

## 全国介護保険担当 課長会議



平成27年一月二十七日、  
新オレンジプランが策定  
されました。  
今回は、この新たな施策  
を紹介します。

平成二四年九月(二〇一二)、「認知症  
施策推進5ヶ年計画」(オレンジプラン)が  
策定されました。これまでは、認知症の人  
が、行動・心理症状等により「危機」が発生  
してからの「事後的な対応」が主眼のケアで  
したが、オレンジプランは「危機」の発生を  
防ぐ「早期・事前的な対応」に基本を置く  
ことを目指す施策です。

しかし今般、現在利用可能なデータに  
基づいて新たな推計を行ったところ、団塊の  
世代が七五歳以上となる二〇二五年には、  
認知症の人は約七百万人前後になり、現状の  
約七人に一人から約五人に一人に上昇すると  
見込まれることが明らかとなりました。この  
ため、二〇二五年を目指し、認知症の人の  
意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域  
の良い環境で、自分らしく暮らし続けること  
ができる社会を実現すべく、新たに「認知症  
施策推進総合戦略」認知症高齢者等に優しい  
地域づくりに向けて(「新オレンジプラ  
ン」)が策定されました。

### \*基本的な考え方

認知症高齢者等に優しい地域づくりを推進して  
いくため、認知症の人が住み慣れた地域の良好  
環境で、自分らしく暮らし続けるために必要と  
していること的確に伝えていくことを旨とし  
つつ、以下の七つの柱に沿って、施策を総合  
的に推進していく。

本戦略の対象期間は二〇二五(平成三七)年  
までであるが、施策ごとに具体的な数値目標を  
定めるにあたっては、介護保険が三年を一つの  
事業計画期間として運営されていることを  
踏まえ、その動向と緊密に連携しながら施策を  
推進していく観点から二〇一七年度末を当面の  
目標設定年度とする。

### \*七つの柱

#### ①認知症への理解を深めるための普及・啓発の 推進

- ・ 認知症の人の視点に立って認知症への社会への  
理解を深めるキャンペーンの実施
- ・ 認知症サポーターの養成と活動の支援
- ・ 学校教育等における認知症の人を含む高齢者  
への理解の推進

#### ②認知症の容態に応じた随時・適切な医療・ 介護等の提供

- ・ 早期診断・早期治療を軸とし、妄想・うつ・  
徘徊等の行動・心理症状(BPSD)や身体  
合併症などが見られても、医療機関・介護施設  
等での対応が固定化されないように、最も  
ふさわしい場所で適切なサービスが提供される  
循環型の仕組み

#### ③若年性認知症施策の強化

- ・ 都道府県の相談窓口支援関係者のネット  
ワークの調整役を配置
- ・ 若年性認知症の人の居場所づくり、就労・  
社会参加等を支援

#### ④認知症の人の介護者への支援

- ・ 認知症カフェの設置、家族向けの認知症介護  
教室の普及促進

- ・ 介護者の負担軽減…介護ロボット、歩行  
支援機器等の開発支援
- ・ 仕事と介護の両立…仕事と介護が両立  
できる職場環境の整備

#### ⑤認知症の人を含む高齢者に優しい地域 づくりの推進

- ・ 生活の支援(ソフト面)…家事支援、  
配食、買い物等弱者への宅配等の支援、  
高齢者サロン等の設置の推進
- ・ 生活しやすい環境(ハード面)の整備…  
多様な高齢者向け住まいの確保、  
バリアフリー化の推進

- ・ 就労・社会参加支援…就労、地域活動、  
ボランティア活動等の社会参加の促進、  
若年性認知症の人の就労継続支援  
(障害者福祉サービス)

- ・ 安全確保…同居高齢者の安全確認や行方  
不明者の早期発見・保護を含めた地域での  
見守り体制の整備、高齢歩行者や高齢運  
転者の交通安全の確保、詐欺などの消費者  
被害の防止、成年後見制度(特に市民後見  
人)や法テラスの活用促進、高齢者の虐待  
防止

#### ⑥認知症の予防方法、診断方法、 治療方法、リハビリテーションモデル、 介護モデル等の研究開発及びその成果の 普及の促進

- ⑦認知症の人やその家族の視点の重視
- ・ 初期段階の認知症の人のニーズ把握や  
生きがい支援
- ・ 認知症施策の企画・立案や評価への認知  
症の人やその家族の参加

これからも福祉専門職の一員として、少し  
でも高齢者に優しい社会づくりに貢献でき  
ればと願っています。  
(井本)

# トピックス 介護学会in千葉



◎開催趣旨  
「私たち介護福祉士には、自らの質を高め、利用者の生活を支援することが求められています。また、サービスの上質の向上のためには、根拠を持って介護を提供することが不可欠です。臨床介護の研究の普及啓発、及び介護に関する学術研究の構築を目的に当学会を開催します。」

## 世に世に参加を!



◎大会メインテーマ  
「介護福祉士の力を 今こそ  
実践値(知)を専門職知へ」

◎開催日時  
平成二十七年一〇月三〇日(金) 一三時～  
平成二十七年一〇月三一日(土) 一三時三〇分

◎主催/共催  
公益社団法人 日本介護福祉士会  
一般社団法人 千葉県介護福祉士会

◎会場

一日目：平成二十七年一〇月三〇日(金)  
千葉県教育会館  
二日目：平成二十七年一〇月三一日(土)  
ホテルプラザ菜の花

◎参加対象

介護福祉士会会員、日本介護学会会員、行政機関等、社会福祉協議会の役員、介護福祉士養成施設の学生および教職員、福祉・保健・医療関係者、その他一般の方

◎参加費用

会員 三〇〇〇円  
一般 一三〇〇〇円  
学生 一〇〇〇円

◎分科会

第一分科会

「介護の質の向上に関する実践」

第二分科会

「キャリア形成に関する実践」

第三分科会

「地域ケアに関する実践」

第四分科会

「認知症ケアに関する実践」

◆申し込み

東武トップツアーズ(株) 千葉支店  
\*日本介護福祉士会HPより、申し込み専用URLにアクセスできます。

◆締め切り

平成二十七年九月三〇日(水) 一八時まで  
\*ご不明な点は、千葉県介護福祉士会事務局までご連絡ください。

\*実行委員会より\*

「学会」と聞くと難しそうに感じられるかもしれませんが、簡潔に言うと、全国の介護福祉士達が、日頃の支援の中での成功体験や研究結果などを発表しあう場です。今回は千葉県で開催することとなり、野口会長・山本実行委員長を始めとして、昨年より準備を重ねてきました。今回のテーマは「介護福祉士の力を今こそ実践値(知)を専門職知へ」です。皆さんも一人のご利用者に対して「あの職員だと支援がうまくいく、あの職員だとうまくいかない」などの経験があると思います。うまくいく職員は、何かしらそのご利用者にとって心地のよい状態があり、表情や気づき、しぐさ、タイミングなどをその方に合わせているからだと思います。そのうまいく部分だけを「カン」にするのではなく、介護福祉士としての専門性に結び付けることが、今回の学会の大きなテーマとなっています。

全国で共に活躍する介護福祉士達が、日頃の支援などを通して培った実践値(知)を自分の中・職場で留めておくのではなくその実践値(知)を全国の介護福祉士が共有することで、介護福祉士としての専門職知へと変換できたらと考えています。

介護学会が地元の県に来ることは数十年に一回のことです。是非、この機会に全国の介護福祉士の皆さんと共に学んでみませんか。

## 晴れときどき にじ 接ひて Good! 「接遇」



### 接遇パトロール

前号では、「接遇の基本の『き』」についてご紹介しました。

どの職場でも、接遇については接遇マニュアルや接遇チェックリストの作成、勉強会、利用者や家族からのアンケートなど、力を入れて取り組んでいるのではないのでしょうか。

マニュアルやチェックリストなどは、自己評価（自分で学んで自分で行動したことを評価）となりますが、勉強会やアンケートなどは、他者評価（自分で学んで自分で行動したことを第三者が評価）になります。

自己評価を定期的に行うことで、過去の行動を振り返り、修正することができます。しかし、それはあくまで「自分の基準において」です。

この「基準」がばらばらでは、自己評価の意味がありません。そこで、第3者の評価を取り入れる必要があるわけです。

今号では、他者評価「接遇パトロール」と「体験演習」についてご紹介します。

#### ◎「接遇パトロール」

目的…マニュアルやチェックリストなどの取り組みに関して、職員がどのくらい意識することができているかを評価する

手順…

- ・日程やパトロール実施者が誰なのかは、実施者本人と実行委員しか把握しない
- ・委員は、パトロール日を事前に実施者へ伝える
- ・実施者の選定はランダム
- ・パトロール実施者に選ばれた職員は、他の職員に知られないように注意する
- ・実施日は、普段通りの業務を行う
- ・業務を行いながら、他職員の接遇について気がついたことをメモする

- ・気がついた、気になった事柄だけを記載
- ・基本的には、接遇マニュアルの項目に沿って、他の職員の行動を評価する
- ・その他にも、接遇について気がついたことや気になったことは、積極的に記載する

- ・\*誰にも気づかれないように、任務を遂行する  
注意点…
- ・誰の接遇ができていて、誰の接遇ができていないか等の評価をすることが目的ではないため、「誰が」という記載はしない
- ・パトロール実施者が相手にわかってしまっは、普段通りの接遇を確認できないため、決して知られないように注意する
- ・パトロールを実施しながら、自身の接遇を振り返る

- ・効果…
- ・常に、「見られている」「評価されている」という意識を持つことができる
- ・他者を評価しながら、自分の評価をすることができる

#### ◎「体験演習」

目的…第3者の立場からの気づきを、サービス向上と接遇改善へつなげる

手順…

- ・利用者および家族へ、職員が体験演習を行う
- ・目的と期間についてお知らせをする
- ・演習実施者は、勤務しているフロアとは別のフロアで演習を行う
- ・当日は、私服で参加し、「体験演習中」のカードを首から下げる
- ・事前に配布されるメモを使用する
- ・基本的に、何を観察してもよい
- ・利用者の感情や行動、職員の言動やケア方法、環境面などについて、感じたことや気になったこと、疑問に思ったことなどをメモに記載する

- ・\*とにかく静観すること
- ・\*仕事中の職員と会話をしない
- ・\*気になっても手を出さない（ケアをしない）

- ・効果…
- ・自分達が行っている接遇評価を、演習職員だけではなく、利用者や家族も見ている（知っている）という緊張感を持つことができる
- ・勤務フロア以外での体験演習のため、他フロアや自フロアでの「常識」となっていることを見直す機会になる
- ・「〇〇を□□したら、もう少しケアに余裕があるのでないか」等の業務改善のヒントが出ることにより、サービス向上や接遇改善につながる

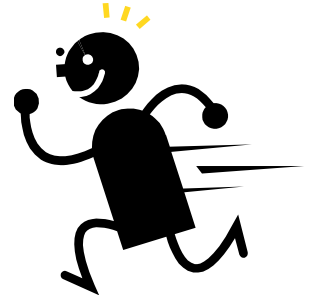
接遇パトロールも体験演習も、その時だけで終了するものではありません。集計した内容をもとに勉強会を行うことで、「自分の基準」を見直すことができ、他の職員と同じ基準で自己評価をすることができるようになります。（岩崎）

ブロック活動  
レポート



「共に楽しめる  
レクリエーション技術を身につけよう」

六月一三日（土）  
君津・安房ブロック



平成二五年に「フットセラピー研修」で講師をしていた千頭井久子先生をお迎えし、南房総市のとみうら元気倶楽部にて君津・安房ブロックの研修会が開催されました。千頭井先生は、様々なレクリエーションで利用者を楽しませていると話され、自分も利用者になったつもりで、楽しみながらその技術を学びました。

講義の前半は、新聞や折り紙を使って新聞のオフジエや切り絵、折り紙で星の形を作ったり三枚の折り紙を組み合わせてコマを作ったりしました。どれも身近にあるものを使って簡単にでき、切り方や組み合わせ方を変えるだけで、色々な作品を作ることができました。コマは実際に回すことができ、折り終わった後もどのくらい回していることができるかなど遊ぶこともできました。これなら折ることが苦手な方でも楽しんでもらえるのではないかと感じました。

後半は、前半で行ったレクリエーションを、どのように取り込んでいるかを見ることができました。切り絵などはただ切るのではなく、歌って踊って完成させる。切った絵を広げる前に、「これは何の動物か？」などの問題を出し、みんなで盛り上がることができました。

千頭井先生は「レクリエーションで楽しんでもらうためには、まず、自分たちが楽しむことが大事。自分たちが楽しむことによって、その楽しい気持ちを利用者にも伝わり、良いレクリエーションを行うことができる。」とお話しされました。

講義終了後には、千頭井先生と参加者同士の交流会が開かれました。ダイサービスの職員や老人保健施設の介護員、介護支援専門員などの様々な職種の方が参加しており、それぞれの貴重なお話しを聞くことができ、大変参考になりました。  
(剣持)

「介護にレクはつきもの」？  
昔の人は、身近なものを遊びに結び付けていました。お手玉（中は小豆だったり、みかんをお手玉代わりにしたり）・あやとり・竹馬や缶ぼっくり・・・  
「レクリエーションをやるう」と身構えると、職員の中には苦手な人もいるかもしれない。昔の人の経験ももらい、そこに今の工夫を足して「共に楽しむ」ことができれば、すてきなレクになりそうです。

## 研修報告

○「しあわせの王様……全身麻痺のALSを生きる船後靖彦さんと童話作家寮美千子さん講演会」言葉が開いた心 言葉が救った命



寮さん、船後さんにご講演をいただき、心が浄化され、癒されたひと時を過ごしました。受講された方は感動し、涙していました。寄り添うことの大切さ、感謝する気持ちの大切さを改めて実感しました。いただいたアンケートの感想にあった、「今を楽しみながら生きよう」という意見に同感いたします。(横山)

○「介護福祉士として知っておきたい 障害児・者施設における現場の状況」レクリエーションに音楽療法を取り入れよう



七月五日、沼南育成園の市岡武氏を講師に迎え、「介護福祉士として知っておきたい 障害児・者施設における現場の状況」についての研修会が開催されました。障害サービスの就労では、障害の度合いや種類によって様々な課題があるということを話され、考えさせられました。障害福祉においては、基本的には「在宅で住まう」というスタイルで、多種多様な支援・サービスを提供していることを教えていただきました。ニュースにもありましたが、不適切ケアや 虐待に対する対策や対応が現在の課題であるとも切に話してくださいました。午後は、会員の森下愛子氏による「レクリエーションに音楽療法を取り入れよう」に参加しました。楽しむことをモットーに、参加者全員で歌を歌いながら、体を動かしたり触れ合ったりすることで、会場に一体感が出て、笑顔の絶えない時間を楽しく過ごしました。(松川)

○「介護予防に活かそう！ 心身活用知識と運動機能向上の実践研修」



七月五日、サンロード津田沼にて第一回北総ブロック研修会を開催しました。今回は会員でもあり、船橋にこにこ元気塾などで介護予防体操などを指導されている安達マツ子氏を講師にお招きしました。研修では、身体の筋肉や構造・リンパの流れを意識した実用性の高い体操を、効果などを含めて具体的に紹介していただきました。また、ご利用者へのものだけでなく、介護職員の腰痛予防の観点から、腰痛になりにくい体作りなどについても体操を交えてお話しをいただき、とても実りの多い研修会となりました。実際に介護予防体操として行われているプログラムを一部体験しましたが、なかなかハードな運動で、研修会には珍しく受講生の息が上がる場面もありました。普段行う体操などもしっかりと効果を説明し、理解を得ながら実践していくことで、介護福祉士としての専門性を見せていけるのだと感じました。(加藤)

○サービス提供責任者研修



私は特養の介護職勤務をしています。日々ショートステイの利用者を受け入れるにあたり、在宅介護への理解を深めるためと、実父が要介護3の認定を受け、在宅介護の学びを兼ねて受講しました。最終日に修了証を手にした時には、達成感があり感激しました。全過程、テキスト、資料等、自身のスキルアップに役立つアイテムとして活用していると思います。

大きな収穫としては、今、勤務先で行っている人材育成や個別ケア、多職種連携が確立されていることに気づくことができ、自身を持つことができました。今後も「快互」を基本に頑張ります。(村越恵)

研修案内

○講師養成研修(実践編)

日時…十一月八日(日) 九時三〇分～  
内容…①人間の尊厳と自立  
②障害の理解  
③介護の基本

会場…千葉県社会福祉センター 四階  
参加費…一科目 二〇〇〇円  
三科目 五〇〇〇円

参加要件…

- ①当該年度の会費を納入していること
- ②講師養成研修入門編修了者

締切…一〇月三〇日(金)

○第三回「チャレンジ!力だめし試験」

日時…十一月八日(日) 一五時一五分～

\*講師養成研修(実践編)終了後

会場…千葉県社会福祉センター 四階

受験料…無料

受験資格…

講師養成研修において、入門編及び実践編(三科目以上)を修了した者

\*合格後は、千葉県介護福祉士会における

講師活動を行うことができます

○東葛ブロック 研修会

日時…十一月二九日(日) 一〇時～

テーマ…作業療法士から学びましょう

講師…

「介護現場における日常生活動作の援助・工夫」

作業療法士・介護福祉士 野口 晴康氏

会場…千葉県社会福祉センター 五階

参加費…会員・準会員 一〇〇〇円

一般 三〇〇〇円

\*動きやすい服装でのご参加をお願いします。

○平成二七年度介護福祉士受験対策・

模擬試験

模擬試験(中央法規)

第一回

日時…一〇月二五日(日) 九時五〇分～

会場…千葉県社会福祉センター 三階

受験料…四八六〇円

締切日…一〇月八日(木)

第二回

日時…十一月二二日(土) 九時五〇分～

会場…千葉県社会福祉センター 三階

受験料…四八六〇円

締切日…十一月六日(木)

\*第一回・第二回とも受験される方の

受験料は八六四〇円で、申し込み締切日は

一〇月八日(木)です。なお、第一回と

第二回は別々の問題となります。

全国一斉模擬試験

全国一斉模擬試験

日時…十二月一二日(土) 九時五〇分～

会場…千葉県社会福祉センター 五階

受験料…①模擬試験のみ 四三〇〇円

②実技試験対策DVDと模擬試験

申し込みセット 一〇六〇〇円

締切日…一〇月二〇日(火)

\*模擬試験終了後、ポイント解説等の

ミニ講座(二時間程度)もあります。

\*お問い合わせ・お申し込みは

千葉県介護福祉士会事務局まで

# ちよつとだけこれ、知つ得？ 「慢性疲労！」

**\*慢性疲労は「脳の疲労」です。**

身体がだるくて元気が出ない時「寝れば治る」と思っている人は多いはずですが、でも、眠っているはずなのになかなか疲れが取れないということが多いですよ。実は、現代人が感じている慢性疲労の多くは体ではなく、脳が疲れていることから起こります。

## 慢性疲労の主な原因

### ◎生活が不規則・忙しい

忙しいと生活も不規則になりがち。脳がフル回転で働く一方で、なかなか休めない状態が続いてしまいます。睡眠不足栄養不足にもなりやすく、なかなか脳を回復させることができません。

### ◎睡眠不足

疲労と一番関係が深いのが睡眠です。脳の働きに必要な「ドーパミン」「セロトニン」「ノルアドレナリン」「G・エンドルフィン」という四種類の神経伝達物質を作り出せません。しかも、これらの物質が作られるのは睡眠中の、脳がクールダウンしている間です。仕事のストレスで神経伝達物質をどんどん消費しているのに、睡眠中の産生が間に合わず、常にマイナス状態になってしまいます。

### ◎運動不足

適度に体を動かす機会がないと、筋力が衰えて血行が悪くなったり、心肺機能が低下したりします。そうすると、脳に活力を与える栄養と新鮮な酸素を全身へスムーズに送り届けたり老廃物を速やかに排出したりする力も低下してしまいます。

### ◎栄養不足

脳の細胞を作るのはたんぱく質。また、脳細胞をスムーズに働かすには、ビタミンやミネラルも必要です。

### ◎貧血

栄養素の中でも脳の細胞を作るたんぱく質と並び欠かせないのが鉄。鉄が不足するとヘモグロビンが合成されにくくなるので、酸素を運ぶ力も低下します。その結果、脳が酸素不足で充分に働かず疲労の回復も遅れます。

### ◎生理不順・更年期障害

ホルモンバランスが乱れると脳の疲れが増したり回復が遅れたりします。ホルモンバランスの乱れは、生理不順や更年期障害などのトラブルとして現れます。トラブルを抱えている人はそうでない人より疲れやすいと言えるのです。

### ◎ストレスをためる考え方

思い通りのことができていたり、やりがいを感じていたりしている時の脳は疲れを感じません。周囲に気を使い、協調性を重視する人ほど人間関係でストレスを感じやすく、また、まじめな人や一人で頑張りすぎるタイプもストレスがたまり、脳を疲れさせます。

### ◎病気が隠れている場合

ただの疲れと思つていても、その陰に病気が隠れていることもありえます。例えば、甲状腺機能低下症は、激しいだるさや疲れから病気が見つかることもありえます。肝障害や腎障害などの病気、うつ病など精神的な病気の場合も、疲れが抜けずだるさを感じます。

## 慢性疲労のセルフケア

### ◇たんぱく質やビタミンが摂れる食事を

脳の細胞や神経伝達物質の材料になるたんぱく質。スムーズな脳の機能回復に欠かせないビタミン・ミネラルは、疲れている時こそしっかりと摂りたい栄養素。

### ◇休日の過ごし方を見直そう

眠くてたまらない時は、寝て過ごしても構いません。ただし、寝て過ごすのは一日だけ。翌日休みでも、平日と同じように起きて生活のリズムを乱さないように。休日は無理をせず、頑張りすぎないこと。

### ◇ウォーキングなどの「リズム運動」を習慣に

疲れは脳の「使いすぎ」。こういうときは反対に、「使っていない」体を使うようにすることでバランスをとると回復しやすくなります。深呼吸やウォーキン

グなど、リズムカルに体を使う運動を。深呼吸は、吐く時間を長く意識することがポイントです。

### ◇きつい下着やヒールは避ける

締め付けが強い下着は避けましょう。血行が悪くなること、栄養が全身に行き渡らず、新鮮な酸素のめぐりも悪くなり老廃物の排出も遅くなります。ヒールは足を締め付けることともに、姿勢が悪くなり、骨盤や背骨に負担がかかることで、脳に届く血流にも影響してしまうからです。

### ◇頭皮マッサージ&温冷交代浴でリフレッシュ

寝る前の入浴も質の良い睡眠に役立ちます。入浴後徐々に体温が下がることで、眠気を感じやすくなる。からです。シャampooも疲労回復に活用して。指の腹で洗うとマツサージになり、心地よさを感じる。波が出るのです。熱めのお湯に三分つかった後、冷たいシャワーの水を一〇秒足にかける「温冷交代浴」を五回繰り返すのも自律神経の刺激になり、効果的。

### ◇規則正しい生活&質の良い睡眠

脳をクールダウンさせ、神経伝達物質の産生を助けるには、成長ホルモンが分泌される午後一〇時〜午前二時のゴールデンタイムに眠ること。

### ◇疲れをためない考え方を知っておこう

考え方を切り替えることも、疲れない工夫の一つ。脳に疲れをためやすい人は、考え方の癖からストレスをためやすい思考回路ができていることがあるからです。マイナス思考になりそうな時は、次の五つの言葉を思い返してみるようにしましょう。

\*何事にも「こうあるべき」と決まっていることはない

\*自分の性格を肯定的な言葉に言い換えよう

\*自己否定の「どうせ」は×

\*「ダメだ」でなく、「どうしたらできる?」と前向きに考える

\*一人で悩まず、誰かに話を聞いてもらおう

つらかったり、気持ち落ち込んだりする事柄でも視点をほんの少し変えてみれば、結構小さい出来事に思えてくる場合がありますよ。

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

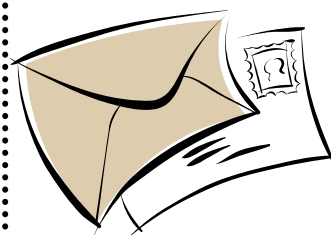
FAX:  
043-248-1515

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

編集：広報委員会・広報委員長

知りたい情報等がありましたら、上記メールアドレスにお知らせください！

会員数（七四七名）



事務局だより

九月一日 現在

東葛ブロック	一六三名
千葉ブロック	一六六名
君津・安房ブロック	八四名
東部ブロック	七九名
南部ブロック	六一名
北総ブロック	一九四名

全国大会等

第二三回全国大会 in 三重  
日時…平成二十七年一月一七日（木）、一八日（金）  
会場…桑名市民会館

メインテーマ

「生きがい やりがい 働きがい  
～地域・全国・世界へ介護の魅力を伝えよう～」

○住所の変更がありましたら、変更届（会員の葉に添付されています）に記入をして、事務局へ送って下さい。  
※クロネコメール便を利用しています。  
郵便局への住所変更では届きません  
○退会の希望をされる方は、退会届（会員の葉に添付されています）に記入をして、三月三十一日までに事務局へ送ってください。

編集後記？

鈴（りん）  
の  
つぶやき



「おかあちゃん、しつこい。」

・・・だって、仕方がないじゃない。  
仕事で疲れた心と体を癒してくれるのはあんただけ。  
玄関で出迎えてくれると、にんまり。リビングであんたのお腹に顔をうずめて、思いっきり猫吸い。はあ～。（岩）