



院長のご近所探訪

～江戸東京博物館編～

両国駅前の意匠をこらしたデザインは、誰もが一度見ればそれと分る建物です。常設展では、首都東京の歴史について、時空を超えた体験することができます。観光客などで賑わいます。

休館日 月曜日(月曜が祝日または振替休日の場合はその翌日)、年末年始
開館時間 9:30～17:30(土曜日は9:30～19:30)

新しい風

今年も桜が咲き、暖かい季節となりました。あと1ヶ月で平成が終わり、新しい時代が訪れようとしています。思えば平成の30年間は、バブルがはじけ、Jリーグが開幕し、阪神淡路と東日本大震災が起こり、地下鉄でサリンが撒かれ、ダイアナ妃が亡くなり、ニューヨークでツインタワーが崩落し、郵政が民営化され、なでしこJAPANが優勝し、スカイツリーが開業し、御嶽山が噴火し、SMAPが解散し、羽生結弦が連覇を果たし、…まさに激動の時代でした。

当院は平成2年5月の開院から、平成とともに今日まで29年間、東京都のリハビリテーションを牽引してまいりました。どのように牽引してきたか、例えば、嚥下障害のリハビリテーションについて話しますと、30年前は日本ではまだ慶応大学病院ぐらいしかやっている病院がなく、日本語の教科書も矢守茂先生らが訳出されたSteefelの100ページほどの本が1冊あるだけでした。当院では開院と同時にリハビリテーション科の才藤栄一先生が中心となって嚥下チームが立ち上げられました。嚥下造影もまだ珍しく、私たちは当院のレントゲン室で初めて実際の検査を目にしました。摂食嚥下リハビリテーション学会の前身となる研究会も、当院の理学療法室にパイプ椅子を並べて初めて開催されました。今ではどこの回復期病

院でも嚥下造影が当たり前に行われ、摂食嚥下リハビリテーション学会は会員1万人を越えるマンモス学会となっていますが、当時を思うとまさに隔世の感があります。

このように、当院開院から30年近くを経て、日本のリハビリテーションをめぐる環境は大きく変化しています。リハビリテーションの技術は日進月歩であり、昔は先端的だったけれど今は広く普及しているものが少なくありません。そういう意味で、今の若いセラピストは私たちが若かった頃よりもはるかに多くの知識や優れた技術を持っているはずで、なので遠慮せずに、ベテランの先輩たちに対してもどんどん自己主張して欲しい。30年の歴史を誇る当院ですが、これには一長一短があり、いま必要なのは何よりも新しい活力であると思うからです。

かの本田宗一郎氏も「大人はうんと進歩的にもの考えても、以前はこうだったという観念が根強く残っている。子供には過去がないからその時の相場でものをいう。そしてそれが一番正しい評価であることが多い」と言っています。時代の最先端の感覚を持つのは若者である、ということです。皆さんのフレッシュな感覚で歴史ある東京都リハビリテーション病院に新しい風を吹かせてください。僭越ではありますが、4月を迎え、新たに入職された職員とすべての若手職員の皆さんに贈るエールとさせていただきます。と思います。

言語療法・心理科長 奥平奈保子

運営理念

リハビリテーションを通して患者さんが生きる喜びと希望を抱き、充実した人生をおくられるよう、医の原点に立った心温まる医療を提供し、福祉・介護との連携推進をはかる。



当院における義肢・装具について

リハビリテーション部長 武原 格

当院は脳卒中や脳外傷などの脳損傷者が多く入院しており、在宅復帰率（居宅等復帰率）は、回復期リハビリテーション病棟において約86%と高い結果を出しています。自宅に戻ること考えた場合、歩けるようになることと、車椅子のままでは、大きく状況が変わります。そもそも車椅子では、自宅の状況によっては戻れないことも考えられます。

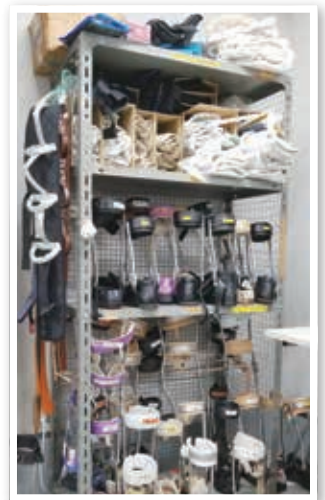
脳損傷により片麻痺があると、片側の脚が上手く使えない状態になります。リハビリテーション医療によって、麻痺の回復を目指しますが、残念ながら病気や怪我を生じる前の状態まで改善しないことも少なくありません。そのような場合に装具をつけることで、麻痺によって上手く歩けない方が歩けるようになり、自宅に帰ることができるようになります。もちろん、全員が歩けるようになるわけではありませんが、杖と装具で歩けるようになって、自宅に退院する人は多いです。

当院は、20年以上の歴史があるため、訓練で使用できる装具が非常に多くあることが特徴です。麻痺の状態は入院後リハビリテーション医療によって改善するため、その時その時に適切な装具を選択する必要があります。多くの装具を有する当院は様々な装具を時期を逸せず使用し訓練ができるのは大きな強みです。最終的に麻痺の改善自体は大きな改善は見込めなくても、装具があれば歩ける人などに、その人にあった装具をリハ医、理学療法士、義肢装具士とともに検討し作製・購入してもらっています。

また、事故や糖尿病等の疾患により、下肢切断後のリハビリテーション医療目的に入院となる方も少なくありません。ほぼ一年を通して切断の方は入院しており、また外来でも対応しているため多くのリハビリテーションスタッフが切断のリハビリテーション医療の経験があります。義足も屋内を安定して歩くことを目的にするものから、屋外をスタスタ歩くことを目的にするものまで、その方の状態を判断し、パーツを選択するため経験がものをいう分野です。最近では義足の方の自動車運転再開支援にも取り組んでいます。

義肢・装具は入院中初めて作製する場合は、医療保険が適用され、退院後生活場面で使用する場合は身体障害者手帳で作製することができます。交通事故で義足作製となる場合は、事故の保険が適用されることもあるので確認する必要があります。義肢・装具自体は、使用により劣化や破損することもありますので、外来で対応できる病院であることがリハビリテーション病院には求められます。義足の場合は、切断断端が十分に絞れた時点で、身体障害者手帳で改めて作製することができます。当院では水曜日の午後2時から4時と木曜日の午前10時から12時まで装具診を行っております。当院退院後に義肢・装具に不具合がある場合は、退院後もしっかりと対応しております。

リハビリテーション病院において、装具を多く備えていること、退院後も外来で義肢・装具について対応できることは大切な要件です。また制度も複雑で書類の作成も必要なため、しっかりと説明できるリハビリテーション医師がいることが望まれます。義肢も装具も身体にあっていないと傷を作る原因となりますし、その方の能力にあっていないと歩行できない、あるいは不要な機能のため高額になるなどありますので、知識と経験が求められる領域と言えます。



看護部の取組み Vol.6 ～あれ&これ～ご紹介



「サンセットレク」を紹介します!!

昨年、都立大塚病院の認知症看護認定看護師を招いて認知症の勉強会をしました。

その中で認知症患者さんを対象にした「院内デイケア」の話がありました。

「院内デイケア」とは、せん妄予防・改善を目的としたもので、体操やゲーム、歌など楽しめるプログラムを行っていて、特に「ナースステーションで車椅子に乗りなんとなく過ごしている患者さん」に参加していただいているとのことでした。

その話を聞いて「うちの病棟でも患者さんがナースステーションにいる。」と思い当たりました。ナースステーションは患者さんに居ていただく場所ではないので、当院でも真似できないかと考え、大塚病院の院内デイケアを見学に行きました。

デイケアに参加している患者さんも職員の皆さんもとても楽しそうで、生き生きしていました。見学したメンバーは「当院でもぜひ、やりたいね。」と決意を新たにしました。

主任会で開催日、時間、場所、メニュー等検討しました。看護部長から何度もダメ出しがありましたが、患者さんが気軽に参加して楽しんでいただけるようレクリエーションとしました。リハ訓練が終了した夕方の時間帯に開催するので「サンセットレク」と名付けました。

「サンセットレク」は昨年11月から毎週木曜日開催でスタートしました。

毎回30名から40名の患者さんが参加され、ちょうど面会時間なのでご家族と一緒に参加される方もいます。レクのメニューは体操、歌、ゲーム、DVD鑑賞等です。

歌の伴奏に一般社団法人 日本音楽レ・クリエーション指導協会認定講師の内藤敬子さんにお手伝いいただいています。内藤さんのメニューでは歌に合わせて手話や上肢下肢異操作動作など取り入れ、歌いながら頭の体操にもなっています。

参加した患者さんからは、「楽しかった」「今後も続けてほしい」「こんなに笑ったのはひさしぶり」「院長先生が参加してくれて嬉しかった」（12月のレクで新井院長サントが登場!!）「娘が看護大学で勉強しているが、このような素敵なイベントをやっていたことを伝えておこよ」等毎回、嬉しいお言葉をいただいています。病棟で全然お話しをされない患者さんが歌っている姿を見て驚いた職員もいました。また、看護師から「レクの日のは患者さんが落ち着いている感じがする」「レクの時間、業務に集中できた」という感想もありました。

今後も皆さんに楽しんでいただけるよう看護部全体で盛り上げ継続していきたいと思えます。

どなたでも参加できますので、皆さんも一度覗いてみてください。

4S病棟 師長 牧 希美江
6階病棟 主査 竹村 恵悟



新井院長サント登場!!



皆さんにお名前を言っています。



♪音楽講師と手話をしながら歌っています♪



— REHA NEWS —

ニュース イベント

パラリンピックもくるから、スポーツのすすめ

あと1年半後には、東京2020パラリンピック競技大会が開催され、様々な障害のあるアスリートが創意工夫を凝らして限界に挑む、世界最高峰の国際大会が行われます。

パラリンピックにちなみ、今回はスポーツの導入について紹介いたします。

立位での代表的な障害としては、片側麻痺、切断、関節障害、機能障害などがあげられます。障害のある部位に配慮しながら楽しむスポーツから競技スポーツまで、様々な形で取り組むことができます。障害があるからという理由でできないスポーツはほとんどありません。アーチェリー・陸上競技・水泳・卓球・トライアスロンなど、立位また義足を使った立位での様々なスポーツができます。

また、脊髄損傷や頸髄損傷による機能障害の他、脳性麻痺による立位姿勢が難しい方は、競技用の車いすを使用した陸上、バスケットボール、バドミントン、ラグビー、卓球、フェンシング、テニス、ボッチャなどがあります。日常用の車いすに乗ってできるスポーツもありますし、日常は立って生活をしている方でも、車いすを使用して車いすスポーツを楽しむことができます。

ボッチャは、障害の程度が重い車いす使用者が行うために開発されたスポーツですが、現在では障害の有無にかかわらず、誰もが一緒に楽しめるスポーツになっており、スポーツだけでなく、リハビリとしての側面もあります。

スポーツを楽しむためには、一人ひとりの動き、動かせる状況が違うため、その人のできる範囲の中で、スポーツをすすめていくことがよいです。そのために理学療法士が、できること、できないことを評価訓練し身体の動きを理解した上で用具やフォームなどを工夫していくと、できることも増えていくと思います。

障害の内容や程度によりますが、基本的には「やりた

い」と思っているものに、工夫やアレンジを加えていくことで、楽しむことができます。また、どんなスポーツがしたいのか、何を目的にスポーツをするのかがとても重要です。それぞれの楽しみ方やリハビリなども含めリハスタッフに確認することで、それぞれの目的に合ったスポーツを勧めることもできます。

近隣では、北区にある東京都障害者総合スポーツセンターで、スポーツをすることができます。当院退院した患者さんも利用しており、障害者手帳を取得している方、それ相当の方であれば利用できます。個人利用でもスポーツ導入に指導員の方がついてくれます。私も、理学療法士による医事相談で2ヶ月に1回センターにて、スポーツ導入などの相談事業を行っています。

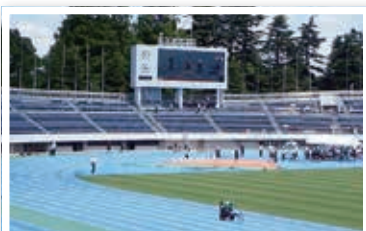
当院の患者さんの中には、車いすテニス (QuadClass) の日本ランキングの選手や、退院後車いすバスケットボールを始めた青年や、毎年5月より行われる東京都障害者スポーツ大会に参加をする方もおります。現在、外来通院している青年にも、車いすでの卓球大会の参加を勧めているところです。

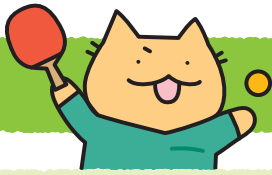
昨年までパラリンピック選手発掘プログラムが東京都で行われました。当院を退院した患者さんも参加した方がおります。今後も、選手発掘は行われていくと思います。

これからスポーツをしてみたい、大会に参加してみたい、パラリンピックを目指してみたい方は、当院理学療法科に、中級障がい者スポーツ指導員がおりますので、お声をかけてください。

(東京都障害者総合スポーツセンター)
<http://tsad-portal.com/mscd/>

日本障がい者スポーツ協会 中級障がい者スポーツ指導員
理学療法科 主査 水口 健一





あらためてパラリンピックについて

歴史

パラリンピックは、障がいのあるトップアスリートが
出場できるスポーツの祭典です。今では、4年に一度オ
リンピック競技大会の終了後に、同じ場所で開催されて
います。

パラリンピックの起源は、1948年ロンドン郊外のス
トーク・マンデビル病院内で開かれたアーチェリーの競
技会だと言われています。第2次世界大戦で主に脊髄を
損傷した兵士たちの、リハビリテーションの一環として
行われたこの大会は回を重ね、1952年に国際大会にな
りました。肝心のパラリンピック「夏季大会の第1回の
正式開催」は、1960年ストーク・マンデビル病院でロー
マオリンピックと同日に行われた「第9回ストークデビ
ルズマン国際大会」が位置づけられています。

今日では、当たり前のように認知されている「パラリ
ンピックの起源」が「病院のリハビリテーション」の一
環であったことを知れば、私たちの身近な存在だと再認
識できます。

東京2020大会パラリンピックの 開催概要

早いもので「東京パラリンピック」も開催まで1年と
少しになりました。意外と開催概要などを知らない方も
いらっしゃると思いますので、紹介いたします。

日程 2020年8月25日の開会式から
9月6日の閉会式までの13日間

開催場所 21会場
東京都(15会場)、千葉県(3会場)、
埼玉県(1会場)、静岡県(2会場)

競技種類 22競技540種目(参加者4,400名)

**チケットの
購入方法** 2019年夏より販売
(購入はQRコード参照)



都リハ病院園芸部の活動について

作業療法の一環として、正面玄関付近の花壇や鉢植え
を活用させていただき、園芸活動を実施しております。
造花から生花に替え、院内ソファから見える位置に花
壇を設置させていただき、少しずつ花を増やしています。
現在は私の担当患者さんを中心に訓練中に活動しており
ます。園芸活動を始めて良かったことは、植物の日々の
変化を通して患者さん自身も変化していく場面に出会
えること。担当患者のAさんは「花を育てていると“大き
くなった”“咲いた”っていう喜びがある。この時間が楽
しみなんです。」と花に水をやりながら、笑顔で話され
ていたことは忘れられません。Aさんは病前花が好きで手
入れをするのが習慣でした。花の管理をしていただくこ
とで、つぼみの成長具合、土の湿り気を気に掛ける等、
主体的な言動が増えました。

園芸活動では水をあげたり、枯葉や雑草を剪定したり
と、“世話をする”といった形での能動的要素が多く含ま
れます。そういった“見てあげる”といった行為や精神
的な立場が、主体的な言動の増大に繋がっているのかも
しれません。最近では花を見にくる患者さんの姿も増え、

患者さん同士で会話が生まれる場面も見られるようにな
りました。園芸には花を育てる喜びだけでなく、ひとを
繋ぐ交流の場としての力も持っていることに気づかされ
ました。また、園芸は“心の安定”を図る効用があると
言われており、精神的興奮の強い方、心を閉ざしている
方にも変化のきっかけになるかもしれません。

軽い気持ちで立ち寄ってみてはいかがでしょうか。

最近ではチューリップの芽が一斉に出始め、春には見頃
かと思います。



作業療法科 杉田悠一



医療福祉連携室だより



墨田区在宅リハビリテーション支援事業 中重度者向けモデル事業について

地域リハビリテーション科

墨田区在宅リハビリテーション支援事業は、平成20年10月から東京都包括補助事業として始まりまし
た。現在は、墨田区が事業主体となっており、当院は、
技術的支援として参画しております。

この事業では、病気やケガで入院し、退院した方
など、在宅でのリハビリテーションを必要とする方
を対象にした支援を実施していますが、平成30年度
は、中重度者向け（要介護状態にあり、医療介護と
もに訪問系サービスを受けられている方）にも、モ
デル事業として対象を広げました。

《モデル事業を利用した方のご意見・ご感想》

- 主たる介護者のご主人の理解が深まり、リハビリ
テーションの重要性が本人以上にご主人に伝える
ことができたため、ひきこもりが解消されました。
ご本人も外へ出てリハビリテーションに参加する
ことの良いキッカケ作りができたようです。セラ
ピストの丁寧なりハビリ進行で、前向きに取り組
んでおられます。無理な在宅リハビリの依頼を受
けていただき、ありがとうございました。(担当医
師より)
- ベッドや福祉用具の導入ができ、起居動作、入浴
動作が改善。夫の介護負担が軽減されました。本人、
夫とともに、運動の必要性を理解し、通院や通所
を開始。行動の変化へとつながりました。細かな
関わりにより、具体的な提案が行われ、生活の改
善へとつながる効果的な事業だと感じます。(担当
看護師より)
- ベッドからの起き上がりやベッドから車イスの移
乗が少ししか手伝わなくても出来る様になりまし
た。自分で出来る事が増えたので、介護する私の
負担が減ったので、感謝しております。今後の訪
問リハビリに期待しております。(ご家族より)

《当院作業療法士・看護師の感想》

- 障害のある状態を改善するために、多くの方々
「患者さんご自身の心身機能を良くして、生活状
態を改善していこう（改善しよう）」と考えがちで
すが、生活を阻害する要因は心身機能だけでなく、

環境や性格、社会的な価値、関係性など様々など
ころにあります。それらの阻害要因に気づくこと、
動作や環境を工夫していただくことも「リハビリ
テーション」です。この事業では上記の関与をし、
患者さんの尊厳の保持や自立支援にあたっており
ます。(齋藤OT)

- 在宅では介護・医療のサービスに多職種が介入し
ていますが、専門的なリハビリテーションの評価
や相談を受ける機会に出会えない方も多くいらっ
しゃいます。また、サービスの提供時間が限られ
ているので、生活を改善する必要性を感じながら
も、どうアクションを起こしていいか日々悩みな
がら介入しているケースも少なくありません。

この事業は、医療や介護保険制度に関係なく「地
域リハビリテーション専門職の支援が受けられる」
というメリットがあります。私は今年度、この事
業の全ケースに同行させていただきました。その
中で、かかりつけ医をはじめ多職種スタッフが、
それぞれの「気づき」を発信することが利用者・
家族の「生活の質の向上」につながることをあら
ためて感じる事ができました。(渡邊NS)

墨田区 在宅リハビリテーション支援事業 中重度者向けモデル事業 とは…

リハビリサポート医と、在宅リハコーディネーターの
訪問で、生活面・環境面・機能面の評価を行い、
訓練および環境調整やアドバイスを無料で行います

対象者 墨田区在住で、要介護状態にあり、医療介護とも
に訪問系サービスを受けられている方
(年齢18歳以上)

相談内容は…

- リハビリで何ができないの
かわからないが、外出で
きななくて困っている。
- 福祉用具、補装具、家屋
環境評価等で困っている。
- リハビリが必要だが、費
用はかけられない。
- リハビリが必要だが、介
護保険の点数上制約があ
り、サービスを入れられ
ない。
- 何とかして家族の介護負
担軽減を図りたい。

おもしろ体験記

Vol.9

工場夜景の魅力



一時期「〇〇萌え」なんて言葉が流行りました、その頃も気にはなっていた「工場夜景」当時実際に見に行こうというまでには至らなかったのですが、3年くらい前から「工場夜景が見たい!」と言う気持ちが強くなり最近のちょっとしたマイブームになっています。

カメラや工場についての専門的な知識は全くありませんが、素直に「工場夜景」の魅力にとりつかれた、と言うのがきっかけです。工場夜景で有名なのは、関東の京浜・京葉工業地区や関西の中京工業地区が大規模で見応えのある夜景ではありますが、今は小さくてもプラントの形などでいわゆる「映え」的なスポットが全国にあるみたいです。その中でも、私が行ったところは地元千葉の京葉工業地区に川崎の京浜工業地区、それと山口県周南市の瀬戸内工業地区の一部分、計3カ所しかまだ行っていません。そして

3カ所とも全て海側からです。カメラ技術の無い私が撮影した写真ですが、無機質なプラントやパイプが照明に照らされると、何とも言えない近未来感やロボット感が出て不思議な空間を創り上げています。

夜景は（に限らずですが）空気の澄んだ寒くなってからの時期が良いと言われているので、11月～2月が一番綺麗に見ることが出来ます。そして、冬の時期の東京湾は条件が良ければダイヤモンド富士なんかも見ることが出来て写真好きな方にはとっても良いと思います。工場夜景は非日常的な風景が気分転換にもなり、私のおすすめです。ただし、寒いので行かれる方は十分な格好でお出掛け下さい。そして、どなたか私に船上から夜景が綺麗に撮れる簡単な方法があればご教示願いたいです。

事務室 医事係 主任 桑原 広実

都 里 八 人の 紹介

Vol.2

このコーナーでは、当院に縁の深い方をご紹介します。

平成29年10月、大学病院に緊急入院しました。壊死性筋膜炎と診断され、一命はとりとめたものの、左足をヒザ上から切断しました。

11月に都里八に転院し、約5か月に渡る入院、連日のリハビリ生活で何とか義肢・両杖でヨタヨタ歩くことができるようになりました。退院から約2年。現在は月2～3回リハビリで通院しています。昨年3月からは週3回の夜間透析を受けながら、職場の人の協力を得て、職場復帰を果たしています。職場復帰できたのは、リハビリと退院支援看護師等からの徒歩通勤圏内へ転居するという提案があったからと思っています。

医療関係団体の事務職員として約30年勤務してきましたが、医療現場のことはよく理解できていませんでした。今回の闘病生活で医療現場の重要性、大変さを痛感しま

した。医師、看護職員、理学療法士、作業療法士、義肢装具士、事務職員等の方々全てが、私に寄り添ってくれていることに本当に感謝しています。また、都里八の素晴らしさは、職員間の多職種連携がよくとれていることにあると思います。連携は組織として重要ですが、職員の研鑽、研修等が必要であり、なかなか難しいことです。

私は現在、障害者認定を受け、何をしても時間がかかり、精神的にも複雑な思いがあります。

しかし、65歳の定年退職まであと3年弱。どこまでできるかわかりませんが、外来患者として都里八の皆さんの励ましのもと、もう少しがんばろうかと思っています。



都リハ病院 いんどいメカネ

その⑦
凄腕装具外来編

装具が壊れちゃったら
どうしたらいいのかなヤ?



都リハ病院の外來で直してもいえます!



装具診 (義足・調整含む)

まずは **要電話予約**


03-3616-8600

リハビリ専門医、義肢装具士、理学療法士が協働して相談にのっています

ホッ
よかったニヤ



でもこれ...
都リハ病院の
かかりつけの人しか
使えないんでしょう?




まだまだ甘いね
リハにゃん君...
このリハビリ...
まだまだ甘いね



都リハ病院は
かかりつけの
患者さん
だけでなく



装具や義足での
かかりつけ医の
いない患者さんにも
対応しています!



へえ...
すごい
んだニヤ...
聞いてた
かね?!



装具や義足は
障害を抱えた皆さんにとって
とても大切なものなのです。

AFTER



BEFORE



不調を抱えたままの使用は
歩き方がおかしくなったり、
歩けなくなる場合もあります。

そうなる前に
一度相談してみると
いいですね!




ニヤーるほど!
不調な装具や義足の
修理をしてくれるなんて
すごいニヤ!

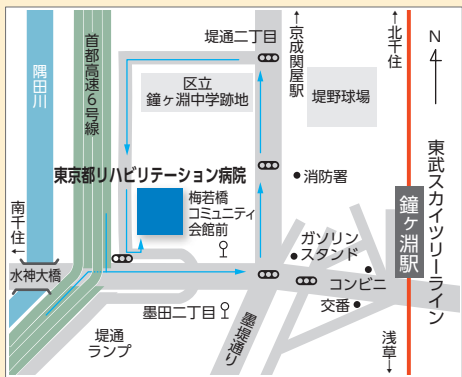
社会の役に立つことを
やってるんだニヤ~!

今日も都リハのこと
少し詳しくなったニヤ~

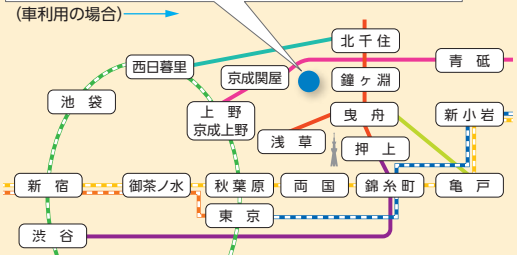
たいへん
よくわかり
ました



交通案内



- JR山手線
- JR総武線快速
- JR中央線・総武線各駅停車
- JR中央線快速
- 東京メトロ千代田線
- 東京メトロ半蔵門線
- 東武スカイツリーライン
- 東武亀戸線
- 京成本線



| | | | | | |
|-------|-------------|-----|-----------|----|-----|
| 南千住 | 都営バス | 10分 | 梅ヶ橋/三軒丸の内 | 徒歩 | 2分 |
| 錦糸町 | 都営バス | 25分 | 墨田二丁目 | 徒歩 | 4分 |
| 浅草 | 東武スカイツリーライン | 10分 | 鐘ヶ淵 | 徒歩 | 7分 |
| 亀戸 | 東武亀戸線 | 20分 | 鐘ヶ淵 | 徒歩 | 7分 |
| 北千住 | 東武スカイツリーライン | 5分 | 鐘ヶ淵 | 徒歩 | 7分 |
| 京成上野駅 | 京成本線 | 12分 | 京成関屋駅 | 徒歩 | 15分 |

東京都リハビリテーション病院

東京都リハビリテーション病院 広報委員会

〒131-0034 東京都墨田区堤通2-14-1
TEL: 03-3616-8600 FAX: 03-3616-8705
<http://www.tokyo-reha.jp>



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

ほっとリハ

2019年4月1日(月)発行

編集後記

4月は出会いと別れ、様々な変化が訪れる季節です。新しい環境がスタートし、期待や不安で胸がいっぱいになっている人も多いかと思います。「人間万事塞翁が馬」いつ何が起るかは分かりませんが、それを良い契機に楽しく、また、ほどよい緊張感をもって暮らしたいものです。ともあれ、お花見や歓迎会とイベントが、目白お押しの春をまずは謳歌し、その後の充実した日々につなげたいですね。