

利根保健生協 2011年9月現勢

生協組合員 ……26,320世帯
 出資金額 ……1,225,660,000円
 平均出資金額 ……46,567円
 理事26名 監事3名 総代201名 班長1331名 保健委員1723名
 くらしの相談員126名 ホームヘルパー2級144名 3級40名
 ◆出資金一世代平均で全国目標の5万円達成をめざしましょう

利根の保健

利根保健生活協同組合

発行人 山田 忠夫 発行部数 21,400
 編集 「利根の保健」編集委員会
 〒378-0053 沼田市東原新町1908番地の6
 ☎0278(22)6060 FAX(22)6262
 事業所 利根中央病院 ☎(22)4321
 利根歯科診療所 ☎(24)9418
 老人保健施設とね ☎(22)8855
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706
 生協みなみかみ歯科 ☎(25)3399
 片品村鎌田 片品診療所 ☎(58)3910



10月1日から申込みがはじまった「組合員通院支援」。11日から、通院支援車が動き出し、さっそく様々な反応が届いています。
 また、新病院建設については9月24日の理事会において「新築移転での新病院建設及び現地跡地利用計画の検討をすすめる」ことを議決（賛成22、反対1、保留3）致しました。

「組合員で良かった」
 10月から通院支援がスタートし、早1ヶ月。利用者の方々から日々喜びの声が届いています。利用者層は、昔からずっと利根中央病院にかかっている70、80歳代の方が中心で、沼田市、利根郡、高山村在住の方々がです。
 通院支援開始の第1号は内科にかかっている市内の方で、「大変助かります。今日は有難かったですので増資に協力したい」と早速5口の増資をしてくれました。
 まだ予約に余裕がありますので、ご希望される方またはお困りの方がおりましたらご紹介下さい。お申込は電話で可能です。
 生協本部事業部(通院支援係) ☎22-5050

〔通院支援利用4条件〕
 ・利用者「本人」の名義で組合員になっている方。
 ・利根中央病院、利根歯科診療所、とね診療所に「定期通院」されている方。
 ・沼田市、利根郡、高山村に在住している方。
 ・自立歩行または、付添があれば歩行可能な方。

「組合員で良かった」
 「タクシー、電車、バスを乗り継ぎ、高額料金を負担してきたが、これで安心して通院できる」「組合員で良かった」と感謝の声が届いています。
 この支援条件である「利用者本人名義での加入」についても、快く加入していただいております。
 まだ予約に余裕がありますので、ご希望される方またはお困りの方がおりましたらご紹介下さい。お申込は電話で可能です。
 生協本部事業部(通院支援係) ☎22-5050

新病院は新築移転で跡地利用計画も
 これまで新病院建設については、2009年1月に完成した一期建設基本設計をもとに「現地建替え」計画として紹介してきましたが、2009年度からの医師の大幅減少により医師確保や経営状況を見極めた着工を余儀なくされてきました。
 この間も2期・3期建設の具体的設計画や医師との合意づくり等の問題が指摘され、昨年11月より「現地建て替え案、新築移転案」の両案を比較検討してきました。
 議論の中では「長年の努力と多数の方の協力によって取得できた土地を手放すのか」「利便性が高い現地での建て替えを」「一度に巨額な投資は避けるべき」等の意見もありましたが、現地建替えの場合、①最低でも3期に分け、最短で5年程度は改修・引越しの繰り返しとなる。②その間、外来の施設確保が困難となり、外来診療に大きな支障をきたすことが予想される。③その結果、収入確保や二期建設以降の資金計画が困難となる。④医師や病院管理会議でも新築移転案を望んでいる。等々の課題が明らかに。総合的に判断で「新病院は新築移転」と確認しました。

安心して通院できる 支援開始で喜びの声

建設予定地の選定については、「候補地選定方針」を10月理事会で協議し、それに基づいて候補地の検討をすすめます。建設候補地の確認、新病院建設基本方針、跡地利用計画等は(臨時)総代会で確認し、具体化をはかります。
 10、12月では各支部や町ごとにも説明会を設定し理事を中心に説明をすすめています。是非、誘いあつてご参加下さい。

今後のすすめ方

利根中央病院では、10月より、「マタニティヨガ教室」を開設しました。妊娠15週から出産直前までの妊婦さんが対象で、妊娠中の不快感やストレスを和らげ、健康やかな出産に必要な心と身体づくりを促進します。
 会場には、心落ち着くアロマの香りが漂い、当院の後藤助産師の指導のもと、無理な時間には14時から90分程度。他院で出産する妊婦さんも参加可能です。
 申込み・お問い合わせは、産婦人科外来までお願いします。☎22-4321

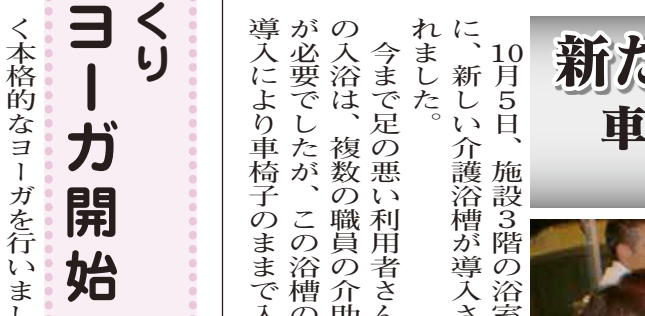
心地よい身体づくり マタニティヨガ開始

利根中央病院では、10月より、「マタニティヨガ教室」を開設しました。妊娠15週から出産直前までの妊婦さんが対象で、妊娠中の不快感やストレスを和らげ、健康やかな出産に必要な心と身体づくりを促進します。
 会場には、心落ち着くアロマの香りが漂い、当院の後藤助産師の指導のもと、無理な時間には14時から90分程度。他院で出産する妊婦さんも参加可能です。
 申込み・お問い合わせは、産婦人科外来までお願いします。☎22-4321

新たに介護浴槽を導入！ 車椅子のまま入浴可能に

介護老人保健施設とね

10月5日、施設3階の浴室に、新しい介護浴槽が導入されました。
 今まで足の悪い利用者さんの入浴は、複数の職員の介助が必要でしたが、この浴槽の導入により車椅子のまま入浴ができるようになります。足に硬直のある利用者さんの入浴もスムーズになりました。
 また重労働である介護現場の職員の腰痛緩和にも一役買っており、利用者・介護者の双方に喜ばれています。



あぜ道

「年寄り笑うな。これから行く道だもの」小生の好きな言葉の一つである。誰にとつても老いていくのは一回だけであり、初心者である。常に戸惑いと落胆があるに違いない▼私にとつて、今年ほど小さな不幸が重なった年はない。まず、夜間のジョギング中に石を踏んで左足底の神経を痛め、10ヶ月経ってもまともに走れない。次に筋トレ中に右肩の腱を切つてしまい、肩は上がらず痛みで熟睡できない。そして仕事の関係で運動ができなくなつてしまった。自分の体が衰えていく様子が良くわかり、寂しい限りである▼毎週、故郷の特別養護老人ホームを仕事で訪問している。100歳を超えてもしつかりと会話できる方、10年以上入所しているが相変わらず元気な方がいる一方で、80歳前に元気がなくなり、会話ができなくなつてしまふ方もいる。いずれにしても、だんだん口数が少なくなつて、ついには言葉を失つてしまふのである。言葉数が少なくなつた時に「あ、嬉しいなあ、まったくとこちらも嬉しくなるようなことを言う方もいれば、「ばくか、ばくか」「ちきしょう」「だめなんです」などと人を寄せ付けなような言葉を使う方もいる。人生の最終盤において、きつと、使い慣れた言葉が残つているのだろうか▼私は人生を終える時に言葉を選べるのだろうか。それがどんな言葉になるのか不安だが、是非、耳に心地良い言葉にしたものである。(大塚)



食欲の秋! 上手に食べるコツ!!

最初に野菜や海藻を食べる：これらは消化に時間がかかる上、体積もあり、歯ごたえでしばらくの間満腹感を感じやすくなります。

「年寄り笑うな。これから行く道だもの」小生の好きな言葉の一つである。誰にとつても老いていくのは一回だけであり、初心者である。常に戸惑いと落胆があるに違いない▼私にとつて、今年ほど小さな不幸が重なった年はない。まず、夜間のジョギング中に石を踏んで左足底の神経を痛め、10ヶ月経ってもまともに走れない。次に筋トレ中に右肩の腱を切つてしまい、肩は上がらず痛みで熟睡できない。そして仕事の関係で運動ができなくなつてしまった。自分の体が衰えていく様子が良くわかり、寂しい限りである▼毎週、故郷の特別養護老人ホームを仕事で訪問している。100歳を超えてもしつかりと会話できる方、10年以上入所しているが相変わらず元気な方がいる一方で、80歳前に元気がなくなり、会話ができなくなつてしまふ方もいる。いずれにしても、だんだん口数が少なくなつて、ついには言葉を失つてしまふのである。言葉数が少なくなつた時に「あ、嬉しいなあ、まったくとこちらも嬉しくなるようなことを言う方もいれば、「ばくか、ばくか」「ちきしょう」「だめなんです」などと人を寄せ付けなような言葉を使う方もいる。人生の最終盤において、きつと、使い慣れた言葉が残つているのだろうか▼私は人生を終える時に言葉を選べるのだろうか。それがどんな言葉になるのか不安だが、是非、耳に心地良い言葉にしたものである。(大塚)



沼田南支部
司会・トリ 馬場半次郎さん
踊り 中村 初枝さん

「助け合い・支え合いの絆
祈りからひかりへ」、第29回
くらしと健康まつり (阿彦昭
弘実行委員長) を通じて多く
の人と笑顔で会い、人と人の
つながり、地域の結びつきを
いっそう深めようと、10月16
日には、秋空のなか三千人が
集いました。

今回初めて、「歌とダンス
で平和な世界を」と、HIP
HOP T-mindのこ
どもたち25人が軽快なリズム
に乗せてダンスを紹介、いき
いき踊ることもたちを見て、
若返りました。

結びつきをいっそう深めよう 第29回くらしと健康まつり



▲HIP HOPダンス T-mind 「歌とダンスで平和を」



▲カラオケ オープニング
福島県南相馬市の田中夫妻



▲月夜野西
林郁次さん・橋本清治さん



▲白沢支部
中村シズコさん



▲利南支部
茂木森生さん

第13回ウォークイベント 絶景の里を歩く



徳川家康から贈られたと言う東禅寺(移築)前で

今年のウォークイベントは、秋晴れの10月2日、利根川の西に広がる川田地区を17人で訪ねました。郷土史家の金井竹徳さんの案内で史跡や名刹、沼田大地を見渡す絶景の里を歩きました。「今年は、人数が少なかったが、ゆっくり聞いて良かった」と声が出ていました。

今年のウォークイベントは、秋晴れの10月2日、利根川の西に広がる川田地区を17人で訪ねました。郷土史家の金井竹徳さんの案内で史跡や名刹、沼田大地を見渡す絶景の里を歩きました。「今年は、人数が少なかったが、ゆっくり聞いて良かった」と声が出ていました。

今年のウォークイベントは、秋晴れの10月2日、利根川の西に広がる川田地区を17人で訪ねました。郷土史家の金井竹徳さんの案内で史跡や名刹、沼田大地を見渡す絶景の里を歩きました。「今年は、人数が少なかったが、ゆっくり聞いて良かった」と声が出ていました。

原発 〇へ 署名にご協力下さい。

3月11日の東日本大震災で、未曾有の被害が発生し、さらに東京電力福島第一原子力発電所での爆発、炉心溶融(メルトダウン)事故によって、海も大気も大地も汚染されました。七ヶ月経った今でも、目に見えない放射能の恐怖と子供の内部被爆への不安、まだ生まれてこない子ども達にも、計り知れない悪影響を与えるとの風評被害に不安が広がっています。

3月11日の東日本大震災で、未曾有の被害が発生し、さらに東京電力福島第一原子力発電所での爆発、炉心溶融(メルトダウン)事故によって、海も大気も大地も汚染されました。七ヶ月経った今でも、目に見えない放射能の恐怖と子供の内部被爆への不安、まだ生まれてこない子ども達にも、計り知れない悪影響を与えるとの風評被害に不安が広がっています。

忘れ物
会場にてメガネ、カギ二個が届いています。心あたりの方は、生協組織部電話22-2300まで

投げもちで大賑わい



「制服が、色とりどりに なったが…」 第4回病院利用委員会

10月18日、第4回病院利用委員会が行われ「虹の箱」への投書と各利用委員からの提言で話し合われました。高坂事務長から、診療体制で、循環器非常勤医師の着任で心臓カテーテルが可能になった事や、眼科手術日が週3日になる事。等改善点の報告。通院支援サービスの開始や、新病院新築移転等で支部への説明会が始まりました。等の紹介。「虹の箱」への投書で、職員への対応について9通(内感謝2通)、施設設備に関して10通頂

きました。以下紹介します。投書 制服が色とりどりになったが、白衣の方が清潔感がある。

「回答」 白衣リリース、見直しの時期となり変更しました。カラー化したことで泣く子供が少なくなりました。入院患者さんからは「明るくなった」、職員間では「クールビズ」でこの暑い夏を乗り越える事が出来た。気持ちも明るくなりました。等の利点もあります。

その他、臨時駐車場のスペースに線引きがなく困ったとの声から、10月中旬に改善した報告。受付の対応が悪い。職員がエレベーターを使う。等の指摘。また、人間ドックの乳房撮影で「ほとんど痛い思いをしなかった」と感謝の声もありました。

持参し、ご協力下さい。

原発問題学習会開催

12月3日(土)2時、福島県の浜通り医療生協から来所予定

インフルエンザ 予防接種開始

高校生以上

内科外来(月)~(土)の午前中
※来院前に電話にて確認して下さい。
費用…4,000円

※但し、65才以上の方には、12月末まで公費助成制度があり、本人負担は1,000円です。
※受付でカルテを受け取って、内科外来へ「予防接種の希望」と話して下さい。

中学生以下

小児科外来電話にて予約制です
費用…一回目 4,000円
二回目 2,000円

※卵アレルギーのある子どもさんは注意が必要です。予約時にお申し出下さい。

お問い合わせは内科外来、小児科外来の窓口までお願いします。
TEL 22-4321
なお、とね診療所、片品診療所でも接種は可能です。お電話でお問い合わせ下さい。

新組織担当紹介

金井 美江 よしえ

これまでの看護師としての実績を保健組織活動に活かしてくれることを期待しています。(布施副看護部長・記)

患者さんとの関わりを大切に
立てるよう努力していきたい
ます。どうぞよろしくお願
いします。(金井 美江)

増資者一覧 9月分

9月の増資者は五三四人から寄せられました。この一覧への紹介は、紙面の都合上10口単位に到達した十八人の方を掲載しております。ご了承下さい。(敬称略)

沼田東支部 (80口以上)	沼田北支部 (110口以上)	沼田南支部 (160口以上)	利根北支部 (160口以上)	利根東支部 (190口以上)
大竹 貴史	伊藤 亮祐	小野 一正	岡野 行男	青木 与作
沼田南支部 (160口以上)	後藤 武夫	伊藤 亮祐	利根北支部 (160口以上)	沼田東支部 (190口以上)
下田 浩志	丸山 明雄	伊藤 亮祐	利根北支部 (160口以上)	沼田東支部 (190口以上)
利南支部 (160口以上)	高橋 喜八	伊藤 亮祐	利根北支部 (160口以上)	沼田東支部 (190口以上)
金井塚トキエ	高橋 喜八	伊藤 亮祐	利根北支部 (160口以上)	沼田東支部 (190口以上)
	高橋 喜八	伊藤 亮祐	利根北支部 (160口以上)	沼田東支部 (190口以上)
	高橋 喜八	伊藤 亮祐	利根北支部 (160口以上)	沼田東支部 (190口以上)
	高橋 喜八	伊藤 亮祐	利根北支部 (160口以上)	沼田東支部 (190口以上)
	高橋 喜八	伊藤 亮祐	利根北支部 (160口以上)	沼田東支部 (190口以上)

9月班会開催一覧

Table with columns: 支部名, 班名, 班長名, 人数, 班会内容. Lists various classes and their topics across different branches.

おらがまちの 班会あれこれ



月夜野東 真庭・政所班 (8つの健康習慣)

医療生協の8つの健康習慣では、食事・運動の大切さを学ぶ。内臓脂肪や体内年齢のわかる体組成チェックを定期的に取り入れ、健康管理をしていきましょう。



水上 藤原山口班 (誤嚥性肺炎について)

歯科からみた「誤嚥性肺炎」について学習。予防のひとつの「口腔清掃」では、歯磨きや入れ歯のお手入れ方法を聞く。嚥下(飲み込む動作)機能回復になる「ごっくん体操」で楽しみました。



新治 須川班 (腰・膝体操、骨密度チェック)

一年前とほとんど変わらない骨密度の値に大喜び。O脚や変形性の病気などの悩み相談もできました。全体での体操の後、個別指導も実施するなど大変有意義でした。



沼田東 西原11・東原13班 (大腸がんチェック)

恒例になった年2回の大腸がんチェック。病気の早期発見につなげるために、今後も継続を確認。元看護師の得能さんは、自主学習班会や旅行などを計画し元気いっぱい集まりです。



利根北 穴原班 (歯無しの話)

入れ歯のお手入れについて話をきく。歯磨き粉を使用するとキズつくのでダメなことを学びました。初めてのRD(虫歯)・サリバスター(歯周病)検査は、皆さんが興味を持ちました。

10月20日(木) 東京・日比谷野外音楽堂に、全国から5500人(利根からは9人)が参加し「住民本位の震災復興を」「T.P.P参加反対」「社会保障拡充」などを求めて、「いのちまもる10・20国民集会」がおこなわれました。...

いのちまもる10・20国民集会に 5500人



今月の料理 揚げタコのヨーグルトソース

材料(4人分)

- ゆでたタコの足.....1本
プレーンヨーグルト.....カップ2/3
塩・パプリカパウダー.....各少々
サラダ油.....大さじ3

作り方

- ①ゆでたタコの足をそぎ切りにしてサラダ油大さじ3で揚げ焼きにする。
②プレーンヨーグルトを茶こしで水きりし、塩とパプリカパウダーを混ぜ①にかけて出来上がり。
エネルギー...91kcal、たんぱく質...9.6g、脂質...3.8g、炭水化物...3.6g、カルシウム...49mg、食物繊維...0.1g (栄養課 春日広光)

作品集 ※俳句・短歌・川柳をお寄せ下さい。
郵送先 〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一九〇八番地の六 利根保健生協 組織部 なかまの作品係

鼻眼鏡はてなと探す老いひとり
親の背を見てそっくりに生きている
クイズめく命名ぞろぞろ七五三

川柳

秋の日は毎日に部屋に差し入りて日向ぼっこ
帰省せし孫は一番仏壇に向いし姿勢静かに見つ

知らぬ間に足早になる夕まぐれ熊出ると言ふ吾
離れ住む息子のかけくる週一回の電話短し安否

夫逝きて独り余生を送るとは思いもせざりき秋の夕暮
子供らの青春乗せし自転車思い出残しりサイクルせり

高原の森に響かふ鼓笛の音全国育樹祭の秋ふかみゆく
夫逝きて独り余生を送るとは思いもせざりき秋の夕暮

夫逝きて独り余生を送るとは思いもせざりき秋の夕暮
子供らの青春乗せし自転車思い出残しりサイクルせり

夫逝きて独り余生を送るとは思いもせざりき秋の夕暮
子供らの青春乗せし自転車思い出残しりサイクルせり

夫逝きて独り余生を送るとは思いもせざりき秋の夕暮
子供らの青春乗せし自転車思い出残しりサイクルせり

夫逝きて独り余生を送るとは思いもせざりき秋の夕暮
子供らの青春乗せし自転車思い出残しりサイクルせり

夫逝きて独り余生を送るとは思いもせざりき秋の夕暮
子供らの青春乗せし自転車思い出残しりサイクルせり

夫逝きて独り余生を送るとは思いもせざりき秋の夕暮
子供らの青春乗せし自転車思い出残しりサイクルせり

夫逝きて独り余生を送るとは思いもせざりき秋の夕暮
子供らの青春乗せし自転車思い出残しりサイクルせり

夫逝きて独り余生を送るとは思いもせざりき秋の夕暮
子供らの青春乗せし自転車思い出残しりサイクルせり

なかまの 作品



医療相談室

命をつなぐ『薬の情報』管理
—最新の情報が必要—



利根中央病院 薬剤部長 大竹美恵子

「あなたは現在、どのような病気で、何という薬を飲んでいますか? その薬は、どのように飲んでいくですか?」と問われて、すぐに答えられるでしょうか。非常時に備え、正確に『薬の情報』を管理することは、ご自身の命を守るためにも、たいへん重要な事です。

なぜ、管理が必要なの?

分含有量や単位まで正確に知っている必要があります。

東日本大震災では、多くの方が地震と津波で薬を失いました。また、かかりつけの病院・調剤薬局で保管されていたカルテや記録も失われてしまったため、「飲んでいた薬が分からない」という問題が多発しました。避難先の救護所で医師や薬剤師に飲んでた薬の質問をされ、「血圧の薬で白い粒で…」といった曖昧な答えであったため治療効果のない薬を投薬されたり、錠剤の色を聞かれたのに錠剤の包装の色を答え規格違いの薬を投薬されるなどの事例が多数報告されました。

情報の管理方法

まずは、『薬の情報』を準備しましょう。

【お薬手帳】

薬の名前・用法用量・投薬日数・調剤した薬局名・副作用歴・アレルギーの有無などが記載されています。

【医薬品情報提供書】

当院薬剤部でも発行している薬の説明書です。

【カード作成】

名刺サイズのカードに、自

情報の保管方法

【いつも持ち歩く物に入れておく】

非常時に持ち出す物だけでなく、いつも持ち歩いているバッグや財布に入れておきましょう。

【親戚・知り合いに保管してもらう】

ご自身で保管している『薬の情報』が紛失してしまう可能性があります。そこで、一緒に住む家族、離れた所で暮らす親戚・知り合いにも、あなたの『薬の情報』の保管をお願いし、二重・三重の対策をしておきましょう。

【写真に撮る】

書くのが面倒な人は、薬の特長がわかるように写真に撮りましょう。

最後に

東日本大震災の被災地で診療活動を行った医師の、「お薬手帳によって、何の病気でどの薬が必要か一目で分かり役立った。」という報告もあり、今回の大震災を境に『薬の情報』管理方法が注目されてきています。当院でもお役に立てるよう薬局窓口で対応をしています。

「備えあれば憂いなし」という諺にもあるように、ご自身の命を守るため、『薬の情報』を管理しましょう。



お薬手帳 (見本)

せせせらぎ

「目標を持って楽しく生きる」

沼田市坊新田町 細木 潮さん



総代一期目で支部の会計も担当する細木さん。今年通信教育『入門・医療生協の正しい立ち』を受講して、その歴史と役割を学んでいます。「理想ではなく、明確な目標を持つことで毎日楽しく生きられない。そのためには、努力をしないといけない」とも前向きです。

利根保健生協についても地域での強みを生かしてぜひ、信頼の向上に努めて欲しいと

強く望んでいます。生協強化月間での地域訪問では、新病院建設について心配する声が多い。「大変だけど、地域住民が共感できる新築移転のための長期計画をしっかり作ってもらいたい。役員と職員、組合員が団結することが大切ですね」と話します。

健康チェックサポーター 養成講座のご案内

日時…… 11月19日(土) 13時30分~16時30分
場所…… 研修棟 講堂
内容…… ①医療生協の8つの生活習慣と2つの健康指標
②健康チェックの実技実習【血圧・貧血、尿チェック、体組成チェック、腹囲測定】
③レインボー体操等
定員…… 30名
参加費…… 500円 (テキスト代等)
申込締切…… 11月10日(木)
問合せ・申込…… 生協本部組織部 ☎22-2300

2011 Christmas concert クリスマスコンサート

病院職員と有志の奏でる歌や演奏で一緒に楽しみましょう。【入場無料】

とき…… 12月17日(土) 午後2時~
ところ…… 利根中央病院 内科外来待合ホール

主催: 利根中央病院クリスマスコンサート実行委員会



埼玉県富士見市 加藤 優くん(3歳) 元気なわんぱく王子様☆



茨川市金井 都丸友宇くん(5歳) 清良ちゃん(1歳) ずっと仲良しで♡

すくすく エンジェル 掲載希望の方は ①お子様氏名 ②年齢 ③住所 ④コメント (13文字以内) ⑤連絡先 をご記入の上ご投稿下さい。 写真の返却はできませんが、郵送でも受け付けています。 編集事務局 E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp



みなかみ町下津 竹内千華ちゃん(2歳11ヶ月) お姉ちゃんと遊ぶのが大好き!



白沢町上古語父 藤井佑希菜ちゃん(3歳) 我が家のアイドルスマイル♡



埼玉県鳩ヶ谷市 松島姫絆ちゃん(8ヶ月) もう少しでははいはいデビュー♡



9月号の投稿 下記を訂正してお詫びいたします。 正「増田 菜々くん」



兄弟仲良く、大きくなあれ みなかみ町新巻 金子仁奈ちゃん(11歳) いっさ 一心くん(8歳) 和夢くん(1歳4ヶ月)



沼田市横塚町 原澤那都くん(1歳5ヶ月) 我が家のわんぱくBOY!



沼田市桜町 竹之内輝空くん(1歳10ヶ月) うちの輝空です☆



片品村鎌田 井上空大くん(4歳) 翔夢くん(2歳10ヶ月) 兄弟仲良くいたくましく!

大好きな物は最後に:「これは最後」と決めてゆっくり食べましょう。そして幸せな気持ちで満足し「あー美味しかった!」と終えましょう。