

Nursing Ehime

NURSING EHIME

ナーシング
愛媛

Vol.176

2023年秋号



公益社団法人 愛媛県看護協会

〒790-0843 松山市道後町2丁目11の14 TEL(089)923-1287 FAX(089)926-7825
Eメール nursing-ehime@circus.ocn.ne.jp ホームページ <https://www.nursing-ehime.or.jp/>

発行責任者 久保 幸



季節の風景

「高茂岬(こうもみさき)の夕陽」

P2-3. 「看護の日・看護週間」事業
P4-5. 委員会の活動紹介
P6. まちの保健室
P7. **New!** 聞いて! きいて!
訪問看護師養成基礎講習会
P8. シリーズ「わたしと看護」

P9. 教育・研修部からのお知らせ
P10. ナースセンターからのお知らせ
P11. 趣味遊々
スマイルリレー
P12. お知らせ

看護の日 看護週間事業



看護フェスティバル2023

日時: 7月30日(日)
場所: エミフルMASAKI 1F グリーンコート



今年度もエミフルMASAKIにて看護フェスティバルを開催いたしました。

新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、外出しやすくなったこともあり、約600名という過去最高の来場者で、イベントは大賑わいとなりました。

会場内には血圧測定やシミュレーションを使用した注射体験、白衣体験等のさまざまなブースを設置し、楽しみながら体験してくれる子供さんが多く見られました。

また、興味を持って立ち寄ってくれる方も多く、「看護師になってみたい」と進路相談へ向かう方もおられたので、良いきっかけとなったのではないのでしょうか？

ご協力いただきました方々、ありがとうございました。

来場者の声

- 実際に看護師になった気分で体験できてたのしかった。
- 実際に赤ちゃんのおいり替えができてよかったです。
- とても重い赤ちゃんをお母さんがずっとだいてくれていたことが分かりすぎいなと思いました。
- 娘が看護の仕事に興味を持っているので体験できてよかったです。
- 進路相談は丁寧に相談にのってくれたのでよかったです。



看護の出前授業

県内各地の小中学校、高校に看護職が出向き出前授業を行っています。

実施校数：7校（参加者数：約260名）



愛媛県立今治西高等学校

小学生の声

●私たちが産まれてきたのは、本当に奇跡だと思いました。動画を見て、出産するときにごくしんどそうだったのが心に残っています。お母さんもあんな風に頑張って産んでくれたんだなと思うと、感謝の気持ちでいっぱいです。



●赤ちゃん人形を持ってみて、あんなに小さくても重さがあつて、命って重いなと感じました。自分が産まれてくる確率がものすごく低いことを知って、友達や親を大切にしたいなと思いました。



愛媛県立伊予高等学校

高校生の声

●専門学校や大学に入学してから何を学ぶのかを具体的に知れてよかったです。任された仕事をこなすのではなく、患者さんや家族にとって何が必要なのか自分で考えるプラスαの仕事をするのが大切だとわかりました。自分もいわれたことだけをやるのではなく考えて行動しようと思いました。



●患者への共感と看護師としての実際の業務との葛藤を話されていて、実際に寄り添おうとはしているが、実際に患者に寄り添えているか、その立場に立てているかなど課題があるのだと気づきました。

ふれあい看護体験

県内各地の病院や学校・施設等で施設を見学したり、簡単な看護体験を行っています。

実施施設数：29施設（参加者数：約415名）



高校生の声

自分も将来看護師になりたいと考えていたため、とても貴重な体験ができ、良かったです。実際に看護師さんが患者さんと接しているところを間近で見学させていただき、コミュニケーションの取り方がすごいなと思いました。私もコミュニケーション能力や、看護における知識・技術をしっかりとつけて信頼される看護師になりたいと思いました。

委員会の活動紹介



当協会には、職能委員会をはじめ様々な委員会があり、看護職の方、看護職を目指す方、一般の方等を対象に活動しています。看護の現場のご意見や課題、情報を得て、看護職のキャリア開発や、様々な課題解決に繋げる場として、多くの施設・会員の方に協力していただいております。

保健師職能委員会

保健師職能委員会は、県・市町・産業・教育機関で働く保健師8名で構成されています。活動目的は「職能の抱えている問題から、今後取り組むべき課題を整理すること」「看護協会の活動方針や重点政策等を会員に周知し現場の意見を集約すること」です。2021年1月の保健師を対象とした看護職間連携の調査にて「対象者を取り巻く状況の複雑化・多様化」「業務的・心理的負担の増大」「連携に関する困難感」等の問題が浮き彫りになりました。そこで今年度は課題解決に向けたヒントを保健師自身が得られるよう「保健師職能交流集会」「事例検討会で実践力UP!」を企画していますので、是非ご参加ください。みなさまと一緒に学ぶことを楽しみにしています。

<保健師職能交流集会> ★日々奮闘するすべての保健師に、伝えたいエール★

日時：2023年11月11日(土) 10:00~15:00

内容：①県下で活躍する保健師3人の活動報告

「私たちの"みて・きいて・つないで・うごかす"を紹介します!」

②大阪大学大学院 公衆衛生看護学教室 岡本玲子教授による講演

「ポジティブヘルスで保健師も元気に!~私たちの強みって何だろう?~」

<事例検討会で実践力UP!> ★松山市から県下保健師へ学びを発信します!★

日程：2023年11月20日(月) 13:00~15:30

内容：事例検討会を松山市でモデル的に実施

「複雑かつ多重課題事例を支援する事例検討会の手引き(日看協)」の手法を用い、個別課題の解決と、個別課題から見出された地域課題の検討・解決を目指します。



昨年の模擬事例検討会の様子

助産師職能委員会

当委員会は、周産期母子医療センター(総合・地域)に勤務する助産師8名で活動しています。妊娠期から子育て期における切れ目のない支援が推進される中、医療機関には「母子のための地域包括ケア病棟」の取り組みが求められています。その流れを汲み、この2年間の助産師交流集会では助産師からは施設(病棟)での取り組みを、保健師からは産後ケア事業についての報告を行いました。その後、両職能を交えたグループワークで、お互いの課題や支援について意見交換を行い交流が深まっています。今年度も3職能の出席を呼びかけて、地域の母子保健活動や母子のメンタルヘルスケアをテーマに助産師交流集会(10月28日開催予定)を開催いたします。母子支援に携わる看護職の方は是非足をお運びください。また、毎年開催する助産師研修会・新人助産師研修会では、母子に携わる様々な職種の方を講師に迎え、最新の知見を学習する機会を設けています。こうした活動を、協会内外の看護職に広く知っていただきたいと思いニュースレターを発行しています。協会のHPでも閲覧できますので、是非ご覧ください。



看護師職能委員会Ⅰ

当委員会は、病院領域での看護現場の問題や課題に取り組むための活動を行っています。

- ①看護職の働き方改革の推進に向けた課題発見・意見集約
- ②准看護師支援に向けた現状把握

2022年度は、看護業務のタスク・シフト／シェアの推進を目的として研修会を開催しました。ガイドライン及び活用ガイドを中心に講義を受け、看護補助者とのタスク・シフト／シェアの取り組みの事例発表をしていただきました。グループワークでは、他施設での取り組みや現状の課題を知ることができて良かった等の意見が多く聞かれました。

今年度も研修テーマを『看護の専門性の発揮に資するタスク・シフト／シェアを推進する』とし、理解を深めるとともに自施設で活かすことのできる事例報告を含めた交流集会を予定しています。是非、多数の参加をお待ちしています。

また、2022年度からは准看護師支援委員会が看護師職能Ⅰ委員会と合併され、准看護師の就業状況、業務内容・教育についての情報収集を行いました。今後は看護師と准看護師の業務の在り方に関する情報を各施設に提供していきたいと思えます。准看護師でキャリアアップを希望の方へ進学に役立つ情報を発信し資格取得のサポートを目指しています。

近年、ワークライフバランスを重視した働き方の多様化が求められています。看護職として生涯にわたって働き続けられる環境づくりを支援していただけるよう委員全員で力を合わせて活動して参ります。



看護師職能委員会Ⅱ

現在職能Ⅱメンバー構成は医療機関、訪問看護ステーション、大学看護科教員、老人福祉施設等に勤務している方々です。職能Ⅱは介護、福祉関係施設、在宅等領域と守備範囲は広く、現在の地域包括ケアを担い生活を支える専門職としての役割を担う看護師の集まりです。まさに生活を支える看護師の集まりでもあります。大げさな表現をすればしたら人生を受け止める看護実践の場であると考えています。

主要な活動については職能Ⅱ領域の方々に向けて研修の企画・実施・評価です。構成メンバーのおかれている職場等で意見を集約後持ち寄り、話し合い令和5年度は研修5回の計画を立て実施しています。研修は現場ですぐに活用できる内容となっています。特に3年継続している研修「エンドオブライフ・ケアACP」は命の質について深堀でき、自身で考える内容となっていますので参加者からご好評をいただいています。職能Ⅱの研修は無料で看護職の方々のご参加いただけます。是非ご参加していただけることを期待しています。



まちの保健室運営委員会

学校にある保健室が生徒にとって心とからだの癒しの場所であるように、地域の中にも住民が気軽に立ち寄り、心やからだの相談ができる場所となるように…そんな願いをこめて平成13年に「まちの保健室」が誕生しました。

今年度、新型コロナウイルス感染症で中止していた「まちの保健室」の活動を4年ぶりに再開いたしました。「まちの保健室」の活動は登録相談員及び運営委員が行います。

第1回まちの保健室研修会

第1回まちの保健室研修会 「愛媛県内の循環器疾患の現状と課題」

【実施日】 令和5年8月12日(土) 10:00~11:45

【講師】 愛媛大学大学院医学系研究科循環器・呼吸器・腎高血圧内科学講座 山口 修 教授

愛媛県内は高血圧から心不全に至る方が多く、血圧を把握し、生活習慣の見直しの機会となるように地域の人と関わることが大切であることを学びました。多くの看護職の方に参加していただきました。登録相談員は現役看護職だけではなく、人生経験の豊かな先輩方が多くいます。様々な地域や職場で働く看護職同志が交流できることも大きな魅力です。2回目は、11月11日(土)に開催予定です。



2023年度まちの保健室

2023年度まちの保健室 in エミフルMASAKI

「健康寿命をのばしましょう！」

～みんなで健康チェックしてみませんか？ロコモってご存じですか？～

【実施日】 令和5年9月2日(土) 10:00~16:00

血圧・体脂肪・握力測定、ロコモ度チェックなどの健康チェックと看護職による健康相談を、委員6名のほかに登録相談員の3名にご協力いただき実施しました。親子3世代で参加される方もおられ、小さなお子さんから年配の方まで約180名参加いただきました。参加者から「思ったより足の力が弱っている」「これからも血圧気を付けます」「また、参加したい」「骨密度、血糖も気になる」などの意見をいただきました。今後の活動の参考にしたいと考えております。今年度は南予・東予地区でも開催を予定しております。



登録相談員募集



「まちの保健室」は、種々ある看護協会事業の中でも数少ない、直接対人サービスを提供する活動です。ぜひ、登録相談員になって、研修会参加や東中南予で開催する「まちの保健室」の活動に運営委員と一緒に参加しませんか。皆さんの参加をお待ちしています。

聞いて！きいて！

新コーナー

愛媛県立子ども療育センター

アメリカではすでに10年以上前から普通に採用されている柄物スクラブですが、日本でも白一色だった医療現場が、カラフルな明るい場所になりつつあります。柄物スクラブは患者さんをリラックスさせる効果が高く、明るい雰囲気イメージアップさせます。

当センターは小児科・整形外科の外来・入院機能を持ち、さまざまな障害をあわせ持つ子どもたちに対応しています。ユニフォームをみて子どもたちや家族の笑顔や会話が生まれます！そしてお気に入りのユニフォームで働く私たちの、仕事に対するモチベーションも上がります。柄や色ひとつで気持ちや雰囲気が変わり、健康状態にも影響を与えることがわかり、色の持つ力に注目する病院が増えました。



また、他施設ではユニフォーム2色制を導入し、日勤と夜勤の勤務者の区別を明確にすることで医師が指示を出す看護師が明確になり、職員のタイムマネジメント・働き方に関する意識改革が進み、時間外勤務の削減に顕著な効果が見られる報告もあります。

さらなる進化に、患者さんへのサービス、働く環境を大切に、ユニフォームを選ぶことも大切ですね！

令和5年度 訪問看護師 養成基礎講習会

訪問看護師養成基礎講習会は、訪問看護に必要な基本的知識・技術を修得するための研修で、現在開講しています。

令和5年度受講生

訪問看護ステーションいとさくら 山野内 香

中予地区の拠点医療機関で小児看護を中心に働いていました。医療的ケア児を担当し、自宅退院を目指す関わりの中で在宅医療に興味を持ち、自宅で過ごす児や家族と関わっていきたく考えるようになりました。在宅看護の夢を持つようになり、現在は訪問看護ステーションで従事しています。病院での看護しか知らなかった私にとっては、地域医療や看護や連携については理解できていなかったと感じています。その反面、今まで知らなかった事を知れるという楽しさもあります。基礎研修は、訪問看護の基礎知識・技術や多職種との連携、地域の課題などの学びを深めたいと思い受講しました。受講生同士で悩みや不安を共有できるので励みになっています。



シリーズ「わたしと看護」

～わたしが経験した看護ナラティブ～

南高井病院 窪田章代



私は現在、慢性期病院で働いています。

以前は急性期病棟で働いていたため、手術を終えると退院していただける患者様がほとんどでした。転職してから当初は、看取りを経験したり、認知症の患者様への対応に戸惑うことも多くありました。

ある冬の日、日中ほとんど眠られていることが多い、認知症の患者様のケアに入った時のことです。その日はとても顔の乾燥が気になりました。顔だけではなく、上下肢も乾燥して落屑がシーツに落ちているのです。私は保湿剤を患者様のお顔に塗り、軽くマッサージをしました。すると、患者様から「こんなに優しく触られたのは初めて。本当にありがとう」というお言葉を頂いたのです。その時、私は患者様を一人の人としてみていただろうかと、ふと思いました。24時間ベッドの上で天井を見ている患者様はいつも何を考えているのだろう、ご家族と離れてお一人で過ごす一日がどんなに長いことか……。そんなことも思わず、忙しく業務をこなして1日を終えていたように思います。

自身が認知症を患ったクリスティーン・ブライデンさん著書の中に、【私たちがより感情の世界に生き認知の世界を生きることが少なくなっているのに、記憶に残るのはあなたが何を言ったのではなく、どんなふうに話したが、ということだ。私たちには感情はわかるが、話の道筋はわからない。あなたの微笑み、あなたの笑い声、私にふれるあなたの手が、私たちに通じるものだ。】と書かれていました。認知症によって感情の起伏が少ない患者様に接する機会も多いですが、その本を読んで当事者の方の気持ちを少し理解できたように思います。この経験から、少しでも時間があるときはベッドサイドへ行って患者様に話しかけたり、優しく触れるように心がけています。

新型コロナウイルスの蔓延により面会制限をして約3年。ようやくご家族様の面会が再開になり泣いて喜ばれる姿も見ます。患者様やご家族様にとっても、一人の人として大切に尊重されているんだと感じていただけるような看護をこれからも心掛けていきたいと思います。



看護職員の認知症対応力向上研修

開催日：2023年8月22日～24日 参加人数：41名

愛媛県看護協会認知症看護研修担当者

看護職員の認知症対応力向上研修は「認知症ケアの適切な実践とマネジメント体制の構築」を目的として3日間行いました。受講生は真剣に講義を受けており、積極的に講師に質問し、自施設での認知症ケアに活かされるよう取り組んでいました。また演習では、受講者同士で意見交換を行い、他の受講者と学びを共有しました。

今後も、研修担当者として認知症ケアの質向上に向けて取り組んでいきます。



第43回 愛媛看護研究学会

テーマ

「地域共生社会の実現へ～地域をつなぐ看護のチカラ～」

基調講演

全世代型地域包括ケアの視点から
看護職に期待すること

講師 公益財団法人正光会

御荘診療所 所長 長野 敏宏

開催日

2024年1月24日(水)

場所

愛媛県県民文化会館 サブホール・第6会議室

参加費

看護職：2,000円 看護学生：700円

※詳細は別途ご案内いたします。



公益社団法人愛媛県看護協会 教育・研修部

TEL 089-908-5578





愛媛県ナースセンターからのお知らせ

ブランチナース研修(要予約)

生涯現役!! 充実した第2の人生を過ごすために今から考えていきませんか ㊦㊦

これまでの経験をふまえ、持っている能力を発揮しながらいきいきと輝き続けていくために、ぜひお気軽にご参加下さい。

対象 : 50歳以上の看護職50名程度(就業・未就業問わず) 受講料 : 無料

日時 : 11/7(火) 13:00~16:00

内容 : 社会保険労務士による講義「社会保険の基本と年金制度。キャリアを活かした働き方と求人情報について」
ブランチナースによる体験談「訪問看護ステーションや高齢者総合福祉施設で働く看護職の体験談」
60歳以上を雇用する求人施設による求人情報提供「対面説明会」訪問看護ステーション・介護福祉施設参加予定

給付型実践型チャレンジ研修

施設見学だけではわかりにくい職場の雰囲気や業務内容を入職前に知ることができ、入職後「こんなはずではなかった…」という思いが解消できます。今までと違う分野での就業を考える際に自分に合うかどうか研修で体験することができます。担当者が施設見学から就業までサポートいたします。ぜひ、ご参加お待ちしております。

対象 : 看護職の免許を所持する未就業者、または、離職見込者

研修施設 : 県内の病院・診療所・老健・社会福祉施設・訪問看護事業所等で本事業に賛同した施設
(2023年8月時点103施設)

研修期間 : 3日以上14日以内(1日4時間) ※施設との話し合いで研修日程・時間を決定します

研修形態 : 施設等におけるOJT(職場研修)

給付金 : 1日当たり5,500円を求職者に支給(研修修了者のみ)

★特設サイト開設中 <https://nursing-ehime-recruit.jp>



～看護職の皆様へ～

どんな些細な事でも一人で悩まずナースセンターにぜひご相談ください。看護師の資格をもった相談員が対応します。

☆仕事の紹介をして欲しい方 ☆求人情報が知りたい方

☆今の職場を退職するかどうか悩んでいる方 など

未就業の方だけでなく、転職を検討している方など看護職であれば誰でも

登録できます。まずは、eナースセンターへ登録してみよう!!

インターネット上で登録すると無料でいつでも求人検索ができます。

→eナースセンターホームページ

<https://www.nurse-center.net/nccs/>

eナースセンター

検索



「ご登録・ログイン」
をクリック



愛媛県ナースセンター利用者の声



Aさん「何も候補が決まっていなかった中、生活環境や希望に合わせて一緒に考えてもらえ、心強かった。」

Bさん「見学・面接の調整など細やかに対応していただき大変助かった。」

Cさん「様々な求人があることを知る機会となった。」

Dさん「ブランクがあり不安だったが話を聞いてもらい、安心して就活することができた。」

Eさん「じっくり考える時間を与えてくれ、質問にも答えてくれたので安心できました。」

愛媛県ナースセンター (公益社団法人 愛媛県看護協会)

月～金曜日・第2土曜日 9:00～17:00

TEL: 089-924-0848 Mail: ehime@nurse-center.net



趣味 ゆうゆう 遊々



和ホスピタル
杉本 司

自分のペースで漕いで進んだり、ゆっくり浮かんだりします。SUP



私の職場は、豊かな自然に恵まれた魅力あふれる北条にあります。病院の目の前に広がる海岸や鹿島は別名「伊予の江の島」と呼ばれるほどの景勝地でもあります。

そんな職場から私がハマっている癒しのアクティビティを紹介します。それは海を散歩することができるSUPです。SUPとはスタンドアップパドルボードの略で、海にボードを浮かべ、揺らぎの上でバランスを取りながら

は体幹を鍛える効果もありますが、何よりも海の上から眺める広い空と青い海の景色が格別です。特に夕日が沈んだ直後の「マジックアワー」と呼ばれる時間に見られる茜色の空は辛いことがあっても心を癒してくれる“魔法の時間”です。

最高の景色を眺めながら、海の上で揺らぎに身をゆだねると、凝固まった心と身体が解きほぐれる感じがします。私は仕事終わりによくSUPで海に浮かんで心と身体を整えています。日常的に心も身体も疲れている看護師の皆さんにもおススメです。



スマイルルー



松山まどんな病院

外来看護師
西岡 裕子

①選ばれての感想

笑顔で看護することはとても重要なことだと感じているので、推薦していただき大変嬉しく思います。笑顔の多い職場が一番！

これからも笑顔を心がけたいと思います。

②看護をする上で大切にしていることは？

患者さんに対して優しく丁寧に接すること、訴えに耳を傾け寄り添うこと、相手の気持ちに配慮した言葉かけや行動をとることを心がけています。

③あなたのストレス解消方法

家族や友人と楽しい時間を過ごすことです。娘二人とスキンシップをしながら楽しく過ごし、友人と旅行に行くことを目標に仕事も頑張っています。

④推薦者のひとこと

どのような状況下にあっても、常に冷静に笑顔で患者さんに対してもスタッフに対しても接する姿に癒されています。今の看護の心を大切にしてください。



西予市民病院

内科病棟
長壁 杏実

①選ばれての感想

とても嬉しいです。これからも笑顔で看護することを心がけていきたいです。

②看護をする上で大切にしていることは？

思いやりをもって接すること、責任感をもつことです。どんなときでも、患者さんの心に寄り添える看護師になりたいです。

③あなたのストレス解消方法

運動をすることです。定期的に体を動かすようにしています。動く元気がないときは、食べてストレス発散しています。

④推薦者のひとこと

患者さんに優しく接することができます。今後も知識技術の習得しバージョンアップして下さい。

お知らせ

2024年度継続手続きについて

10月末から順次、日本看護協会事務委託会社から「2024年度継続のお知らせ」が届きますので、必ず内容をご確認ください。

- 会員情報に変更がない場合は書類の提出は不要です。
- 会員情報、会費納入方法、口座情報に変更のある方は、速やかにお手続きください。

*2023年度会費未納入の方には「お知らせ」は送付されません

*「お知らせ」は9月13日現在の情報で発行されますのでご注意ください。「キャリアナース」で登録内容もご確認ください。



2023年度入会手続き
随時受付中!!

お急ぎの方はWEB入会がオススメ

お問い合わせ

愛媛県看護協会 総務部 TEL:089-923-1287

新コーナー投稿企画

聞いて!きいて!

自病院・自部署単位で投稿しませんか?
他施設と情報を共有し、より良い職場環境を目指しましょう!

その1 業務の工夫

(記載例)ユニフォームを昼間と夜間で色分け
夜勤看護師を多職種に示すことで依頼事項を減らす目的です。
夜勤勤務者は早く帰ってもらおうという風土ができました。

その2 聞いてポイント!

(記載例)あいさつ運動しています。
毎日、部署で素敵なあいさつができる職員が率先して挨拶しています。
気持ちのいい1日の始まりです。

その3 教育について

(記載例)令和5年度は新人看護師が部署に配属されました。
同期があつまり話し合える研修を行いリフレッシュにも力をいれてます。

応募方法等詳しくはホームページをご確認ください
さい。

災害支援ナース養成研修について

感染症法及び医療法の改正に伴い、応援派遣体制の仕組みが新たに構築され、2024年4月から、新興感染症や災害に対応できる災害支援ナースの派遣が始まります。

そこで今年度、新たな「災害支援ナース養成研修」を開催します。研修の概要については、当協会ホームページをご覧ください。

なお、新たな「災害支援ナース」の仕組み等については、日本看護協会「協会ニュース」2023年3月号をご覧ください。

理事会報告

令和5年度第4回(令和5年7月27日)

協議事項

- 令和6年度「通常総会」について
- 新災害支援ナース養成研修について
- 災害発生等に伴う研修会及び委員会等の中止について
- 役員賠償保険契約の更新について

令和5年度第5回(令和5年9月15日)

協議事項

- 令和5年度補正予算について
- 令和5年度中間評価・令和6年度の事業計画について
- 令和6年度認定看護管理者教育課程ファーストレベルの開催について
- 入会促進活動事業について
- 各職能委員会の年間活動計画について
- 看護協会あり方検討委員会について
- 愛媛県看護協会会長表彰規程について

令和5年度会員数(令和5年9月24日現在)

保健師	335名	准看護師	270名
助産師	229名	計	9,940名
看護師	9,106名		



広報用写真募集

愛媛県看護協会広報委員会では、季節を感じられる愛媛県内の風景等募集しています。

表紙・裏表紙に採用された方には500円のクオカードをプレゼントします。

詳しくは、愛媛県看護協会ホームページをご覧ください。

編集後記

暑すぎた夏も終わり、吹く風に秋を感じるようになりました。行動制限が緩和された夏、楽しい思い出はできたでしょうか。秋も色々なことにチャレンジしやすい季節ですね。感染対策を継続しつつ、心身ともに元気に過ごしましょう。
広報委員M