

米子医療生協70周年 シリーズ 地域とともに70年③

誰でも分けへだてなく医療・介護が受けられる医療機関を目指し続けて



困り事相談所
・失業や病気、その他で生活に困ったとき
・医療費に困ったとき
・介護や子育てなどについて
・子供の教育費や
・保育所などについて
・住居の相談や国民健康保険料の相談など
その他、暮らしの事ならなんでも気軽に相談して下さい。

「米子生活と健康を守る会」と医療生協との協力関係

一九五三(昭和二八)年に開設した米子診療所は、地域の人人々にとってのよりどころとなり、また、日雇い労働者など収入が一定せず暮らし向きが不安定な層の方々にとってもなくてはならない存在となりました。一方、二〇〇〇年の介護保険制度開始によって介護支援専門員(ケアマネジャー)が介護を必要とする方々の支援をすすめる制度ができました。米子医療生協には現在五人のケアマネジャーがいます。彼らは日々相談に応じて一人でも多くの方々がより良い介護が受けられて安心して生活ができるように支援をしています。

米子医療生協が誕生した次の年に、二代目所長の川西基次医師が就任します。当時、生活保護世帯の外来患者は、鳥取と米子の医療生協を合わせると、県内の生活保護世帯の割を占めていました。医療生協は、一貫して生活困窮者の医療・介護を守るためのよりどころになってきました。さらに、制度を利用するだけでなくより良くするために、「米子生活と健康を守る会」が結成されました。それ以来、

来、広く市民の生活や医療・介護の相談活動を行いながら医療生協の診療やデイサービスの利用、住宅への入居など、強力なタッグを組んで協力・協同してきました。

昨今のコロナ禍で、失業や病気のために生活保護を申請・受給する人が急増しています。一方で、無理解によるさまざまな攻撃が行われているのも事実です。まるで、生活保護を受給することが「悪」のようにさえいわれることもあります。

その結果、本人は、必要な医療や介護を受けるために生活保護を申請したいと希望しているのに、周りの家族や親戚が反対して、受診や介護の利用を制限せざるをえないことまで起きています。

今の「生活保護法」は、憲法二五条を根拠に、国が、国民に対して「健康で文化的な最低限度の生活」を保障するためになっています。国民にとっては、生活や医療を確保するために、国に対して求めることのできる権利なのです。



題字 清水旨伸

発行	
米子医療生活協同組合 機関紙編集委員会	
〒683-0052 米子市博労町3丁目80-1 TEL.35-5123 FAX.34-1227	
(メディケアコートにじの里おおたか)	TEL.21-5942
(ヘルパーステーションおおたか)	TEL.21-0041
(デイサービスおおたか)	TEL.21-0025
(医療生協おおたか診療所)	TEL.27-9190
(医療生協米子診療所)	TEL.34-1201
(デイサービスたんぼ)	TEL.21-3388
(医療生協弓ヶ浜診療所)	TEL.25-6030
(デイサービス弓ヶ浜)	TEL.25-6250
(COOP訪問看護ステーションなないろ)	TEL.38-5330
(COOP医療生協居宅介護支援センター)	TEL.38-5333
(訪問リハビリテーション)	TEL.21-9090
現勢 2023年2月末日現在	
組合員	6,621人
出資金総額	177,448千円
班数	48班
班会開催	254回

介護の不安・疑問、なんでもケアマネジャーに相談ください

- ・そもそも介護ってよくわからない
- ・ケアマネジャーってどんな人?
- ・家族が「おかしい」って思ったら誰に相談すればいいの?
- ・日常生活で困ったことがあったらとにかく相談してみましょう
- ・ご近所の独居の高齢の方、気になっていませんか?
- ・住宅改修のこと、お金(介護にかかる費用)のこと
まず私たちに相談してください。

COOP医療生協
介護支援事業所
☎0859-38-5333
米子市博労町3-80-1
米子医療生協本部にあります



COOP医療生協介護支援事業所
所長(ケアマネジャー)
小西理咲

地域や他職種と連携して ケアマネジャーの役割

地域で対応が困難な世帯を抱えている民生委員と連携して解決した事例があります。

【事例一】

八〇歳の女性が骨折して入院し、治療しているものの同居の一人息子さんが医療費が支払えず、病院から相談があった民生委員からの相談でした。

女性が退院して帰宅しても介護ができない、生活が困窮しているなどの問題を把握したうえで相談を重ね、生活と健康を守る会で女性の年金を遡って調査、ケアマネジャーが民生委員と一緒に息子さんと面談し、方向性を相談しました。

女性は退院、老健施設に入所し息子さんは安心して自宅生活できるようになりました。

【事例二】

八〇歳代男性は独居で認知があり、隣家の民生委員から、ゴミ屋敷状態でトイレも使えないほど汚れているため近所の公園で済ませていると訴えがありました。生活と健康を守る会が身元引受人となつてデイサービスと訪問介護(ホームヘルパー)の利用を調整し、二ヶ月かけて清掃・トイレ掃除で使えるように改善。民生委員はケアマネジャーの紹介とサービス事業所のがんばりに感銘を受けてその後、何かにつけて協力して対応されました。

この男性は一年半後に亡くなりましたが、その方らしく尊厳を守って見送ることができたと民生委員から感謝されました。私たちは、いつでもどこでも安全安心の介護が受けられるように介護保険制度の改善をめざしながら、地域では民生委員や行政とも連携しながらすすめていきます。

リレートーク

大森 隆さんから 三村陽子さんへ

おおたか支部 運営委員会が できるまで

伯耆町 三村陽子

た。公民館を借りて餅つきもできました。診療所で餅投げという話が口こみで宣伝された元の人がかかり集まったようです。宣伝効果ありでした。

支部運営委員会が 結成されました

岸本の地に転居して岡山県新見市から岸本に移住しようと転居の準備をしている最中に、倉敷医療生協での健康診断を受けた夫が「小脳変性症」という難病のひとつである事を告げられました。転居後の片づけもそこそこに米子診療所を市街地図を頼りに探して、受診にこぎつきました。これが米子医療生協と繋がるきっかけでした。

おおたか診療所建設

当時の私はおおたか診療所建設についてのくわしい事情や経過は知りませんでした。が、組合員ふやしに孤軍奮闘している加藤さん(現専務理事)と出会いました。組合員ふやしのため加藤さんとおたか診療所を訪問したとき玄関先で犬にひどく吠えられびっくりした事など懐かしく思い出します。

診療所の建設が具体化し、地元の組合員さんの発案で餅投げしようという事になりました。川腰さん(当時の理事)が餅米を提供して下さいました。

何年かして運営委員会は一ヶ月一度、必ず開く事が定着し、レジメ通りに会議が行えるようになりました。医療生協運動の特徴のひとつに班活動があります。当時、中奥さん指導のもとに「生け花」班、国頭さん指導のもとに「俳画班」などができました。おおたか地区以外にも、多くの班会が今でも活動しています。

仲間と一緒に健康づくり！「とっとり虹の健康チャレンジ」にチャレンジしよう！

健康チャレンジで フレイル予防

今年も六月から一〇月まで「とっとり虹の健康チャレンジ」に取り組みます。コロナによる長い自粛生活で体力の衰えを感じていませんか？「バランスの良い食事をしっかりとろう」「気軽にできる運動を毎日しよう」「積極的に社会参加しよう」のフレイル予防三原則のなかからできそうなことを選んで取り組みましょう。

鳥取県栄養士会に栄養指導を、せいきょう歯科クリニックにはオーラルフレイル（口の老化）予防の指導を、生協病院のリハビリ専門家には写真付きで気軽にできる体力維持をしてもらっています。

親子で早起き、友だちとウォーキングなど、楽しく健康づくりに取り組みましょう。

鳥取県民の皆さまへ

県内の生活協同組合が連携し、「健康づくり」のきっかけとして「とっとうり虹の健康チャレンジ」を実施しています。多くの県民の皆さまのご参加をお待ちしております。

参加無料

とっとり虹の健康チャレンジ 2023

チャレンジ期間：2023年6月1日～10月31日のうち大人60日間・こども30日間

参加申し込み締め切り：2023年8月31日まで

シート提出締め切り：2023年11月30日まで

記録シートを提出された方には達成賞をプレゼント！
その中から「個人大賞(1名)」「団体賞(1団体)」「個人がらぶって賞(50名)」を選ばれます。

主 催：鳥取県生活協同組合連合会
共 催：鳥取県生活協同組合、鳥取県生活協同組合、米子医療生協同組合、鳥取大学生協同組合、こくみん共済coop鳥取連合本部

後 援：鳥取県、鳥取県教育委員会、鳥取市、鳥取市教育委員会、倉吉市、倉吉市教育委員会、境港市、境港市教育委員会、倉美町、倉美町教育委員会、鳥取市、鳥取市教育委員会、八雲町、八雲町教育委員会、三朝町、三朝町教育委員会、湯梨浜町、湯梨浜町教育委員会、琴浦町、琴浦町教育委員会、北栄町、北栄町教育委員会、日吉津村、日吉津村教育委員会、大山町、大山町教育委員会、鳥取市、鳥取市教育委員会、伯耆町、伯耆町教育委員会、日南町、日南町教育委員会、日野町、日野町教育委員会、協賛団体：鳥取県栄養士会、JA鳥取中央会、ガイナール鳥取、SPRING 監 修：CO-OP共済

お問い合わせ先
鳥取県生活協同組合連合会 TEL(0857)24-1701 鳥取県生活協同組合 TEL(0858)85-0019
米子医療生協 健康増進部 TEL(0859)35-5123 クリーンコープ生協とっとり TEL(0859)34-6661
こくみん共済coop鳥取連合本部 TEL(0857)22-8234 鳥取大学生協同組合 TEL(0857)28-1100

○実施期間：六月一日～一〇月三十一日
○申込期間：六月一日～ 八月三十一日

この取り組みは米子医療生協の健康づくり委員会がすすめます。エントリーは各診療所やデイサービスなどの各事業所または本部・健康増進部 ☎〇八五九―三五―五一―三三まで

2022 虹の健康チャレンジ 頑張ったで賞(個人賞)受賞者のみなさん



おたか支部 70代 女性

☆取り組んだこと：椅子スクワット (30回)

☆椅子スクワットに挑戦したお陰で、足に筋肉がつきどんなに歩いても疲れを感じず快適に歩けるようになり喜んでます。これからもずっと続けていきたいと思えます。



米子診療所 50代 女性

☆取り組んだこと：なんでもチャレンジ「大山賛歌体操」

☆職場で昼食後に実施しました。割と習慣的にできて楽しい時間になりました。今後も気分転換に他の職員にも声かけて続けても良い感じです。



境港市 50代 女性

☆取り組んだこと：ウォーキング

☆1つに絞らず、2～3個組み合わせられると良いですね。雨の日は歩くことができないので、また、筋トレなどを取り入れると歩くのが楽になり相乗効果です。

今年度はこれらの重点課題の一つ一つを具体的になかたちにしていくこととなります。

昨年度、米子医療生協は事業の継続が危ぶまれる重大な経営状況に陥りました。医師の病氣療養・利用の低迷・介護職員の不足などの複数の困難の重なりが引き金となりました

計画初年の昨年度は、①常勤医師を迎えて医師体制を整え、②フレイル予防の取り組みを進め、③現在の事業運営体制の改善点の検討を始めました。

三ヶ年計画には、①在宅医療活動の拡大、②組合員活動と事業を繋ぐ好循環の創出、③次代の事業運営体制の整備の三つの重点課題を掲げました。

二〇二二年度は米子医療生協第六次三ヶ年計画(二〇二二～二〇二四)の中間年に当たります。

平和のために、自由と権利を守るために、さらに広範な人々と連帯して、引き続き今年度も平和の運動を最重点課題と位置づけて取り組みまねばなりません。

医療・福祉は、かけがえのない多くのいのちが失われる戦争とはまったく相容れません。

七〇周年の節目に新たな一歩を踏み出しましょう！

七〇周年の節目に新たな一歩を踏み出しましょう！

米子医療生協は七〇周年を迎えました。

一九五三年の創立以来、無差別平等の医療・介護を実践し、平和を守り社会保障の充実を求める運動を進めてきました。不安が募る社会情勢の中で、米子医療生協が地域のみなさんに寄り添って事業と運動を進めてきた米子医療生協への期待は高まっています。

地域の期待に応える役割をよりいっそう発揮していくために、幾多の困難を乗り越えて活動を継続し発展してきた七〇年の歩みに確信を持ち、情勢に相応しい大きな変化をつくり出し、具体的ななかたちにする一年にしましょう。

羅針盤

七〇周年の節目を新たな一歩に
二〇二三年度活動方針の策定にあたって

専務理事 加藤 公司

が、ここ数年続いていた予算未達の経営を改善できないままにあって生じた事態であり、これまでの経営管理・予算管理の不十分さが一気に露呈したものです。

関係機関の協力と役員員の経営改善の取り組みの奮闘で直面した危機は回避したものの、更にいっそうの緊張感をもって経営活動に当たる必要がある状況が続いています。

安定した経営を見通して私たちの事業と運動を継続・発展させていくためには、医療・介護の情勢、地域の情勢の変化に照らして相応しく事業活動も変化しなくてはなりません。三ヶ年計画に掲げた三つの重点課題こそがその変化に他なりません。この一年でつくり出す変化のかけがえのないものが、米子医療生協の将来を展望する上でとても重要なものとなります。

レッツトライ 健康体操

COOP 訪問リハビリテーションコース 所長 稲田修敏

皆様こんにちは。
新緑が目にしみる、青葉若葉のさわやかな季節。夏が近づいてきていますね。
この時期は、気温が急激に上がりはじめる熱中症や脱水症が始まるころなんです。皆様、ご注意くださいね。

この連載ですが、題名の通り運動を中心に紹介させていただいています。皆さんもご存じかと思いますが、「健康⇨運動」の二つのつながりは非常に強いと言われています。

しかし、読んでいただいている方たちの中には「私はそもそも運動が苦手なんです」という方もいらっしゃるかと思います。

そこで今回は、「運動は麻薬のような中毒効果がある」ということを紹介いたします。覚せい剤やコカインなどの麻薬は中毒性の高い薬物です。でも、運動にもそうした中毒性があり、そのような脳の機能を活性化させる働きがあるようなのです。

とある書籍には、「定期的な運動は常習性の高い麻薬と同じように、脳がその運動に対する嗜好や欲求・必要性を覚えるようになる」と記されています。

じゃあ、定期的な運動はどのくらい続ければいいのか？と思いますよね。ある研究では「六週間継続する必要性がある」という結果が示されています。つまり「運動が苦手」な方でも運動を六週間継続されると運動中毒（健康への第一歩です）にかかっちゃうということなんです。

今回は「ドロイン」という体操を紹介いたします。この体操は誰でも簡単にできるのが特徴で、運動効果としては、「姿勢が良くなる」「腰痛予防」「深い呼吸ができるようになる」「くびれなどを作り体のラインを整えることができる」「心身のリラクゼーション」などがあります。いわゆる体幹筋

トレーニングです。

まずは「一〇〇三〇秒を一セット」で実施してみてください。意外と難しいですよ。慣れるまでは一セット、慣れてきたら複数セット行ってみてください。

準備

A) 仰向けになり、膝を立てましょう
B) まずは、腹式呼吸を意識してお腹をしっかりと動かします

ドロインスタート

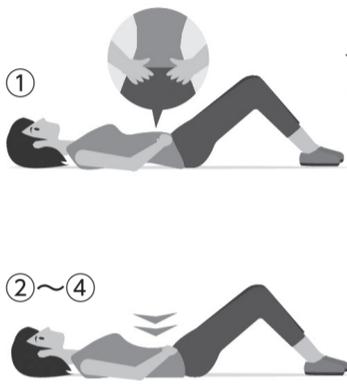
① 仰向けになり、膝を立てましょう
② 息をゆっくり吐いて、お腹をしつかりとへこませていきましょう

③ 「これ以上はお腹がへこまない」ところまで息を吐ききり、その状態を維持しつつ浅い呼吸を数回行います

④ これを一〇〇三〇秒維持した後①に戻します。

ポイント
余計な力みは禁物!! 全身の力みを抜いて行いましょう。

図のようにお腹の左右に手を置いておくと、ドロインの動きがよく分かりますよ
ドロインでレベルをUPして行う方法・良い姿勢をとりつつ【座って】【立って】【歩きながら】、などどのような姿勢でも実施できますよ。



さあ、皆さん。早速、今日この時から「自分らしい健康」に向けて、第一歩を踏み出しましょうっ!!

心療科の窓 第104回

対人関係障害各論Ⅶ(まとめ).. 対人関係の心理学第20回

歪んだ人間関係④-E 腐れ縁からの脱出⑤



米子診療所 心療内科 岸本 朗
米子診療所 カウンセラー 後藤 百合枝

①スポーツ界の古い人間関係
共依存型関係嗜癖

現世で、最も勝ち負けに拘わらなくてはならぬ宿命に置かれていたのは、国と国の戦争当時国統率者と多くのスポーツ関係者です。

僅か一、二年前の日本のスポーツ・ニュースには、体操界で体操コーチが優秀な選手に暴力を用いてしごき、暴力を受けた選手のあげる痛みを受けて発せられる喚き声

の選手に練習どころではない影響を与えたり、大学ラグビー界で監督が選手に反則を強いる命令を出し、選手はそれを止むを得ず受容していた昔風の練習風景がみられました。

これらは人間関係論からみると異常な、共依存型関係嗜癖という人間関係であり、現在多くのスポーツ界において、如何な人間関係が最も良い監督―選手関係で成績も上がるかを探る検討が始まっています。

共依存型人間関係を簡単に言うと、ある組織上位に立つ強い支配力をもった統率者

と、その人に絶対逆らえない指導を受ける者の過剰適応関係です。この人間関係はどのような会社や地域集団・スポーツ団体でも全て同じです。共依存型関係がある組織では、生産効率性・品質管理性が落ちる可能性があるようです。共依存型関係には支配的・一方向的に指導・判断する人間関係で起る欠陥が含まれているようです。スポーツ界でもこの共依存型関係嗜癖体質をもつ古い監督―選手関係はしばしば非効率的であるということが知られるようになりました。具体例をみましょう。

②相互学習から生まれる選手
の能力開花
新しい監督―選手との人間関係には、監督―選手双方が、
① 相手から学ぶ姿勢をもち、
② 訓練に過剰支配を用いない指導、
③ 自分が納得できないのに監督／コーチに従ってしまふ選手の過剰適応をしない教育的指導（未だ用語はありませんが…ここでは仮に無関

係嗜癖型監督選手関係）が生まれつつあると言えるでしょう。スポーツ界にも漸く対人関係改革が起きています。五つのタイプがある関係嗜癖型のうち、共依存型関係嗜癖に含まれる指導者の支配的・一方向的指導に対して、選手が過剰適応的に従う人間関係が、選手の競技力向上に向かないと纏められるでしょう。

③選手の力を最大限発揮する
指導者―選手関係
人間関係の在り方を勝負に生かす方法は既に、スポーツ界ではコーチング研究に取り入れられています。その他例えばFIFAワールドカップ選手権で立派な成績を収めた日本チームの森安監督と選手の関係にもこの萌芽（芽生え）があり、試合に勝った後日本チームの監督―選手間で互いに感謝し合っている映像が流れていました。

一方、皆さんもよくご存じの通り、令和六年いよいよ一〇〇回目を迎える②毎年初に東京箱根間往復大学駅伝競走

が開催されます。この競争では監督の家に全選手が泊まり込んで合宿が行われる青山学院大学のやり方が注目されています。監督―選手泊まり込み合宿には、何か大学駅伝チーム力を高める秘密があるようか。それは何なんですか。私が批判を受けるのを承知で敢えて申せば、監督やコーチと選手の泊まり込み合宿によって、全ての関係嗜癖の人間関係がなくなるのではないかと考えられます。



合宿形式の監督―選手関係には、①相互学習を勧め、②過剰支配禁止、③過剰適応禁止を終結させる何かがあるのではないのでしょうか。①②③の全てを欠く古い、共依存型関係嗜癖が残るスポーツ界で、この様な検討が必要とされる時を迎えています。私達は古い共依存型人間関係では間違っている指導と選手が納得できないで行っている非効率的な練習が延々と続くからで、それを改変しようとしてもそれに抵抗する強い指導者―被指導者関係（体制）が延々と続くからです。共依存型関係を結ぶ人間関係には、強すぎる人間関係が結ばれ易いことが知られています。

食卓の知恵袋

鶏皮パリパリ肉汁じゅわーの「鶏ももシンプル焼き」

安来市 稲田修敏さん

- ①鶏もも肉の周りについている余分な水分をキッチンペーパーで優しく拭き取る。
- ②キッチンバサミを使って、鶏もも肉の脂部分やスジ部分を切り取る。
- ③鶏もも肉の厚さが均等になるように、包丁かキッチンバサミで切って整える。
- ④熱したフライパンに鶏もも肉を皮目の方を下にしてのせる。油は不要。この時に、皮目全体がフライパンに触れるように平皿を肉の上にのせる。蓋をして、中火で5分焼く。鶏肉の脂が出てきたら、キッチンペーパーでこまめに拭き取る。
- ⑤5分経ったら、皮の焼き加減を見て確認。好みの焼き加減まで追加で焼き上げる。
- ⑥皮目が好みの焼き加減になったら、肉を裏返す。
- ⑦裏返した後は、蓋は使わずに弱火で5分～8分ゆっくりと焼く。裏返した後は、皿は不要。
- ⑧肉が中まで焼きあがったら、お皿に乗せて、好みで胡椒、一味唐辛子、七味唐辛子のいずれかを適量かける。



理事会だより

第八回理事会 二月 四日
第九回理事会 三月 四日

四月～一月累計の決算は、事業収益は四億二二〇〇万円と予算比九一・六%、前年比一〇一・九%、経常損益では三〇〇八万円の赤字でした。

・この間の経営改善の取り組みで、各事業所ともに奮闘を重ねて成果を挙げ、一二月以降は三ヶ月連続で単月の経常利益が黒字に回復しています。

・デイサービスたんぽぽ、デイサービス弓ヶ浜では利用人数が増加しています。

・居宅介護支援事業所では担当する件数を増やし、単独で黒字になりました。在宅の需要は引き続き順調に推移しており、訪問看護、訪問リハビリテーションも訪問予定が隙間なく埋まっている状態です。

・引き続き鳥取県民医連からの指導を継続的に受けており、一月には全日本民医連の連帯で鳥取をはじめ島根・岡山・広島の医療生協からも米子に来ていただいて直接指導を受けました。

・四月からの加入は二二二人で組合員数は六六二一人、出資金は一四五〇万円増えて、出資金総額は一億七六九五万円の生協になりました。

・第七五回通常総代会は六月二五日に通常の形で開催される予定です。



クイズコーナー

五月の大型連休のことをゴールデンウィークと言いますが、この呼称が使われるより以前は違う言い方でした。それはいまのように一定期間の長さの連休ではなかったことにも由来しますが、一体何でしょうか。

答え ○○○連休

※ヒント
漢字とひらがなで三文字です

官製はがきまたは診療所の応募用紙でご応募ください。
・クイズの答え
・記事の中で良かったもの
・ご意見・ご感想
・住所・氏名・年齢
・電話番号

〆切 六月十五日

正解者の中から抽選で五名様に図書カード(五〇〇円)を差し上げます

大高おちらと川柳会

二月作品

- 仲原 誠子 居るだけでその場和ます人に会う
- 川本美津子 老婆でも若い気分て散歩する
- 山口 栄子 金の延べ板ごっそり寄付す太っ腹
- 花田美和子 友の顔次々浮かぶ千の風
- 野口 世子 若き日の恋わずらいもなつかしい
- 番原 晶子 便利過ぎ悪の温床作られる
- 原 亨 メロデーで米子市の歌日に三度
- 黒田紀美江 お米券自作農でも買って食べ
- 齊藤 将 弓ヶ浜松も元気になってきた
- 高田 振作 青春はカルピスの味今は酒

笑って下さい いろんな句集より

健康を夜通し語る不健康
この家はジムかエステか薬局か
自分史にまだいきいきとした余白

編集後記

昨年二月初めから徒歩通勤を始めて、およそ一年が経過した。そもそも家から職場まで、自動車でも徒歩でも五分程度で、入職当時は自転車通勤をしていたのに、いつの間にか自動車通勤が当然のようになっていた。それが昨年受けた健康診断の結果に驚愕し、食べ物にももちろん気を付けるが、一刻も早く運動をしなければと思い立ち、通勤時間にウォーキングをすることにしました。まずは形から、新しいウォーキングシューズを二足と、子どものおさがりのリュックを準備した。友人にもアピールし、続けなければならぬ状況に自分を追い込んだ。

真夏の猛暑、悪天候以外は歩こうと決め、実践した。自動車の運転とは違って、朝はその日の予定を歩きながら考え、帰りは一日を反省しながら歩き、時間を有効に使える気がする。季節の変化に疎い方だったのが、通りの庭木の変化が自然に目に入り、以前より季節を感じるようになった。予定がなくなるようになった。予定がない日は帰りに遠回りをして、通ったことのない道を探したり、意外と楽しめている。今年もいつも通り健康診断を受けた。健診結果は全てが正常ではなかったが、昨年と比べ大幅に改善していた。一年継続した記念にリュックを新調したし、来年に向けてまた頑張ろう。(BOO子)