

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98号—



家庭医だより(その二)

—松本朋樹—

徐々に寒さも和らぐ日々が続
き、春の日差しを感じるこの頃と
なりました。感染対策が叫ばれ続
けた3年間でしたが、その新型コ
ロナ感染症も5月から5類感染
症という分類に変更となります。
「どう変わるんだ」とお思いの方
も多いかも知れませんが、大切な
事は物事の本質だと考えます。

2類から5類に変更になるこ
とは、感染症の「危険度」が見直さ
れた事を意味します。しかし、別
にコロナウイルス自体の「感染
力」や「重症化リスク」が減ったわ
けではありません。この3年間で
「ここまででは多分大丈夫だよね」
「こういう行動は多分リスクが高
いよね」という知見が溜まった結
果です。当院も職員・地域の皆様
のご協力もあり、関連施設を含め
てクラスターを一度も起こすこ
と無く、3年間を乗り切ることが
出来ました。天草では数少ないこ
とで、皆様のご協力に感謝致しま
す。生活を少しずつ元に戻してい
くという事も、不安に思う方はい
らっしゃると思います。しかし一
方で、施設にいる家族に会えな
い、様々な利用が制限されるとい
う現状がこのままで良いのか、

という思いもあると思います。
そこで、我々孔和会も4月のハ
イヤ祭りに出場することにし
ました。マスク着用、終了後の多
数での会食は行なわない、とい
う感染対策を設けつつ、「牛深で
の安心な新しい生活」を我々が
体現していければと思っていま
す。医療機関ではなく、牛深にあ
る組織として、少しでも牛深地
域を明るく盛り上げることがで
きればと思います。

新型コロナウイルスを過剰に恐れるの
ではなく、適切に予防する、とい
う段階に社会が変わっていき
ていきます。そんな中で、地域
の皆さまが不安に思うことが減
るように、引き続き情報発信を
していきます。そのために、4月
から孔和会もSNSを始めまし
た。Instagramで「医療
法人孔和会 松本内科眼科」と検
索して頂ければ見つかるので、
探して頂ければ嬉しいです。



— Dr紹介・挨拶 —

平素よりお世話になっております。この度も当院の広報誌が完成いたしました。地域の皆様をはじめ、様々な方にご笑覧頂ければと思います。今後とも孔和会をよろしくお願い致します。

松本 朋樹 Dr 院長



4月より江口前院長より院長を引き継ぎました、松本朋樹と申します。現顧問である松本直行と前理事長である松本英子の三男で、専門は「総合診療科」です。どうぞよろしく申し上げます。詳しい自己紹介は前号のひだまりに挨拶文として掲載されておりますので、もしご希望の方は、病院にお問い合わせください。4月より理事長・院長として、孔和会をしっかりと牽引していけるよう、若輩ながら精一杯努めていきます。

先日、牛深で行われたマルシェに「健康相談所」として出店しました。立ち寄ってくださる方もチラホラいらして、全くの病院の外で、患者さんでもない地域の人と話すということは新鮮な経験でした。

「健康」とは一体なんだろう、と考えることがあります。病気が無いことが「健康」なのか、それでは高血圧症や糖尿病と言われている人は「健康」ではないのか…WHO(世界保健機関)は、健康の定義を、「病気ではないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいいます。」としています。つまり病気の有無ではなく、「満たされた状態」こそが「健康」なのです。私自身多くの患者さんと話してきましたが、「治らない癌があっても、とても満足そうな表情で家で過ごしている」人もいれば、「病気とは言われたことが無いけれど、落ち込んだ表情でとても疲れている」人もいました。そういう意味で、マルシェを訪れる人々は、誰かと語り合ったり、興味あるものを買ったり、久しぶりの人と出会ったり、まさに「健康」だったな、と感じました。

孔和会で天草・牛深の皆様が、「暮らしたい場所で、自分らしく暮らす」ためのお手伝いをするために、学んだ技術を活かすことができればと思っています。

どうぞ、これからも松本内科・眼科をよろしく願いいたします。

松本 衣里 Dr 副院長



2023年4月より、副院長を務めます、松本衣里と申します。専門は内科と緩和ケアです。主人の故郷である天草に移住し、美しい自然、新鮮な魚介、何より、笑顔と優しさに溢れた天草の方々とお縁をいただけて、大変光栄に思っています。

少しだけ自己紹介をさせていただきます。私は、高校時代にホスピス訪問をする機会に恵まれたこと、また家族の大病を機に、医師の中でも緩和ケア医という、病があってもその人らしく過ごす生き方をサポートする医療分野を将来の仕事にしたいと願い、医学部へ進学しました。国立山口大学医学部を卒業後、当時福岡市で最大の救急車受け入れ数を誇っていた福岡赤十字病院で初期研修を修了しました。その後、緩和ケアの九州最大のトレーニング施設である飯塚病院で後期研修を修了し、医長代理として同院での勤務を継続しながら、緩和ケアの中でも死生観を学ぶために、東北大学の臨床宗教学講座に2年間通いました。また、日本

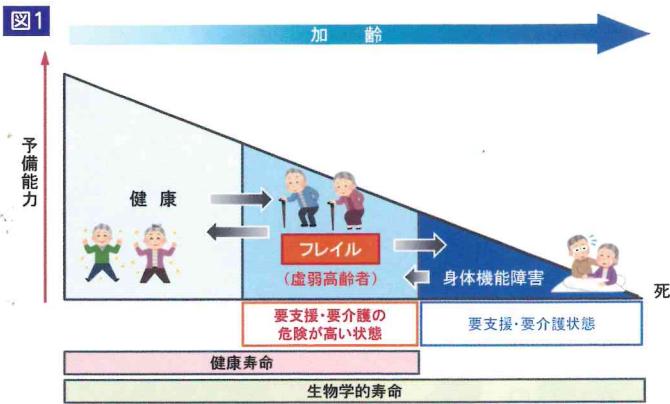
ではまだ癌の緩和ケアが一般的ですが、アメリカでは、癌以外の全ての疾患にも緩和ケアが適応されており、その現状を勉強するために、University of California, San Franciscoをはじめとして、米国内4箇所の病院にて研修、視察を行ないました。そこで学んだことは、日本の緩和ケアは米国と遜色なく、日本の医療保険制度のおかげで、日本では津々浦々に至るまで、医療の格差が少ないという日本の医療制度の素晴らしさでした。天草に移住してからは、JCHO天草中央総合病院で緩和ケア外来を開設する機会にも恵まれました。牛深および天草の皆さまに、緩和ケアを適切に届け、一人でも多くの方が過ごしやすい時間を送れるように尽力したいです。

世界一の高齢社会である日本で、緩和ケアの需要はますます高まると考えています。緩和ケアや医療用麻薬などは万能ではないこともありますが、いつも最新の治療方法を学びながら、誠心誠意、患者さんに寄り添う医療を提供していきたいと思っています。

フレイルとは、「加齢とともに心身の活力(運動機能や認知機能等)が低下し、複数の慢性疾患の併存などの影響もあり、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態ですが、一方で適切な介入・支援により、生活機能の維持向上が可能な状態像」のことで、簡単に言えば「加齢により心身が老い衰えた状態」のことで、健康な状態と日常生活でサポートが必要な介護状態の中間を意味します(図1)。特に高齢者において発症しやすいことが分かっており、フレイルに早く気づき、正しく治療や予防することが大切です。

フレイルを予防するには「栄養」「運動」「社会参加」という3つの柱が重要で、「食べて、動いて、人とつながる」(図2)というライフスタイルが効果的です。

「栄養」「運動」「社会参加」の3つの柱を意識して、健康寿命を延ばし、人生100年時代を謳歌していきましょう。(高尾)



栄養食 口腔機能	タンパク質(肉・魚・卵・大豆製品)と水分をしっかりとろう。 「かむ力」維持のために、定期的に歯科受診しよう。
運動 歩く 筋トレ	少し遠回りして家に帰る 階段を使う 大腿で歩く
社会参加 趣味活動 ボランティア	お出かけの頻度や時間を増やそう。 家族以外もおしゃべりしよう。

出典:葛谷雅文(2009)老年医学におけるSarcopenia & Frailtyの重要性. 日本老年医学会雑誌. 46. p279-285
佐竹昭介(2015)フレイルの一次スクリーニング. p32-39. フレイルの予防とリハビリテーション. 医歯薬出版株式会社

花粉症の薬について

花粉症の薬には主に、①飲み薬、②点鼻薬、③点眼薬、④舌下免疫療法があります。

①飲み薬は主に抗ヒスタミン薬や抗ロイコトリエン薬が主に使われます。くしゃみと鼻水が中心の場合は抗ヒスタミン薬、鼻づまりは抗ロイコトリエン薬が使われます。薬によっては眠気が出る場合があります。

②点鼻薬にはステロイド薬と血管収縮薬があります。ステロイド薬はくしゃみ、鼻水、鼻づまりに効果があり、少量で局所に留まるので副作用が出にくいです。血管収縮薬は鼻づまりに即効性がありますが、連用すると悪化を招くため、注意が必要です。

③点眼薬は目のかゆみや充血、涙が出るなどが起きる場合は、抗ヒスタミン点眼薬が選択されます。重症時はステロイド点眼薬を用います。

④舌下免疫療法はスギ花粉を原料とする薬を少量投与することで体に慣らし、根本的な体質改善を期待できる治療法です。治療期間は長期になります。

(うしぶか調剤薬局)

* 思い描いていた理想と現実のギャップにストレスを感じる。

* 環境の変化・周囲になじめず、新しい人間関係を築けない。

* 自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

* 行動の問題・仕事を休む・人と会いたくない・やる気が出ない。

* 5月病は医学用語ではなく、医学的には、「適応障害」や「うつ病」と診断されます。5月病即ち「適応障害・うつ病」の症状は心身ともに現れます。

* 身体の症状・眠れない・疲れる・食欲がない。

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

* 5月病は医学用語ではなく、医学的には、「適応障害」や「うつ病」と診断されます。5月病即ち「適応障害・うつ病」の症状は心身ともに現れます。

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

シリーズ 内科疾患 5月病

* 仲間いい人とのおしゃべり等はストレスを減らしホルモンのバランスを整えます。

* 終わりに、5月病は誰にも起こり得ます。症状が2週間続いたら適切なケアが必要なので、専門機関を受診することをお勧めします。(濱中)

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。

* 5月病の原因
自律神経、身体を活発に動かす時に働く交感神経と身体を休める時に働く副交感神経のバランスが崩れることで、症状が現れます。



海ん里

〈雛飾り鑑賞とドライブ〉

三月を迎え、春の訪れを皆様と会話で楽しみながら、桃の節句でもある、雛祭りを感じて頂けないかと思っていると、雛飾り展示会があるとの情報がありました。早速ドライブを計画し出かけました。展示会では、沢山の雛飾り・着物・装飾品等があり、それらを見るとすぐに、「家にもあるよ」「着物は娘に着せよった」等の声も聞かれました。三月三日(金)には、見学後にお茶とお菓子の振る舞いもあり、「良かった」と皆様大喜びで



した。再度車に乗車後も話の花が咲き、深海の河津桜も見物へ。早く咲く桜に見とれながら、「春の桜はいつかな？」と次の桜を楽しみにされているように感じた。今後も皆様楽しんで頂けるよう桜見学計画中です。(坂井)



あかね苑

〈桃の節句〉



3月3日(金)、あかね苑では入所者の娘様がお茶を点てに来て下さり、スタッフも美味いお抹茶を頂きました。当日、午前中は地域の雛飾り展へ出掛け、豪華な7段飾りや吊るし雛を見学、午後からはお茶会をしていただき、桃の節句を満喫した1日となりました。また、毎年地域の方が桜を枝ごと持って来て下さり玄関先に活けています。先日は、玄関先にテーブルを出し花見で一服、素敵なおやつタイムとなりました。地域の皆様のお心遣いに心より感謝申し上げます。(植林)

中ん迫

〈メジロと河津桜〉

2月20日(月)に河津桜を見にドライブに出かけました。中ん迫を出て下平方面へ行ってみるとたくさんの河津桜が咲いており、ピンク色でとても綺麗でした。メジロが何羽も寄ってきていて、蜜を懸命に吸っている姿が愛らしかったです。ご利用の皆様も「きれいなあー」「メジロのみぞかなあー」と、とても喜んでおられました。また来年も元気に皆で見に行きましょ



うねと約束をしました。また、中ん迫近くの広場では夜にライトアップが行われており、スタッフが見に行きましたが、昼とは違う綺麗な河津桜を見る事が出来ました。皆様来年はぜひ見に行かれてください。(高尾)

所から

所での取り組み

各事業

それぞれの事業

だ感染対策を怠らず行なっていかなければなりません。時期が来れば咲いて存在を知らせてくれる花達を皆様と一緒に眺めながら季節を感じ、共に過ごしていきたいとスタッフ一同思っています。(鶴長)

桜ん里

〈春を迎えて〉

桜ん里では水仙、梅の花を皮切りに春の訪れを知らせてくれる花が庭のあちこちに咲き始めました。待ちわびた満開の桜(ソメイヨシノ)の前には河津桜が濃いピンクの花びらで入所者様や利用者様の目を惹きまかせてくれました。桜ん里という施設の名前が本当にピッタリだとこの季節は特に感じ、嬉しくなります。

コロナ禍も終息とは言えず、高齢者施設においてはまだまだ



泉寿苑

〈ひな祭り〉

泉寿苑では、3月3日(金)に、ひな祭りのお祝いをしました。お昼ご飯にはちらし寿司をふるまい、利用者の多くの方に喜んで頂きました。残念ながらハマグリは手に入らず、昔は家の前の干潟で良く取れたものだと言っていた懐かしかったです。

お祝いの最中は、技能実習生のリンさんが紙芝居でひな祭りの由来などを話し、利用者の方皆さんを楽しませてくれました。また、3月は4名の方の誕

正寿庵

〈花見学〉

2月26日(日)、天気がとても良かったので利用者様と一緒に、深海まで河津桜見学へ出掛けました。普段見ている桜の花とはまた違って、ピンクの色が濃く、とてもきれいで感動しました。下平へ向かう道沿いにも咲いているので見学に行くと、色んな方が車から降りて写真を撮られていました。また、桜の先にはキラキラ輝く海も

生日会も行ない、プレゼントに職員手作りの雛人形を贈りました。誕生会では、利用者様の若かりし頃の話しで盛り上がり、感慨深いお話も聞くことが出来ました。(滝下)



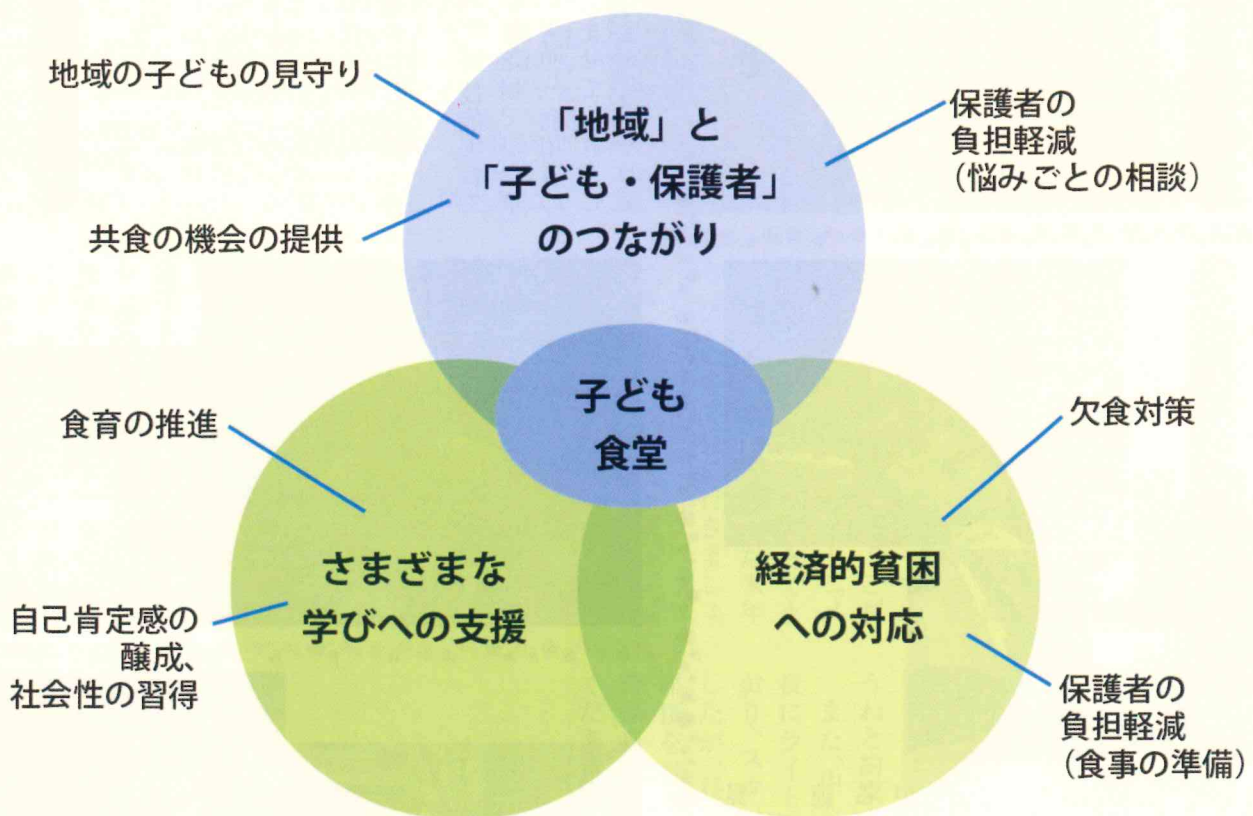
見えて絶景でした。正寿庵からは少し遠いため、なかなか来る機会がありませんが、これからの時期はドライブ日和も増えてくるので、皆さんの好きな花々の見学に出掛けて行きたいと思えます。(宇土)



子ども食堂について

前はヤングケアラーについてお話ししましたが、今回は子ども食堂について触れていきたいと思ひます。子ども食堂とは、地域のボランティアが貧困家庭や孤食の子どもに対し、無料又は低額で栄養のある食事や温かな団らんを提供する場です。子ども食堂は全国各地で開設されており、困難を抱える子どもたちへの支援を中心に活動するものや、地域の様々な子どもたちを対象とした交流拠点を設けようとするもの、子どもたちに限らず、その他の高齢者や障害者を含む地域住民などの交流拠点を設けようとするものなど、その活動は多岐にわたっています。いずれの活動も、困難を抱える子どもたちを含め、様々な子どもたちに対し、食育や貴重な団らん、地域における居場所確保の機会を提供しています。さらに生活に困窮する子どもや家庭を把握することができ、早期に必要な支援を行うことに繋がっていくものと思ひます。子ども食堂の活動に協力することで、子ども、高齢者、障害者などすべての人々が地域、暮らし、生きがいを共に創り、高め合うことができる地域共生社会の実現を目指し、地域における取り組みへの支援に繋がっていきます。

〈子どもの居場所の確保・充実～子ども食堂への支援〉



資料：全国知事会 (2017年7月)

引用：「子ども食堂」WAM NET

居宅介護支援事業所 海ん里 中澤・鶴長
桜ん里 石原

糖尿病食

〈アスパラと海鮮のXO醤炒め〉

〈1人あたり〉

- ・エネルギー…… 156kcal
- ・たんぱく質…… 19.3g
- ・塩分…… 1.1g

〈材料〉2人分

- ・アスパラ …… 100g
- ・イカ …… 100g
- ・エビ …… 100g
- ・塩 …… 少々
- ・コショウ …… 少々
- ・XO醤 …… 大さじ1
- ・ごま油 …… 大さじ1



〈作り方〉

- ① イカとエビは下処理をして、一口大に切る。(冷凍を使用すると簡単)
- ② アスパラは根元の硬い部分を(1cm程)切り落とし、ピーラーで根元5センチ程を皮をむく。食べやすい大きさに切る。
- ③ フライパンにごま油を入れて中火で熱し、イカとエビ、アスパラを炒める。
- ④ 全体的に火が通ったら、塩、コショウ、XO醤を加えて絡める。



〈ポイント〉

アスパラはカロチン、ビタミンC、ビタミンEを同時に摂取できる万能野菜。とくにカロチン(ビタミンA)は病気に対する抵抗力を高める効果があり、感染症から体を守ります。また、アスパラならではのアスパラギン酸は、新陳代謝を促し、タンパク質の合成を高め、疲労回復や滋養強壮に役立ちます (弥栄)

わたしのイチオシ!!

動画配信サービスの普及で海外ドラマを観る日々が続いています。韓国ドラマはもちろんですが、ここ2年位はほぼ中国ドラマを観ています。何より美男美女揃いで、年甲斐もなく恥ずかしながらロマンスに胸キュンしたりして…。

わたしのイチオシは中国ドラマ「胸キュン恋愛系時代劇」です。60~80話と長編ですが飽きさせない魅力があります。衣装やセットの豪華さと美しさ、そして実際にはありえないようなファンタジーな部分も面白さがあります。そして格好良い男優に、憧れてしまいます。

私が最初に観た中国ドラマは「扶揺(フーヤオ)~伝説の皇后~」で、中国4大女優の1人「ヤン・ミー」の作品でした。そこから私の中国ドラマ激ハマリが始まったのです。これは観てほしいという作品を紹介します♪「永遠の桃花~三生三世~」、「扶揺(フーヤオ)~伝説の皇后~」「明蘭~才媛の春~」この3つは期待を裏切らないと思います。

中国語の響きが苦手という方もおられると思いますが私はドラマの主題歌も大好きです。歌詞内容は全くわかりませんがお気に入りの曲を集めて聞きながら家事をしたり、車の運転をしたりすると気持ちが落ちつきます。曲を聴くとドラマの場面が思い出されたりしてまた観たくなったりします。本当に激ハマリ状態です。中国ドラマぜひ1度観てみてください。

(受付事務:中村真理)



わたし達はたくさんのお陰に依って生かされて生きています。
月の存在もなくてはならないものです。月の満ち欠けと漁師の生活は密接に繋がっています。昭和の時代、大型まき網が五十続いた頃の牛深町の月夜(満月)の繁華街のしやぎ様はそれはもう大変な

月のお陰様

二百年昔のお話

ふるさとのある風景

賑わいでした。旧暦十月十五日の満月の日は、恵比寿祭りで太鼓・三味線・ハイヒールに革靴の音がこだましての騒動でした。
月は地球の周りを回っている唯一の衛星で地球に一番近い天体です。この月のお陰で地球の自転軸が23.5度も傾き、地球の公転位置によって地上から見た太陽の高度が変わり、春夏秋冬が生まれたのです。地球には四季があり、なおかつそれが規則正しく巡ってくるのは、月の引力が地軸の傾きをしっかりと固定しているからです。もし月からの引力が無かったら、朝は夏、夜

は冬といったように季節がコロコロと変わっていたかもしれません。月から地球への贈り物は四季だけではありません。月が生まれる前、地球の自転速度は今の3倍で一日8時間、今のようになつたのは月の引力が地球表面の海水に作用して、一日2回の潮汐を起こし、地球の自転にブレーキをかけてきたからです。
日本人は月を見るのが大好きです。万葉集の時代からたくさんのお歌を作っています。「月々に月見る月は多けれど月見る月はこの月の月」、天体の月はいくつあるでしょう。(騒客)

診療体制変更のお知らせ

令和5年4月より、内科・眼科共に診療体制を変更しております。患者様におかれましてはご不便をおかけ致しますが、何卒宜しくお願ひ申し上げます。変更に関しましては、図1・2をご参照願ひます。

〈図1〉■内科

	月	火	水	木	金	土	日・祝日
午前 9:00~13:00	松本朋樹	松本衣里	松本衣里	松本朋樹	松本朋樹 9:00~13:00 15:00~18:00	第1・3 江口善友	第2・4 松本朋樹
午後 17:00~18:00	松本直行	松本朋樹	松本直行	松本朋樹			

※終日診療は毎週金曜日のみ
※土曜日の診療は変更の可能性ある為、受診の際はお電話での予約をお勧めします。

〈図2〉■眼科

	月	火	水	木	金(第1・3のみ)	土(第1・3のみ)	日・祝日
午前 9:00~13:00	松本英子	松本英子	松本英子	松本英子	江口桃佳 9:00~13:00 14:00~18:00	江口桃佳	
午後							

※終日診療は第1・3金曜日のみ
※金・土曜日の診療は変更の可能性ある為、受診の際はお電話での予約をお勧めします。

— 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?(その理由も教えて下さい!) ⑥ストレスの発散方法は? 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。

佐々木 海仁 (あかね苑)



- ①ご利用の皆様安心して生活してもらえるケアをすることです
- ②旅行・ドライブ・音楽鑑賞です
- ③JAYED
- ④海外旅行です
- ⑤糸賀一雄氏です。糸賀先生の思想を受け、人の大切さを改めて教えられた為です
- ⑥人と遊んだり、ドライブする事です
- ⑦常に感謝の気持ちを忘れずに謙虚に過ごす

森田 幸子 (あかね苑)



- ①食中毒を出さない様に清潔で安全に調理している
- ②パッチワーク(本渡まで教室に通っている)
- ③ハスキーな声の人、高橋まり子。徳永英明。
- ④旅行
- ⑤両親…いなくなってありがたさがわかってきました
- ⑥ドライブ、友達に会うこと、旅行
- ⑦娘が巣立って行く時、「母さんの子供に生まれて来て良かった」と言ってくれたその言葉です

ボランティア宜しくお願ひ致します

コロナウイルス感染症により、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。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ひ致します。

孔和会一同

編集後記

春の日差しも心地よい季節になりました。

私事ではありますが3月1日(水)に1人娘が高校を卒業し、嬉しい気持ちと淋しい気持ちで新しい門出の準備をしているところです。おかげさまで今のところコロナウイルスに感染することもなく、家族元気に過ごせています。規制の緩和に伴い、まだまだ気を緩めることは出来ません。以前のように何かに恐れる事もなく、外出ができるようになるにはもう少ししばらく時間がかかるでしょうか。しかし今年こそは少し外へ出て、友人との交流もぼちぼち再開していけたらとも考えています。本当によく我慢しました。

4月から環境が変わられる方もたくさんいらっしゃると思いますが、また新たな気持ちでスタート出来るよう応援しています。

(谷川)

