結ぶと言う内容でした。この言葉を聞くと不思議と皆さん納得をされ、さらに精神的に取り組まれるようになります。厳冬期ではありますが、皆さんの熱と意気込みで春を呼び込む学会になるよう、大成功を目指していきたいです。

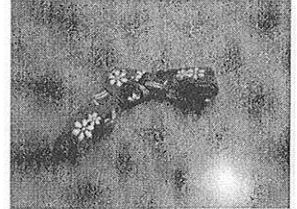
Activity 紹介

牛乳パックで作るはし置き

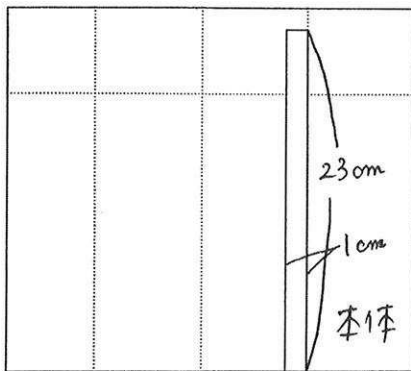
入善老人保健施設 こぶしの庭 宝泉 百合香

〈材料〉

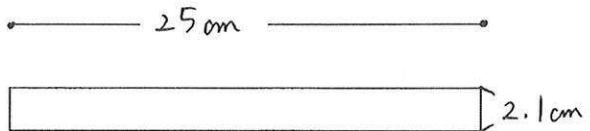
- ・牛乳パック 1000ml 1本
- ・和紙 2.1cm×25cm
- ・木工用ボンド



●牛乳パックの切り方●

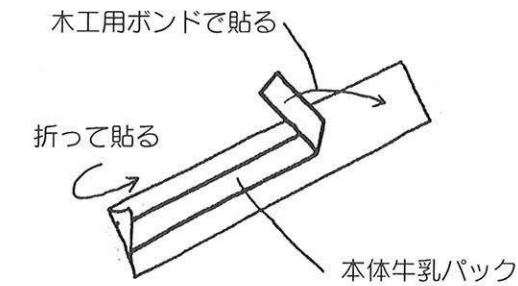


●和紙●

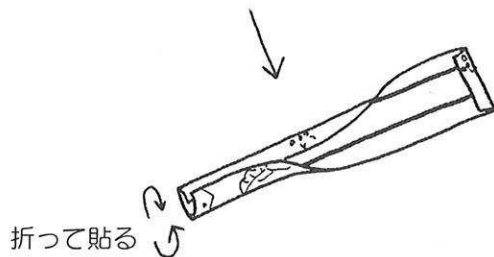


●作り方●

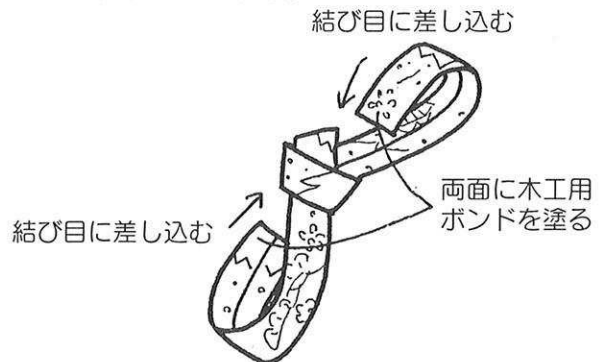
1. 本体を和紙で包み込む。



2. 結び目を作る。



3. リボン型にする。



☆仕上げにニスを塗ると、ツヤのある仕上がりになります。
(「来客用に使用したい!!」と利用者様ご家族様より好評でした。)

第12回東海北陸作業療法学会（静岡）の参加報告と 当運営委員会の活動状況

運営委員長 小倉 努（黒部市民病院）

去る11月10日・11日に静岡県コンベンションアーツセンター「グランシップ」に於いて第12回東海北陸学会が開催されました。2013年は当会が開催するので、運営方法の調査や主幹役員への挨拶、富山学会のアピールを兼ねて参加してきました。今回は、静岡学会の全体的な様子・印象や学ぶべき点を述べ、来る富山学会開催に向けた運営委員会の活動状況を簡単に報告させていただきます。なお、当会を代表しての参加者は、砂原学会長・桐山副運営委員長・連絡協議会富山県代表の高岡氏、そして私の4名でした。

学会は、テーマである「作業療法の現場力」に沿った鼎談に始まり、特別講演・教育セミナー（身体障害・認知症・精神障害・発達障害）公開講座が組まれていました。発表演題数は、口述60・ポスター61の計121題で、静岡県からの発表が多数を占めていました。ちなみに富山県からの発表は、となみ三輪病院の澤田さんの1題でしたが、質疑にしっかり受け答えしている姿が印象的でした。なお、学会最終日での主催者側発表によると、参加者は会員655名、全体（非会員・一般を含む）で718名でした。話題を学会の運営に移します。静岡県士会は、会期が2日間の県学会を行っており今年で25回目を迎えます。当会に比べ歴史があり、運営ノウハウの豊富さが見てとれました。学会毎に運営主幹間でコンセプトを話し合い明確化するそうです。具体化し列挙・提示することで、目的が会員に伝わるようにする。また、運営の中核となる委員選出（経験年数は本より、地区の特色・各分野も？）を練り合うことで、前後の学会に繋がりを持たせ、今後の運営に向けた教育にも配慮しているそうです。より詳しいこと

は把握できませんでしたが、当会には不足しており見習うべき点だと思いました。報告書を作成しつつ静岡学会を振り返りましたが、鼎談・特別講演などなど、学会長の思いが随所に表れていたと思います。その根底には、学会長の思いを生かす運営（方法）を主幹である実行委員長・運営部長・事務局長らが展開し、大勢の協力会員を動かしていたのであろうと想像しています。その他、主催役員ら、講演講師らとの交流やレセプション内容から、お伝えしたい刺激的なエピソードは沢山ありますが、紙面の都合上割愛します。また、学会運営については懇切丁寧にご助言いただいたことを書き添えさせていただきます。

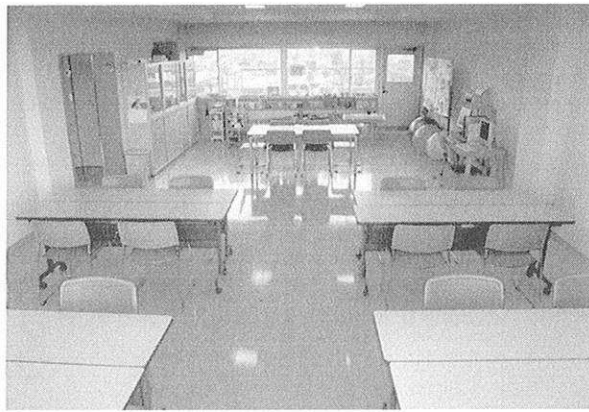
最後に、当運営委員会の活動状況を報告させていただきます。構想委員会を発足して既に13ヶ月経ちました。この間「学会の盛会」を目標に掲げ多くの課題に取り組んできました。一言で表すことはできないので、学会長を初めとした主幹運営委員らの寄稿文にも委ねますが、主要な部分を提示いたします。①運営組織の構成を再考し人選を練る。②運営委員の基本姿勢（自由かつ有益な発言と相互信頼）の決定。③運営に関する情報の共有と手段の模索。④支援業者の登用に向けた調整（学会の近代化）。まだまだ他にもありますが、「運営の基盤」にあたる部分を整備すると共に、県内からの発表を促進する活動（研修会の開催）、講演の構成・講師の選考を初めとした内容の具体化に取り組んできました。

運営会議では多くの有益な意見を交わっています。東海北陸学会の運営活動が、県士会全体に良い影響を与えられるように取り組みたいと思います。

当院は「こころのケアは街のなかで」の理念のもと、昭和23年に開院した高岡市の中心部にある精神科病院です。平成18年には3年越しのリニューアルが終わり、院内は木材をふんだんに使ったあたたかい雰囲気、患者さんの心が休まるような空間になるよう工夫されています。入院は精神科一般140床で3病棟に分かれており、急性期から慢性期の患者さんに対応しています。患者さんの社会復帰に力を入れており、精神科作業療法（入院・外来）、小規模デイケア、訪問看護などを行っています。周囲には就労支援センターや地域活動支援センター、グループホームなどの社会

復帰施設があり、地域に根ざした精神科医療をこころがけています。興味のある方は当院ホームページ<http://www.kawada-byouin.com>も見てみてください。（実は私も作成に関わっていました…）

精神科作業療法は平成19年6月に開設しました。4階にある作業療法室からの眺めは最高で患者さんからも「いい眺めやね～」と大好評です。現在作業療法士は1名で病棟看護師の協力を得ながら、患者さんと日々賑やかに作業療法を実施しています。作業療法にきた患者さんが「今日も楽しかった」「またOTに來たい」と思っていただけのようにこれからも元気よく働いていきたいと思ひます。



富山県作業療法士会懇親会を開催して

福利厚生部部长 島津康二

平成24年10月26日と27日に福利厚生部事業の一環として県士会懇親会を開催しました。私は2年前から福利厚生部長となり懇親会の開催に深く関わったのは今回で2度目の経験となりました。

県士会懇親会は会員同士の親交を図ることを主な目的として行われています。今年度から参加者数の増加を図るため新川・富山・高岡の3会場に分け、比較的余裕のある時期に懇親会を開催する事となりました。

その結果、参加した方からは『会場が近くて参加できた』『参加できて楽しかった』などのご意見を頂きました。その一方で参加者数は微増したものの、残念ながら大幅な増加とはなりませんでした。

さて、懇親会の内容と言いますと、序盤はやわやわと仕事の話から始まって、お酒がすすむにつれて徐々にそれ以外の様々な話題で盛り上がり、とても楽しく過ごすことができました。参加したメンバーはしっかりと親交を深めることができました

ことと思ひます。

私が県士会に入会した当時、他施設の作業療法士の方々と顔を合わせる機会は限られていました。一人職場の方も多く、懇親会は様々な不安や悩みを解消できる大事な場だったように思ひます。現在は各部会を中心とした活動などが活発に行われ、先輩や後輩と顔を合わせる機会は増えています。しかし、470名の会員が所属する当会においては、まだまだ多くの発見や出会いがあることと思ひます。作業療法士として活動する以上、必ず必要となるネットワーク作りのツールとして、ぜひ懇親会を利用してみてはいかがでしょうか？来年度も懇親会を行う予定ですので、まずは職場や同期の仲間と一緒に参加してみてください。

最後になりましたが、今回の懇親会開催にあたり多くの時間と労力を割いていただいた各地区福利厚生部員の皆様、本当にありがとうございました。そして来年度もよろしくお祈ひします。

お詫びと訂正 前回ニュースの会員異動の掲載に間違いがありました。大変申し訳ありませんでした。
 会員異動等

開始日	種類	旧所属	新(現)所属	氏名	備考
H24.2	休会	富山県済生会高岡病院		谷口 しほ	
	異動	流杉病院	西能病院	中谷 幸恵	
	改姓		シルバーケア今泉	清水 知子	旧姓 山口
	異動	魚津緑ヶ丘病院	介護老人保健施設きぼう	山上 貴弘	
	改姓		横田病院	大屋 友香子	旧姓 舟崎
	異動	シルバーケア城南	魚津緑ヶ丘病院	根塚 恵	
	改姓		深川病院	米沢 理恵子	旧姓 山内
H24.2	休会終了		シルバーケア城南	村上 聡子	
H24.3	異動	自宅	いきいきサポートセンターゆめ	長森 史江	
	退会	介護老健 こぶしの庭		常田 衛	
	異動	富山赤十字訪問介護ステーション	富山赤十字病院	浅尾 妙子	
	異動	国立病院機構 医王病院	国立病院機構 富山病院	浅生 弘美	
	異動	老人保健施設 チューリップ苑	矢野神経内科医院 デイ	井上 藍子	
	異動	光ヶ丘病院	光ヶ丘病院デイケア	片山 朋子	
	異動	介護老人保健施設 陽風の里	自宅	金岡 愛美	
	異動	自宅	ゆ愛語会入善訪問看護ステーション	唐津 泰代	
	異動	西能病院	整形外科センター 西能クリニック	清水 こず枝	
	異動	アルカディア氷見	ふるさと病院	高木 優佳	
	異動	ふるさと病院	アルカディア氷見	中井 真知子	
	異動	富山労災病院	自宅	中沢 知子	
	異動	アルペンリハビリテーション病院	八尾総合病院	西田 有里	
	異動	アルペンリハビリテーション病院	富山市民病院	前澤 仁志	
	異動	八尾総合病院	自宅	松田 奈央	旧姓 米田
H24.4	異動	嶋田医院 デイケアひまわり	富山協立病院	溝口 智美	
	異動	光が丘病院	金沢医科大学氷見市民病院	餅川 真依	旧姓 大和
	異動	山田温泉病院	介護老人保健施設 チューリップ苑	山本 朋子	
	異動・休会終了	矢野神経内科医院	矢野神経内科医院 海王ディサービス	米田 彩	
	改姓		魚津緑が丘病院	朝倉 由布子	旧姓 松井
	改姓		池田リハビリテーション病院	遠藤 康代	旧姓 長谷
	改姓		老人介護施設 アルカディア雨晴	紺 育美	旧姓 関谷
	改姓		砺波誠友病院	山本 真奈実	旧姓 上銘
	休会		横田病院	大屋 友香子	
	休会		高志通園センター	滝川 千紘	
	休会		南砺市民病院	野尻 可南子	
	休会	自宅		松木 菜実	青年期が協力隊として中国へ派遣
	休会		深川病院	米沢 理恵子	
	休会		温泉リハビリテーションいま泉病院	福林 由香	
	休会終了		老健 みしま野苑一穂	河原 梓	
	休会終了		南砺市民病院	齋藤 愛佳	
	休会終了		矢野神経内科医院	中岡 真樹子	
	休会終了		ケアホーム陽風の里	村井 香織	
	休会終了		駅南 あずさ病院	湯浅 瑞恵	
	休会終了		富山赤十字病院	赤尾 智子	
	休会終了		南砺市民病院	斉藤 愛佳	
	退会	済生会富山病院	県外	井上 美穂	
	退会	医療法人社団 秋桜丸川病院		笹川 純子	
	退会	デイケアステーション かがやき	自宅	下村 芳美	
	退会	国立病院機構 富山病院	石川県	芹澤 宏太	
	退会	西能病院	新潟県	本郷 浩子	
H24.6	改姓		礪波サンシャイン病院	寺家 由梨	旧姓 古島
H24.8	改姓		厚生連 高岡病院	宮本 春菜	旧姓 加藤
H24.10	異動・改姓	介護老健 ゆうゆうハウス	自宅	清岡 裕子	旧姓 平木
	改姓		八尾総合病院	高木 由里子	旧姓 釜
	異動	ケアホーム 陽風の里	特養 白光苑	伊東 英司	
	異動	誠友病院	リハビリディサービスおやべ	扇山 和也	
	異動	藤の木病院	自宅	清水 麻由美	
	異動・休会	栗山病院	自宅	柳澤 まり	
	休会		南砺市訪問看護ステーション	宮本 希詩子	

施設名変更	高志更生ホーム	高志サポートホーム
施設名変更	高岡市きずな学園	高岡市きずな子ども発達支援センター

平成24年度 第7回理事会

場所：富山医療福祉専門学校会議室

日時：24年11月19日(月) 19:00～

参加者：田村、作田、松岡、高林浅生、田邊、
谷口、橋爪、浅生、松本、吉波、高岡

以下のことについて検討し、承認されました。

〈検討事項〉

1. 介護福祉会20周年記念式典・講演会、祝賀会
(12月1日)の出席について副会長作田氏が出席する。
2. 組織図の検討
一般社団法人となったことで、用語や構成の修正が必要。図のように修正。
3. 25年度事業計画の検討
 - ・東海北陸OT学会を開催するので、外部講師を招いての部会の研修会は企画しない。
 - ・概ね承認。全体会で意見交換、調整をする。
4. 全体会(12月9日)グループワークの進行について
 - ・日頃活動している県士会について思いを述べ、今後の県士会のあり方について考える。
 - ・出席者を6グループに分ける(1グループ6～8名)
 - ・グループ内の役割：進行係1名、記録係2名、発表係2名
 - ・個人ワーク→グループワーク→全体発表→総評、まとめ
 - ・司会進行：松岡 アドバイザー：小倉、谷口、橋爪

〈報告事項〉

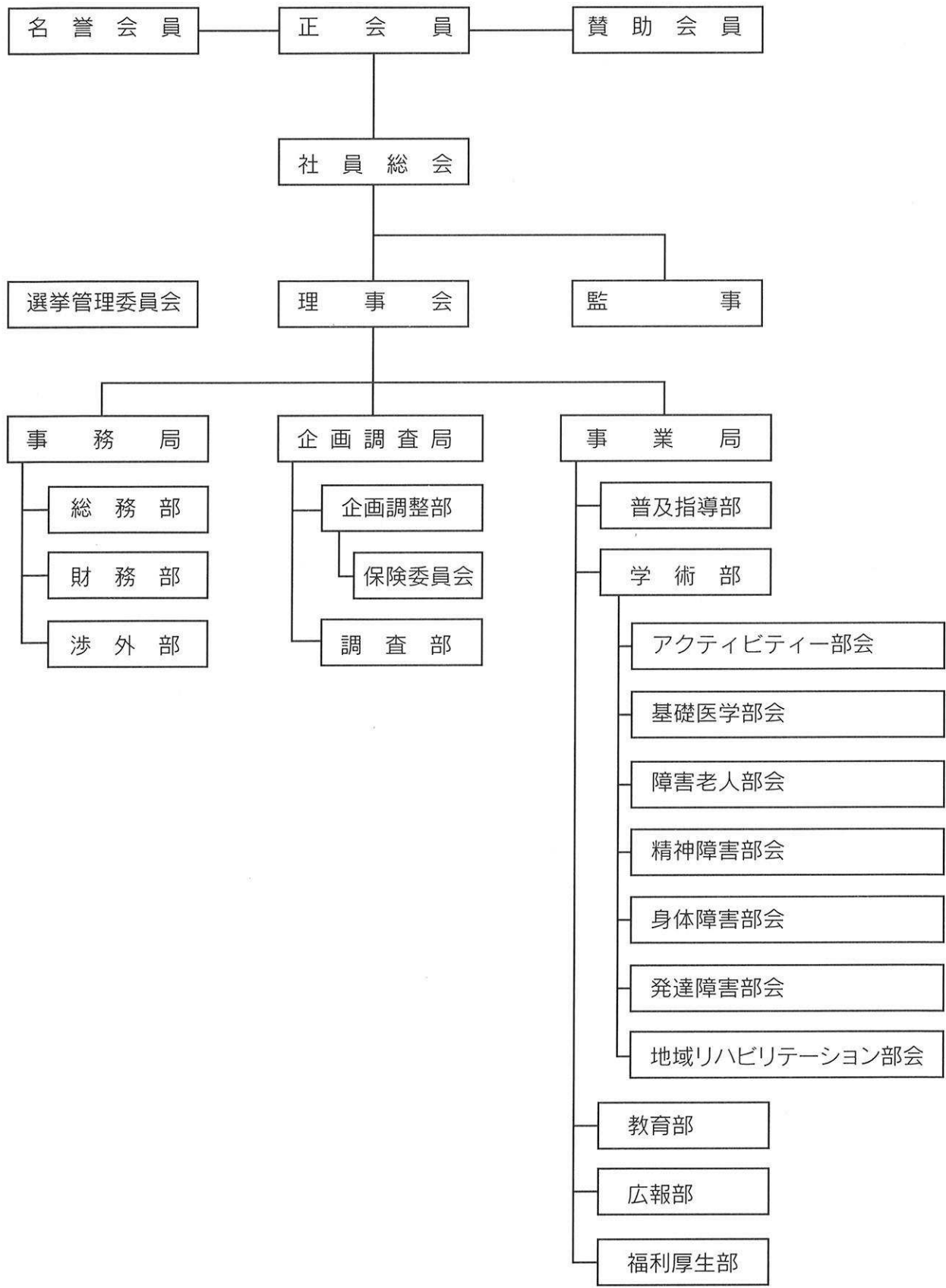
1. 県より3月総会時に開催する自殺予防研修会委託費が振り込まれた。
2. 介護予防研究会へ協力金5,000円を振り込み。
3. 平成25年度OT協会表彰推薦書類送付。
4. 富山市介護保険認定審査委員(扇山、小倉、清水、砂原、坪崎、橋爪、吉波、兼本、若林

氏)富山市障害程度判定審査会委員(森、小澤氏)の推薦。

5. 東海北陸OT学会(静岡11月10、11日)
 - －高岡、砂原、小倉、桐山氏参加
 - 次期富山県での開催の挨拶、案内配布。
6. 東海北陸OT学会会場での県士会広報活動報告資料提出、展示。
7. 都道府県連絡協議会東海北陸支部会報告
 - ・静岡の参加者約590名 発表：ポスター60、口述60 査読のあり方が課題。
 - ・石川県で開催したリーダー研修会を来年度も他県で開催していきたい。
 - ・全国学会は横浜での世界大会後はブロック担当制で運営し、会場は東京、大阪など大きな会場があるところで開催する。
8. 富山県理学療法士会学術大会11月23日
会場：富山医療福祉専門学校
9. 司法書士により定期総会議事録の作成。



一般社団法人 富山県作業療法士会組織図



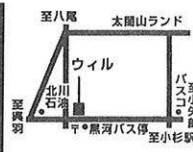
介護保険対応! ベッド・車椅子・レンタル!

車椅子
→ 480円より
ベッド
→ 700円より

リースナブル



株式会社 **ウィル**
TEL (0766) **56-7099**
FAX 56-3395



手芸・毛糸の店

- 手芸系 ハマナカ
 - 刺し子 オリムパス、ナスカ
 - ビーズ手芸 トーホー、ミユキ
 - マクラメ糸 ダルマ、川端
 - ちりめん手芸 東芸
 - その他 S.M、M.B他
- 各手芸材料取り扱っています。



ポタン・手芸・毛糸

スギマサ

〒930-0083 富山市総曲輪3丁目7-9
TEL (076) 421-3444
FAX (076) 421-4334

Toyama

Prosthetics & Orthotics Service

<http://www.tpo-morita.com>



【営業品目】

義手・義足・補装具等 製作修理

オーダーメイド靴 製作

車椅子・ストーマ・補聴器

福祉用具貸与販売

あの日の、音風景がよみがえる感動補聴器

Oticon | Agil

アジャイル



(株)富山県義肢製作所
富山県補聴器センター

〒930-0042 富山市泉町1丁目2-16

TEL (076) 425-4279

FAX (076) 425-4587

E-mail t-gishi@cronos.ocn.ne.jp

24年度会費未納者

細川 祥代 (丸川病院)
 原崎 美紀 (あゆみの郷)
 梅村 衣葉 (介護老健みどり苑)
 宮本希誌子 (南砺市民病院)
 岩崎紀美代 (南砺市民病院)
 福島 美幸 (介護老健ゆうゆうハウス)
 高嶋 智子 (にしの老人保健施設)
 西田 健一 (特養ほっとはうす千羽)
 平井千香子 (矢後病院)
 川上 陽子 (介護老健おおぞら)
 石川 智代 (自宅)
 清岡 裕子 (自宅)
 竹内 華子 (自宅)

以上13名です。

該当者は直ちに所定口座に入金をお願いします。又、入金完了後富山市民病院の古澤まで電話連絡をお願いします。

賛助会員名簿

(順不同)

会 員 名 (代表者)	住 所	備 考
温泉リハビリテーション いま泉病院 (理事長 大西仙泰)	〒939-8075 富山市今泉2 2 0 T E L 076-425-1166	
(株)ウ イ ル (代表取締役 黒田 勉)	〒939-0311 射水市黒河3075 T E L 0766-56-7099	
酒井医療(株) 金沢オフィス (リーダー 小木章)	〒921-8036 金沢市弥生2-6-16 1F T E L 076-241-5721	
平野重喜	〒930-0008 富山市神通本町2-3-7 T E L 076-432-6617	(有) クラフト 工房
富山医療福祉専門学校 (学校長 辻 政彦)	〒936-0023 滑川市柳原149- 9 T E L 076-476-0001	
(有)スギマサ洋装店 (代表取締役 杉政正規)	〒930-0083 富山市総曲輪3丁目7-9 T E L 076-421-3444	

編集後記

昨年は13個メダルを獲得したオリンピックや932年ぶりに広域で見ることのできた金環日食、山中氏のノーベル賞受賞、衆議院選挙と、日本にとって話題豊富な1年でした。私の周りでも結婚、出産などの祝い事が多く話題が尽きない1年で自分も皆に続けたいと日々思われました。

さて、今年は何が起こるのでしょうか…皆さんは何か目標を立ててますか？より変化のある1年を過ごすために自分の目標を立てて生活してみたいかでしょうか。

S.Z

