

# すいたくしんぶん

## Medical & Welfare

### 入浴の手順

↓ 入浴車到着 ↓  
スタッフ全員で入室し、看護職員は入浴前の検査を行います。その間他のスタッフは入浴の準備をはじめます。

↓ 入浴前の検査 ↓

ご家族の方々にも様子を伺いながら入浴可能な状態であるか確認、判断を行います。また、血圧・体温・脈拍を測るほか、総合的体調のチェックを行います。

↓ お湯はり ↓

入浴の準備が完了し、看護職員より入浴可能の指示が出るとお湯はりをはじめます。(お湯の温度は基本的に微温浴といわれる温度帯で、これは身体に負担をかけず健康的な入浴に最も適しているといわれる入浴法です。)

↓ 洗 体 ↓

スタッフ3名で行います。利用者のプライバシーに十分配慮しながらの洗髪、洗体です。安心・快適なひとときです。

↓ 上がり湯 ↓

体を洗い終えゆったりと温まった後は、シャワーで上がり湯をかけてから湯ぶねより上がってゆきます。ベッドに戻った後は身体をよく拭きながらの着衣などリスタッフが介助します。

↓ 入浴後の検査 ↓

再び体調のチェック、血圧・体温・脈拍の測定を行い、入浴による体調の変化がなかったか確認します。また、介護における相談などもスタッフがお聞きしますのでお気軽にご相談ください。

### 入浴の手順

人がどこにどういった手続をしたらしいかについて聞きをせください。

A 介護保険制度が始まつてからは僕ら訪問入浴課に直接申込みをされる方はほとんどおられなくて、問い合わせがあるくらいになりました。介護保険制度が始まる前はショットなどで訪問入浴のPRをしたんですけど、現在は介護支援専門員(ケアマネージャー)以下、ケアマネ)を通して訪問入浴の依頼が来る、というかたちになっています。介護保険制度がはじまつた当时は、まだ一般の方に訪問入浴というものの自体が全然知られていないなかた印象がありますね。そして、それをどうやって打破していくか

が、現在は介護支援専門員(ケアマネージャー)以下、ケアマネ)を通して訪問入浴の依頼が来る、というかたちになっています。介護保険制度がはじまつた当时は、まだ一般の方に訪問入浴というものの自体が全然知られていないなかた印象がありますね。そして、それをどうやって打破していくか

が、現在は介護支援専門員(ケアマネージャー)以下、ケアマネ)を通して訪問入浴の依頼が来る、というかたちになっています。介護保険制度がはじまつた当时は、まだ一般の方に訪問入浴というものの自体が全然知られていないなかた印象がありますね。そして、それをどうやって打破していくか

が、現在は介護支援専門員(ケアマネージャー)以下、ケアマネ)を通して訪問入浴の依頼が来る、というかたちになっています。介護保険制度がはじまつた当时は、まだ一般の方に訪問入浴というものの自体が全然知られていないなかた印象がありますね。そして、それをどうやって打破していくか

が、現在は介護支援専門員(ケアマネージャー)以下、ケアマネ)を通して訪問入浴の依頼が来る、というかたちになっています。介護保険制度がはじまつた当时は、まだ一般の方に訪問入浴というものの自体が全然知られていないなかた印象がありますね。そして、それをどうやって打破していくか

が、現在は介護支援専門員(ケアマネージャー)以下、ケアマネ)を通して訪問入浴の依頼が来る、というかたちになっています。介護保険制度がはじまつた当时は、まだ一般の方に訪問入浴というものの自体が全然知られていないなかた印象がありますね。そして、それをどうやって打破していくか

が、現在は介護支援専門員(ケアマネージャー)以下、ケアマネ)を通して訪問入浴の依頼が来る、というかたちになっています。介護保険制度がはじまつた当时は、まだ一般の方に訪問入浴というものの自体が全然知られていないなかた印象がありますね。そして、それをどうやって打破していくか

が、現在は介護支援専門員(ケアマネージャー)以下、ケアマネ)を通して訪問入浴の依頼が来る、というかたちになっています。介護保険制度がはじまつた当

### 訪問入浴ってどんなもの?

入浴というのは「体を清潔にする」という肉体への効果の面と、心のリラクゼーションという精神へのものと両面があります。人間にとつて、そういう意味では必要欠くべからざる入浴について、高齢者の皆様に訪問入浴をサービスしている介護の方々に興味あるお話を聞きました。

男性一人と女性一人なんですか?

C そうですね、今現在は運転手兼オペレーターは男

性で、体を洗うのは主に看護師と女性のヘルパーです。あと、看護師は利用者の方につきっきりなんです。

D はい。看護師は入浴前と入浴後のバイタルチェックとかが原因でそういうふうになることもあります。

C そうですね、今現在は運転手兼オペレーターは男

性で、体を洗うのは主に看護師と女性のヘルパーです。

それを見極めたり。私が一

回あった例で、家族の方は

利用者さんが普通に寝てる

と、お風呂に入つてもらつ

しゃるふとんやベッドのす

ぐ横でお風呂に入つて頂け

るんですよ。それも横に一

しゃいました。でもそうで

はなくて、「今寝てらつ

しゃるふとんやベッドのす

ういうふうな訪問入浴つ

るものやつますよ」とい

うことをお話してもらつ

たりましたね。介護保険

制度が始まつた当初、訪問

入浴というものがどういう

ことでした。でもそうで

はなくて、「今寝てらつ

しゃるふとんやベッドのす

ういうふうな訪問入浴つ

るものやつますよ」とい

うことをお話してもらつ

たりましたね。介護保険

制度が始まつた当初、訪問

入浴できるかエツクして、

じゃ出来ないから看護職が

お風呂に入つて頂けます

よ」ということを説明する

と「ああ、そんなんですか

と納得される方が多かつた

ですね。

看護師・保健婦・健健士もそれ

ぞれ助産師、保健師に統一

されました。

A 洗うのを男のオペレ

ーターがまつたくやらないわ

よ」ということを説明する

と「ああ、そんなんですか

と納得される方が多かつた

ですね。

看護師・保健婦・健健士もそれ

ぞれ助産師、保健師に統一

されました。

B 介護保険制度がはじまつた当初、訪問

入浴というものがどういう

ことでした。でもそれで

は、看護師に、また、助産

の方につきっきりなんです。

運転手兼オペレーターは男

性で、体を洗うのは主に看

護師と女性のヘルパーです。

あと、看護師は利用者

の方につきっきりなんで

す。

看護師と女性のヘルパーです。

あと、看護師は利用者

の方につきっきりなんで

す

してもらう回数つてどのくらいですか？

C 多い方で週に二回、二回あります。

## ドキドキ！はじめての訪問入浴

### 読んで楽しくためになる新聞を

さいたくしんぶん  
発行人 武藤 敬一

利用される方の心理面とか、初めての経験で心配なことを訊かれることとかあります？

C やはり訪問入浴 자체、はじめる前は見たこともないものでしょ、実際に今まで受けたことがあるつていう方もほとんどいらっしゃないので、不安感を持ついらっしゃる方も多

C やはり、家族の方も見ることがない、聞いたことがない、やつたことがない、要するに知られていないと、うつたりするんですけど。

不安感というと？

C やはり、家族の方も見ることがない、聞いたことがない、やつたことがない、要するに知られていないと、うつたりするんですけど。

福祉の仕事をさせていた人たちの気持ちや心にも触れておきます。私が運営する幸運にも恵まれたと、思っています。私の場合は、起業後一年ほどして病気を患い、以来十一年に亘って仕事をと闘病を同時に進行して参りました。病気になれば誰しも思いは同じはず、病気が重い時必死になつて希望を搜しました。自分でそういう状態で、ながら、仕事を通じて在宅の患者様や介護を受ける人、介護に携わる人たちに接する機会に恵まれ、それらの

ご利用される方の心理面とか、初めての経験で心配なことを訊かれることとかあります？

C やはり訪問入浴 자체、はじめる前は見たこともないものでしょ、実際に今まで受けたことがあるつていう方もほとんどいらっしゃるので、不安感を持ついらっしゃる方も多

C やはり、家族の方も見ることがない、聞いたことがない、やつたことがない、要するに知られていないと、うつたりするんですけど。

週間に一回つて方もいますけど普通は週に一回ペースくらいです。



訪問入浴部隊 3人1組で入浴介護

D 訪問入浴の契約のときにお家にとっかりされてる利用者さんは、入浴の手順を絵で説明したパンフレットを持っていて、バッドの横で入れるんですけど、ただどうしても不安は残るみたいですから。

C 「ほう、そうかね」なんて分かつて頂いたりできるんですね。

D お互い長く接していると気持ちも通じてくるから、うたを唄つたりしたことありますね。

C やはり嬉しいですね。喜ぶ人も多いし、喜ぶ人は多い。

A うん、いくつになつて親しくなつていくのがいいですね。

B ある利用者さんで、「おー、今日は孫が来たんだな」とか「今日はおじさんだな」とか「今だな」とかそういうふうに話しかけてもらえると、こちらとしても正直見ず知らずのお宅に伺つてゐるわけ

れるのがこちらとしては一

で、非常にリラック

さくらメディアカルの訪

ど毎回同じくらいの

が始まります。

だね。」って話が何回かに一

間入浴をほとんど例外な

が、「今日はちょっと遠い

Rさんは施設のデイサ

回必ず出でます。(結構

あります。

がとりやすくなりますね。

パーさんたちはおきれいな

方が多くいらっしゃるとい

うことです。

て良かつたな、つて。

番嬉しいですよね、やりが

いがあるつていうか、やつ

うか、最初は担架での

移動しか出来なかつた人が、

介助するくらいで立ち上がり

るようになつたときはす

ごく嬉しかつたですよ。

うござります。



トイレル

A 入浴の最中に、私、どうしてもトイレに行きたくなつちやつて弱ったこともあつたなあ。(笑)

B いやー、みんなはどうしてるかなーと思つてねえ。「トイレ貸してください」と言つて、借りるのかなーと思って……。(笑)

C 外でするわけにはいかない。(笑)

A でもほら、いきなり他人の家に入つて「トイレ貸してください」っていうのも失礼じゃないかなと考えてね。(笑)

B とくに冬場だと水分をなるべく取らないようにしたりはしますけど、どうしてもつていう時は借りますよね。(笑)動いてるときはよ。

A 話は変わりますけど、訪問入浴でごく気をつかうのは感染症ですね。MRSAとか疥癬とか、肝炎。これにふれられないわけにはきません。感染に関してはとにかく媒介しないように常に気をつけます。

— 体が弱つてらっしゃる方だとやっぱりそうですよね。

A 自分が風邪をひけなつていうのもありますよ。こういうちよつとしたところからも防がなきやいけませんから。そういうのはつ

忘れてるんですけれど、  
の最後にお湯をもら  
けるんですけど、  
から合図をもら  
るのあいだ時間で、  
分なんだけど、  
時期はすごく長  
くね。(笑)  
C ほんとに何  
んだけどね。(笑)  
— 女性の方は  
ちやいけません。  
D 四軒くらいで、  
なきやいけない  
軒目くらいで、  
寄つてもらつた  
まり訪問先で借  
にしてます。  
C なるべくは  
レで済ますよう  
けども。我慢で  
はね。(笑)

A simple line drawing of a person sitting in a rectangular tub filled with water. Steam is rising from the tub, indicating it is hot. The person is facing away from the viewer, towards the right side of the frame.

い』って。風呂だつて言ふら、吊るされて降ろされて。でも、そのでいいつて言ふんでしようか? いいので、気に入らぬことが多いことが多いことですか? ないことが多いかもね。うやうんですか? つかつてますね。うのはオベレ。うの役目なんです。冬なんかは

うしても冷  
最初じょっし  
ないけども  
定したりと  
くなるよう  
ぱり冷めや  
ちよつと熱  
雪が積もつ  
雪してなく  
シャベルでく  
ながら行つ  
なあ。  
**D** 山のほ  
雪が積もつ  
こともあるつ  
一 そうい  
さん喜んだ  
A そうで  
かなか重勞  
雪かきをし  
かなりお湯  
残つてゐる  
通るわけで  
ちやいます  
へんオペレ  
最初戸惑つ  
ね。  
**C** それには  
すけれど、  
る冷たい風は  
す。長いス  
持つていつ  
で風が通ら  
そつしなり  
屋を暖房し  
なつちやい  
から頬、体  
いきますね。  
**D** 手順とし  
は、入つても  
けど、体を温  
夫とかありま  
それと。

めやすいんで、  
と熱いかもしれ  
ぬ湯温を高めに設  
か、ホースが長  
なお宅だとやつ  
すいですから、  
めにしたりとか。  
うのお宅でね、  
すいですから、  
て、みんなで  
めにしたりとか。  
たこともあつた  
てたんだけど除  
雪をかきかきし  
た動かしてやつた  
たね。  
うときは利用者  
でしよう。  
すね。除雪はな  
くたあとでも、  
の上をホースが  
すから、それで  
の温度は下がつ  
ね。だからその  
一ターはかなり  
ところでしよう  
特に冬なんで  
部屋に入つてく  
にも対処してま  
ボンジの板を  
て、戸にはさん  
ないようにして。  
と、せつかく部  
ても無駄に  
ますから。  
用意したあと  
もうわけです  
沈う順番とか工  
ます?  
はまず、頭  
と順々に洗つて  
洗うときに垢

心感

## 『おばあちゃんに 可愛がつてもらつたんでしょ』

轟谷 千夜

「お花見に行こうか。」

ふと思いつ立ち、私と母は、  
高田公園にお花見に行くこ  
とにしました。

公園の桜はちょうど見ご  
ろ、たいこ橋開通というこ  
ともあり、予想以上の混雑

で駐車場さがしにもひと苦  
労です。

「すみません、障害者で  
痴呆なんですが、お願いし  
ます。」

私の母は七十一歳で要介  
護度が4。係の方はとても  
親切に車いすを使用できる  
ほどのスペースに誘導して  
ください、心配そうに声を  
かけてくださいました。

小錦クラス（？）の母と  
車いすでいざ出発！手荷物  
も紙オムツ等々用意も万  
全！……と思いつや、歩き

始めてしまらしくして、車中  
に財布を忘れたことに気付  
きました。食事は花見会場  
で思い、昼食を食べずに

出かけてきました。  
「うーん、どうしようか。」

誰かに母を少しのあいだ  
見ていてもらおうと思いま  
すが、いざ見ず知らずの人  
に声をかけるにしても  
ちょっとと考えてしまいます。

見渡せば、親子連れ、ご夫  
婦、小さなグルーピーと、い  
ろいろな人たち。そのなか  
ら私が声をかけたのは、花  
壇のわきでタバコをぶかし  
ている茶バツのカップルで

「すみません、障害者で  
痴呆なんですが、お願いし  
ます。」

親切に車いすを使用できる  
ほどスベースに誘導して  
ください、心配そうに声を  
かけてくださいました。

「さてと……」

小錦クラス（？）の母と  
車いすでいざ出発！手荷物  
も紙オムツ等々用意も万  
全！……と思いつや、歩き

した。

「すみません。ちょっと  
車まで忘れ物を取つてきた  
のですが、母をお願いで  
きますか？」

一瞬「エッ！」という顔。  
でもそのあとすぐに、

「あっ、いいですよ。」

人は見かけじゃないです  
よね。私も外見で性格まで  
も判断され、にがい経験を  
したことのあるものですか  
ら。

私は見かけじゃないです  
よね。私も外見で性格まで  
も判断され、にがい経験を  
したことのあるものですか  
ら。

車いすでいざ出発！手荷物  
も紙オムツ等々用意も万  
全！……と思いつや、歩き

始めてしまらしくして、車中  
に財布を忘れたことに気付  
きました。食事は花見会場  
で思い、昼食を食べずに

出かけてきました。  
「うーん、どうしようか。」

誰かに母を少しのあいだ  
見ていてもらおうと思いま  
すが、いざ見ず知らずの人  
に声をかけるにしても  
ちょっとと考えてしまいます。

見渡せば、親子連れ、ご夫  
婦、小さなグルーピーと、い  
ろいろな人たち。そのなか  
ら私が声をかけたのは、花  
壇のわきでタバコをぶかし  
ている茶バツのカップルで

「すみません、障害者で  
痴呆なんですが、お願いし  
ます。」

親切に車いすを使用できる  
ほどスベースに誘導して  
ください、心配そうに声を  
かけてくださいました。

「さてと……」

小錦クラス（？）の母と  
車いすでいざ出発！手荷物  
も紙オムツ等々用意も万  
全！……と思いつや、歩き

始めてしまらしくして、車中  
に財布を忘れたことに気付  
きました。食事は花見会場  
で思い、昼食を食べずに

出かけてきました。  
「うーん、どうしようか。」

誰かに母を少しのあいだ  
見ていてもらおうと思いま  
すが、いざ見ず知らずの人  
に声をかけるにしても  
ちょっとと考えてしまいます。

見渡せば、親子連れ、ご夫  
婦、小さなグルーピーと、い  
ろいろな人たち。そのなか  
ら私が声をかけたのは、花  
壇のわきでタバコをぶかし  
ている茶バツのカップルで

「すみません、障害者で  
痴呆なんですが、お願いし  
ます。」

親切に車いすを使用できる  
ほどスベースに誘導して  
ください、心配そうに声を  
かけてくださいました。

「さてと……」

小錦クラス（？）の母と  
車いすでいざ出発！手荷物  
も紙オムツ等々用意も万  
全！……と思いつや、歩き

始めてしまらしくして、車中  
に財布を忘れたことに気付  
きました。食事は花見会場  
で思い、昼食を食べずに

出かけてきました。  
「うーん、どうしようか。」

誰かに母を少しのあいだ  
見ていてもらおうと思いま  
すが、いざ見ず知らずの人  
に声をかけるにしても  
ちょっとと考えてしまいます。

見渡せば、親子連れ、ご夫  
婦、小さなグルーピーと、い  
ろいろな人たち。そのなか  
ら私が声をかけたのは、花  
壇のわきでタバコをぶかし  
ている茶バツのカップルで

「すみません、障害者で  
痴呆なんですが、お願いし  
ます。」

親切に車いすを使用できる  
ほどスベースに誘導して  
ください、心配そうに声を  
かけてくださいました。

「さてと……」

小錦クラス（？）の母と  
車いすでいざ出発！手荷物  
も紙オムツ等々用意も万  
全！……と思いつや、歩き

始めてしまらしくして、車中  
に財布を忘れたことに気付  
きました。食事は花見会場  
で思い、昼食を食べずに

出かけてきました。  
「うーん、どうしようか。」

誰かに母を少しのあいだ  
見ていてもらおうと思いま  
すが、いざ見ず知らずの人  
に声をかけるにしても  
ちょっとと考えてしまいます。

見渡せば、親子連れ、ご夫  
婦、小さなグルーピーと、い  
ろいろな人たち。そのなか  
ら私が声をかけたのは、花  
壇のわきでタバコをぶかし  
ている茶バツのカップルで

「すみません、障害者で  
痴呆なんですが、お願いし  
ます。」

親切に車いすを使用できる  
ほどスベースに誘導して  
ください、心配そうに声を  
かけてくださいました。

「さてと……」

小錦クラス（？）の母と  
車いすでいざ出発！手荷物  
も紙オムツ等々用意も万  
全！……と思いつや、歩き

始めてしまらしくして、車中  
に財布を忘れたことに気付  
きました。食事は花見会場  
で思い、昼食を食べずに

出かけてきました。  
「うーん、どうしようか。」

誰かに母を少しのあいだ  
見ていてもらおうと思いま  
すが、いざ見ず知らずの人  
に声をかけるにしても  
ちょっとと考えてしまいます。

見渡せば、親子連れ、ご夫  
婦、小さなグルーピーと、い  
ろいろな人たち。そのなか  
ら私が声をかけたのは、花  
壇のわきでタバコをぶかし  
ている茶バツのカップルで

「すみません、障害者で  
痴呆なんですが、お願いし  
ます。」

親切に車いすを使用できる  
ほどスベースに誘導して  
ください、心配そうに声を  
かけてくださいました。

## 介護の声

### あなたの経験わたしの体験

かるがる あるある

「ブライドと羞恥心が  
あつたらやつてられないだ  
ろうなあ。」

「そんなことが頭をよぎる  
も、幸いなことに私は両者  
とも持ち合わせていなかつ  
たことに感謝！」

困っていることや希望など  
を伺い、いろいろなサービ  
スを提案しながら利用者さ  
んが望まれる生活プランを  
作り上げます。そのお宅の  
利用者さんとそのご家族が、  
生活環境・生活全体を見つ  
かり快適な在宅生活をより  
長く続けられるように、自  
身の持つている知識、経験、  
心がけ、作成を進めていき  
ます。

サービス計画が決まり、  
確認していきます。ご希望  
があればサービスの変更や  
調整を、ケアプランの立  
てなおしもしていきます。

今年の元旦、朝七時すぎ、  
突然主人が倒れました。あ  
わてて救急車を呼んだので  
突然倒れた！どうしよう！

大潟町 H

突然倒れた！どうしよう！

今年の元旦、朝七時すぎ、  
突然主人が倒れました。あ  
わてて救急車を呼んだので  
突然倒れた！どうしよう！

大潟町 H

## 介護の中に花と人あり

下村 恒也

年生歳歳花相似たり、歳

今年年人同じからず。でも、  
今年の桜花には「花同じか  
らず」と深く感じを異にし  
たのです。

去年の四月十七日は、風  
に舞う花びらが城跡を歩く  
人々の肩に降り注ぐ春がす  
みの日でした。そしてその  
中に老父母と介護付き添い  
の二人のヘルパーさんの姿  
があつたのです。

この日は父(97歳・母(92  
歳)そろって「お花見」に  
出かけました。といつても  
二人のヘルパーさんと送迎  
タクシー一台(介護心得の  
ある運転手さん附)という  
特別仕立てでした。

**校長室の花から①**

学校の前の高田公園の濠に面した桜並木がすっかり葉桜になつて、間卒業したばかりじゃない「久しうつりつて、まだこの学校へ来るのは今年の卒業生だけではありません。平成九年に開校した本校は四期生まで一五〇名に及ぶ卒業生を送り出しています。

三月に卒業していくたゞヤホヤの介護福祉士たちは、うちに二人、三人と増えて教務室に賑やかに笑い声が聞いています。

三月に卒業していったたゞヤホヤの介護福祉士たちは、うちに二人、三人と増えて教務室に賑やかに笑い声が聞いています。

上越の福祉の現場で一生懸命働いているでしよう

### 特別寄稿

## いま、介護のメセージ花盛り

上越保健医療福祉専門学校長 市川 信夫

二年前から発足した介護保険制度当初より、さまざまなお人達にお世話になりました。そこで、一人そろつての「お花見」は今年が最後のように思い、ヘルパーさんとの回を重ねる相談とタクシー会社との話合いの結果で実現したのです。レンタルの車いす二台と共に出发した後はすべてヘルパーさんにお願いし、まさに他力本願で帰宅を待つことにしました。(……二人は車いすにゆられ花吹雪の城跡を一周、西堀橋も眺め松の緑の中の桜を……昼食は花見会場で買っていたとき、舞う桜花の下で樂しそうに花びらを浴びながらさしを浴び少し上気した顔で楽しそう(?)に帰つてきました。午後二時頃、春の日が最後の日でした。

この一日の記録は、ヘルパーさんから撮つていただき写真がアルバム一冊となりました。後日ヘルパーさんにお願いして「お花見」一枚に「お花見」に心寄せた人々の心を感じながら「絵図」と照し合わせて見る気持ちは格別なものでした。このようにして二人の「お花見」が終わつたのであります。

介護保険の適用は制度の枠の中にあるのですが、その応用の範囲の中で枠を変えてできるだけ話の中に入る場の人間関係で困っていること、もっと自分にぴつた職場があつたら転職したりといふ相談・何年経つても先生に聞いてもらいたい話は尽きません。そんな卒業生の本音や話している

◎また来てしましました。す。先生お菓子ありがとうございます。教われました。M先生の前ボーネルトイの洗浄・消臭のこと教えてもらひありがとうございました。先生に話したら、とつてお話しは盡りません。

◎卒業してから初めて来ました。来たかったのに生活に追われて:学校に来てホツとしました。毎日大変ですが、利用者のお年寄りに受け入れてもらつてゐるだろ

うか:職場の先輩と人間関係の事、プライベートの話など:話したことがあります。ぶらつと学校へ顔を出します。先輩たちも折に触れカッブルのプリクラを貼つます。いろいろ話を聞いてきました。ごちそうさま。また

◎出張の帰りに超久しぶりに学校へ来ました。いつぱい文句や愚痴など聞いてもらひますつきりしました。少し元気が出でました。

●介護の仕事はカッコいいらしい声で「日々是新々」の声ではありません。やがて、私自身もお世話いただくことでようから。老いの心ももじや愚痴を聞いてもらつて、また元気を出して仕事に向かつてきます。

●夜勤明けです。寝てませぬ。しかもおなかすいてま

うに花びらを浴びながらさしを浴び少し上気した顔で楽ししそう(?)に帰つてきました。

この一日の記録は、ヘルパーさんから撮つていただき写真がアルバム一冊となりました。後日ヘルパーさんにお願いして「お花見」一枚に「お花見」に心寄せた人々の心を感じながら

ばらしく好評で、写真一枚一枚に「お花見」に心寄せた人々の心を感じながら

ばらしく好評で、写真一枚一枚に「お花見」に心寄せた人々の