

ひだまり

発行所
松本内科・眼科
天草市久玉町5716-6
☎72-2833

<http://www.matsumotonaikaganka.jp/>

—第90号—



春らんまん

スリットからの風景

(その五十八)
—松本英子—

この春ご卒業、ご入学、ご就職の皆さま、またご家族の皆さま、誠におめでとうございます。この時間はもう2度と味わうことの無い至福の時であり、これから訪れるであろう素晴らしい未来に心躍る瞬間でもあります。どうか輝ける未来を謳歌して下さい。桜の花びらが降り注ぐ中で、心より、あなたの未来が花開くことを祈っています。いいなあ、青春って。

さて、今年のはあの東日本大震災から10年が経ちました。三陸沖を震源とするマグニチュード9.0の巨大地震が発生し、高さ30メートルを超える大津波が押し寄せ、人々の命と街をのみ込んでしまいました。しかし

現在では、岩手、宮城の沿岸部には新しく災害に強い街が生まれています。その反面、東京電力福島第一原発事故による避難指示の解除が進みましたが、帰還できない土地がかなりの広さで残っています。恐らく永久に帰還できる事は叶わないのだろうと思います。強制的に避難させられた方々と違い、自主避難した人達もいます。この人達は、補償の当てもなく、全国に散らばっています。その場にもし私も居たなら、きつと自主避難をしていたらどうと思えます。放射能汚染は目に見えなくても、黙って身体を蝕んで行くんですもの。子どもは知らずに病気になるっていきます。10年前のあの時、関東の風の流れや九州電力川内原子力発電所の50キロ圏内の地図を見て、天草も同じかと悲しくなった事を思い出しました。私たちには、子供や孫を守る義務があります。美しい天草を未来の子供達に残す方

法を考え、実行していかないと後悔するだろうと思えます。あなたは、どう思われますか？

さて、コロナのワクチン接種がよいよ始まります。この時点で未だ明確な期日は言えませんが、3月中には確実に天草でも開始となります。このワクチンは出来る限り受けておいた方が良いと思います。自分の為にも周りの為にも。そして今までの通りの日常生活を取り戻しましょう。何処かに出かける度にPCR検査をしなくてもよい世の中が来ますように、そして、生ビールで「乾杯！」したいです。ワイワイガヤガヤと隣同士、向かい合わせでもお話ししたいです。

私は、都会の方より天草の皆さまの方が、とても元気だと思えます。それは皆さんが、好きな事をされているからだと思っています。特に元気な方の多くは、畑仕事をしておられる方が多い印象です。腰は曲がっていても土を触れば復活されます。白内障手術後も、いつから畑をして良いかと、「草引きなつと、良かでしょう？」と聞いて来られます。私も先輩に見習い、土いじりをしようと思うのですが、この領域はとて奥が深く、全く先が見えません。色々経験しないと身に付かないようです。

先ずはそのためにも私は身体を鍛えます。あなた、お忘れでは無いですよ。ウォーキングをする事で心身共に健康になり、明日の天草を支える事の一因にもなる。ではこれに励みましょう。

さあいつもの合言葉「継続は力なり」で、今日も頑張ります。

さて、今春から法人の体制が変わります。引き続き職員一同頑張りますので、どうぞ宜しくお願い致します。

—— 新人紹介 ——

- ①仕事で心がけている事は？ ②趣味は何ですか？ ③好きな歌手は？
④今一番やりたい事は何ですか？ ⑤尊敬している人は？(その理由も教えてください！)
⑥ストレスの発散方法は何ですか？ ⑦今までに一番心に残っている言葉は何ですか？
のアンケートに答えてもらいました。(その理由も教えてください！)



馬田 砂美 (病棟介護)

- ①患者様に怪我をさせないように接する事を心掛けています。
- ②家庭菜園です。
- ③松任谷由美。
- ④娘と旅行をしたいです。プランだけ先行してコロナ禍で実現できていません。
- ⑤三浦友和・山口百恵夫婦です。結婚生活40年の中で一度も夫婦げんかをした事がないそれだけで尊敬です。
- ⑥何でも話せる友人との食事会です。
- ⑦「周りの人を大切にしてください」20代より伯母から良く聞かされていた言葉です。年を重ねると周りの人の支えで自分が生かされている事が良く分かるようになりました。



高尾 遙 (泉寿苑)

- ①嫌な事があっても気持ちを切り替えて元気で明るくいること。
- ②子どものおもちゃを集めること。
- ③ONE OK ROCK。
- ④ダイエット。
- ⑤両親。自分が親になって働きながら育児をしたり、子供に関わったりと本当に大変だと感じ、自分をここまで育ててくれたことに改めて感謝したいと思いました。
- ⑥好きな物をたくさん食べながら好きな映画をひたすら見ること。
- ⑦「なんくるないさ」考えやすく悩みやすい性格なので何とかなる様に、好きな言葉です。



中村 満里子 (正寿庵)

- ①ご利用者の想いに寄り添えるようにすることです。
- ②レース編みとパソコンです。
- ③今は亡き村田英雄さん。牛深の歌謡ショー終了後の会食で人生観の話聞き感銘を受けたからです。
- ④健康づくり。この年まで仕事ができる事に感謝です。
- ⑤両親。自分が親の年に近づき、親が話してくれた事に思い当たる事が多くありました。
- ⑥パソコン、大学の友人と集いお茶やランチを楽しむこと。
孫達とlineで近状報告をし合うこと。
- ⑦「お陰様」(理由は特になし、色々な事に対してです)



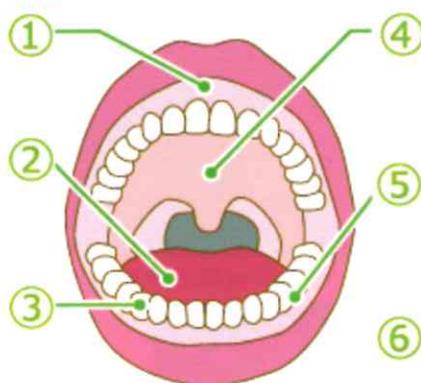
斉藤 なおみ (あかね苑)

- ①焦らず怒らず諦めず。
- ②趣味とは違いますが名古屋に居た時、書道・生け花をしていました。
- ③山口百恵。
- ④今は温泉にはまっています。
- ⑤父。1年前に亡くなりましたが、亡くなって初めて色んな事を知り今になって尊敬しています。
- ⑥コロナがなければ旅行に行っていると思います。
- ⑦「これまで良く頑張ってきたね。これからはあなたの第二の人生ろ生きてね」と言われたことです。

脳卒中の後遺症として麻痺があります。麻痺と言うと、手足のイメージが強いと思いますが、口の中も例外ではありません。舌や頬などの動きが低下するとともに、感覚も鈍くなるため、麻痺側に食べ物が溜まりやすくなります。また唾液も減少することが多いため、口の中が汚れやすくなります。口の汚れは、放っておくと誤嚥性肺炎や不顕性肺炎の原因となるため、注意が必要です。

図Aは、口腔ケア時に汚れが特に目立つポイントです。図Bのスポンジブラシ等を使って、汚れを取り除きます。この時注意する点として、スポンジ部分に少量の水を付けて使用しますが、誤嚥(図C食物や唾液等が食道に行かず、誤って気管、肺に入ること)しないようにしっかりと絞ってから使ってください。また薬の影響で出血しやすい状態のため歯茎や頬の内側を激しくこすると出血し、不潔となりますので注意が必要です。もしケアの仕方でわからないことがあれば、気軽にご相談ください。(野田)

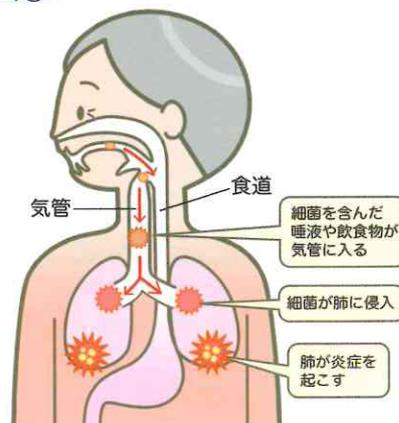
図A



図B



図C



漢方薬の効果と服用時の 注意点について

漢方薬は、様々な作用を持った植物、動物、鉱物などの生薬を組み合わせて作られる治療薬です。体のバランスを整えたり、巡らすといった考え方が基礎にあります。さまざまな症状を改善するために、経験の中からまとめ、体系づけ、治療効果のあるものが今日も医薬品として用いられています。医療用医薬品の補完としても利用されます。

作用時間は例えば、こむら返りに使う漢方薬は大抵1回で効きます。また風邪のような急性の症状には1~2日で効きますが、多くの漢方薬は慢性の症状に使われ、効果は一朝一夕では実感できません。大概は1~2ヶ月で効果が表れてくることが多いようです。2~3回服用して効果がないと諦めずに飲み続けることが大切です。

漢方薬にも副作用はあります。多いのは胃もたれなどの胃の不調。発疹、痒みなど皮膚の症状です。頻度は低いですが肝機能障害も起こりえます。ほとんどの場合は飲むのをやめれば症状はなくなりますが注意が必要です。

(うしぶか調剤薬局)

季節の変わり目になるとなんとなく疲れ易く感じたり、体調不良が続いたりする方がいるのではないのでしょうか。体調不良の大きな原因のひとつとして、寒暖差で自律神経が乱れ、体に様々な不調を引き起こす「寒暖差疲労」が挙げられます。5度以上の温度差で寒暖差疲労を起こしやすくなります。

寒暖差疲労とは、言葉通り寒暖差によって疲労が蓄積されることをいい、大きな気温の変化に体がついていけない状態です。大きな温度変化は、肉体面だけでなく精神面にも影響を及ぼします。肉体面では、頭痛やめまい、肩こりなどの症状が見られたり、冷え性を引き起こし、だるさが続いたり食欲がなくなったりします。精神面では、自律神経の乱れにより、イライラや不安、気分の落ち込みなどが見られます。

寒暖差疲労を溜めない為には、外気温との差が5度以上にならないよう上手に冷暖房を使いましょう。また、生活リズムを整え、バランスのとれた食事や適度な運動をしましょう。入浴も湯船に入ることで体を温め、疲労回復を図ることができます。

気温の変化は体にとってストレスとなります。そのままにしておくと様々な体調不良を引き起こすリスクが高まります。日頃から対策をし、寒暖差疲労を溜め込まないようにしましょう。(桂田)



海ん里

〈節分豆まき〉

2月1日(月)～6日(土)までの期間、海ん里ではレクリエーションの一環として節分・豆まき(お手玉)を実施しました。海ん里のスタッフが赤鬼等に扮装し、いざ登場すると利用者の皆さんは大喜びで豆を投げ、見事鬼退治をすることができました。豆まきでは、笑顔いっぱい豆を投げる利用者様の姿がとても印象的でした。

また、今年の節分は、例年の2月3日ではなく、2月2日でした。3日以外の日に節分となるのは実に124年ぶりとの事で



うれしくもありますね。最後に、気は早いですが来年も楽しい節分を開催したいと思います。(安田)



あかね苑

〈節分豆まき〉



あかね苑GHでは2月3日(水)に節分を行いました。スタッフが鬼に扮して、三匹の鬼が登場しました。利用者皆さんは、豆の代わりにカルチャードで作成した丸めた新聞紙を「鬼は外」と大きな声をかけながら鬼にぶつけていました。一人の利用者様が鬼の股間めがけて「鬼は外!!」と渾身の一撃で豆を投げつけ見事撃退することが出来ました。おやつの中には、スタッフ手作りの煮豆を皆で美味しく頂き、久しぶりに沢山声を出し大笑いの節分となりました。これで邪気を追い払う事も出来たので、あとは春の訪れが待ち遠しいですね。(川下)

中ん迫

〈節分豆まき〉



コロナ禍の中、マスク着用の写真が増えてきました。コロナウイルスの関係で、なかなか行事が行えない状態が続いていますが2月初めに豆まきを行いました。

利用者様同士、2チームに分かれて豆を投げ合いました。長年付き合ってきた仲でしよう、普段は「肩が痛い」など言われる利用者様たちですが、今回はお互いに遠慮せず「鬼は外!!」と、力一杯投げる姿を見ることが出来ました。

また、お昼ご飯には恵方巻きを季節感が分かるように巻き



寿司にして頂き、「美味しかね、久しぶりに食べた」ととても好評でした。久しぶりの行事ごとで、皆様の記憶に残る1日になったのではないかと思います。(柿原)



所から

所での取り組み

各事業

それぞれの事業

桜ん里

〈誕生会〉

2月13日(土)に2月生まれの方の誕生会を行いました。主役の二人に他の利用者様が一人お一人お祝いの言葉をかけられ、とてもうれしそうにされていました。また、プレゼントやケーキを囲んでお祝いの歌を歌いながら、お二人にとってよりよい年を送られますよう心の中で願いました。(岩崎)



泉寿苑

〈雪だるま作り〉

海をバックに小さな雪だるま。日本昔ばなしに出てくる傘地藏さんになんとなく似ていると思いませんか？

1月8日(金)に牛深に雪が降り、7cm程積りました。昨年からのコロナ禍により、計画されていた諸行事が殆どキャンセルになり、苑の利用者様も物足りない生活を送る日々が続いていました。しかし、この日は積もった雪をスタッフで集めて室内に運び、皆様に思い思い楽しみながら個性豊かな雪



だるまを作って頂きました。ペットボトルのふたを傘にしましたがなかなかお似合いです。お顔もそれぞれ違います。年明け早々ミニ傘地藏さんに似た雪だるまが6つ出来て、たくさん良い事がありそうな予感がしています。(中元)



正寿庵

〈お花見〉

深海に見頃の桜が咲いていると聞き花見に出掛けました。ぽかぽか陽気でもあり綺麗な河津桜は満開で、風が吹くとひらひらと舞って肌で春を感じられたのではないでしょうか。ひとときの間、眺めてぼーっとしている時間も気持ちよさそうにされていました。敷地内での日向ぼっこも気持ちいいですが、たまには遠出し

て色々な所や物を見て楽しむのは、また違った気分転換にもなりいいですね。皆様とても喜んでおられたので、また来年も満開の桜を見に行きたいと思っています。(田中)



令和3年度介護改正について

平成12年(2000年)から介護保険制度が施行され、3年毎に制度の改定が行なわれ、今年がその年となります。今回は新型コロナウイルス感染症や大規模災害の影響を受け「感染症や災害への対応力強化」を図っていくと共に、団塊世代の全てが75歳以上となる2025年に向けて、2040年も見据えながら、「地域包括ケアシステムの推進」や「自立支援・重度化防止の取組の推進」、「介護人材の確保・介護現場の革新」、「制度の安定性・持続可能性の確保」の5つの項目がかがげられました。

① 感染症や災害への対応力強化

- ★日頃から感染症や災害への備えをし、感染症や災害が発生した場合でも、必要な介護サービスが継続的に提供できるように、感染症対策の強化や業務継続に向けた取組の強化、災害に対する地域との連携の強化を図っていく。

② 地域包括ケアシステムの推進

- ★認知症への対応力向上に向けた取組の推進(無資格者への認知症介護基礎研修受講の義務付け等)
- ★看取りへの対応の充実(人生の最終段階における医療・ケアの決定プロセスにおけるガイドラインの対応の取組)
- ★医療と介護の連携の推進(居宅療養管理指導において、要介護者の社会生活面の課題にも目を向け、地域社会への支援に繋がるよう介護支援専門員等に情報提供する・短期入所療養介護において、治療管理を目的とした利用者に対し治療方針を定め、投薬、検査、注射、処置等を行ない、利用者の主治医に対して情報提供を行なった場合を評価する・長期入院患者の介護医療院での受入推進等)
- ★在宅サービスの機能と連携の強化・介護保険施設や高齢者住まいにおける対応の強化(緊急時の宿泊ニーズの受入日数や人数の見直し・訪問介護の通院等の乗降介助について、目的地間の移送も含む・訪問看護について、退院・退所当日も利用可能等)
- ★ケアマネジメントの質の向上と公正中立性の確保(ICT活用や事務職員の配置を行なった場合の適用件数の見直し・医療機関で診察を受ける際に同席し、医師等との情報連携を行ない、それを踏まえてケアマネジメントを行なった場合を評価する・地域包括支援センターと委託された居宅介護支援事業所との間で情報交換を行なった場合を評価する等)
- ★地域の特性に応じたサービスの確保(小規模多機能の登録定員等の基準を従うべき基準から標準基準に見直す等)

③ 自立支援・重度化防止の取組の推進

- ★介護サービスの質の評価と科学的介護の取組の推進(CHASE・VISITへのデータ提出とフィードバックの活用によりPDCAサイクルの推進とケアの質の向上を図る取組・訪問リハについて、退院・退所直後は週6回を限度として退院・退所日から3ヶ月以内は週12回まで可能・入浴介助加算の見直し・口腔衛生管理や栄養ケア・マネジメントの強化・ADL維持等の要件の見直し等)

④ 介護人材の確保・介護現場の革新

- ★介護職員の処遇改善や職場環境の改善に向けた取組の推進(仕事と育児や介護の両立ができるような環境整備・ハラスメント対策の強化等)
- ★テクノロジーの活用や人員・運営基準の緩和を通じた業務効率化・業務負担軽減の推進(見守り機器の導入やインカム等のICTの使用による人員配置の緩和・テレビ電話等の活用・電磁的記録による保存等)

⑤ 制度の安定性・持続可能性の確保

- ★介護予防訪問リハ・介護予防通所リハについて、長期利用の場合の評価の見直しを行なう。
- ★施設系サービスでは、事故発生防止と発生時の適切な対応を推進するために、安全対策担当者を定めることを義務付ける。
- ★介護保険施設における食事の基準費用額について、利用者負担への影響も考慮しつつ必要な対応を行なう。(R3.8月から施行)
- ★全ての介護サービス事業所に虐待の発生・再発を防止するための委員会の開催や指針の整備、研修の実施、担当者を定めることを義務付ける。
- ★介護療養型医療施設について、R5年度末の廃止期限までに介護医療院への移行を進めるために基本報酬の見直しを行なう。

糖尿病食

- ・エネルギー 26kcal
- ・たんぱく質 2.6g
- ・塩分 0.5g

〈材料〉二人分

- ・レタス……………1/2
- ・ツナ缶(ノンオイル)…(40g)
- ・水……………1カップ
- ・顆粒コンソメ…小さじ(2g)



〈レタスとツナの蒸し煮〉

〈作り方〉

- ①レタスは食べやすい大きさにちぎる。ツナ缶は汁気を切っておく。
- ②鍋に水とコンソメを煮立てて、レタスとツナを入れ蓋をしてサッと煮る。
- ③火が通ったら、全体を混ぜて盛る。

〈ポイント〉

- ・レタスはビタミンC、Eが豊富です。熱を加えることでかさを減らしたたくさん食べることができます。また、忙しい時には電子レンジを使って調理することができます。

(栄弥)

わたしのイチオシ!!

『Dr.STONE』



去年から今年にかけて誰でも一度は聞いた事のあるマンガ「鬼滅の刃」。アニメ化もされ映画も公開されています。その興行収入はなんと381億円を突破したそうです。そんな誰もが知る鬼滅の刃ですが私が紹介したいのは「Dr.STONE」(ドクターストーン)と言うマンガです。

大まかなあらすじは、謎の現象により全人類が一瞬で石化した数千年後、幼なじみの高校生・千空と大樹が目覚めると、そこは文明が滅んだ石の世界になっていたという斬新な話からスタートします。千空たちが雄大な石の世界で生き抜くため、そして彼らが生きていた世界を取り戻すため、自分の持つ知識や力を使いながら、ゼロから文明を作り出していく姿や、そこで生まれるドラマを壮大なスケールで描いています。

文明を作り出す過程では磁石や鉄、電話等も作り方と共に登場します。道具だけでなく食べ物の作り方も登場します。なお、作中で出てくるコーラやラーメンの作り方は本当に出来る様です。味は保証できませんが…。子供の頃に見ていたら理科が好きになったと思わせる作品です。鬼滅の刃に飽きたら是非読んで見て下さい。(あかね苑 山崎)

ふるさとのある風景

二百年昔のお話

声をかける

新型コロナウイルスの対応は世界各国様々です。寓話もお国柄があります。

フランスの「兎と亀」は、群衆が集まっているゴール付近で亀を一瞬の差で追い抜き、拍手喝采を目論んだ兎がスタートを遅らせ過ぎてあえなく亀に負けた話です。

日本でのこの話の教訓は、真

面目にコツコツ努力すれば必ず報われるというものです。カメルーンの物語では亀は兎と競争しても勝つことはないのを知恵を絞ります。一族に協力してもらい、コース全域に一族の亀が配置に着きます。兎が走りながら後ろを振り向き「亀くん、まだ近くにいますかい?」と言うと、そこに配置されている亀が「すぐ後ろにいますよ」と声をかけます。兎はびっくりしてスピードをあげます。もう大丈夫だろうと「亀くん、いますかい?」と声をかけるとすぐにそこにいる亀が答えます。「すぐ後ろにいますよ」。兎はこれを繰り返した結果、疲れ果ててゴール寸

前に心臓発作で倒れてしまいました。この話からの教訓は準備と知恵と連帯です。

では、インドの「兎と亀」の話は日本の国と同じですが、仏教国であるインドではゴール前で動かない兎になぜ声をかけないのかと亀が非難されることが日本とは異なります。日本人は声をかけると起きた兎が脱兎のごとくゴールに駆け込んで負けるからと勝ち負けにこだわりますが、インド人は寝ているのか病気で倒れているのか分からないから、勝ち負けよりそれを確かめるのが大事であるという考えです。亀は悪い奴だ。経済一辺倒の日本人は反省しなさい。

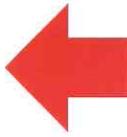
騒客

診療時間変更のお知らせ

令和3年4月より内科・眼科、両科共に午前中の診療時間の変更をしております。外来診療を利用されている患者様におかれましては、ご迷惑をおかけしますが図1を参照して頂きますようお願い致します。

図1

【外来診療時間変更前】
午前中8時～13時まで診療
(来院の予約は8時～12時15分まで)



【外来診療時間変更後】

午前中9時～13時まで診療
(来院の予約は9時～12時15分まで)
※午後の診療時間は変更ありません。
※緊急の場合の受診はこの限りではありません。



	診療時間	月	火	水	木	金	土
内科	〈午前〉 9:00～13:00	●	●	●	●	●	●
	〈午後〉 17:00～18:00	●	●	●	●	●	△
眼科	〈午前〉 9:00～13:00	●	●	●	●	★ 第一のみ	★ 第一のみ
	〈午後〉 14:00～18:00	△	△	△	●	△	△

※受付は午前12時30分まで
午後17時30分まで

※★の眼科は第1金曜・土曜の午前のみ診療

ポストコロナの働き改革

2020年1月からの新型コロナウイルス感染症の急速な感染拡大で、感染症に罹った人の症状の多彩さが重篤例を中心に一般に知られるようになった。PCR検査で陽性となっても自覚症がなく自宅待機で過ごす人から、循環呼吸管理が必要になる人まで幅広い症状が特徴といえる。感染症拡大防止の観点から「3密」(密閉・密集・密接)を避けるためテレワークが始まり、ズーム等によるテレビ会議も一般的になってきた。そして、3月11(木)の熊日新聞では、「1日5時間勤務導入」、「時短」、「副業」・・・柔軟な働き方加速」の見出しが目を引いた。記事によると、時短勤務のほか副業やテレワーク等柔軟な働き方を導入する動きが加速しているとされている。副業の解禁や、一定の条件下で他社勤務を認めるといふ。テレワーク制度の拡大で、ある大手企業では月1日以上在宅勤務比率はコロナ以前の14%から昨年5月には週5日の在宅勤務が57%に達したと報じている。働く側の多様性が認められ、会社側もそれにより社員の健康維持と従来以上の結果が得られということだろうか。(松本直行)

脳卒中回復期医療機関

熊本県総合情報システム「くまもと医療ナビ」に「脳卒中に関する回復期医療機関」として、掲載されました。

脳卒中回復期医療機関とは、再発防止のための治療やリハビリテーションに対して一定の要件を満たしており、脳卒中後にできるだけ後遺症が残らないように、早期に集中的なりハビリテーション専門治療ができる医療機関です。

脳卒中後の診療のご相談があれば、お気軽にお問合せ下さい。(河本)

脳卒中に関する医療機能情報



脳卒中回復期医療機関

脳卒中が起り、できるだけ後遺症を残さないように、早期に集中的なりハビリテーション専門治療が必要な場合

※ 受診される前に電話で医療機関にご確認下さい。
回復期医療機関以外にも、脳卒中回復期の治療を行っている医療機関はあことに注意してください。

【天草医療圏】

- ・天草厚生病院
- ・天草慈恵病院
- ・天草セントラル病院
- ・天草地域医療センター
- ・天草中央総合病院
- ・ニュー天草病院
- ・松本内科・眼科

※並びは医療圏ごとの五十音順

編集後記

気温の変化の激しい今日この頃ですが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？

私は、韓国語が得意になりそうな位の勢いで韓流ドラマを観て自粛生活を楽しんでいきます。(笑)コロナ禍で様々なイベントが中止になる中、各事業所では利用者様を笑顔にする取り組みが行なわれている様です。誌面に掲載された写真はどうも見ているこっちが笑顔をみせている感じがします。(；)

私ごとですが、今回よりひだまり広報委員として皆様に笑顔をお届けのお手伝いをさせて頂く事になりました。至らない事ばかりと思いますが暖かく見守っていただくと嬉しいです。最後に好きな名言をひとつ。「失敗しなかった1日は、何もなかった1日だ！」(須崎)

コロナウイルス感染症による外出自粛により、当院・各施設におけるボランティアの方の訪問等が現在、延期・中止されている状態です。外出自粛・感染の緩和により再度訪問等可能になりましたら、スタッフ一同心よりお待ちしておりますので、今後とも宜しくお願い致します。 孔和会一同