

4月号

ニューズレター あすか

通算289号



2017年4月10日

平成29年度医療法人あすか入社式

日時：平成29年4月6日(木)
会場：シエラトングランドホテル広島

今年も満開の桜の中での入社式でした。式では4月入職者11名と今年の1月からの入職者9名を合わせてお祝いしました。事業所の所長をはじめ、100名以上の職員で新しい仲間を歓迎しました。意欲の高い、多様な人材を迎えることが出来たこと、心から嬉しく思いました。理事長の歓迎の言葉のあと、新入職員が入社の決意を述べてくれました。地道に仕事を重ね、プロフェッショナルとしての誇りと自信を手にしてほしいと強く願いました。そしてその自信は、これから出会うであろうさまざまな人生のステージを力強く生き抜くための力になると信じています。



新入職員一同



新入職員、表彰者、所長の記念写真

次のページに続く

医療法人あすかの経営理念 『感謝 尊厳 謙虚 誇り』

医療法人あすかは、地域の患者様、利用者様との出会いに感謝し、信頼される法人として常に最善の医療、看護、介護を提供することを使命としています。私たちの仕事は、人の尊厳を守り、人の人生によりよい影響を与え、支えていくことです。私たちは、心を込めて仕事をします。私たちは謙虚であり、仕事に誇りを持ち、社会に貢献していくことを喜びとしています。

【目次】

| | |
|--------------------------------|---|
| 1. 入社式のご報告① | 1 |
| 入社式のご報告② | 2 |
| 2. アンケート結果のご報告 | |
| 3. 総合事業はじまりました | 3 |
| 4. 事業所だより(いわや、デイ大町) | 4 |
| 事業所だより(ケアプラザ) | 5 |
| 5. ちょこっと豆知識 | |
| 6. おもしろきかな我が人生 ～樋口 幹枝さん～ | 6 |
| 7. 健康だより | 7 |
| 8. わたしの好きなもの 第36回 | 8 |



前のページからの続き

今年は大学、大学院を卒業して社会人になったばかりのフレッシュマンだけでなく年齢、出身学部、職種、経歴などさまざまに異なった人たちがあすかに入社してくれました。

そして、若い職員に加えて、3名のセカンドキャリアの方を迎えることが出来ました。教育、療育の世界でプロフェッショナルとして長年積み上げてきた経験は、病気や障害で支援を必要としている方々の人生を支え、輝かせる私たちの仕事に大きな力を与えてくれます。



理事長挨拶

入社式のあとは5年、10年、25年と5年ごとの節目の永年勤続の職員24名の表彰を行いました。5年ごとの表彰です。この5倍もの職員が長く私たちとともに働いてくれているのだと改めて嬉しく思いました。

また、安全運転の表彰も行いました。介護事業所では日々多くの利用者様を送迎します。単に送迎業務だけでなく、車の乗降時や歩行介助が必要な場合にはご家庭で起床介助まで行うことがあります。また、ご家族からの伝言、体調の把握：と利用者様の生活全体を支える大きな仕事です。そんな神経を使う仕事を無事故で何年も続けた職員の表彰です。

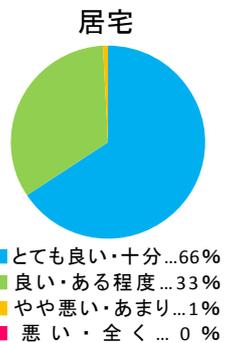
入社式は、あすかを支えている職員が輝く嬉しい1日となりました。
(事業部長 高橋真弓)

アンケート結果のご報告

先月に引き続きアンケート結果のご報告します。

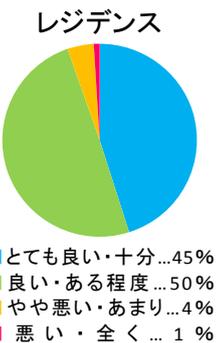
今月は居宅介護支援事業所とサービス付き高齢者向け住宅の結果をご報告します。たくさんのご意見をいただき有難うございました。

- いつもいつも感謝しております。何でも聞いて頂けますので安心して頼りにしています。介護は口では言えない位、気持ちに負担がかかります。ストレスにもなります。話を聞いて下さるだけでも心が落ち着き楽になります。本当に有難く思っております。これからどうぞよろしくお願い致します。
- 2人の生活になって17年。何時も私の仕事とか用事で1人ぼっちにしている、倒れてはいないか？と頭から離れる事は一時もありませんでしたが、昨年からショートにお世話になり、80歳になって初めて自分の事だけを考えていいんだと思わせていただいて、日々本当に有難く感謝しています。着替えを取りに行きましても皆様の温かい笑顔で声かけして下さい、とても幸せな生活をさせていただいている姿を見まして私まで幸せな気持ちになります。皆様方には大変だと思います。その分だけ私は心も身体もハッピーに過ごさせてもらっています。有難うございます。
- いつも優しい笑顔で来てくださるケアマネジャーさんを毎月楽しみにお待ちしております。体調の心配や楽しい話など色々とお気遣い頂いています。大変感謝しております。今後共宜しくお願い致します。ありがとうございました。



たくさんのご意見をいただきありがとうございます。感謝申し上げます。まだまだケアマネジャーとして至らない点があり、在宅で生活されるにあたりご不安なこともあると思っています。ご本人様、ご家族様と寄り添ってその人らしい生活が送れるように努めていきます。今後ともよろしくお願い致します。

(所長 松本勝隆)



- よいと思うので今のまま継続してもらいたい。
- 今で満足しています。
- 急に物事が変更になると、老人は戸惑うことが多い。すぐに適応できにくいこともある。そのことを常に考えた物事にあってほしい。お茶のポットを押して入れるのに手に力がないためうまくできなかったり、手や体が傷んだりする。そういうこともあると気がついて欲しい。
- 職員はロボットではないので、接する利用者への好感度に差はあると思うが、援助する業務内容には個人差が出ないように、職員間で話あって平等に接するよう心がけていただきたい。

とても良い評価をいただきありがとうございました。貴重なお言葉を今後にも生かし、レジデンスの皆様が満足で安心して暮らせるよう、職員一同頑張ります。

(所長 河野浩美)

「要支援1、2」「65歳以上」の方

平成29年4月

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業) はじまりました!

～住み慣れた自宅で暮らす・少子高齢化・地域住民のつながり～

介護予防・日常生活支援総合事業(総合事業)が、4月から始まりました。この制度の改正にともなって、医療法人あすかでも始めています。

そもそも総合事業とは一体何なのか…この事業の趣旨として厚生労働省は「市町村が主体となって地域の実情に応じて、住民等の多様な主体が参画し、多様なサービスを充実させることで地域の支え合う体制作りを推進し、要支援者等に対する効果的かつ効率的な支援等を可能とすることを目指すもの」としています。

例えば…

- 現在の要支援1、2の人が利用する介護予防サービスのうち、介護予防訪問介護と介護予防通所介護の2つのサービスが、総合事業の「訪問型サービス」と「通所型サービス」へ移行します。65歳以上の方が、「基本チェックリスト」で一定の基準に該当すると、事業対象者として、訪問型サービス・通所型サービスを利用できるようになります。
- これまでの介護事業者(例えば医療法人あすか)によるサービスに加えて、地域住民やボランティアなどによるサービスなど、サービスの種類が増えます。
- 「基本チェックリスト」に該当しなくても、65歳以上の方全てが利用・参加できる地域の通いの場もできてきます。など、可能な限り住み慣れた地域で生活を継続していくために、健康寿命を延ばす取り組みを後押ししていただけるように、地域の人がお互いに感心を持ち、地域のサロン等、様々な活動の輪が広がるような環境作りをしていくことが必要になります。

《現行》
要支援1～2

介護予防
訪問介護



《総合事業のサービス》
要支援1～2、基本チェックリスト該当者

- 訪問介護サービス(現行相当型) ★始めています
- 生活援助特化型訪問サービス(基準緩和型) ★6月開始予定
- 住民主体型生活支援訪問サービス
- 短期集中予防支援訪問サービス



介護予防
通所介護



- 1日型デイサービス(現行相当) ★始めています
- 短時間型デイサービス(基準緩和型) ★始めています
- 短期集中運動型デイサービス
- 短期集中通所口腔ケアサービス



基本チェックリスト
非該当者



- 一般介護予防事業(地域高齢者交流サロン、認知症カフェなど)
※65歳以上のすべての方が対象です



医療法人あすかのデイサービス、ヘルパーステーションでは、今まで通りのサービス『訪問介護サービス(現行相当型)』『1日型デイサービス(現行相当型)』に加えて、リハビリデイ・ポシブルみどりいと、デイサービスセンターあすか大町で『短時間型デイサービス(基準緩和型)』をご利用いただけるよう準備をすすめております。

二人羽織りで大笑いの
ひな祭り会

3月3日(金)
ショートいわや



お雛様の前で♪

桃の節句です。まずは、ひな祭りの由来をクイズで勉強！「ひな人形は今何しよるところなんかね？」「結婚式だったっけ？」などいろいろな回答が飛び交いました。

『うれしいひなまつり』を歌ったあとは雛人形の前で記念撮影。久しぶりに本物のお雛様を見た方は、「ずっと見ときたいわ」と感動しておられました。

最後は職員の出し物【二人羽織】です。「いただきます！」と手を合わせてラーメンを食べます。デザートはプリンは大きなお玉で挑戦です。みなさんから「違うよ！もつと上よ！」など、いろいろな声援を受けながらなんとか完食。しかし口の周りにはチョコだらけ！大爆笑の二人羽織になりました。

3時のおやつにあられを食べ、笑いにつつまれた和やかなひな祭り会になりました。
(原 安砂美)



かわいい雛あられ



二人羽織り プリンに挑戦！



ゲームで盛り上げられ！
ひな祭り

3月3日(金)
デイ大町



なかなか難しいねえ

今年も2月下旬からみなさんへ手伝っていたとき、立派な7段の雛人形を飾りました。

迎えた当日、利用者様にはお雛様とお内裏様に変身していただき準備完了。

まずはゲームから。【お箸で雛あられ早移動対決】お椀からお椀へ箸を使い、雛あられを何秒で移動できるかというゲームに挑戦しました。

普段使い慣れているお箸ですが、小さな小さな雛あられをつまむのは意外と難しい！「なかなか上手くいかんね」と言いながらも笑顔で挑戦されました。

『うれしいひなまつり』をみなさんと一緒に歌ったあとは、立派に飾っていた雛人形の前でハイポーズ！お雛様、お内裏様に負けないくらい皆さんの表情も素敵でした。また来年も一緒に雛人形を飾りましょうね！
(安井 由香里)



ハイ、チーズ☆



お雛様、お内裏様に変身！



お雛様を囲んで

毎日がお花見



あすかケアプラザ

春爛漫

「今年もきれいに咲いたね〜」 ケアプラザの窓には納まり切らないきららないくらい大きな桜の木が、今年も満開を迎えました。裏の中須稲荷神社の境内に植えてある桜の木です。毎年この時期になると見事な花を見せてくれます。

ケアプラザのベストスポットは、3階ショートステイあすか大町のフロアです。お昼時にお邪魔したこの日も、みなさん外の桜を楽しみながらお花見気分です。外ではシートを広げ、桜の木の下でお花見されている方も見かけました。

中には、桜目当てにこの時期を見計らって大町に入所される方もいるとかいいたいか。それぐらい立派な桜なんです。

下から見上げる桜も素敵ですが、同じ目線で見る桜も迫力があり乙なものです。来年の満開の時期には是非見いらしてください。



4階のテラスからは見下ろせませす



大パノラマの桜の木



毎日お花見できるんです♪



大きな桜の木でしょ！

ちよこっせ



知識

テーマ【国民の祝日】

もうすぐゴールデンウィーク。今年の大連休は5月しかないそうです。そこで、国民の祝日を少し紹介します。知らない祝日。なぜ休みなのか調べてみました。

そもそも国民の祝日ってなんだ？と思っている方もいるはず。

国民の祝日に関する法律第1条によると『自由と平和を求めてやまない日本国民は、美しい風習を育てつつ、よりよき社会、より豊かな生活を築きあげるためにここに国民こぞって祝い、感謝し、又は記念する日を定め、これを「国民の祝日」と名づける。』と書いてあります。ただ単に休みの日ではなく、よりよき社会にするために祝い、感謝する日なんです。意味を知って休むと有意義な1日が送れるかもしれませぬ。

| 名称 | 期日 | 意義 |
|--------|---------|-------------------------------------|
| 元日 | 1月1日 | 年のはじめを祝う |
| 成人の日 | 1月第2月曜 | おとなになったことを自覚し、みずから生き抜こうとする青年を祝いはげます |
| 建国記念の日 | 2月11日 | 建国をしのび、国を愛する心を養う |
| 春分の日 | 3月・春分日 | 自然をたたえ、生物をいつくしむ |
| 昭和の日 | 4月29日 | 激動の日々を経て、復興を遂げた昭和の時代を顧み、国の将来に思いをいたす |
| 憲法記念日 | 5月3日 | 日本国憲法の施行を記念し、国の成長を期する |
| みどりの日 | 5月4日 | 自然に親しむとともにその恩恵に感謝し、豊かな心をほぐくむ |
| こどもの日 | 5月5日 | こどもの人格を重んじ、こどもの幸福をはかるとともに、母に感謝する |
| 海の日 | 7月第3月曜 | 海の恩恵に感謝するとともに、海洋国日本の繁栄を願う |
| 山の日 | 8月11日 | 山に親しむ機会を得て、山の恩恵に感謝する |
| 敬老の日 | 9月第3月曜 | 多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う |
| 秋分の日 | 9月・秋分日 | 祖先をうやまい、なくなった人々をしのぶ |
| 体育の日 | 10月第2月曜 | スポーツにたししみ、健康な心身をつちかう |
| 文化の日 | 11月3日 | 自由と平和を愛し、文化をすすめる |
| 勤労感謝の日 | 11月23日 | 勤労をたつとび、生産を祝い、国民たがいに感謝しあう |
| 天皇誕生日 | 12月23日 | 天皇の誕生日を祝う |

おもしろきかな我が人生

つどいの家

ひぐち みきえ
樋口 幹枝様 大正14年8月1日 (91歳)



【好きな食べ物】

なんでも食べるけど魚の中じゃ～サバがいちばん好きよ。
あとカレーライスも好きよ～。

【趣味】

独身時代も結婚後も体を動かしよる時がいちばんいい。
仕事しよる時がええねえ～。働き者だったよ～。

【子どもの頃】

わたしは安芸高田で、4人兄弟の上から2番目に生まれました。兄と弟がいたけど、まあまあ仲が良かったですよ。家は農家だったので畑仕事をよく手伝っていました。牛の乳搾りもやりましたよ。

小さい頃はお人形が好きで、よくお人形で遊んでいました。勉強は苦手でしたね(笑)

【社会人になって】

学校を卒業してからは、陸軍被服支廠(りくぐんひふくししょう) 吉田口作業所に縫製工として入所しました。

その後高田小田村小川工場に守衛として勤務しました。一緒に働いていた人たちとは年が近かったから、みんな仲が良かったんです。いつもみんなで一緒に遊んでいました。

【結婚】

22歳の時、大工をしていた15歳年上の人とお見合いをして結婚しました。お酒が好きでよく飲む人だったんです。厳しい人だったけれど、子どもたちのことはとても可愛がつてくれていました。

わたしは主に漬物を漬ける仕事や内職をして家計を支えていました。3人の子どもに恵まれて、とても幸せな生活を送っていました。

けれど、主人が早くに亡くなってしまったので、不安で寂しい思いもしました。

主人が亡くなってからは子どもたち

も頑張ってくれたんですよ。朝早く起きて新聞配達や牛乳配達をして家計を助けてくれました。とても頼りになる子どもたちでした。

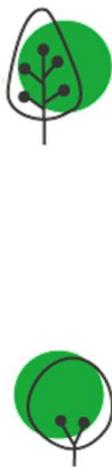
【にぎやかな我が家】

7年前から、次女家族と生活をしています。孫・ひ孫合わせて7人家族とても賑やかです。

いつもひ孫の世話はわたしがしています。ひ孫が幼稚園に入る年になると、寂しさもあり「幼稚園に行かせなくてもわたしが面倒見るよ」と言ったこともあります。入園してからは、幼稚園の送り迎えがわたしの仕事になりました。そんなひ孫も、今では小学生になり、毎日学校から帰ってくるとその日1日の出来事を話してくれます。今は楽しそうに話すひ孫の話聞くのがとても楽しみなんです。



20歳の頃



縫製工場の仲間と



お孫さんと一緒に

いつも冗談を言っはわたしたちを笑わせてくれる明るい樋口さん。たくさん思い出話を聞かせてくださりありがとうございます。これからもつどいの家でみなさんと楽しく過ごすごしましょうね。(向井 明子)

健康だより

自律神経失調症とは？

自律神経失調症の原因は、自律神経が乱れることです。自律神経には、交感神経と副交感神経があり、交感神経は体や脳を動かす神経で、副交感神経は体を休ませて回復させる神経です。自律神経は、交感神経が働く時は副交感神経が働かず、副交感神経が働く時は交感神経が働かないというようにバランスをとっています。自律神経失調症は、この交感神経と副交感神経のバランスが崩れることで起こります。

自律神経失調症の症状

主に体に症状が現れる『身体的症状』と心に症状が現れる『精神的症状』に分けることができます。

| 身体的症状 | | 精神的症状 | |
|-------|---------------------------------|---------|---------------------------------------|
| 全身症状 | 倦怠感・疲れやすい・眠気・食欲不振・身体がだるくて重い | 感情的 | 怒りっぽくなる・すぐ悲しくなる・情緒不安定になる・変にハイテンションになる |
| 頭 | 頭痛・頭が重い・ぼーっとするなど | 不安感 | 原因はわからないがとにかく不安になる・恐怖心に襲われる・人間不信になる |
| 呼吸器 | 息苦しい・息切れなど | ネガティブ思考 | 何かと悲観的になる・落ち込むとなかなか治らない・些細なことが気になる |
| 心臓 | 動悸・胸が苦しい・ふらふらする・立ちくらみ・不整脈・血圧の変動 | 無気力 | やる気がない・何もしたくない・そんな自分に自己嫌悪になる |
| 消化器 | 胸やけ・胃がむかむかする・吐き気・下痢・便秘・食欲低下 | 集中力の低下 | 集中できない・記憶力が低下する・物忘れがひどい |
| 泌尿器 | トイレが近い・残尿感・尿が出にくい | | |
| 眼 | 疲れ眼・まぶたのけいれん・なみだ目 | | |

自分でできる自律神経失調症の対策

1.十分な睡眠

夜はぐっすり眠れるように、仕事などのことは考えず早めに寝床に入りましょう。また、少し寝不足かなと感じるような日には、15分ぐらい昼寝をすることも効果的です。睡眠を多くするだけでも自律神経失調症の対策としてはかなり有効になります。

2.食べ物

食事は1日3食きちんと食べましょう。また、地のもの・旬のもの・新鮮なものを食べるのが重要です。添加物や保存料がたくさん入った食品は、自律神経に大きな負担をかけると言われていています。自律神経失調症の方は、カフェイン、唐辛子、塩辛いものなどの刺激物はストレスになるので控えた方がいいでしょう。

3.規則正しい生活リズム

早寝早起きをする。夜更かしが続いたり、不規則な生活リズムは自律神経失調症になりやすいので気をつけましょう。

4.環境調整

寒さや暑さといった温度も自律神経失調症の原因に。自律神経は体温調節もしているので、あまり暑い(寒い)状態が長く続くと体温調整に体力を使い、自律神経を使う体力がなくなってしまいます。エアコンなどで適正な温度調整を心がけましょう。

5.入浴

熱すぎのお風呂は自律神経に負担をかけます。39度前後のぬるめのお湯がおすすめ。就寝1時間前には終わらせておきましょう。

6.適度な運動をする

7.ストレス解消を意識する

ストレスが溜まりすぎてしまう前に、適度に発散しましょう。ストレス発散方法は人それぞれ。音楽、おしゃべり、読書、運動、カラオケなど自分に合った方法を見つけましょう。

自律神経失調症のセルフチェックシート

簡単に調べられるチェック項目です。チェックしてみてください。

- 10 頭痛もちである
- 20 めまい、たちくらみをすることがある
- 30 よく耳鳴りがする
- 40 肩や首筋がこりやすい
- 50 疲れ眼・なみだ目など目の不調を感じる
- 60 喉の異物感やイガイガ感がある
- 70 胃の調子が悪い、または痛むときが多い
- 80 下痢や便秘が続いたり繰り返したりする
- 90 息苦しさや動悸が気になる
- 100 胸に圧迫感や痛みがある
- 110 眠れない・目が覚めるなど睡眠障害がある
- 120 手足の震えや、しびれを感じる
- 130 じっとしていても急に身体が熱くなったり冷たくなったりする
- 140 季節を問わず手足や腰が冷える感じがする
- 150 全身がだるい時が多い
- 160 イライラすることが多い
- 170 集中力が欠けることが多い
- 180 やる気が起きても体がついていかない

自律神経失調症のチェックレベル

「はい」と答えた個数はいくつでしたか？

0~2個

あなたの自律神経は正常です。安心して生活してください。

3~5個

あなたの自律神経は少し無理をしているようです。

意識してゆっくりした日常生活を送るよう心がけましょう

6~8個

自律神経失調症にかかっている恐れがあります。注意が必要です。

9個以上

専門医に相談することをおすすめします。

このチェック表はあくまでも目安ですが、症状に心当たりのある人は少しでも早く、身近な人に相談しましょう。

自律神経失調症の原因は「過度のストレス」が多いので、まずはリラックスできる環境作りや心のゆとり、生活習慣の見直しなどできることから始めてみましょう。

※ポシブルでは皆様の体調管理を行わせていただいております。体調の変化、薬の変更、主治医の変更等ございましたらスタッフまでお知らせいただきますようお願いいたします。



ショートステイ
あすか大町
のなか ひでこ
野中 淑子さん
【洋裁】

私の母が多趣味な人でね、スポーツから和裁まで小さい頃はいろいろな習い事をして、母からも沢山のことを教えてもらいましたよ。その中でも一番好きだったのが洋裁ですね。母も着物を縫っていたから良く教わりました。手を使う仕事が好きでね、すごく楽しかったですよ。

18歳の頃には横川にお店を出すことができたんです。戦後は、明るい色の服がなかったから、女性が好む色のワンピースなど製図からしました。お客さんにとっても喜んでもらって、とても繁盛しましたよ。

結婚は20歳頃でした。それから私が服を作り、主人が布の買い付けをして2人でお店を切り盛りしていました。

私は、店を出す服はその人に合わせて一から作るのが良いと思っていましたから、一人ひとりお客さんをよくみて作っていました。そのおかげで、私の作ったものはとても気に入っていただきました。

お店を続けていくうちにどんどん洋裁の腕も上達していったんですよ。お客さんの要

望にはしつかり応えることができて大変感謝されました。とても嬉しかったので、もつと喜んでもらうために主人と一緒に寝る間も惜しんで頑張ったんです。
あの頃のこととは今でもしつかり覚えていいます。とても楽しかったです。
子どもができてからは、洋裁の仕事はしていませんでしたが、またいろいろ作ってみたいと思いますね。



いつも笑顔いっぱい、どのプログラムにも積極的に参加している野中さん。昔のことをお聞きすると、沢山話してくださいるので私たちもお話するのが楽しくなりました。これからも、一緒に楽しく過ごしていきたいと思います。(荒時 伸治)

医療法人あすかの関連施設

緑井3丁目20・1

あすか居宅介護支援事業所

082-830-5117

リハビリデイ・ポシブルみどりい

あすか病児保育室

児童デイサービス ぱるみどりい

緑井2丁目12・25

高橋内科小児科医院

デイサービスセンター

通所リハビリテーション すてつが

ショートステイ みどりい

小規模多機能型居宅介護事業所

つどいの家

緑井3丁目10・28

児童デイサービス

ぱるびしゃもん

緑井2丁目9・31・102

児童デイサービス ぱるひよし

毘沙門台東1丁目24・16

デイサービスセンター

しゆりあちよーく

デイサービスセンター 野ばら

あすか療養センター 緑井3丁目40・30

毘沙門クリニック

ショートステイ いわや

通所リハビリテーション 野の花

あすかケアプラザ 中須1丁目26・12

ヘルパーステーション あすか大町

デイサービスセンター

あすか大町

ショートステイ あすか大町

サービス付き高齢者向け住宅

レジデンスあすか

あおぞら保育園

緑井2丁目11・11・102

あすか訪問看護ステーション

“ニューズレターあすか”は
当法人のホームページ上でも見ることができます
全編カラーで掲載しておりますのでぜひご覧ください
<http://www.asuka-net.or.jp>



医療法人あすか

Mail: asuka@smail.plala.or.jp

〒731-0103 広島市安佐南区緑井2丁目12-25

TEL: 082-879-3143 FAX: 082-879-3190

(編集:新宅 佳那子)

【編集者のつばやき】

みなさんお気づきでしょうか？今月からニューズレターがリニューアル☆全編カラー印刷になりました。毎号写真をたくさん載せているニューズレターですが、実はいつもどの記事をカラーページに持っていくかで悩んでいたんです。できることなら全編カラーにしてみなさんの素敵な笑顔をお届けしたいと、常々思っていました。そんな中、カラー印刷の案が持ち上がり検討した結果、「みなさんの写真がきれいに映って、喜んでいただけるなら！」ということ、リニューアルに至りました。今後進化しますのでお楽しみに！