

飯伊民医連 だより

3月

2022
No.241
隔月刊



健和会病院も参加する「明るい民主市政をつくる会」は2月16日「2022年度飯田市予算への要望書」に基づく対市交渉を飯田市役所で行いました。コロナ感染が広がっている中でしたので参加者を制限しての交渉でした。飯田市からは佐藤健市長をはじめ関係する部長など10名が参加、「明るい民主市政をつくる会」からは和田浩会長健和会病院長をはじめ10数名が参加しました。

交渉では参加団体の中から5名の方が発言を行いました。健和会病院からは相談室の星野由美子課長が発言、国保患者さんで窓口一部負担金の支払い困難な方に対する免除制度である「国保44条」について、利用しやすい制度への変更するため条例改定についての要望と訴えがされました。また飯山市の回答では保険料支払い困難者への保険証の未交付はしていないとのことでしたが、先日の相談事例では支払い困難な方で保険証の未交付の事例を紹介し、命が守られるよう飯田市に対応の改善を求めました。

また生健会からは他の自治体の多くで行われている「福祉灯油」の課題、新婦人からは「学校の集金の方法や給食のあり方」、民商からは「コロナ禍での中小業者の厳しさ」など、切実な実態が語られました。

今回の交渉で佐藤市長は、「市が考える政策とは異なる部分も多いが、市民にとってよい市にしたいことは共通している」と強調し、「意見を聞く中で前進でき、歩み寄れば嬉しい」と発言され、実態と現実を伝えていくことの重要性をあらためて感じました。

超音波内視鏡検査を ご存じですか？



健和会病院 消化器内科
小林 奈津子

超音波内視鏡検査(EUS)

とは内視鏡の先に超音波が装着された内視鏡で、胃や十二指腸の中から、消化管壁の構造や膵臓、胆管、胆嚢などを詳細に観察できます。腹部超音波検査では消化管ガスの影響を受けて詳細な検査が困難であった膵臓や胆道系の十分な観察が可能です。

また観察のみでなく、

超音波内視鏡下での生検も可能となりました。超音波内視鏡下吸引生検術(EUS-FNA)とよばれる手技です。この結果、これまで病理診断が困難であった消化管粘膜下腫瘍、膵腫瘍等の内視鏡的病理診断が可能となっております。

当院でも患者さんにこのよ

うな治療を施行させていただき、良い経過が得られています。

消化管疾患や膵・胆道系

の疾患があり、主治医から超音波内視鏡検査をすすめられた際にはぜひ検査を受けてみていただきたいと思っています。

当院では4年程前から超

音波内視鏡検査を導入し、年間50件程度施行しております。日帰りの検査となり、通常の胃カメラよりカメラは太くなりますが、必ず鎮静剤を用いて検査しますので検査は楽に受けていただけます。

さらには胃・十二指腸

壁を介して膵臓や胆管・胆のうの病変が詳しく描出できる超音波内視鏡の手技を応用して、膵臓や胆道の病気に治療が可能となっております。超音波内視鏡下胆道ドレナージ術(EUS-BD)など。



術後せん妄に音楽を!

健和会病院 外科
赤澤 智之

健和会では術後せん妄予防に音楽介入が行われています。当院で手術を受ける患者さんは、高齢の方が多く術後せん妄を発症するリスクが高い方が大勢おられ、術後せん妄により、安静を保てなかったり、無意識に点滴を抜いてしまったりするトラブルが時々みられます。また、論文での報告では術後せん妄が入院期間の延長や退院後の認知機能の低下につながることもあるようです。そのため少しでも術後せん妄を減らす工夫として音楽の効果を利用できないかと考え



調査を行いました。

全身麻酔の手術を受ける予定の患者さんに協力をいただき、事前に、術後に音楽を聞いていただくグループと、音楽を聞いていただかないグループにランダムに振り分けて、両方で術後せん妄の発症頻度に差があるか調べました。音楽を聞いていただくグループになった患者さんには術後当日から術後4日

目まで1日1～2時間程度ベッドサイドで音楽を聞いてもらいました。

まだ調査途中ですが、100例程症例が集まった段階で一度調べると、残念ながら音楽を聴いてもらっても術後せん妄の発症は抑えられませんでした。差がでなかった原因としては、術後せん妄が、様々な要因が複雑に関係して発症すること、音楽そのものが患者さんに与える影響も、おそらく個人差が大きいためだと思われます。ただ結果を細かくみていくと、音楽を聞いてもらったグループの方がせん妄の発症期間が短い等、興味深い結果もでています。また、音楽を聴くことで術後も気分が落ち着き、多少なりともリラックスできたという患者さんの声も聞かれました。今後も調査と取り組みを続けます。



老健はやしの杜EFユニツトでは、コロナ禍でなかなか面会ができないご家族へ利用者さんのご様子をお伝えするため、定期的に写真やハガキを送っています。

老健はやしの杜
EFユニツトリーダー
長谷部 陽子

コロナ禍に届いた どんぐり帽子 の飾り



その中で、先日写真のよう
な、「どんぐり帽子の飾り」
をいただきました。添えられ
たご家族のお手紙には、八
幡の鳩ヶ嶺八幡宮で拾った
どんぐりで、毎日少しずつ
手芸をしていて作ったとあ
りました。「母が入所する
たびに『おかえりなさい』
と迎えてもらったことが嬉
しい」と書かれていました。
思いがけないプレゼントと
手紙に職員一同温かい気持
ちになりました。「どんぐ
り帽子の飾り」は「EFユ
ニツトのお揃い」として、
職員はネームに付け、利用
者さんたちは自由にプロー
チやポーチの飾りなどにし
ています。

利用者の安全を守るために みんなで学ぶ

DIG(災害図上訓練)

社会福祉法人林の杜 事務
市沢 江理

はじめに図面へ情報を書き込み「防災地図」を作成。プラス要素(消火設備等)とマイナス要素(避難を妨げる等)、入居者さんの情報(歩行可否など)を色分けします。次に「防災地図」を見ながら災害発生から消防署到着までをシナリオに沿って図上で訓練をします。今回の想定は、「朝7時に特養にて火災発生、初期消火不能、入居者29名、勤務職員3名(夜勤2名、早番1名)」。職員Aは火元確認して消防署通報、職員Bは火元から離れた場所へ入居者さんを一時避難、職員Cは独歩入居者さんが誤って火元に近づかないように通路に立つなど、具体的な行動を確認しました。

DIG(ディグ)とは参加者が図面(地図)を使って防災を検討する訓練です。

Disaster(災害) Imagination(想像力) Game(ゲーム) の頭文字を取って命名されました。12月9日の防災学習会にて前職消防士で防災士の資格を持つ職員が講師となり職員24名がDIGを初めて学びました。



DIGは行動する通常訓練より落ち着いて考えることができ、様々な場面を想定できるので、職場だけではなく地域や家庭でも活用ができると思いました。講師の話には、非常口の前にある一般道路での交通事

故遭遇の可能性など、防災視点での指摘があり勉強になりました。災害時は訓練以上に冷静な行動はできないので、これからも訓練を大切にしたいと感じました。

新しい服や靴は
ここ10年ぐらい
買ったことがなく
生活が苦しい…

岸田さん
高齢者のこの声
聞いてよ!!

集まりました！百人の声



「生活できる年金にしてほしい」、「外食の回数が減り友達との付き合いがなくなった」…高齢者の厳しい生活状況や将来不安が改めて浮き彫りになりました。日本高齢期運動連絡会（本部：東京都中野区）のアンケートに伊那谷健康友の会・杜の会・ゆいの会の皆さん103人が答えたものです。

アンケートは「この1年、あなたの暮しは？」という問いに対し、該当項目を
「75歳以上 医療費2倍化はやめて下さい。」
「生活できる年金にして下さい。」
「利用料の心配なく介護サービスが受けられるようにして下さい。」
「医療費2倍化」
に対する記載が多く、「病院へ行くのを控えない」
「75歳以上 医療費2倍化はやめて下さい。」
「生活できる年金にして下さい。」
「利用料の心配なく介護サービスが受けられるようにして下さい。」
「医療費2倍化」
に対する記載が多く、「病院へ行くのを控えない」

チェックするものです。グラフを見て分かるように多くの方が食費や交際費、被服費などを切りつめています。「医者にかかるのを控えた」方も27人と深刻です。自由記載欄には10月から予定されている

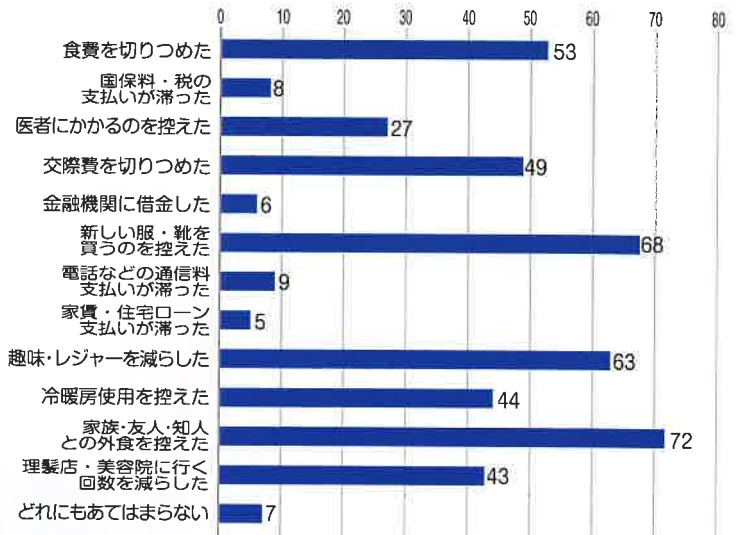
「75歳以上 医療費2倍化はやめて下さい。」
「生活できる年金にして下さい。」
「利用料の心配なく介護サービスが受けられるようにして下さい。」
「医療費2倍化」
に対する記載が多く、「病院へ行くのを控えない」

「受診遅ければならない」、「重化が心配」というものや、「医療費まで上げて早く死ねって言われ

でも死ねないんで困るんだ」といった怨嗟の声などが書かれています。アンケートは全国で集約した上で、岸田首相あての要望書にします。

飯伊民医連
事務局長
織野 孝司

アンケート集約



ご協力をお願いします！

医療・介護・保健所をただちに拡充！
「安全・安心の医療・介護・福祉を実現し、国民のいのちと健康を守るための国会請願署名」にご協力をお願いします。

「体制が取れず、急患を断らざるを得ない」「感染者との連絡に手が回らない」「検査をしてもらえず不安」1月以降、オミクロン株を主因とする「第6波」の感染が全国で猛威を振るい、医療現場では、職員の感染者・濃厚接触者も増加し、医療提供体制の維持が困難になっている状況も生まれています。「第5波」のように自宅で

亡くなる人を出さないためにも、医療と保健所体制への支援強化が求められています。

このコロナ禍で明らかになったことは、感染症対策を中心的に担う公立・公的病院の役割の重要性、感染症病床や集中治療室の大幅な不足、医師・看護師・介護職員の人員不足、保健所体制の不足問題です。いまこそ、国民のいのちと健康を守るために、安心・安全の医療・介護・福祉の実現が必要です。声を上げなければ、はじまりません。同封させていただいた署名用紙への署名に、ご協力を心からお願いします。

飯田民医連労働組合・書記長 近藤 健

第18回 学術・運動交流集会

今年度も新型コロナ禍の中でもあり、ポスター発表形式とし各施設持ち回りで展示する方法としました。演題は全部で27演題となりどれもが力作ぞろいである素晴らしい発表でした。その中からコメント数が上位になった2演題を紹介します。

pick up

期待に応える 食事作り



ハートヒル川路 厨房 井原 涼子

私たち厨房職員は、ゆいの里の理念実践のため【おもてなし料理】の提供を基本にして嗜好調査・個別的対応に力を入れています。また、全員が経営的視点を重視して毎月



私たちが食事で入居者さんを笑顔にできる喜びを知っています。常に予算額も意識しながらベストを尽くし、これからも入居者さんに寄り添い、期待に応える食事作りをしていきたいと思えます。

の予算額を把握し、安心安全な食の楽しさを提供することを部署の目標として、業務に取り組んでいます。コロナ禍となり、自由な外出ができず精神的に落ち込む入居者さんも多く、「楽しみは食事だけだよ」という声を何度も聞きました。



そんな中で入居者に楽しんでいただこうと、毎月調理員が考えたオリジナルメニューの提供を始めました。入居者さんが笑顔で食べている様子を思い浮かべながら、メニューを考え検討していくことは一人ひとりのやりがいにもつながっています。栄養士も一緒に調理をして全員で作り上げて、回を重ねるごとに厨房内の団結力も高まっているように感じます。

それと合わせ残食量についても注目し、処理業者に回収された重量について統計を取ることになりました。毎月初めて提供される献立・季節感を感じる行事食・そして希望の食事を食べることができると生食は、良い意味での驚きを提供することができ、着実に残食量も減少しています。



介護老人保健施設はやしの杜 看護師 山田 純子

pick up

より良い施設を目指した 看護師の取り組み

開設当初は看護師もユニットチームに配属し、介護職と共に日常的に利用者のケアを行ってきましたが、看護師不足と利用者の医療要求の増加により、現在は看護部門として主に医療業務を中心に行っています。医療と介護が区別されるのではないかとの危惧がある中、「理想の施設にするために私達看護師はどうあるべきか、何ができるか」を話し合い、課題が明確になったことで、老健看護師としての目標ややるべきことへの意識が変わりました。

課題としては①仕事に対する姿勢を正す ②他職種との連携強化 ③利用者さんを知る努力 ④家族との報連相

⑤ADLの向上を目指す ⑥在宅復帰を意識する ⑦専門性を高めることが上がりました。6月からユニットチームの担当制を導入し、積極的に自分の担当チームと関わる中、以前よりも他職種と密に相談や意見交換し、理解し合えることができるようになってきています。私達看護師の目標は「常に相手の立場に立ち、責任を持った考えや行動ができ、支えあい、相談、話し合いのできるチーム。情報を共有し、質の高い医療の提供ができる。どんな時でも笑顔で、何でも相談でき、林の杜全体のモチベーションを上げられるような、縁の下の力持ちになる」ことです。

まだまだ課題は山積みですが、今後も他職種と共にお互いの専門性を活かしながら問題解決していけるよう、看護部門のチーム力を高めていきたいと思えます。

手軽に簡単 **らくらく**
レシピ **35**

野菜の値段が高い時期や調理時間を短縮したい時などにおすすめなのは、冷凍野菜や乾燥野菜の利用です。冷凍野菜は最近種類も増えてきて、良く利用される方もいらっしゃると思います。どちらも包丁を使わずに調理ができ、ゴミが出ず、保存がきくことが利点になります。乾燥野菜の代表と言えば、干しいたけ、ひじき、わかめ、切り干し大根などでしょうか。乾燥野菜は栄養価が高まり、旨味、甘味が増すなどのメリットもあります。乾燥野菜も今は種類が増えてきていますので、いろいろ使ってみるのも良いと思います。



佐々木 朱美

健和会病院
健康管理課管理栄養士
飯田下伊那地域
糖尿病療養指導士

どちらも包丁を使わずに調理ができ、ゴミが出ず、保存がきくことが利点になります。乾燥野菜の代表と言えば、干しいたけ、ひじき、わかめ、切り干し大根などでしょうか。乾燥野菜は栄養価が高まり、旨味、甘味が増すなどのメリットもあります。乾燥野菜も今は種類が増えてきていますので、いろいろ使ってみるのも良いと思います。

今回は、時短で作れる切り干し大根のサラダを紹介します。我が家ではこの時期、母の手作り切り干し大根が大活躍します。

切り干し大根と乾燥わかめのサラダ

エネルギー量(1人分) 60kcal/ たんぱく質 1.6g/ 塩分 0.7g

- 材料**
3-4人分
- 切り干し大根 30g
 - 乾燥わかめ 5g
 - かにかまぼこ 2本
 - マヨネーズ 大さじ1
 - しょうゆ 小さじ1/2
 - 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
 - ごま油 小さじ1/2 ● すりごま 大さじ1



作り方

- ① 耐熱ボウルに切り干し大根とたっぷりの水(300ccくらい)を入れて10分ほど置く。
- ② ①に乾燥わかめを入れて600wの電子レンジで3分加熱する
- ③ ②に水を入れて冷まし、ザルに上げて水を切る。
- ④ 別のボウルにAを入れて混ぜ合わせる。水を絞った③を加え、かにかまぼこをほぐして入れて良く混ぜ合わせたら完成。

復職支援研修

*** ウェルカムナース研修会 ***
のお知らせ

**あなたの看護の資格を
患者さんのために
生かしてみませんか**

「看護の仕事がしたいけど、しばらく仕事から離れていて不安」「今の医療についていけるかな?」「子育てしながら働けるかな?」など様々な不安や思いがあり、復職への一歩を踏み出すことにためらうことはありませんか? そんな思いにお応えするために、ミニ体験、復職した看護師の体験談を聞く会、就業相談などを計画しています。少しでも興味のある方、そろそろ復職をと考えている方、気軽にお声をかけていただけませんか? 参加をお待ちしています。

日時 **3月30日(木) 4月20日(水)**
9:00~12:00

場所 **健和会病院 会議室**

内容 **健和会病院紹介
感染対策の話
模擬手での採血体験
就業相談 など**

連絡先 **健和会病院 0263-23-3115**
看護部 木下 平沢まで

看護の資格をもう一度生かしてみませんか



ウェルカムナース研修

内容: 健和会病院の紹介
感染(新型コロナウイルス)対策の話
模擬手を使用した採血体験
就業相談など

日時 **2022年3月30日(水) 4月20日(水)**

場所 **健和会病院** 9:00~12:00

連絡先 **健和会病院 看護部 0265-23-3115**
木下(7807) 平沢(7756)

ご興味がある方は
お気軽にお電話ください。

※新型コロナウイルス感染拡大の状況により、延期または中止をさせていただくことがあります。

バランスボール、筋力アップ教室にお出かけください!

- 鼎支部 鼎文化センター
毎週水曜日 10:00～11:00
 - 山本支部 東平防災センター
3月24日(木)・4月28日(木)10:00～11:00
 - 高森支部 高森公民館
3月19日(土)・4月16日(土)10:00～11:00
 - かやの木筋力アップ体操 かやの木診療所
3月9日(水)・4月13日(水)17:30～18:30
- ※どの会場もどなたでも参加できます
- 第23回長野県医連共同組織活動交流集会
(ZOOMによるオンライン開催)
日時:2022年3月19日(土)9:30～12:00
場所:鼎公民館 3階 学習展示室
メインテーマ:「共同の力で、憲法をいかに平和・人権、いのちとくらしを守る」
- * 記念講演「日本国憲法を生かしたまちづくり」
講師:宮下与兵衛氏(東京都立大学 特任教授)
- * 県内各地の取り組み交流
- 伊那谷健康友の会事務局:0265-53-7252

お知らせ

かなえ
ひまわり薬局

【医薬品等の供給不足について】

平素より当薬局をご利用いただきありがとうございます。
昨今、ジェネリック医薬品メーカーの間で製造に関する問題が相次ぎ、幅広い種類の医薬品で「供給停止・出荷調整」などが続発しています。そのため全国の病院や薬局で薬を発注しても納品されない事態が起きています。

そのため

★メーカーの変更が何回もある

現時点で調達できるものを調剤しているため

★以前と同じ処方なのに薬代が違う

調達したメーカーが同等品でも薬価が違うため

★必要数がお渡しできず一部後日の提供になる

入荷・在庫に限りがあるため

当薬局でも上記のようなことが起きており、ご利用の皆様には大変ご迷惑をおかけしております。今なお、製薬会社の安定供給の目処が立たず、この状況がしばらく続くと予想されます。利用者様の治療に影響のないように努めて参りますが何卒ご理解、ご協力のほど、よろしく申し上げます。

健康川柳

現在かなえひまわり薬局では、健康サポート薬局として月一回の電話相談会を行っています。コロナ禍でみなさんと共に健康に関する活動ができない中、こんな状況だからこそ健康への意識をさらに高めて欲しいという思いから「健康川柳」を募集しました。応募のあった川柳の中から三句紹介します。

すいみんは

金のかからぬ

薬です

薬には

たよらぬ様に

日々努力

ひまわりや

やさしいえがお

ありがとう

薬局へのエールもいただきました。ありがとうございました。ありがとうございました。

かなえひまわり薬局
薬局長 吉川 美香

脳神経外科 北原 正和



「脳小血管病」の画像変化の主な所見には大脳白質病変、微小脳梗塞(脳梗塞は通常3mm以上の病巣を指しますが、3mm未満のごく小さな梗塞巣)、微小脳出血があります。いずれも通常のCTでは診断されにくい変化で、MRIによる診断が必要です。一つ一つの病巣は小さいため片麻痺や言語障害が出現することは通常ありません

である「脳小血管病」が注目されています。

「脳小血管病」の画像変化の主な所見には大脳白質病変、微小脳梗塞(脳梗塞は通常3mm以上の病巣を指しますが、3mm未満のごく小さな梗塞巣)、微小脳出血があります。いずれも通常のCTでは診断されにくい変化で、MRIによる診断が必要です。一つ一つの病巣は小さいため片麻痺や言語障害が出現することは通常ありません

最近、脳動脈硬化は脳萎縮やアルツハイマー型認知症の一因であることも明らかになっています。また「脳小血管病」はアルツハイマー型認知症など、他の認知症の悪化要因にもなります。若い頃からの血圧や血糖値の管理、禁煙に心がけましょう。



血管性認知症の最近の話題



認知症の原因で一番多い疾患はアルツハイマー型認知症ですが、次に多いものは血管性認知症です。また60歳以下の年齢に限ると血管性認知症の頻度が最も多くなります。血管性認知症は脳動脈硬化症が原因です。血糖値が高めの状態が続くことが、この数年、微小脳動脈硬化に伴う脳病変である「脳小血管病」が注目されています。

脳動脈硬化の原因は通常の動脈硬化と同じですが、特に「脳小血管病」は高血圧が大きな要因です。血圧が高めの状態が年単位で続くと徐々に進行します。その後降圧薬治療で血圧が正常化しても、加齢要因でさらに進行していきます。その他、血糖値が高めの状態が続くと、喫煙も「脳小血管病」の原因となります。予防するために30歳代、40歳代の若い年代からの血圧や血糖値などの管理が重要です。タバコを吸わないことも予防として大切です。

が、病巣が増加していくと物忘れが強くなり、動作が緩慢となりバランスが悪くなつて転びやすくなります。また微小脳梗塞や微小脳出血が増加すると、症候性の脳梗塞や脳出血の危険が高くなります。

読者の声 & パズル

*パズル 郵便はがきに住所、氏名、解答を書いてお送りください。
 正解者には記念品(図書券)をお届けします。(締め切りは3月末日必着 正解者多数の場合は抽選)
 *本誌のご感想、ご意見をお書き添えください。本誌に掲載させていただく場合もあります。
 匿名希望者はペンネームをお書きください。
 [宛先] 〒395-0801 飯田市鼎中平 1905-5 飯伊民医連

読者の声

世界最高峰の

心臓用超音波診断装置が更新されたこと大変すばらしく安心してお願いできます。
 (津軽海峡鮪船)

健和会病院の塚平先生

お世話になって早3年がたちました。「だより」もすっかりよませてもらっています。車の免許証を返納するまで体の方がよくなることを願っています。(Y・K)

ただ今、病気療養中です

忙しさを言い訳にして自分を大切にしていなかったために普通の生活が大きく変わってしまいました。友の会がちょっとした症状を相談したり、受診へつないでもらえる窓口になってくれたらいいなあと思います。(なべちゃん)

手軽に簡単にらくらくレシピ

いつも楽しみに拝見しています。「豆腐のグラタン」とってもおいしかったです。ちょうど冬休み中だっ

た小学生の息子と一緒に楽しく作ることができました。
 (まるちゃん)

津澤先生の笑顔がとびこんできて、ほっこり!

とてもいやされます。手術をしていたら、通っている私。今回の逆流症についてのアドバイス。嬉しいです。切り取って貼ります。
 (まどみみ子)

「川路デイサービスセンター」で

利用者と一緒に歌うもみじ会のメンバーです。コロナ禍で活動ができなかったです。コロナの収束を願うばかりです。(アマリリス)

オレンジカフェ5周年を迎えたいですね

地域にこういった活動があり本当にありがたいです。コロナ禍で思うようにできないかもしれませんがぜひ活動をお願いします。(キーちゃん)

胃食道逆流症のお話

関心を持ちました。私は

手術で食道と胃の一部が無く、睡眠時の逆流による肺炎に悩まされています。逆流症状を起しやすいため食べ物と書かれています。どんなものが該当するのでしょうか?それを知りたいです。また、リハビリの講演の記事を見て思ったのですが、食道の無いことによる食後の不具合を緩和できるようなリハビリはありますか?知りたいです。
 (湯浅真人)

「幸福の鳥居」

とても良い企画だと思いました。写真から楽しそうな様子が伝わってきます。おみくじもワクワクしますね。寅の鳥居を見てみたいです。
 (くみ子)

1月になって、またコロナの第6波拡大!

ワクチンを打つことができないうち小学生のスキー教室も中止。一年の集大成の発表の機会や参観日もなくなる。規模縮小の卒業式も三年目を迎える。早く何とかして!
 (たんじろっ)

クロスワードパズル

飯伊民医連

1	2		3	4
			C	
			5	
6		7		A
			8	
	9			
10			11	B

解答	A	B	C	D	E
----	---	---	---	---	---

ヨコのカギ

- 物をたくわえておくこと。「〇〇〇〇品」
- 頭を下げて、あいさつや礼をすること。
- 建築物などが地震に対して強いこと。
- のどが刺激を受けたときに起こる、短くて強い息。
- 水辺に生息する鳥の総称。
- きわめて難しいこと。「〇〇〇のわざ」
- 四季の一つで、最も寒い季節。

タテのカギ

- これから先の人生。残りの人生。
- 韓国の貨幣単位。
- 左手よりも右手の方がよく利くこと。
- 牛・豚などの舌の肉。
- 英語で季節や旬のこと。
- 舞台や映画などで役者が役の人として言う言葉。
- そこにいる人すべて。みんな。

1月号の解答「ノドゴシ」
 1月号の当選者「たくさん」の方に応募いただきました。正解者の中から抽選で次の方々に図書券をお送りしました。
 市村優直 / 北林言 / 遠山隆子 / 清水清 / 田中芳美