新春合併号

さくら会だより

SAKURA KAI

第51号　2019年1月発行　社会福祉法人 さくら会

〒140-0013 品川区南大井5－19－1
☎(03)5753－3900(代)・FAX(03)5753－3955
ホームページ：http://www.sakurakai.jp/

謹賀新年

社会福祉法人　さくら会
理事長　**前田　武昭**

皆様には希望に満ちた新年を、お健やかにお迎えのこととお慶び申し上げます。

旧年中は一方ならぬご厚情を賜り、誠にありがとうございました。おかげさまで、南大井・西五反田・大井林町の3つの高齢者複合施設等での事業運営を無事行うことができました。

さて、昨年介護保険法の改正があり、介護老人保健施設は在宅復帰だけでなく、在宅支援機能の強化が求められるようになりました。

さくら会は、こうした法改正の趣旨等も踏まえ、これからも地域の皆様方に愛され、選ばれる施設であり続けるために、お一人おひとりの高齢期の生活が安心して継続していけるよう専門職が多職種協働で支援してまいります。併せて、人材確保のため、働きやすい職場環境整備にも引続き積極的に取組んでまいります。

本年もなにとぞご指導御鞭撻のほど、よろしくお願い申し上げます。

皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りいたします。

南大井事業部

西五反田事業部

＊さくら会のマーク
重なりあう花びらは、人と人とが互いに尊重し、理解を深め合う利用者とさくら会とのより良い関係づくりを象徴しています。

「いいとこ取りのさくら会」

私たちは双方の親の取り決めにより平成16年4月1日、正式に結婚しました。

私の親は品川区、そして嫁の実家は株式会社マザアス（ミサワホームグループ）という由緒正しき家庭に育った三男坊と末娘です。

私は南大井の地で介護保険制度の歴史とともに土着の法人として利用者や地域の皆様、関係団体、そして職員によって愛情深く育てられてきました。

私のお嫁さんは民間のすばらしいノウハウを持つ大家族の一員として一生懸命、生きてきました。

なにしろ、親が決めた結婚でしたので最初はお互いわからない事ばかり、気になりつつもお互いを知るための術を知らず、また努力さえすることなく、月日が流れていきました。

私は南大井事業部と云い、平成12年4月1日、介護保険制度誕生と同じ年に品川区南大井を本拠地として当時、親である区が掲げる有料老人ホーム構想の下、所得水準が一定以上あり、中程度の負担能力がある高齢者に対し介護を保障した住まいのニーズに応えるため、高齢者の安心の住まい（ケアハウス）「さくらハイツ南大井」を立ち上げました。

また、在宅介護支援システムの強化や多様な住まいの整備が進められていく中、区の施策とともにたとえ心身機能が低下しても住み慣れた我が家で暮らし続けていくため、リハビリテーションをしながら在宅復帰を目指していく品川区初の「介護老人保健施設ケアセンター南大井」をオープンすることになりました。

同時に高齢者の相談の窓口である南大井在宅介護支援センター、高齢者が通いで食事や趣味活動、入浴等を行う南大井在宅サービスセンター、高齢者のご自宅にヘルパー職員が伺い介護を行うさくら会ヘルパーステーション、医療的処置を行う南大井訪問看護ステーションも生まれました。

翌年には、認知症の方に特化した家庭的なデイサービス及び一般の方向けのデイサービスを併せ持つ月見橋在宅サービスセンターを区から指定管理者として受託、地区割りで勝島、東大井を担当する南大井第二在宅介護支援センターを引き受けることになりました。

一方、私のお嫁さんとなる西五反田事業部は品川区西五反田にある西五反田高齢者複合施設を拠点とし平成15年頃から私の伴侶となるべく、準備をしていました。

当時は高齢者が介護が必要になり重度化した時、一生涯自宅で過ごすことが難しいと考えられていたため、南大井事業部には、どのような状態になってもその方の状態に応じた介護が受けられる施設が必要でした。

私のお嫁さんのために私の親は建物をユニット構成とし、一人ひとりの介護度に応じた介護をするケアホーム西五反田、私が持つケアハウスと同じさくらハイツ西五反田、西五反田在宅サービスセンター、西五反田ホームヘルパーステーション、西五反田在宅介護支援センター、西五反田訪問看護ステーション（平成18年3月廃止）を作りました。

このことによって、南大井事業部にあるさくらハイツ南大井からケアホーム西五反田への利用者の移り住みが可能になりました。

きっと、私の親は私にないところや私の足りない部分を補うため、運営を委託することになる嫁の親、㈱マザアスを探してくれたんですね。

時は流れ、私は東大井の地で新しく90戸を有する大規模な高齢者住宅の運営にチャレンジすることになりました。平成24年6月から先に移転した南大井訪問看護ステーション、南大井第二在宅介護支援センターとともに24時間365日、利用者の「泊まる、通う、訪問する」を実現した大井林町地域密着型多機能ホーム（大井林町倶楽部）を請け負う事になります。

私は結婚してもなお、規模を大きくすることになったのです。

今回、このさくら会だより新春合併号は私達、南大井事業部と西五反田事業部がお互いを知り、皆様に「さくら会ってこういう法人です」という事をお伝えする一つの企画として発行しました。

この他に職員研修の相互受け入れ、職員交流も少しずつでありますが、実施しております。

そう、私達はお互いがお互いを支え合う、さまざまな施設を有するパートナーです。2人はとっくに「さくら会」という同じ苗字になっていたのに、恥じらうばかりでお互いをあまり知らないままに過ごしてきました。まだまだお互

いを知る時間は必要ですが、少しずつ、その努力を今後も重ねていきたいと思っています。

昨年、介護保険制度が改正されましたが改正の一つの目玉として地域包括ケアシステムの推進があります。

例えば、私の中心的な施設であるケアセンター南大井では在宅復帰だけでなく、利用者の方に一生涯寄り添うため、在宅支援機能をより強化することとなりました。

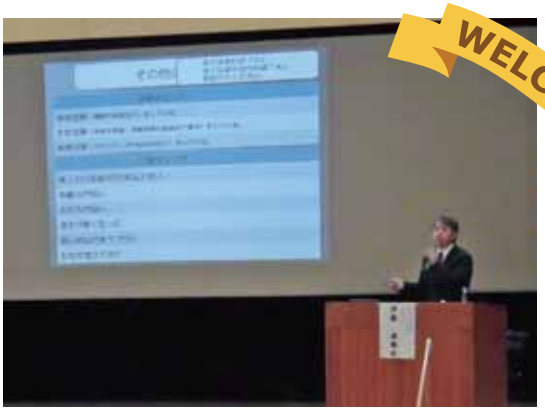
それはすなわち、どんなに重度化してもその人が住み慣れた自宅でそれぞれの人がその人らしく生活する姿勢を尊重するために、その人に必要な支援を行うという私達の理念そのものなのです。

働き方改革が進められる中、介護の担い手の不足、少子高齢化、核家族、老老介護等、私達の課題は尽きません。だからこそ、そのような現実の中で必要な介護を、質の良い介護を一人でも多くの方に提供していくために私達が手を携えていかなければならないのです。

私達は土着と歴史と民間のノウハウを併せ持つ、類稀な「いいとこ取り」の法人なのですから。

介護予防講演会

「いくつになっても元気な生活を送るためのヒント」



ケアセンター南大井では、品川区から介護予防機能強化推進事業を受託しております。例年介護予防に関して様々な取り組みを行っておりますが、本年度の目玉としてお元気な高齢者の方に向けて11月10日に品川区役所、11月17日に荏原文化センターで介護予防講演会を実施いたしました。

両日ともたくさんの応募があり、介護予防が叫ばれる昨今、高齢者の方から介護されるご家族の方まで関心の高さがうかがい知れます。

当日はどちらの会場も開演2時にも関わらず1時間前から会場入りする方もおられ、定刻の10分前には、すでに会場は満員で熱気に包まれていました。講演会は、品川区高齢者地域支援課長の挨拶に始まり、当法人の理学療法士伊藤重忠を講師とした講演がはじまりました。

超高齢社会の我が国で健康長寿を迎えるにはどうしたらいいのか？

ただ長生きするのではなく健康で豊かな老後を迎えるには、「フレイル」（虚弱）にならないために予防の視点が必要であると説明がありました。それにはまず運動習慣と栄養、食事への配慮、そして身体機能の向上と活動への参加が大切との話でした。また、家に籠らず外出の機会をもちましょう！みんなで運動する機会を持ちましょう！何より地域の活動に参加して、いろいろな方と交流を深めましょう！との話に興味深く傾聴していた参加者も、次に指輪っかテストを行うなかでサルコペニア予備軍（筋力低下）であることが判明して「何かしなきゃ」とさらに実感していらっしゃいました。

講演は丁寧でわかりやすく設問形式のものもあり楽しく参加出来るものでした。

最後に質問を受けて終了となりましたが、会場に残って講師に質問する方もいて、最後まで熱気の冷めない2日間でした。

〈ケアセンター南大井施設長、ケアホーム西五反田施設長誌上対談〉

「人生100歳時代　命を生ききる」

【荒　井】
あけましておめでとうございます。今回は、さくら会の両事業部を代表する施設であるケアセンター南大井とケアホーム西五反田の施設長お二人から、それぞれの施設の特徴や役割、今後の展望などについてお聞きしたいと思います。進行は私荒井（南大井在宅介護支援センター所長）が務めます。両施設長、よろしくお願いいたします。

【田坂・橋本】
よろしくお願いいたします。

【荒　井】
まずは自己紹介をお願いいたします。

【田　坂】
ケアセンター南大井施設長の田坂紀和です。施設長としての業務のほか、医師として、主に当施設に入所されている方々の健康管理や近隣地域のお医者様との連携をはかりながら、さくら会のサービスをご利用される皆様が健康に過ごせるように努めています。本日はよろしくお願いいたします。

【橋　本】
ケアホーム西五反田施設長の橋本盾彦です。2016年から現職で、今年で3年目になります。大の犬好きで自宅で「ごま」（パピヨン）と「ぷー」（ミックス）を飼っています。最近、顔が犬っぽいと言われて複雑な気持ちです。今回は大先輩の田坂施設長との誌上対談ということで、とても光栄です。どうぞよろしくお願いいたします。

橋本施設長

【荒　井】
品川区でも、超高齢社会を迎え、地域包括ケアシステムの構築が急務であると考えます。さくら会が経営する施設が地域包括ケアシステムを構成することを踏まえまして、まず、それぞれの施設の概要、特徴をお聞かせください。

田坂施設長

【田　坂】
ケアセンター南大井は大きく分けて入所と通所とによる2本柱で構成されています。入所については定員100名で、一般棟、認知症専門棟、ショートステイ、生活期リハビリテーションを有することに加えて、通所については通いでリハビリテーションをお受けいただける介護老人保健施設です。医療や介護・リハビリの職員、管理栄養士等が協働し、在宅生活を維持されたい方、施設等への入所をお考えの方、それぞれの心身機能の維持回復を目標としています。医師を含めた多職種が同等の立場で意見を出し合いながらチームケアを実施し、地域と連携しながらご利用される方の自己実現を支援するという仕組みは、他にはない老人保健施設最大の強みと言えます。地域包括ケアの中核になりえる施設であると考えています。

【橋　本】
施設類型はケアハウスで、介護保険の特定施設入居者生活介護の指定を受けている施設です。特定施設では、利用者が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、食事や入浴などの日常生活の支援や機能訓練などを提供します。全室個室、ユニット型で、1ユニット9名のご入居者が家庭的で落ち着いた雰囲気の環境で生活されています。9つのユニットで、定員は81名です。特徴としては、①基準を上回る手厚い職員配置、②看護師が24時間常駐、また、機能訓練やアクティビティにも力を入れており、自立した生活を支援していきます。自立支援の取り組みは、在宅部を含めて強化していくとともに、さらに地域の介護拠点としての役割を担っていきたいと考えています。

【荒　井】
ご利用者、ご家族の要望はどのような事がありますか?それに対し、どのように対応されていますか?

【田　坂】
在宅生活を継続するために、今できることを維持したい、能力を向上させたいと希望される方が多くいらっしゃいます。例えば、一人で排泄ができるようになりたい、もっと安定して歩けるようになりたいなどです。介護職員がリハビリ職員と連携を取りながら計画を立て、生活の中で歩行練習をしたり、排泄動作の練習を行ったりしています。また、ご自宅での生活環境に近い環境を施設内に作り、ご自宅に帰られたあとも在宅生活がスムーズに行えるよう取組みを行っています。

【橋　本】
ケアホーム西五反田では、隔月で運営懇談会を開催し、施設とご入居者、ご家族との意見交換を行っています。ご意見、ご要望としては大きく2つあり、1つは提供サービスに関することで、例えば最近では、「施設内でのリハビリを充実して欲しい。」というご要望に対して、今年4月から専従で理学療法士を1名配置、また10月から按摩・マッサージ・指圧師を1名配置し、機能訓練の充実を図っています。2つ目は、環境に関することで、「清掃をもう少し念入りにして欲しい。」といったご意見に対して、翌週から清掃手順、清掃頻度の見直しを行いました。

【荒　井】
医療的な対応はどの

荒井所長

程度可能でしょうか?

【田 坂】

多様な医療行為に対応できるよう努力しております。胃ろう、人工肛門、床ずれ、インスリン、在宅酸素、尿道カテーテル留置、痰の吸引、腎ろうなどです。特に、床ずれ（褥瘡）ケアについては、医師、看護師、管理栄養士、介護職員、リハビリ職員等の職種が連携、協働し改善を図っています。

【橋 本】

施設内の医療行為は、主治医の指示のもと担当看護師が対応します。24時間看護師が常駐し、疾病に応じた健康管理サービスを提供します。例えば、胃ろう、経管栄養、痰の吸引、在宅酸素、膀胱留置カテーテル、人工肛門、インスリン注射、褥瘡処置、終末期ケア等対象の方もご相談いただけます。

【荒 井】

ケアホーム西五反田では看取りケアも行われていますが、どのようなプロセスを踏んでおられますか?

【橋 本】

看取りケアは日常生活の延長線上にあると捉え、ご家族とともに日々のケアの充実を図ることを大切にしています。看取りの時期は、主治医により説明と診断があり、それを受けてご家族の意向を確認します。医療機関ではないため、可能な範囲での在宅医療の範疇で主治医の指示に基づいた必要な医療を行いつつ、生活の質に重点をおいて最期の時まで尊厳のある生を全うしていただくようご家族とともに寄り添うことをお話しさせていただきます。意向の確認は、ご家族の心情の変化もありますので継続して行っていきます。意向に沿ったケアプランに基づいて、ご入居者が『安心に』『苦痛なく』『清潔に』お過ごしいただけるように支援させていただきます。

【荒 井】

さくらハイツの入居者様でケアホーム西五反田へ移られた方はいかがお過ごしですか?

【橋 本】

現在、ケアホーム西五反田へ移り住みをされた方は、南大井と西五反田とを合わせ16名いらっしゃいます。ご入居当初は、自立型施設から介護型施設の環境の違いに戸惑われることも多いのですが、24時間職員の支援がある生活が安心につながり、少しずつご自分の居場所ができて、要介護認定が要介護5から要介護1に改善された方もいらっしゃいます。

【荒 井】

ご利用者、ご家族との関わりの中で喜んでいただいた事例や印象的なエピソードがあればお聞かせ下さい。

【田 坂】

印象的なエピソードとしては、末期のがんの診断を受け、ご自宅での生活継続が困難なご利用者が、当施設から協力病院の緩和ケア病棟へ移られた方がいらっしゃいました。協力病院とは話しあいを繰り返し、緩和ケア病棟への適切な時期での入院についてなど、連携を深めた事例がありました。この方は、ご自宅には戻れなかったわけですが、生活の場はどこであっても、地域の中にある施設として、地域とつながりながら「その人らしく生ききる」ことを支援できた事例ではないかと感じています。

【橋 本】

喜んでいただいた事例を1つご紹介します。2か月に1度、近隣にある「宝保育園」の園児達が遊びに来てくれて、ご入居者の皆様はとても楽しみにされています。あるご入居者は、得意な折り紙で「くす玉」を作って園児にプレゼントすることを生きがいにされ、部屋でせっせとくす玉作りに励まれています。園児達もお礼にと、折り紙にメッセージを書いてくれて、ご入居者と園児との交流が生まれています。

【荒 井】

今後の展望をお聞かせ下さい。

【田 坂】

老人保健施設としてご利用者の「自宅での生活に戻りたい」あるいは「自宅での生活を続けたい」との思いを支援するという役割をまずはしっかりと継続することです。しかし、老人保健施設の役割は「どこでどう生きるか?」の支援にとどまりません。今後は「どこでどういった最期を迎えるか?」の支援もとても重要になると感じており、老人保健施設にとっての今後の課題であると考えています。さらには、スピード感も大事です。地域住民の皆様はもちろんのこと、ケアマネージャーや介護事業所の皆様に、何か困ったことがあったらすぐにサポートを受けられるという安心感を持っていただき、「頼られる施設」として認知していただけるようにしたいと考えています。今後とも、より多くの方に利用していただけるよう職員一同、取り組んでまいります。

【橋 本】

地域の介護拠点として、さらに自立支援に力を入れていき、ご入居者や地域住民の皆様が元気になる施設を目指していきたいと思います。それは、ご本人やご家族が望んでいることですし、職員の働きがいにもつながると考えています。

【荒 井】

人生の最期まで、その方らしく「自己決定」して行くためには、暮らしの場に限らず、健康寿命を伸ばしてゆく事が大事ということですね。命ある限り、命の輝きに寄り添い、人生100歳、命を生きるためのサポートを法人職員が一丸となって実現させていきましょう。本日はありがとうございました。

左から　橋本施設長、荒井所長、渡邊所長、田坂施設長

大井林町高齢者住宅モーニング企画

品川区立大井林町高齢者住宅にお住まいの皆様は、食事をご自宅でそれぞれ用意して召し上がられています。居室内は電磁調理器のため、焼き魚が食べたいというご入居者のお声から、食事による交流を図るため、『モーニング』を企画し実施しました。朝食は一日の活力となるため、献立は焼き鮭と、具だくさんの味噌汁の和定食にしました。参加された方から、「皆で食べる食事は美味しい。」というお声をたくさんいただきました。不定期ではありますが、入居者同士の交流の場となるように、今後も食事交流企画を考えて参ります。

介護予防の取組み

さくらハイツ西五反田

さくらハイツ西五反田では、「さくらハイツいきいきクラブ」と称して3つの活動を柱に介護予防に取り組んでいます。

①健康体操…理学療法士の協力のもと、毎週1回、健康維持増進のため体操を行っています。

②脳トレ…頭の体操としてパズルや計算、間違い探しなど、遊び心も忘れずに、楽しみながら認知症予防に取り組んでいます。

③散策…季節の植物観賞や話題のスポットへ、一人で外出することが億劫になってきた方も、「他入居者や職員とならば行ってみようか」と思う、そんな気持ちを大切に外出の機会を設けています。

他にも、身近な映画館「映画鑑賞会」や、季節の飾り物やお菓子を楽しみながらご入居者同士の交流の機会を持てる「季節の茶話会」なども行っています。また、定期的に「勉強会」も開催しています。特に介護・健康・老後に関することには、皆さん前向きに学んでいます。

認知症カフェ『うさぎカフェ』1周年を迎えて

平成24年7月より品川区認知症カフェ事業として取り組んでいる『うさぎカフェ』が一周年を迎えました。昨年度は9ヶ月で来場者257名、今年度は4月から10月迄の7ヶ月で224名の皆様にうさぎカフェに参加いただきました。認知症カフェは、認知症になっても、安心して自分らしく暮らし続けられるまちづくりを目指した活動の一環です。認知症の方がリラックスして楽しく参加でき、ご自分の居場所となること、またそのご家族が悩みを話せて楽になれる場所、そして地域住民の皆様が認知症の理解を深められる場所となるように、さまざまなプログラムをご用意しています。

カフェの運営にあたっては、ボランティアの皆様のご協力、民間団体のご協力等、地域の皆様に支えられています。今後も広く地域住民の拠点としての機能を果たせるような運営を目指してまいります。皆様、是非一度ご参加ください。

西五反田ホームヘルパーステーション紹介（写真上）

西五反田ホームヘルパーステーションは、管理者・サービス提供責任者・常勤ヘルパー・登録ヘルパー19名の体制で訪問介護支援を行っています。私たちは利用される皆様がいつまでも住み慣れたご自宅で、毎日の生活を笑顔で送っていただくために「気がつく」という感性、「気になる」という思考、「気がきく」という行動を心がけて、日々の訪問介護を行っています。

うさぎカフェ共々このメンバーで行ってまいりますので
本年もよろしくお願い申し上げます。

西五反田在宅サービスセンター紹介（写真下）

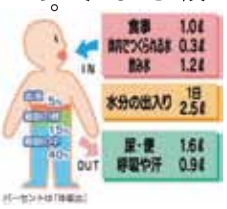
西五反田では、通常対応型デイサービス・認知症対応型デイサービスを西五反田・東五反田・上大崎地域の方々を中心に通所サービスを行っています。四季を感じていただける制作プログラムや、定期的に来所いただいているボランティア団体の方々による演奏会や一芸披露など、また次も来たいと思えるような、プログラムを準備してお待ちしております。

―この冬を健康に乗り切るために―
気づきにくいお年寄りの脱水

年が明け、朝夕の冷え込みも厳しくなり、空気も一段と乾燥してきました。夏は暑さで汗をかき水分補給にも気を使われると思いますが、冬場は水分をあまり取らない方が多いのではないでしょうか。体調管理が難しい寒い季節は、栄養管理に加え、乾燥に対する注意も必要です。

◎気づかないうちに体内の水分は失われている

人は普通に生活していても、一日に約2.5リットルの水分を失うことがわかっています。それに対して、食事中に摂取する水分や体内で作られる水の量は1.3リットル。失った水分を補うためには、飲料から1.2リットル程度を摂取する必要があります。さらに、湿度が低くなる事で身体から失われる水分量が増加し、身体が乾いてしまいます。寒い季節もこまめな水分補給を心がけましょう。



◎お年寄りは脱水になりやすい。その訳は？

☆もともと、身体の水分量が少なくなっている。

☆喉の渇きを感じにくく、また食欲も低下し水分の摂取量が減る。

☆腎臓の機能が低下し水分の調節がうまくいかないため、水分が不足しがちになる。

☆持病によっては脱水状態との区別がつきにくいため、水分補給を怠ってしまう。

◎こんなときは脱水状態の可能性があります

☆痰が絡んだ咳を繰り返す。（水分が不足すると痰が絡みやすくなります。）

☆脇の下に汗をかかない。（脇の下は湿っているのが普通です。）

☆手の甲の皮膚をつまみ上げて手を離しても、しばらくそのまま皮膚が戻らない。

お年寄りは身体に水分を貯めこむ力が弱く、脱水状態に陥りやすいのです。普段と少しでも違う様子を感じたら、脱水を疑ってみましょう。

冬は「かくれ脱水」に注意！

第17回さくら会まつり開催報告

平成30年11月4日（日）に、第17回さくら会まつりを開催いたしました。

オープニングセレモニーでは、前田理事長の挨拶の後、濵野区長・松澤区議会議長・有馬大井第一町会連合会会長・増田水神町会会長より祝辞を頂きました。来場者は約350人。模擬店・バザー・縁日・お抹茶席・ご利用者の作品展示・ステージ・ヨーヨーすくい（西五反田事業部）等により全体が盛り上がりました。

町会・他法人関係者・ボランティアの方々・ご来場頂いた皆様方、ご協力を頂きましたことを心より御礼申し上げます。

さくら会だよりの感想をお聞かせ下さい。

〒140-0013
品川区南大井5―19―1
社会福祉法人さくら会
編集委員会　宛

次回の発行予定は、平成31年7月です。

新春お年玉さくらくじ
抽選にて 100 名の方に
「ぽこあぽこ」ケーキセット券
をプレゼント！
1月 31 日さくら会
ホームページにて発表

連載NO.10

……専門職に聞く……

南大井第二在宅介護支援センター　**横尾　豊**

Q1：仕事の内容

在宅介護支援センターは、介護に関する「総合的な相談窓口」です。

私たち介護支援専門員は、様々な介護に関する相談をお受けし、要介護認定などの手続きから、ケアプランの作成まで、切れ目のない在宅介護のお手伝いをさせていただきます。

Q2：専門職として心掛けていること

在宅介護は一人一人の生活への価値観がそれぞれ違います。その人らしい生活を継続できるように、介護支援専門員の意見を押し付けるのではなく一緒に考えていくことを第一に心掛けています。

Q3：ご利用者、読者に向けてメッセージ

昨年、私の母が認知症になり、私も介護家族としての立場を経験しました。

いざ、自分の親のことを相談する時に、専門職であるはずの私でも何をどう相談してよいか悩みました。家族の立場として「相談する」と言う事は難しいと実感しました。

経験をしたからこそ、より皆様の悩みや不安を今まで以上にしっかりと受け止められるようになったと思っています。

まずはお気軽に「ご相談」ください。

親子大会　バッター横尾

西五反田在宅介護支援センター　**石原　由子**

Q1：仕事の内容

介護が必要になってもご自宅で生活が継続できるよう、①ご本人やご家族と一緒に方法を考えること、②病院や事業所、地域の方と顔の見える関係を作り、地域で支えることです。

Q2：専門職として心掛けていること

少しでも長くご自宅で暮らすには、早めの対応が必要です。日頃のお話やご様子を把握し、ケアマネからサービスの提案やアプローチをするよう心がけています。

Q3：ご利用者、読者に向けてメッセージ

私は、いつも皆様から元気を頂いています。楽しかったことを話す笑顔を拝見すると、私も自然と笑顔になります。

これからも悩みや苦労と一緒に笑顔も共有したいです。

相談業務の様子