会報
青森県在宅保健師の会
令和４年12月発行・第40号

令和4年度在宅・現職保健師保健所ブロック別交流会並びに研修会
テーマ：オーラルフレイル予防について

国保連合会、本会の２者共催で、11月に６保健所ブロックで標記交流会並びに研修会を開催しました。昨年度は新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から中止としたため、２年ぶりの開催となりました。

前半の交流会では、会の令和４年度事業実施状況を報告した後に情報交換を行い、久しぶりに顔を合わせたこともあり、いつも以上に楽しく賑やかな雰囲気の中でそれぞれの近況や地域の活動状況について、情報交換が行われました。

新井山会長あいさつ

また、後半の研修会では「オーラルフレイル予防」をテーマに、五所川原保健所の乾明成先生（歯科医師）の講演を事前録画した動画を上映しました。その後、オーラルフレイル予防に関する市町村や在宅保健師の取組について意見交換しました。

市町村からは、通いの場における健康教室で全身の体操に加えて口腔体操も行っていることや、後期高齢者歯科健診の受診率向上のため工夫を凝らし、保険証送付時に歯科健診のチラシと受診券を同封しているものの受診率が伸び悩んでいるなどの報告がありました。

在宅保健師の取組では、通いの場において、いきいき百歳体操とかみかみ百歳体操を実施し、効果を実感している参加者もいるとの話がありました。

研修会終了後のアンケートでは多くの参加者が「参考になった」「今後の業務や活動に活かせる」と回答しており、充実したものとなりました。現職保健師からの感想の一部をお知らせします。

- **高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業で通いの場を活用して健康教育を実施する予定のため、オーラルフレイルについての健康教育ができるよう提案したい。また、歯周疾患検診担当なので、歯を守ることの大切さを住民の方に伝えられるよう努力したい。**
- **身近な問題として改めて振り返る機会となった。通いの場、介護予防教室でオーラルフレイル予防を周知していきたい。**
- **他の市町村の取組を聞くことができるとともに、先輩たちからの応援もいただき、心強く感じた。**
- **口腔状態が良好であることは、身体全体の健康にもつながるため、今回の学びを地域に還元したいと思った。**

内容	
１　交 流 会　※在宅保健師のみ	13：00～13：50
２　研 修 会	
⑴　開　　会	14：00
⑵　講演（動画視聴）：「オーラルフレイル予防 ～科学的介護と実践の基礎知識～」	14：05
講師：五所川原保健所　技師　乾 明成 氏（歯科医師）	
⑶　意見交換	15：15
進行：国保連合会保健師	
⑷　閉　　会	15：30

ブロック	参加者内訳（人）		
	在宅等	現職等	計
弘　　前	7	3	10
上 十 三	11	17	28
三八地域	13	6	19
む　　つ	4	11	15
五所川原	11	9	20
東青地域	11	13	24
合　　計	57	59	116

保健所ブロック別交流会並びに研修会開催状況

※写真撮影は交流会参加者のみで行いました。

弘前保健所ブロック（11月８日・弘前市民会館）　報告者：中村 久美子（黒石市）

２年ぶりのブロック別研修会は、当ブロックからのスタートとなりました。当日はあいにくの雨模様でしたが、在宅保健師７名の参加がありました。

交流会では会の事業説明や近況などの情報交換が行われました。コーラスや陶芸などの趣味を満喫中とか、ラージボール卓球や体操で体力増強中とか、家族のこと、コロナの予防接種はどうしている等々。また、役員さんからは出席できなかった会員の皆様の元気で過ごされている様子も伺うことができました。（先輩方の生き生きした姿は参考になる～）

研修会では、オーラルフレイル予防について、毎食後の歯磨きが大事、フッ素入り歯磨き粉を使うと尚good、口腔体操の実践もいいですよとのお話がありました。参加者から「自分の口で美味しいものを頂ける喜びを保てるように“かみかみ百歳体操”を是非実践したい」との感想が出されていました。今回は、現職の方の参加がなく市町村の保健活動などの話を直接聞くことができず、少し残念でしたが、次の機会を楽しみにしたいと思います。ありがとうございました。

上十三保健所ブロック（11月10日・十和田市民文化センター）　報告者：瀬川 節子（七戸町）

「お久しぶりです」「お元気でしたか」というなつかしい声で在宅保健師の交流会がスタート。参加者は定年退職後６年目から27年目の11名でした。近況報告は喋って笑ってあっという間の１時間でした。

新任保健師のトレーナー、精神障害者作業所でのボランティア、傾聴ボランティア、地域の保健福祉活動支援に係わっている等々、生き生きと活躍している様子が伝わりました。

また、今は農作業を楽しんでいる方、午前中にチューリップを400本植えてきた方もいました。73歳で初孫が誕生した方等々、うれしそうにお話されていました。

このような交流会は、先輩方の生き方を知る機会ともなり、貴重な時間となりました。

研修会では現職保健師17名の参加がありました。オーラルフレイル予防については高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施事業の中で取り入れている市町村、歯科健診時に歯科衛生士による講話を入れている市町村はありましたが、取組状況には少し差がみられました。通いの場に参加している在宅保健師から「かみかみ百歳体操を毎回実施しています」という報告もあり心強かったです。

今回の研修会・交流会は自分の住む地域の現状を知る機会となり、自分ができることで応援していきたいと改めて感じました。

三八地域保健所ブロック（11月11日・八戸市公会堂）　報告者：馬場 陽子（三戸町）

令和４年度「三八地域保健所ブロック別研修会」について、この会入会後初参加の馬場がお伝えいたします。

研修会に先立って行われた交流会では、ご参加の大先輩方から近況報告があり「さすが保健師❣」という内容、いわゆる介護予防活動の支援・実践がほとんどで、罹患・受傷・介護の経験談（この内容もハンパない！）も交え、終活や幅広い趣味活動、資格取得の実践報告等々、まだ若い（笑）自分には、大いに気になる濃～い内容でした。

そして、研修会。新型コロナ感染症の影響もあってか、画面に映し出される内容はすべて資料として手元に、講師は画面の中から熱心に説いてくださいました。しかも、のっけから「ヴァージニア・ヘンダーソンが看護の基本となるものの中で、口腔衛生が看護の質を表していると言っている」とのこと、“この歯科医師は看護のことまでよくご存じで！”と好感が持てました。

前半の講義で印象に残ったのは「歯の溝は歯ブラシの毛先よりもとても小さく、歯磨きをしても溝には届かず、その届かないところから虫歯は発生している」とか「フッ素入り歯磨き粉は２㎝使って、歯ブラシの届かないところを埋める」「介護職は口腔・栄養スクリーニングの結果を介護支援専門員に情報提供すること」「歯が多く残っている人ほど、糖尿病や心疾患治療費も少なく、口腔健康管理はお財布にも良い」など。

後半では、口腔体操（かみかみ百歳体操）の方法や効果、看護師による口腔ケア時の観察では唾液と歯痛での観察率が低く、継続的に口腔機能まで観察することで、対象者の全身状態の維持向上が保てるとか、歯科疾患が全身におよぼす影響の実例（これ、ちょっと衝撃的）、歯科受診を敬遠する方々には、寄り添って訴えを聞き、早期治療や歯科健診の受診率向上に努めてほしいこと、口腔機能低下症は保険適用されること等々、専門的に語られることの少ないオーラルフレイルについて、盛りだくさんでお話しくださいました。

また、現役保健師の皆さんのご参加（東通村など）もあり、各所属で頑張っている活動・業務を紹介していただきました。

交流会でも何人かの方々が、コロナ感染についてご自身の体験を話されていらっしゃいましたが、感染症罹患では、ご自身もご家族も不自由でつらい療養生活を余儀なくされます。これからの時期、感染症にはどうかお気をつけて、３度の食事と10分間の歯磨き、通いの場で仲間とともに実践する全身・口腔・頭の体操で、青森の凍れる冬を元気に過ごしましょう。

在宅保健師は、いつでも現役保健師の皆様のお手伝いをする準備はできています！と事務局から挨拶があり、無事終了いたしました。

むつ保健所ブロック（11月15日・むつ合同庁舎旧館）　報告者：横浜　まり子（むつ市）

秋冷の中、むつ保健所ブロック別研修会がコロナ禍により２年ぶりに開催されました。４名の在宅保健師が参加しての交流会では、お互いの近況報告をしました。その中で、４年ぶりの看護学校の同窓会に出席でき、久々に楽しかったこと、新品の毛糸の帽子を買った直後に紛失してしまったが親切な知人が店に連絡してくれて無事、受け取ることができ、心から感謝した話が紹介されました。

次に、ある在宅保健師からは配偶者との距離について「時々離れた方がお互いの関係性がよくなっていくので、可能な範囲で仕事をしていく方がいいよね」その意見に対し全員うなずき合っていたのが印象的でした。

私からは、40年ぶりに同級生と再会でき、その友人ら４人で川内川渓谷を散策し、紅葉狩りをした話をしました。帰宅後、各自が絵手紙を書き、送り合った話と作品を交流会の場で紹介しました。その他にも色々な話が出され、楽しく交流することができました。

次に、現職保健師を交えての研修会では「オーラルフレイル予防」と題しての講演があり、今回は動画視聴でしたが、多岐にわたり、エビデンスに沿った内容で、現場や日常生活に役立つものでした。私自身も日頃の口腔ケアに取り入れたいと思いました。

講演の中で、むつ市の市民歌体操の再生回数が日本で１番多いことが紹介され、大変驚きました。今年度よりむつ市フレイル事業に支援しました。市民の方々は、DVDを視聴しながら自主的に市民歌体操を行っていました。

私たちも一緒に楽しく体操をしました。スローテンポで、やさしい体操でした。興味のある方は、ぜひ視聴してください。

意見交換では、むつ市と東通村の現職保健師から歯科健診の取組状況や住民の反応など現場の実態が報告されました。

あっという間の充実した研修会でした。

これからも在宅保健師を有効に活用していただきたいと思いました。

五所川原保健所ブロック（11月16日・五所川原市民学習情報センター）報告者：伊藤　良子（五所川原市）

コロナ禍の状況の中「保健所ブロック別交流会・研修会」は２年ぶりの開催とのことで、外はあられも降る寒い日に、中は熱気ムンムンという雰囲気で開かれました。在宅保健師の交流会には11名の会員が参加し、皆さんそれなりにお元気で趣味や運動、地域活動等をしている話が出されました。家庭菜園や飼育をしている方が多く「落花生の植え方」について花が咲いたり「メダカをうまく育てる方法」について意見交換もありました。

研修会は「オーラルフレイル予防について」という内容で乾歯科医師の講演でしたが、動画視聴だったため、聞きとりにくい部分がありました。資料や内容が盛り沢山で把握しきれない箇所もありましたが、最新の歯科衛生や予防法についての情報や、国や県の取組状況等を知ることができ、有意義だったと思います。口の衰えは要介護や死亡率に影響するもので、特に糖尿病の方の口腔ケアや歯科受診は重要であり、指導が必要とのことでした。また、高齢の住民からむし歯や嚥下不良・歯科受診等について質問を受けた時の回答の仕方は勉強になりました。各自治体での取組も紹介され、五所川原市では「フレイル予防出前講座」として、これから実施されるとのことです。楽しい交流と種々な学習をさせて頂き、ありがとうございました。

東青地域保健所ブロック（11月18日・リンクモア平安閣市民ホール）報告者：菊池　美智子（青森市）

しばらく参加が叶いませんでしたが、今年は運よく、しかも職場の仲間も共に参加させていただきました。東青ブロックは会員10名＋αが参加し、中止になった昨年度分との２年分を語り合い、交流できたと思います。近況では、IHEATのコロナ対応や介護予防体操の集い開催、こころの縁側づくり事業支援、特定保健指導など、縁の下の力持ちどころか、今も率先して地域で活躍されている先輩方の眩しい姿がありました。更に、月定額見放題の海外ドラマに“はまっている”とか、保護猫の里親、趣味の園芸、温泉巡り等々…粋々世代をたっぷり充電しながら過ごされている日常はとても羨ましくもあり、いつも先輩方から元気と希望をいただいています。

研修会「オーラルフレイル予防」は、これまた時宜を得た内容でした。これまで口腔の健康指標と言えば歯の数でしたが、実際「8020」とは歯を８本も失っているのが現実、とのお話にドキリ。口腔機能の低下がより身体の衰えに関わってくることから、歯数プラス口腔機能を維持することの大切さを学びました。また、クイズ形式で学んだ口腔に関する相談対応は、地域活動にも大いに役立ちそうです。

一方で、現職保健師さん方の「コロナで、口腔体操や皆で声を出し合う運動などは中止せざるを得なくなった」という声に、withコロナ時代の介護予防を共に考えていく必要性を感じました。

このように私達に集いの場、学びの場を提供してくださる国保連事務局、会役員の皆様に感謝致します。来年はマスクなしで笑い合えたら最高ですね！

先輩諸姉と語る⑳

「肝心なのは大腿部の筋力」と、四戸さん。以前は太極拳、今は毎日のテレビ体操を欠かさないそう。年齢を聞いて心の底から「お若いですね！」と声に出てしまいます。

「ご縁に感謝」し、今でも元気に高齢者施設で看護職として働く四戸さんはお肌も艶々でした。今回は越後監事が取材しました。

保健師をめざしたきっかけ

高校を卒業後、親の反対で上京を諦め、親戚の書店でアルバイトをしていた時に、田子町で臨時職員を探しているとの情報があり、地元の農業委員会（役場）に勤務。その時に当時の厚生課長さんから「町に保健師が定着しない。町で働く保健師を養成したい。奨学金も出せる」と看護学校への入学を勧められ、受験。昭和43年に町の保健師として採用された。

厚生課長さんから「町の保健師にならないか」と声をかけられたことが保健師を目指すきっかけとなり、保健師人生が始まった。

保健師活動の体験を振り返る

田子町時代：町は低出生体重児出生率が高く、全国一の乳児死亡率と併せ、母子保健に問題山積であった。妊婦・乳児の家庭訪問、各種健診、健康相談と、保健所の支援を受けて母子保健の向上に全力で取り組んだ。結果、低出生体重児出生率、乳児死亡率共に改善され、とても喜んだことが記憶に残っている。

旧名川町時代：結婚後も幼子二人を抱えながら田子町に勤務していたが、通勤の大変さから昭和60年に嫁ぎ先である旧名川町に就職。

当時、町は全国一の短命町であり、原因を究明するために、保健所の指導を受けて、過去10年分の死因の分析を実施。そこで分かったのは、若い男性の自殺が短命町の原因であることだった。その後、町は自殺予防対策に取り組み、心の健康づくり事業として、精神科医による「心の健康」に関する講話やうつスクリーニング、心の健康相談日等を開設。

各関係者の努力により自殺者は減少し、短命町が返上できたことも嬉しい思い出。

退職後：田子町、旧名川町での37年の保健師生活も充実したものであったが、退職後、看護職としてデイサービスセンターに勤務し現在も続けている。体力勝負のところがあり、自身の健康管理が何より求められているが「仕事は楽しい」といきいきと話してくれた。

後輩保健師に伝えたいこと

後輩保健師たちは一生懸命頑張っている。若い人たちが仕事をしやすいように、自分ができることを何らかの形でお手伝いしたいと思っている。

在宅保健師の会に望むこと

在宅保健師の会の総会に行けば、仲間に会えるし、元気をもらっている。会の存在は心強いし、必要だと思う。

取材を終えて

78歳の今も元気で働き続けている四戸さん。働き続けるために体力づくりは欠かせないと話されていた。また、取材中に何度も「人との縁に助けられてきた」という言葉が聞かれた。２度の大病、ご主人の他界、娘さんの病気と大変な困難を乗り越え、今も看護職として働き続けている四戸さん。彼女を支えているのは、この「人との縁」なんだろうと考えさせられながら、その縁を引き寄せているのは他ならない四戸さん本人であるに違いないと確信した取材であった。

研修会参加報告

令和4年度保健活動研修会

中居 裕子 幹事（八戸市）

研修内容

行政説明：「青森県脳卒中・心血管病対策推進計画（青森県循環器病対策推進計画）について」
説明：青森県健康福祉部　がん・生活習慣病対策課
講　　演：「青森県における循環器病の現状と対策～青森県循環器病対策推進計画を踏まえて～」
講師：弘前大学大学院医学研究科　循環器腎臓内科学講座教授　富田　泰史 氏

令和２年度に八戸市庁を定年退職後、保健師向けの研修会は久々であり、自宅でのオンライン研修ということで、四苦八苦しZoomアプリをスマホに入れ何とか受講できました。

青森県脳卒中・心血管病対策推進計画についての県の行政説明や弘前大学大学院の富田教授の講義を聞き、在職中とあまり変わらない青森県民の現状、生活習慣病による死亡者数が多く全死亡の４分の１が循環器病による死亡であること、また、この状況の中で「2040年には健康寿命を今より３歳延伸する」という厳しい目標を掲げていることに「正直なところなかなか厳しいなあ」と思いました。しかし、東北で初めてモデルタウンとして認証された平川市の“高血圧ゼロのまち”の取組や、減塩についても全国平均より摂取量は多いが年々減少していること等から、私を含めた県民一人ひとりが自分の生活習慣を少しでも変えることで目標に近づけること、それを支えるのはやはり住民に寄り添った保健活動に長年取り組んできた保健師であることを再認識しました。

今私は在宅保健師として地域での活動は行っていませんが、まずは自分と健診で要注意となった夫の健康づくりに取り組み、夫婦２人で健康寿命80歳を目指し毎日を過ごしていこうという気持ちにさせてくれた研修会でした。「今を変えれば！未来は変わる!!」です。

令和4年度特定保健指導実践者育成研修

三和 千枝子 幹事（五所川原市）

研修内容

講　　演：「特定保健指導における運動・身体活動のポイント」
講師：筑波大学体育系准教授　中田　由夫 氏
講　　演：「対象者特性に合わせた持続可能な最新の食事術」
講師：栄養マネージメント　オフィス　クレセール　代表　松岡　幸代 氏

「健康に関する関心を高め、行動変容につなげる保健指導」は、私にとっていつも悩む永遠のテーマですが、講師の先生方はわかりやすく、すぐ実行できる内容を情熱的に教えてくださいました。

中田先生は「**いつでもどこでも無理せず+10**（健康づくりのための身体活動指針　厚生労働省）」を紹介し、今より10分間多く体を動かそう、今より1,500歩増やすことはやろうと思えばできると強調していました。

松岡先生は、人が必要と感じ、やる気と行動を起こすための声がけのポイントと最新の食事術について、事例を通して多くの情報提供をしてくださり熱意が伝わってきました。

着目する「**最新の食事術**」

① 遅い夕食の摂り方　エネルギーから 炭水化物量　魔の時間 22：00～2：00
② 高血圧指導　家庭血圧　自分の味覚
③ 間食指導　血糖値　時間帯
④ 脂質指導　コレステロールから 脂肪酸
⑤ 飲酒指導　エネルギー（カロリー）から 純アルコール量

研修に参加して、これまでの対応が行動につながるものだったか振り返りができ、自己決定できるような情報提供を心がけていきたいと思いました。

個人の感想ですが、オンライン研修受講の際には自宅からでもすっぴんより化粧は濃いめに、マスクをしたほうが見栄え（印象）はいいようです。

公衆浴場健康相談会

畑山 政子 会員（三沢市）

11月21日に三沢空港に隣接する三沢空港温泉で「青森県公衆浴場業生活衛生同業組合」主催の健康相談会を実施しました。空港の利用者も使用している大きい浴場なので、相談者が多過ぎたらとの心配をよそに「15名の相談者数でよかった」という思いでした。相談者からは、コロナ禍で外出や健康相談等で集まる機会も少なく、今日の健康相談会の開催については「期待感」をもっていたとの話がありました。

相談者それぞれが病気の有無にかかわらず、日々の生活で抱えている日常生活の悩みや食生活、また家族や自分自身の病気に関する疑問、またストレスを抱えながらの生活で疲れているという訴え等がありました。利用者からは「ゆっくりと相談出来たり、話を聞いてもらうことができ良かった」との声も聞かれ、少しでも役に立てたかなと思っています。

この健康相談会は「在宅保健師の会」の事務局から電話で「協力は如何かな」と依頼があったものです。日頃、私が住んでいる近場で何か協力できることがあればとの思いでいましたので、すぐに「いいですよ」と。

翌日、よく考えたら退職して十数年経っている私に何が出来るかと不安に思っているところに、事務局の山口さんから「手元にあるパンフレットを使用しませんか」と電話をいただき、不安が消え去り喜んで活用させてもらいました。

開催するにあたり、事務局、浴場主と実施日、実施内容、役割等について打ち合わせをし、健康相談に臨みました。内容は、血圧測定、保健指導、ワンポイント健康教育等。パンフレットの使用や模造紙に書いた転倒予防体操、冬場の入浴に向けての「ヒートショック」予防等について。

今回、このような機会を与えてもらい十数年前の保健活動を思い出し「色々な人との出逢い、話を聞き、話すこと」の楽しさを再確認することが出来ました。保健師の職業に就き良かったとの思いでおります。

表彰受賞者の紹介

本会から推薦

青森県健康づくり事業功労者等表彰

多年にわたり健康増進や疾病予防等の健康づくり事業のために献身的活動を続け（10年以上）、その功績が特に顕著であった個人または団体に対し、青森県知事が表彰する制度。

この度、寺澤葉子会員（八戸市）が青森県健康づくり事業功労者等表彰を受賞されました。受賞されての感想をいただきましたので、記念写真とともにご紹介します。

寺澤 葉子 会員（八戸市）

この度、在宅保健師の会の推薦により表彰いただき、心から感謝申し上げます。

56歳で県職員を早期退職、その後社会保険健康事業財団、全国健康保険協会で６年間、特定保健指導に携わりました。この事業に従事するにあたり役立ったのが在宅保健師の会研修会で、私が在宅保健師の会に入会するきっかけとなりました。以後、毎年研修会に参加し、スキルアップに努めました。とても有意義な研修でした。現任時にはなかなか会えない小規模事業所の働き盛り世代の方々と具体的な生活習慣の改善方法を一緒に考えました。このことは私自身を顧みる機会にもなり「週２～３回の筋トレ」につながり、今も継続しています。

保健所や市町村から声がかかり、新任等保健師育成支援事業のトレーナー保健師（五戸町・階上町）、国民栄養調査、心の健康づくり事業、電話によるがん検診未受診者への受診勧奨等への協力・支援もしました。現役世代と一緒に仕事をしたことが懐かしいです。新型コロナウイルス感染症の電話相談は、かなり緊張しました。相談内容が幅広く、どんな相談が来るのかとどぎまぎする毎日でした。

今は６年前から続けている八戸市保健推進員をしています。これからも自分自身の健康に留意して趣味を楽しみたいと思っています。

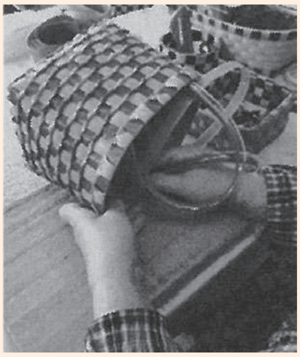
コーヒーブレイク

精神ボランティア

㖸　　馨 会員（七戸町）

皆さん、お元気ですか？私、後期高齢者（幸期高齢者）となり２年目。物忘れの多い事に呆れている今日この頃ですが、唯一楽しみにしている事があります。それは、東北町の精神障がい者小規模作業所「つつじ作業所」にお邪魔していることです。つつじ作業所は、東北町精神障がい者家族会運営のもと、平成13年４月に開設され20年経過しています。作業内容は梱包テープを使ったカゴや裂き織り、手工芸品づくりです。公民館の一室で作業していますが、毎日笑いの絶えない作業所です。作品についてはみんなでワイワイ意見を言いながら、色使いや模様等を工夫し個性的に仕上げています。完成した作品は「道の駅おがわら湖」等で販売し、好評です。

今年は、３年ぶりに「東北町生き活き産業まつり」が開催され、地域の方々とのふれあいの中で楽しく販売する事が出来ました。町の財政支援を受けながら、20年という月日がより一層定着させてくれたと感じています。



私は、不器用な上、週１～２回位のお手伝いですが、温かく受け入れてもらっています。開設当初から頑張っている家族会の皆さんは、通所者一人ひとりの体調や性格を考慮し対応していて、私はこの年齢になってもたくさんのことを学んでいます。保健師という職を退いても地域の方々と触れ合う場所があり、作業所の皆さんに感謝感謝。です！

役　員　会　報　告

去る11月２日（水）、国保連合会８階会議室において、令和４年度第３回役員会が行われました。

今回は、来年度予定している「在宅保健師の会設立25周年記念パーティー」「東北地方在宅保健師等会連絡会議（開催県）」の２つについて重点的に協議しました。また「ブロック別研修会」の来年度の内容や今年度の「東北地方在宅保健師等会連絡会議」に係る発表内容・資料について話し合いました。

編集後記

令和４年も新型コロナウイルスに翻弄された１年でしたが、保健所ブロック別研修会・交流会を２年ぶりに集合形式で無事に開催でき、ホッとしています。会員の皆様のご協力に感謝です。

参加された方からは、交流会の時間が短く、話し足りなかったとの声をいただいており、申し訳なく思っています。来年こそは、多くの会員が参加し、マスクで３年間隠し続けたほうれい線を気にせず思う存分語り合えるようになることを切に願っています。良いお年を！