

## 特集:

・実習受入施設  
ステップアップ研修会が  
行われました  
(1・2面)

・11月11日は  
「介護の日」

## 最新ニュース:

- ・研修報告
- ・研修案内
- ・はれときどきにじ  
「本音が聞きたい！」 3
- ・理事会報告
- ・新会員紹介
- ・事務局だより

## 実習受入施設 ステップアップ研修会が行われました

11月28日・29日に、「実習受入施設ステップアップ研修会」が千葉県労働者福祉センターにて行われました。

この研修会は「介護の楽しさ、喜びを伝えることができているか? ~笑顔と笑いを介護に活かそう! ~」をテーマに、実習生を受け入れている施設職員及び、これから介護福祉士を目指す学生を対象に行われたものです。



みましょう。笑うことで、免疫力もアップして、前向きな思考を作るため、健康にも欠かせません。

### 「脳をだめにする考え方」

「どうせ自分はだめだから・・・」  
決して自分を責めるような発言をしたり、思いを持ったりしてはいけません。

セロトニン(幸福ホルモン)の働きが弱まり、幸せを感じなくなります。脳の不調は、体の免疫力を少なくし、体にも不調を感じてきます。

第1日目は、村越洋子会員を講師として「笑顔のある職場づくり」をテーマに、グループワークを行いました。

以下は、村越会員の講義中の言葉です。

**「こちらの提供する介護が『良い』と受け止められた時は相手も笑顔」**

良い介護と笑顔は密接しています。

**「職場の仲間との関係性を振り返る」**

皆、自分を大事にする心を持っている。(自己愛)

・一生懸命やっている事を認めてもらいたい

・評価してもらいたい

**「多くの仲間と笑いを共有！」**

1人で笑うより、大勢でいるときの方が人は30倍も笑います。

多くの仲間と「笑い」を共有することは、脳にも体にも効果的です。



演習「自己紹介・相手を褒める」

・仲間内では自分の考えに頷いてくれ、同調してもらいたい  
こういふことがあると、「仕事が楽しい」「やりがいがある」

これを満たしてくれる人は、その人にとって必要で、信頼に値する人です。

**「相手を褒められるか」**

心の中で思っているだけでは駄目です。声に出すことで、思いは伝わります。

**折角声に出しても、無表情だと伝わりません。「笑顔」で!**

**「笑いの効果」**

人間は、「笑い」を生まれつき持っています。精神機能を安定させ、気持ちが明るくなるので、苦笑いでも笑顔を作って

グループワークでは、「良い介護と笑顔、笑いはいつもセット!誰もが幸せな気持ちになり、思いやりを持って触れ合うことができるように」を目的として、職員との対応や育成について話し合いました。

参加者は皆さん、とても熱心に語られ、声を出して「話す」ことの大切さ、関わり方、笑顔が与える影響など多くの事を考える良い機会になったようです。(アンケートより)

## クラウンから学ぶコミュニケーション・・とは



2 日目は、有限会社プレジャー企画・代表取締役の大棟耕介氏(道化師・クラウンK)により、講演・ワークショップ・グループワークを1日かけて行いました。

講演では「笑いの重要性」について、笑いを取り入れながら、熱く語られました。

### ○クラウンの特性

クラウンは脇役なのに、何故尊敬されているのか。

#### 1. クラウンは本当は名脇役

・アンテナ

これから「これをやるんだ」と決めて登場しない

コミュニケーションは急にうまくならないし、性格を急に変わるのは無理

外面は意識することはできる

上手い人のふりをする

・テンションを合わせる

合っていないと、コミュニケーションはとりづらい

テンションは自分で上げることができる

コントロールができるようになれば、クレームにも対応できるようになる

(クレームの考え方)

ベクトルが合っていれば、クレームとは感じない

一方通行にならないようにするには、いっぱい意見を貰わないといけな

もっと言って下さい・教えて下さい

- ・空気、状況を読む
- ・自分にたくさんの引き出しを持っている
- ・まず見ているお客様が優先
- ・パフォーマンスをして状況を作っていく

#### 2. へりくだらないし逆転

- ・本当はプロだから皆さんの上に立てるでも、見ている皆さんが主役だから、わざと下から持ちあげる
- ・状況をひっくり返していく

コミュニケーションをするには、余裕が必要

勉強して、知識をつけて、経験をつんでほしい

自分でいっぱいいっぱいになったら、相手のことを考える余裕はない

スキルの重要性・軸をしっかりして、余裕を持って

### ○コミュニケーション

・相手のことを見る  
徹底的に見ていくことからコミュニケーションが始まる

・見られるという意識を持つ

恥ずかしいという意識は、見られているという意識から

・見せましよう

演ずる・かっこつける・見せる

人生の中で、色々な役柄がある

主役は自分、周りの人は皆脇役

※自分が思っている自分はゴミ箱です

相手が見ている自分が正解

明るい人のまね・元気な人のふりを演じて下さい

### ○笑い

病気はうつるが、笑いもうつる

笑いは伝播する

・笑っていると面白くなれる

怒ってる人には近づかない・近づけない

近づける人にはホウ・レン・ソウや新しいアイデアが集まる

まず、皆さんが笑う

一緒に作っていくという意識

相手に合わせて・相手のペースを考えて一緒に作っていく

ワークショップでは、皆と一緒にアイコンタクトを取りながらテンションを上げていく

声を出す・動作をすることで感情をコントロールする事を「笑いながら」学びました。



最後のグループワークでは、「理想の職場」をキャッチコピーにしてイメージし、大棟氏からは「今出来ることは一個ずつやってください。必ず近づいてきます」と力強い言葉をいただきました。

中身のとても濃い内容でしたが、時間はあっという間に過ぎ、参加した皆さんも消化不良をおこすことなく「笑顔」で終了しました。

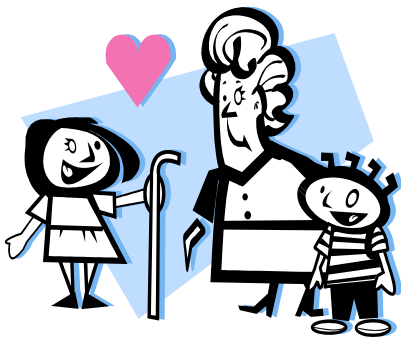
ぜひ、「良い介護と笑顔はセット！」を心に、楽しく介護をしていただきたいと思います。

## 11月11日は「介護の日」

皆さんは「介護の日」がどういう日なのかご存知ですか？

現在は11月11日ですが、9月にも「介護の日」と謳っていた頃もありました。

今回は、啓発・相談委員会委員長の石毛仁氏に「介護の日」についてコメントをいただきました。



平成20年7月、パブリックコメントをもとに、厚生労働省より定められました。

「いい日、いい日」の親しみやすく、覚えやすい語呂合わせで、会員の皆様にもだいぶ馴染んできたことと思います。

日にちに関して次いで多かった意見は、9月15日だったとのことでした。

千葉県介護福祉士会としても、日本介護福祉士会の、9月15日から21日の老人週間に実施する「全国一斉介護相談」の事業の中で、JR千葉駅にて「介護の日」イベントを催し、相談・アンケート、介護機器展示や高齢者疑似体験等の内容で、一昨年まで実施していました。

この「介護の日」の制定により、昨年からは高齢者に限らず、障害者等への介護に関して、より多くの市民へ理解を求めため、中央から各地域へブロック単位で開

催するようになりました。

今年は、東部、南部、君津の各ブロックにより、オリジナルの内容でイベントが行われました。それぞれ、県の福祉人材確保・定着対策事業の中での開催となり、介護従事者や家庭、地域で介護に携わっている方などに加えて、就職希望者や学生の参加もあり、目的としていた、より多くの方に対しての啓発活動が行えたのではないかと思います。

「介護の日」は祝日ではないので、一般的な知名度は低いと思います。

この日が我々「当事者」の特別な日ではなく、国民全体で介護について考える良い機会となるよう、期間を問わずに、千葉県介護福祉士会として、委員として、社会にメッセージを伝えていかなければと感じています。

### ◎「介護の日」の名称と日にち

意見公募によって、もっとも支持の多かったものだそうです。

11月11日は、「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に、「いい日、いい日」にかけた、覚えやすく、親しみやすい語呂合わせとなっています。

### ◎「老人の日」 9月15日

標語は「みんなで築こう

活力ある長寿社会」

### ◎「福祉人材確保重点実施期間」

11月4日から11月17日

福祉・介護サービスの意義の理解を一層深めるための普及啓発及び福祉人材の確保・定着を促進するための取組み

### ◎「老人週間」

9月15日から9月21日

①国民の間に老人の福祉への関心と理解を深める②老人が自らの生活の向上に努める意欲を促すということについて考え、取り組む

### ◎「介護の日」(福祉フォーラム印旛地区)

福祉フォーラムの事業の中での「介護の日」となり、昨年と違い、一般の方へのアンケートを広く取るには至らず、福祉会館の中の方への呼びかけになったが、中高生への介護の日の呼びかけはできたように思います。ミニ介護教室への参加者は10名でしたが、具体的にベッド上での介護技術を体験してもらうことができ、今知りたいことを伝えることが出来て、地域の方への良きアドバイスになったと思います。

講師の鈴木ひとみさんも参加され、スタッフも良い時間を過ごすことができました。

(香取 記)



### ◎「介護の日」君津ブロック



「介護の日」にちなんで、『楽しく介護術』と題したイベントを開催。今回初めての試みの「認知症の寸劇」には私も出演させていただきました。わずか数回の練習で本番に挑みましたが、迫真の演技で、当日2回の公演をアドリブ満載で大成功でした。私も嫁役を熱演(?)出来ました。他にも、施設職員の方の介護技術の実演や福祉用具の展示、介護相談や就職相談、アンケートと内容も盛り沢山。参加された方の相談や悩みにスタッフ一人ひとりが丁寧に対応していて、皆さんが笑顔で帰る姿にも感動しました。と同時に、私達介護福祉士の地域での役割と活動の大切さを強く感じました。

(箱田 記)

## 研修報告

### ◎千葉県介護福祉士会 在宅部会合同研修会

「介護福祉士のためのリハビリテーション基礎知識」

上記テーマではあったが、日頃無意識に行っている援助でも物理学的な理論に基づいている事、逆に少しの工夫で利用者にも介護者にも負担の少ない手法となる事を学びました。

自分で体験したり映像を見たりすることで、より深く理解する事が出来ました。

講義を受けながらも担当利用者の姿が頭をよぎり、明日からの援助に活かしたいと気持ちがはやりました。

(高橋・大嶋 記)

(アンケートより)

・利用者のやる気！頑張る気！その前に私のやる気！頑張る気！をさらに引き出させていただきました。

### ◎千葉ブロック研修会

「認知症の理解と実践」

「認知症に関わる介護技術」

千葉ブロックでは、第2回目の福祉人材確保・定着対策事業の一環として、上記テーマを掲げ、午前は認知症介護研究・研修東京センター研究部副部長の永田久美子氏を、午後は本会の理事でもある村越洋子会員をお招きして研修会を実施しました。

参加者数は70名あまり、優しい語り口の永田氏、なじみの迫力と説得力の村越会員の講義と、収支和やかな笑いと熱気に包まれた一日でした。

「文字で伝えられない事を絵で表そう」というセンター方式シートの説明や、「まず目を見て、にっこり笑いかけましょう」というお話は、両講師共通の説得力のある内容でした。(安田 記)

### ◎東葛ブロック研修会

今回は1部を『北欧の福祉を体験して』と題し、中央競馬馬主社会福祉財団主催の海外研修に参加した石山愛子氏の体験を、写真を交えながらお話していただきました。場所が変われば福祉も変わる、税金で賄われている福祉であるスウェーデンでは、段差があり自宅での生活が困難な時は、自宅での生活をあきらめるように助言をするそうです。自宅改築より引越しの方が安く済むからだそうです。サービスを選択するというより、サービスを行政から勧められる、措置制度のようです。考え方や生活様式により、福祉に対する期待も変わるので感じました。とても興味深い講演でした。

第2部としては、平成22年3月に千葉県が作成した「千葉県在宅緩和ケアプログラム」を基に島村善行氏を迎え、座談会形式で『死』をテーマに参加者で語り合いました。日本では「死」に対する話題を避ける傾向にありますが、介護・医療の現場では避けられない話題ではないです。

(アンケートより)

・テレビやシンポジウム等で何度か拝見していた永田さんと、こんな近くで長時間の講演は初めてで、とても納得しました。

・分かりやすく、心に残る大切な言葉、思いを教えてくださいました。

・豊富な経験の裏付けのある、村越さんのお話は、わかりやすく納得できます。

・楽しい講義をありがとうございました。

ようか。「千葉県在宅緩和ケアプログラム」は介護・医療に携わる者のテキストになりますので、一読してみてください。千葉県のホームページからダウンロードできます。

(堀越 記)



### ◎北総ブロック研修会&交流会

「笑いヨガ」

笑うことで全身の血行が良くなり、肩こりが解消できました。精神面もリフレッシュできて、参加者の皆さんの表情も柔らかくなり、午後からの交流会にも和やかな雰囲気のままつなげることが出来ました。

(志摩・川上・大嶋 記)

(アンケートより)

・心が軽くなって良かったです

・本当によく笑いました。笑いとお話の間の、先生のお話がまた効きました。

・久しぶりに笑いました。これからは、進んで笑うようにしていきたいと思いました。

### ◎千葉県介護福祉士会・在宅部会合同研修会(第3回)

「介護福祉士のメンタルヘルス」

会員の皆さん、それぞれストレスを抱えながらも頑張っていることがわかり、先生からの有意義な講義に加え、お互いに勇気づけられる思いでした。

(高橋・大嶋 記)

(アンケートより)

・説明が細かく、分かりやすかったです。

「偏った見方がストレスを生む」う〜んとうなるところがあり、面白かったです。

・自身のストレスの程度、要因を考えたことが出来ました。感情労働に納得。

・部下を持つ人は、自分だけでなく部下のストレスの軽減まで考慮していかなければならない分だけ、大変な事を知りました。

・ストレスがある中でも仕事を続けられる。職場の体制がきちんと必要なのだなと思いました。

自分たちのストレス解消が上手にでき、仕事が続けられるといいですね。

### ◎介護福祉士実習指導者講習会

現在、介護福祉士会では上記講習会を開催しています。

実習受入の対象施設からえり抜きの人材が集まり、4日間という短い講習期間で指導者の心構えや実習生(学生)の特性、指導方法などを学んでいきます。

講師陣もスタッフも、自らの知識を余すところなくお伝えしていきたいと思っていますので、どんどん参加していただき、また、どんどん質問をしてください。

※この講習会に参加するには、若干の条件があります。

各施設に送られる要綱をよく確認してからお申し込みください。



### ◎講師養成研修(入門編)

申し込み 49 名中 46 名の出席があり、皆さんの熱意が伝わってきました。

講師活動の意義・目的や今回の養成の目的についての説明、「伝える」ということの講義や演習では、皆さんの意見交換の声や笑い声が響き渡っていました。

国家試験も来年度から新カリキュラムになることもあり、熱心な様子が見られました。

(松下・大沼 記)

“たくさんの方のご参加・アンケートへのご協力をありがとうございました。”

## ☆お知らせ・ご協力のお願い☆

### <お知らせ>

千葉県介護福祉士会は、今年度より「一般社団法人 千葉県介護福祉士会」となりました。

今後よりよい会活動を行うために、顧問税理士として林田光男氏との契約を結びました。

公益法人制度等について、林田氏より随時ご指導いただいています。

皆さんにお伝えすることがあれば、「にじ」にてお知らせいたします。

### <お願い>

左記の通り、林田氏より様々なご指導をいただいているところですが、この度、定款の変更をしなければならぬことが判明しました。

すでに皆さんのお手元に葉書が届いていることかと思いますが、内容を確認していただき、**1月16日(日)13:00からの臨時総会へのご出席をよろしくお願いいたします。**

当日出席の方も欠席の方も、葉書上部にある出席・欠席欄に○をしてください。

なお、欠席される場合は、中央・下部の委任状と書面表決書に記入および押印をしてください。

どちらの方も、必ず **12月20日**までに送っていただけますよう、よろしくお願いいたします。

※総会は会員の3分の1以上の出席・意思表示がなければ成立しません。また、定款の変更は、会員の3分の2以上の意思表示がなければ変更することができません。

皆さんのご協力をよろしくお願いいたします！！

## 研修案内

### ◎初任者研修(3日目)

12月19日(日) 10:00~16:00

内容:介護過程の展開

記録と報告

場所:千葉県社会福祉センター 5階

### ◎初任者研修(4日目)

平成23年1月22日(土)

10:00~15:00

内容:介護福祉士のための医学知識

薬の知識・看取り等

場所:千葉県社会福祉センター 5階

### ◎千葉県介護福祉士会・在宅部会 合同研修会(第4回)

平成23年3月13日(日)

10:00~16:00(受付9:30~)

テーマ:「認知症ケアとセンター方式

Part 1」

講師:村越洋子氏

場所:千葉県社会福祉センター 4階

定員:80名

参加費:会員・準会員 500円

一般 3,000円

※12月12日開催予定でしたが、上記日程に変更となりました。

※定員になり次第締め切らせていただきます。

“興味のある研修には是非ともご参加ください。”

## 介護福祉士国家試験

### 実技模擬試験が始まります

千葉県介護福祉士会では毎年、これから介護福祉士を目指す方達への様々な支援を行っています。

各職場での、先輩である皆様の助言や協力も、受験生にとっては大変心強いものですが、実際の試験、特に実技試験においては、『部屋に入った瞬間に頭が真っ白になった』という話をよく聞きます。

ある程度の緊張は脳を活性化させるため、良いのかもしれませんが、頭が真っ白になってこれまでせっかく覚えてきた、身につけてきた技術が少しも出せなかった…というのでは、あまりにも悲しいことです。

今回が初めての受験という方、また、どうしても緊張してしまうという方は是非、実技模擬試験を受けてみてください。

『緊張しなくなる』ことはありませんが、緊張しても『やりすごせる』コツがわかるかもしれません。

多彩な講師陣が皆さんをフォローいたします。

会員の皆様には、もし職場に対象の方がいらっしゃいましたら、声をかけて案内をしてあげてください。

資格を持って、自信を持ってそれぞれの職務に向き合うことができる。

仲間が1人でも多くなることを願います。

### ◎千葉県介護福祉士会 介護福祉士国家試験受験対策 実技模擬試験

平成23年2月11日(金・祝日)

### ◎千葉ブロック 実技模擬試験

平成23年2月19日(土)

※その他、各ブロックでも予定しております。

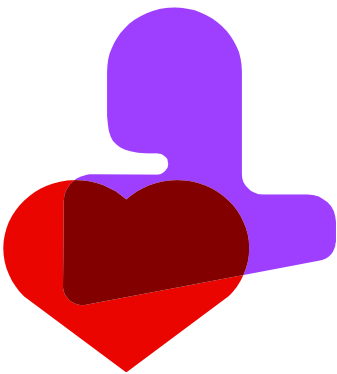
詳細が決定しましたら、改めてお知らせいたします。

## はれときどきにじ

どの職業でも長く続けていく間には、様々な出来事や思いがあります。

第1回・2回では、職場の現状や辞めないための理想を掲載させていただきました。

今号では「今頑張ってる(続けている)自分たちが辞めないのは何故か。福祉・利用者様・職場への思いなどを語っていただきます。



### ◎教員

『介護の魅力』、昨年はよく考えさせられました。皆さんはどうですか。介護の魅力をどう伝えますか。

「ありがたいのその一言が嬉しくて…」評価・感謝を受けた瞬間ですね。しかしこれは専門家として少し弱い。と考えると、自分の行ったことで笑顔が生まれ、自立が促せること。すなわち、自分の援助が結果となり『じか』に感じられる。うん、いわば「手ごたえです。」と答える方が多いと思います。私もそうあってほしいです。介護福祉士の実施した援助の結果が、その方より良い生活に繋がってほしい。そしてその評価が適正にされてほしい。職能のもつぱらの使命とも考えます。

介護過程とは、要介護者を支援する場合に必要とされる、一連の思考過程の流れのことである。などと講義をさせていただいています。皆さんが持つ介護福祉士の知識から、どんな援助が必要か根拠を示し行うことなんですよ、と添え説明します。しかしどうでしょうか。本当に今提供されている介護は、皆さん

の意思によるものですか。先日、意識の高い会員の方と話しました。その方は、「介護過程を他者に伝えようとするとき、理論だけを伝えればいいのですか。」とこの現場を離れた私にいうわけです。これは私に対する不満か…。挑戦か。どう対処すればと躊躇しました。でもこれが介護の現実なのかと思いました。『介護の魅力…、て何でしょう。』それは自分の持つ知識をフルに活用し、介護過程を展開した結果です。良い結果が出れば、専門家の自分(私・あなた)の知識・能力が、その方の生活を良くしたのです。自身の力です。実感です、評価される事です。しかし今(介護福祉士もしくは介護職員)は、自分が考え意図した援助ではないのです。「他者からの指示書のもと作業をしているにすぎないではないですか。そして評価と言うが、評価も自分ではしていないですよ。」とのことでした。「だから皆ケアマナになりたいんです。自分で考え、計画し、結果を評価することができるんですよ。」そんな話をしました。なんかその日はふつふつと「今に見てろよ。」と強く思った一日でした。

### ◎介護支援専門員

いつも目一杯のストレスを抱えながらも、辞めない理由は…。やっぱり、利用者さんたちの存在かな…。と思います。ケアマナなんて誰でもできるし、私の代わりはいくらだっているから。辞めちゃうかなと時々考えます。でも、もし辞めた場合は引き継ぎの手間はさておき、認知症のHさんはどうするの？他事業所のケアマナから引き継いで1年半、未だに混乱して前の事業所に電話したり、私の名前を間違えたりしてるよね。前より症状が進んでいるのに、此処でまたケアマナ交代なんて事になったら、どうするの！それから、新規で受けたFさんやそのご家族は？「色々なサービスが入ることで状態が良くなって、医師の見立てより長生きできそうです。」ってご家族喜んでたのに。連携の途中で投げ出すなんて、無責任極まりないね。と言う自分の心の声が聞こえます。

私だって若くないから、近い将来、定年を迎える。その時は否が応でも、担当交代するけどね。でも今辞めるのは、私の事を信用してくれている人たちへの裏切り行為だから。そんな事はできない。

で、やっぱり辞めるわけにはいかないんだな。という結論に達してしまうのです。



### ◎施設職員

今頑張っている事…

利用者と共に楽しい時間を過ごす事を念頭に、日々仕事をしています。今年は、利用者さんを中心に、4~5人で大輪菊を春から育て、この秋、10鉢見事に咲かせました。

利用者と共に長い期間、同じ目標を持って生活することはあまりありません。今回、利用者さんと菊を育てるにはどうしたら良いかを毎週話をして、皆の顔つきが生き生きしているのを徐々に実感しました。もう来年はどうかと話もしています。菊を育てるにあたって、私は日々利用者に教わるばかりで、大変なことでもありましたが楽しい一年

でした。

こういうことが仕事をしていて「良かったな」と思う時ですね。

### ◎訪問介護員

私たちの仕事はやりがいのある反面、理不尽なことも発生し、「何故なんだろう」と悩んだ末、仕事から退く人も少なくないでしょう。でも、人間がいて仕事をすることはそういうことなんだと思います。

私が辞めずに働いてこれたのは、先輩や仲間たちが、それぞれにフェアネス(公正さ、公平さ、美しさ)を持って接してくれたおかげです。私にとってそのことが一番の救いだったからです。

介護の仕事につく人は、どの職種でも「責任感」が強いと心から感じます。

辛いことも怒ることもたくさんありますが、人(利用者様だけでなく、他職員や家族)と接することで、自分たちの心が成長するとても良い機会を得ている私たちは、幸せだと思いませんか？

「本音が聞きたい！」今回は最終回です。

一般社団法人  
千葉県介護福祉士会

〒260-0026  
千葉市中央区千葉港 4-3  
千葉県社会福祉センター  
3階

TEL:  
043-248-1451

FAX:  
043-248-1515

E-MAIL:  
Kai5niji@poem.ocn.ne.jp

編集: 広報委員会・広報委員長

皆様からのご意見・ご質問  
お待ちしております！  
何でもお寄せ下さい！！

## 理事会報告

22年度

第3回 22年9月25日(土)  
出席者 17名 委任状 9名

(内容)

会長より 報告・検討事項  
各委員会より 報告・検討事項

第4回 22年11月21日(日)

出席者 17名 委任状 8名

(内容)

会運営に関わる税法上の規定について  
各委員会より 報告・検討事項

### 会員数

(12月1日現在 814名)

東葛ブロック 168名

千葉ブロック 200名

君津ブロック 169名

東部ブロック 105名

南部ブロック 92名

北総ブロック 80名

準会員 8名

## 新会員紹介(正会員で同意された方のみ、敬称略、順不同)

伊藤もよ(北総) 富樫慎也(南部) 三鬼京子(東部) 關千恵子(北総) 射越学(東葛)  
加藤弘美(君津) 澤田都(千葉) 稲毛恵子(千葉) 中之庄まき(北総) 坂崎師子(東部)  
寒河江有希子(北総) 田中直子(北総) 吉田志保(東葛) 鴫田達也(君津)  
小金井孝子(東葛) 安藤慶子(君津)

※( )内はブロック名

## 事務局だより

### ※事務局からのお願い

- ・会費は納入されているのに、申込用紙が届いていない方がおります。
  - ・登録番号が申込用紙に記載されていない方は、会員証や生涯研修手帳の手続きができませんので、お知らせください。尚、会員証発行までには、多少の時間がかかりますこと、ご了承ください。
  - ・研修会に申し込みをされた後で欠席をする場合には、当日朝までに必ず事務局までご連絡ください。電話がつながりにくい可能性もありますので、FAXでも構いません。
- 皆様のご協力をお願いします。

## 編集後記

あっという間に2010年が終わろうとしています。  
今年はとても忙しい年だったように感じます。でも、色々な勉強ができたので、とても充実した年だったとも言えます。  
慣れない広報作業、来年は皆さんにもっとたくさんの情報をお伝えできるよう、努力してまいります。  
ちょっと早いですが、皆さん「良い」お年を！！

(岩)