



地域に根ざす医療

医療法人愛生会 くまもと温石病院の広報誌

創刊号

平成26年1月発行

おんじゃく



Photo 森

オオイヌノフグリ（瑠璃唐草、星の瞳）オオバコ科クワガタソウ属の越年草。花言葉は「信頼」「神聖」「清らか」 病院の隅にある雑草も良く見るとこんな素敵な表情が。患者さんの小さな表情の変化もじっくり見ていける、そんな病院でありたい・・・ 病院敷地にて撮影・文 森 薬剤師



イラスト作 森田めぐみ（作業療法士）

もくじ

- 病院長挨拶2・3
- スペシャル・インタビュー 松永医師 ..4・5
- 「木香館」6
- 地域連携室7
- 仕事ひと8
- 輪って楽しむたまご便り9
- お知らせ、外来診療予定10

愛生会の理念

わたしたち「おんじゃく」では 安心と満足のいく 心あたやかな医療と福祉のサービスを提供いたします。

藤本久夫 院長の挨拶



プロフィール

1961年、熊本県生まれ（52歳）
熊本高校・熊本大学医学部卒、医学博士
日本老年医学会専門医・指導医・代議員
日本内科学会認定医・総合内科専門医
日本呼吸器学会専門医・指導医
日本呼吸器内視鏡学会専門医
日本感染症学会推薦感染制御医（ICD）
美里町認知症サポート医

新年明けましておめでとうございます。

皆様方におかれましては、お健やかに新春をお迎えのことと心からお慶び申し上げます。

昨年は、社会保障分野において、大きな変革がみられた一年となりました。世界に類を見ない超少子高齢・人口減少社会の進展に対応できる社会保障制度を構築するために、一昨年8月に「社会保障と税の一体改革関連法案」が国会で成立。これを受けて、昨年8月、社会保障制度改革国民会議から社会保障の将来への道筋が示された最終報告書が公表され、さらに、10月には安倍総理から来年度からの消費税率8%への引き上げが発表されました。今後も医療と介護へのニーズは益々高まる一方で、病院を中心とした医療を取り巻く環境は年々厳しさを増してきており、“治す医療から支える医療へ”、“医療主体から医療と介護の連携へ”、“病院・施設から地域・在宅へ”という大きな変化の中で、我々医療機関が今、何を成すべきなのかが真剣に問われる時代となってきたことを実感しております。

当院は「無医地区の解消を！」という旧中央町からの強い要望により、昭和55年12月に32床の一般病院として開院致しました（開設者：現理事長村井重愛）。開院以来30年以上にわたって、地域社会のニーズは何かを感じ取りながら、常に患者さんの尊厳を重視した医療とケアを提供することで、地域に根ざした病院として今日まで発展して行くことができました。これもひとえに地域住民の皆様方の暖かいご支援、ご協力の賜物であると、深く感謝致しております。この場をお借りして、厚く御礼申し上げます。

超高齢社会の進展による人口構造の変容・疾病構造の変化（認知症を代表とする老年疾患の急増）に対応するために、国の方針により、医療提供体制の再編・整備が進行中ではありますが、高齢化に伴う医療需要の推移や医療資源には地域差が非常に大きく、それぞれの地域の実情に合った医療提供体制の再構築が喫緊の課題となっております。特に美里町においては、すでに高齢化率38.8%、後期高齢化率25.4%（いずれも県内市町村第3位）と全国平均を大幅に上回っており、さらには、9地区がすでに限界集落となっており、町を挙げてのこの超・超高齢化対策への積極的な取り組みが急務といえます。この状況の中で、変化してきている医療・介護ニーズに対応するために、現在の当院の医療介護提供体制は、障害者施設等一般病棟51床、回復期リハビリテーション病棟22床、医療療養病棟30床、介護療養病棟52床の病床機能の異なる4つの病棟、2つの居住系施設であるサービス付高齢者向け住宅（木香館：28室）・有料老人ホーム（コミュニティハウスおんじゃく：10室）、在宅支援事業部（地域リハビリテーションセンターおんじゃく）の3部門体制をとっております。

この病院の155床と居住系施設の38室を拠点として、急性期から回復期、慢性期、さらには在宅期までの医療（在宅医療）と介護を切れ目なく幅広く担うことのできる、地域密着型病院となっております。



本院が地域において担っております医療機能としましては、
以下に示します5つがあります。

- 1) 高度急性期医療は必要としないが、急性期の医療（肺炎、心不全、脱水等）を必要とする地域の患者さんを受け入れる急性期機能
- 2) 急性期を過ぎた後に、継続的な医療・看護・介護・リハビリテーションを必要とする患者さんの在宅復帰を支援する回復期機能
- 3) 医療依存度の高い重度障害・神経難病・認知症・末期がん等の患者さんに対する長期療養支援機能
- 4) 安心して暮らせる住まい（居住系施設）の提供による生活支援機能
- 5) 在宅支援事業部による包括的・継続的な在宅療養支援機能



以上の5つの医療機能を今後さらに強化し、医療・介護・福祉を一体的に提供する複合体病院として、医療機関、介護施設、郡市医師会、そして行政とのさらなる連携構築を進めていくことで、団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年までに国が確立をめざすとしている“地域包括ケアシステム”の一翼を担うことが、この美里町・宇城地域におけるこれからの本院の極めて重要な使命であると考えます。

さらに本院は、県内で2施設しかない日本老年医学会認定施設（平成20年認定）であります。標榜診療科のそれぞれの専門医（常勤医8名体制）が、臓器別診療の枠を超えて、全身の臓器機能、日常生活動作（ADL）に代表される身体機能、日常生活機能、心のケア、社会環境の整備にまで及ぶ総合的視点に立った“患者さんの生活の質（QOL）に十分配慮した全人的医療”を提供しております。

今年度より、“全職員一致結束して、これまで以上に地域に根ざした病院をめざす”ことを病院目標に掲げ、1人1人が専門職として自己研鑽を積み、お互いに切磋琢磨し、緊密な相互補完的連携による、質の高いチーム医療の実践を心がけております。

真の意味での“地域に根ざした病院”とは、地域住民の皆様方の医療・介護・福祉のニーズを十二分にくみ取り、その地域ニーズに完全にマッチした質の高いサービス、患者さん本位の安心と満足のいく心温まるサービスを一体的に提供できる病院であり（病院理念）、それによって、少しずつ信頼の根を深めていくことで、地域にとってなくてはならない存在となる病院ではないかと思っております。これからも本院が宇城管内での地域完結型医療の一翼を担うことで、地域住民の皆様方ができる限り住み慣れた地域で、安心して自分らしい心豊かな生活が続けられるように、職員一丸となって精一杯努力していく所存です。

診療情報開示の流れが進み、医療の質のさらなる向上が求められる時代となり、病院機能が重なる病院間の競争が激しくなっている状況の中、本院としても“強み”である医療機能、病院スタッフ、あるいは病院行事・活動状況等を広く地域住民の皆様方に知って頂き、多くの方々から選ばれ、信頼され続ける病院となれるように、この度、広報誌“おんじゃく”の発刊を決め、ここに新春創刊号をお届けできる運びとなりました。ぜひご一読頂き、忌憚のないご意見を頂ければ幸甚に存じます。

今後とも本院に対しまして、より一層のご指導ご鞭撻を賜りますよう、何卒よろしくごお願い申し上げます。

スペシャル・インタビュー 松永医師に聞く！

今回は、本院、神経内科の松永医師に『突撃インタビュー』をしてみました。

インタビューア―は温石歴 二十数年の伊藤副看護部長です。

松永薫医師 プロフィール

昭和 36 年 10 月 3 日生れ。現在、52 歳。香川県坂出市出身（瀬戸大橋のある市）。産業医科大学医学部医学科（北九州市）

専門は神経内科。

高校まで香川県で暮らし、その後、大学のある北九州市で約 20 年間生活しました。その間、産業医科大学付属病院で約 12 年間連続勤務した後、ロンドンに 2 年間留学し、10 年前から熊本機能病院で 9 年間勤務した後、平成 25 年 4 月から当院で勤務させていただいております。医師 3-4 年目に八代市の熊本労災病院で約 2 年間勤務したことがあり、また、家内の実家が八代市で、今は熊本が第 2 の故郷です。高齢の両親は今も香川県在住です。学生時代は卓球部でしたが、運動はあまり得意ではありません。最近、運動不足を痛感し、健康のため、また卓球を始めました。



●突撃インタビュー（笑）ですので早速質問いたします。

★おてやわらかに（笑）

●まず、温石病院の印象をお尋ねします。

★患者さんにやさしい病院だと思います。

●4月から勤務されていますが、温石病院の特徴、特にいいところ(笑)はなんだと思いますか？

★障害者施設等一般病棟、回復期リハビリテーション病棟、医療療養病棟、介護療養病棟の病床機能の異なる4つの病棟があり、回復期から維持期の色々な病状の患者さんをお受け入れすることができること。身体機能、日常生活機能を維持するためのリハビリテーション医療が充実していること。身体拘束廃止を宣言し、色々な職種のスタッフが協力・連携して全人的医療を提供できるように努力していること。また、敷地内にサービス付高齢者向け住宅と有料老人ホームも設置されており、地域住民の方々ができる限り住み慣れた地域で安心して療養生活を送れるようにご支援ができること。

●ガラッと変わりますが、先生は普段から温厚で穏やかですが怒ったりされますか？

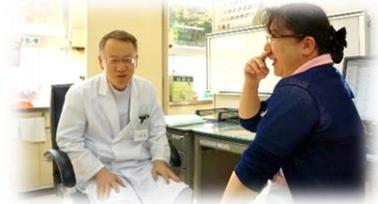
★温厚かどうかはわかりませんが、周囲の皆様が嫌な思いをされないように、常に言動には注意しようと考えています。

●それでは、得意なことは？

★得意ではありませんが、英語を書いたり、しゃべったりすることが好きです。近隣で、無料または低料金で英会話ができる環境があれば、顔を出したいと思っていて、そのような環境を探しています。

●好きなもの食べ物はなんですか？

★お酒を飲むこと（特にビール、焼酎）（笑）あと、ラーメンの食べ歩き、けっこうロコミでいろんな店に行ってますよ。焼き鳥もいいですね。居酒屋や焼き鳥屋などで焼酎をのみながら、気心の知れた人達と楽しく酒を飲むことが一番の楽しみです。



●好きな言葉はありますか？

★ 求めない、比べない、恐れない！

(これは、「頭の中で色々なことを求めすぎて自分を追いつめたり、他人と自分を比較して落ち込んでしまい、いいプレーができず、壁にぶち当たっている選手に対し、そのような精神状態を改め、気持ちを楽にした方が、何事も恐れずにプレーができる」と、J2ロアッソ熊本のメンタルコーチが選手に話されていると講演で聞いたことがあります。自分も50歳を過ぎ、この言葉をモットーにして、あまり無理せず頑張りすぎず、自分にも他人にも優しく、自然体でいきたいと思っています。)

●休日はどう過ごされますか？

★今までほとんど趣味がなく、休日にするのがないのが悩みです。このまま歳を取っていくと誰にも相手にされず、さびしい人生を送るのでないかと恐れています。今のうちに、休日のできる趣味を探したいと思います。

●最後に今後の抱負とかありましたらお願いします。

★当院を受診される患者さん、入院患者さんの尊厳を大切に、全人的でかつ適切な医療を提供できるように、そして、できるだけ多くの患者さんに当院を選択していただけるように努力したいと思います。また、当院職員の皆様がのびのびと個々の力を発揮して仕事ができますように、私自身もともに行動したいと思いますので、よろしくお願いいたします。

●貴重な時間を、ありがとうございました。

今度、ぜひ焼き鳥でもご一緒させてください！(笑)



聞き手〈伊藤裕子副看護部長〉

—はじける笑顔の達人—



Photo 塚本

神経内科の仕事



神経内科とは、脳、脊髄、末梢神経および筋肉の病気をみる内科です。対象とする病気は、脳梗塞、脳出血などの脳卒中、パーキンソン病、脊髄小脳変性症などの神経難病、認知症、頭痛、てんかん、多発性硬化症、脊髄障害、末梢神経障害、筋炎など多岐にわたります。具体的な症状としては、しびれ、感覚が鈍い、めまい、力が入らない、歩きにくい、ふらつく、つっぱる、けいれん、むせる、しゃべりにくい、ものが二重に見える、頭痛、ふるえ、勝手に手足や体が動いてしまう、手足がやせてきた、ものやすれ、意識障害などたくさんあります。このような症状を有する方は、まず、全身を診れる神経内科でどこが悪いのかを見極めることが良いと思います。他科で「原因がよくわからない」といわれたような場合には一度神経内科を受診されることをお勧めします。その上で手足の骨や関節が原因ならば整形外科に、頭蓋内出血や脳腫瘍などで手術が必要な場合は脳神経外科に、精神的な病気であれば心療内科や精神科にご紹介いたします。

サービス付き高齢者向け住宅 木香館 (もっこうかん)

木香館は、本来の慢性期医療・介護の提供を目指す『愛生会』で運営する「サービス付き高齢者向け住宅」。自宅では医療・介護に不安を抱えておられる方々が利用される、病院でもない、介護保険施設でもない“住まい”です。平成24年9月に誕生しました。くまもと温石病院 在宅支援事業部の新規事業ということで、紹介をさせていただきます。

多くの方が、年をとっても、病気になっても、障がいを持っても可能な限り住み慣れた地域や自宅で生活を続け、人生最後のときまで自分らしく生きることを望んでおられます。医療と福祉に安心できる「住まい」、それを木香館で実践していきます。ひいては、地域へ繋いでいくつもりです。

サービス付き高齢者向け住宅は、基本的に“見守り”“相談”を役割とするところですので、医療や介護サービスは外部からの利用となります。利用にあたっては介護保険下でのサービスとなりますので、担当するケアマネジャーのケアプランに基づいて行われることになります。



[地域包括ケアシステム]



「木香館」のネーミングは村井理事長が大好きな花「モッコウバラ」(特に白が好き)から来ています。特徴として棘(とげ)が無く、白はかすかな良い香りがするそうです。庭に植えてあり初夏からの見頃が楽しみです。

＝1年を振り返り思うこと＝

木香館の入居者には、これまで住んでいた自宅では不安だけど、“介護保険施設には入りたくない”“病院には入院したくない”という方が多いようです。病院や施設に入れば安心・安全だけど、いろいろなことを制限されるのが嫌だと、自由を求めての入居となります。なるだけならばその方々の思いを尊重したケアの提供をと心掛けていますが、障がいをお持ちの方にとっての「安全」と「自由」は、ご本人、私たち、そしてご家族の思いに、お互いよりよくいかないところがあり、その調和に日々苦慮しています。基本的にはお部屋の主がお決めになることなので、ご本人にとっては“要らぬ心配”と思いでしょうが、やはり心配してしまいます。

私たちは、家族(親族)ではありませんが、入居者様とは親しい関係になりたいと思っています。娘、孫、そして息子とさせていただければと、そしてその者たちが幸いに医療・介護のプロである。そのような環境で共に生活をしていただく、それが私たちの願いです。

これまでの「施設ケア」とは違う『木香館』、できれば人生最後まで過ごしていただきたいと思っています。まだまだ始まったばかりの集合住宅、入居の皆様は慣れるまで大変でしょうが、私たちも一緒に笑ったり泣いたりしながら、生活を共にさせていただきます。

—広報誌創刊にあたり—

高木連携室室長兼広報委員長（副院長）より

「くまもと温石病院」はお陰様で病院開設以来すでに30周年を過ぎました。これも一重に地域の皆様、救急拠点病院をはじめとする各医療機関、関係行政機関、各福祉施設の温かいご支援の賜物であり感謝申し上げます。私ども「くまもと温石病院」は今後ともこれまで以上に地域に根ざした医療機関として、“ここにあって良かった”といわれるように、頑張っで成長していきたいと考えています。私たちの事をもっとよく知って頂けるにはどうしたら良いのかとの思いから、連携室を中心に「広報委員会」を立ち上げ、広報誌を創刊する運びとなりました。当院の附属施設であるサービス付き高齢者住宅（木香館）のご紹介、リハビリをはじめとする当院各部署からのお便り、旬なスタッフの紹介、健康に関する話題、病院主催の行事等を随時お届けしていきたいと考えています。ささやかな小冊子ではありますがご愛読いただき、当院と地域の皆様、各医療機関、関係行政機関、各福祉施設との橋渡しの一助になれば「広報委員会」としてこれ以上の喜びはありません。

地域連携室のご案内

私たちのモットーは”笑顔”と“信頼”です
お気軽にお声かけ下さい。



Photo 塚本

地域連携室は、

- ①地域の医療機関や様々な保健・福祉・介護サービス機関、施設との連携の窓口としての役割。
- ②患者さま・ご家族様のさまざまなご相談をお受けする医療福祉相談の役割。
- ③入院患者さまに安心して退院していただくよう支援を行う退院調整の役割を持ち、患者さまに切れ目のない医療・看護・介護サービスが提供できるよう支援・調整を行っております。

医療や介護についてのご相談や、紹介患者さまの外来受診・転院相談など、お気軽にご利用ください。

地域連携室は、病院1階にありますが、不在の場合もございますので、病院受付にてお尋ねください。

入院のお受け入れについて...

お問い合わせ

お電話・窓口にて相談員をお呼び出してください。院内見学も対応させていただきます。

書類準備

かかりつけ・入院先の医療機関からの診療情報提供書を郵送・FAXしていただきます。

面談

患者様・ご家族様に面談をさせていただきます。

入院判定

患者様について当院での対応が可能か否か検討させていただきます。

ご入院

病室の空き状況によってはお待ちいただく場合もあります。当日に入院の手続きがあります。

ザ・仕事ひと

栄えある第1回は、長木清美 看護部長の登場です！

看護師になって、よかった。その一言に尽きるのですが、私は、幼少の頃より、人と関わる仕事・世話をした仕事をしていました。看護学校での最初の1日実習で、患者さんの足を洗い、喜んでくださった時は、涙がこぼれました。学生に対して、温かく接してくださった患者さんにとっても感謝しています。その時の気持ちが、もしかしたら、今に至っているのかもしれませんが、それから30年！。

いくつかの病院で働き、たくさんのひとと出逢ってきました。現在、看護部長職に就き約1年と9か月過ぎようとしています。管理職の責任の重さを日々感じ、自分の無力を感じることもあります。しかし、看護・介護の多くの職員により、毎日が支えられているし、看護師という仕事が好きなので、自分に与えられたこの仕事を今は、精進していきたいと思います。

看護部長 長木清美



笑顔に似合う仕事美と

プロフィール

生年月日 S39.8.29 乙女座

出身地 菊池市

好きな言葉 夢

好きな食べ物 チョコレート

今年の抱負 おんじゃくの“輪”を大切にしていく。

Photo 塚本

正しい手洗いの方法

「手洗いは」インフルエンザの有効な予防法です。正しい手洗いの習慣を身に付けましょう。

♪ハッピーバースデー♪を2分歌って ちょうどいい時間



一手洗い (その一)

- ①. 手のひらをあわせて、5秒間洗う
- ②. 手の甲を伸ばすように、5秒間洗う
- ③. 指先やつめの間も、渦を描くように5秒間洗う

- ④. 指の間も十分に、5秒間洗う
- ⑤. 親指を手のひらでねじるように5秒間洗う
- ⑥. 手首も忘れずに、5秒間洗う
- ⑦. 十分に水で流しペーパータオルや清潔なタオルでよく拭き取って乾かす。

正しいマスクの付け方・はずし方

(感染委員会)

マスク装着の悪い例

マスクをつける

①手を洗う

(手についているウイルスや細菌、微生物を除去しましょう)

②マスクの裏表を確認する

☆表はプリーツが下向き

③マスクを装着する

- ☆プリーツを広げて鼻から顎の下まで覆う
- ☆金具が鼻の形に合うように調整する
- ☆隙間なくフィットさせる

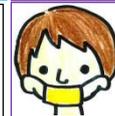
マスクをはずす

①ゴムひもをはずす

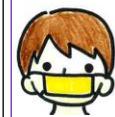
②マスクの表面に触れない様に注意してゴミ箱へ (マスクの表面にはウイルス等がついていると思って)

※鼻、口も触らない様に

③手を洗う



鼻がかくれている



あごが覆われていない



あごに引っかかっている



ほほとマスクの間に隙間が出る



12月19日(木) 毎年恒例の“餅つき大会”が行われました。あいにくの雨模様、でも、寒さを吹き飛ばす様に、杵と臼で「ぺったんぺったん」職員と一緒に多くの患者様も参加。中には飛び入り参加される方も！さすが「昔とった杵柄」(まさしく餅つきから来たことわざ)、上手に餅がつけました。あとは器用に餅を丸め、お正月を迎える準備が出来、気分上々です！食べるのはお預けですがリハ室等に飾られます。



輪って楽しむたまご便り



なんで？ 「おんじゃく」

「くまもと温石病院」の名前の由来は？ 諸説ありますが、一つは小字(こあざ)からとの説。本院は、昭和55年、旧中央町に「中央町温石病院」として開院しました。平成16年の平成の大合併で美里町が誕生。それに伴い「くまもと温石病院」に改名して現在に至ります。元々、病院の立っている場所の地名(小字)が温石でした。地域では「おんじゃく石」がとれる「おんじゃく山」と呼ばれていたそうです。それが名前の由来というわけです。

でも、私は、即答で、「石をも温めるやさしい気持ちの病院です」と答えています。



地域交流

本院ではいろいろな職種が、地域の皆様と交流しております。美里町関係だけでも、地域支援事業(ふれあいいきいきサロン、きらり健康教室) 歯科保健事業、美里大学、認知症サポーター講座、美里町ふるさと祭り、また、交流イベントとして、おんじゃく夏祭り、敬老会等、これからも、地域の皆様と一緒に地域医療・福祉に取り組んでいきます。



Photo 中井(チョコちゃん)

—くるみ保育室便り— (院内保育所)

12月24日(火)「くるみ保育室」でクリスマス会が開かれました。0歳から3歳までの子供たち。院内の色々な行事に参加して、多くの人をなごまし続ける天使たち。今回は保育室の「クリスマス会」保育士サンタも登場で大喝采。プレゼントをもらい、笑顔満載でとっても楽しそうでした。



その天使の笑顔 “いつまでも”



『九年庵&呼子』(佐賀県) に行ってきました！

11月17日(日)旅行委員会主催の日帰り旅行に行ってきました。九年庵(くねんあん)？実は知る人ぞ知る国の名勝なんです。当日は日頃の行ないより雨男が若干有利な天候でした。紅葉も色づき始めではあったのですが、1年の内、秋は9日間しか開放されないとあって、早朝より多くの人出で賑っていました(その日は一万人を超える入場者)。でも、一番の楽しみはシュワ〜と一杯、から揚げ、串焼き、お麩餅、いかの活き作り。楽しくおいしい旅でした。また行きたいです！



—お知らせ—

●「学ぼう会」では毎月第2月曜日、18時～19時30分（予定）に、勉強会を開催しております。各専門職が「テーマ」毎に、他職種にも解り易いようにすすめています。場所は当院多目的ホールにて絶賛開催中です。過去の内容として（便秘・高血圧・腰痛・糖尿病・嚥下・認知症・インフルエンザ・年末調整）などです。様々な施設・職種の方々の参加をお待ちしています。パワーポイント1枚から質問を受け丁寧にお答えするシステムです。気軽に情報交換できる場になればと思っています。

● 美里町きらり健康教室（二次予防事業）

1月8日(水)より毎週水曜日 14時～15時30分の時間で、本院リハビリテーション棟PT室にて開催されます。参加9名で運動（体操、パワーリハマシントレーニング）、口腔、栄養、について約3か月間、一緒に心身のトレーニングを行っていきます。

桜咲く頃、元気に“笑顔”で卒業です。



—桜祭り—

花も団子も！

3月末の桜の見頃の病院に、桜見物に来ませんか、とっても綺麗な桜並木が登場しますよ！

“桜祭り”開催予定（日時は未定）

楽しみに待っていてください。



Photo 森

—お願い— 広報誌「おんじゃく」では、皆様の忌憚のないご意見をお待ちしております。合わせて話題の提供等も募集します。よろしくお願ひいたします。 広報委員一同

診療科目 内科・呼吸器内科・消化器内科・循環器内科・神経内科・整形外科
リハビリテーション科・歯科

外来診療予定表

診療時間 午前9：00～12：30 午後13：30～17：00

診療科/曜日		月	火	水	木	金	土
内科 (午前)	片平	藤本	高木	山口	高添	担当医	
(午後)	高木	山口	片平	高添			
神経内科 (午前)		松永	前田				
(午後)					松永		
整形外科 (午前)	藤本昭						藤本昭
歯科 (午前)	川上	川上	川上	川上	川上	川上	川上
(午後)	川上	川上	川上	川上	川上		

*第1・3土曜日 歯科休診

〒861-4407

熊本県下益城郡美里町中小路835

医療法人 愛生会 くまもと温石病院

TEL0964-46-3000(代) fax0964-46-2464

発行者 くまもと温石病院 広報委員会

編集後記

● public relations(PR)

広報誌「おんじゃく」はパンフレット・ホームページとちょっと違う、より身近な“笑顔”の話題を中心にお届けしていきます。読んだ人を“笑顔”のとりこに出来るように、頑張ります。

尚、ホームページもご覧ください。 うえだ