



# T.O.S.通信

第32号

平成27年8月

発行 社会福祉法人 民生博愛会  
 発行責任者 理事長 黒 萩 裕  
 住 所 北斗市中央2丁目3-23 ☎(0138) 73-5148

社会福祉法人は、社会福祉を目的とする高い公益性と非営利性を担保された法人です。その役割はますます重要となっており、社会福祉事業の主たる担い手として、社会福祉を支え、共に発展してきたものといえます。

その後、人工構造の高齢化、家族や地域社会の変容に伴い、多様化する福祉ニーズへの対応が重要となってきました。平成12年の介護保険法の施行、同年の社会福祉事業法の改正による社会福祉法の成立により、サービスの利用の仕組みを措置から契約に転換するとともに、多様な供給主体を参入させることにより、利用者の選択の幅を広げるとともに、事業者の効率的な運営を促し、サービスの質の向上と量の拡大を図る政策がとられてきました。(社会福祉基礎構造改革)

こうした中で、社会福祉法人の位置付けは大きく変化し、「社会福祉法人は、社会福祉事業の主たる担い手としてふさわしい事業を確実、効果的かつ適正に行うため、自主的にその経営基盤の強化を図るとともに、その提供する福祉サービスの質の向上及び事業経営の透明性の確保を図らなければならない。」と規定され、社会福祉法人として、社会福祉事業の中心的な担い手であるとともに、地域における多様な福祉ニーズにきめ細かく対応していくことを位置付けられています。

今日、人口減少社会の到来や独居高齢者の増加、子どもに対する虐待の深刻化などを背景に、福祉ニーズが多様化・複雑化しており、高い公益性と非営利性を備えた社会福祉法人の役割が、ますます重要になり、こうした役割を果たしていくため、これまで以上に公益性の高い事業運営が求められており、法人の在り方そのものを見直す必要があるとされています。社会福祉法人は、他の事業主体では対応できない様々な福祉ニーズを充足することにより、地域社会に貢献していくことにもなっています。

平成26年に閣議決定された規制改革実施計画は、こうした社会福祉事業や公益法人の在り方の変容を踏まえ、他の経営主体とのイコールフットイング等の観点から、社会福祉法人制度の改革を求められたものです。経営組織の強化、情報開示の推進、内部留保の位置付けの明確化と福祉サービスへの投下、社会貢献活動の義務化、行政による指導監督の強化など、社会福祉法人が備えるべき公益性・非営利性を徹底し、本来の役割を果たすことが求められています。

またこうした社会福祉法人の在り方に関しては、平成26年7月に、厚生労働省の「社会福祉法人の在り方等に関する検討会」において、地域における公益的な活動の推進、法人組織の体制強化、法人運営の透明性の確保等について意見が取りまとめられており、昨今、一部の社会福祉法人による不適正な運営が指摘され、社会福祉法人全体の信頼を失墜させる事態に至っていることもあり、社会福祉法人が今後とも福祉サービスの中心的な担い手としてあり続けるためには、その公益性・非営利性を徹底する観点から制度の在り方を見直し、利用者等に対する説明責任を果たすことが求められています。当法人におきましても制度の改革に合わせた適切な対応が必要となり、順次進めてまいります。

今後とも当法人に対し皆様の変わりない激励とご支援をお願いいたします。



デイサービス外出



ショッピング



園庭散歩

# 東光保育園

TEL(73)2984  
FAX(73)2901

## 楽しいね!! どろんこ遊び



どろんこ遊びスタート!!

いっしょに  
あそぶぞ~

まっぐみ  
(年長児)



きくぐみ  
(年少児)



たけぐみ  
(年中児)



夏の遊びが出来る季節となり、子ども達はどろんこ遊び、水遊びを元氣一杯楽しんでいきます。今年、夢中で遊んでいるのは「どろんこ遊び!!」砂に水をふくませ、おだんごを作り、ごっこ遊びをしたり、みんなで力を合わせお山作りをし、トンネルを掘り、そこへ水を流し大喜びしています。水、砂、泥の感触を思いきり楽しみ、笑顔いっぱいです。



「おだんごづくり」



「トンネルづくり」

回を重ねるごとに遊びが大きくなり、子ども達の創造力が広がっています。日々の遊びの中で、自分達で遊びを作り広げていけるよう、子ども達と夏の遊びを十分楽しんでいこうと思っております。



# 第二東光保育園

TEL(73)3094  
FAX(73)5315

7月14日、今年もプール開きが行われました。

プール用具の準備の時から、心待ちにしていた子ども達。大歓声のプール開きとなりました。

小さい組は、ビニールプールに水をはり水遊びです。おつかなびつくり、泣いてしまうお友だちもいましたが、思い思いに水の感触を楽しんだり、先生と水のかげっこをして遊んだり。



それ~水のかげ合っこだ~



「わーい  
きもちいい~」



「ちょっぴりこわい~」



「かけちゃうぞ!!」



次は先生だ!!それ~!!



もうかけすぎだよ~



え~~~~~

## プール開き

3・4才児クラスは、大きいプールで大はしゃぎ。

ジョウロで水をかけたり、皆で肩までつかったり、すべり台をすべったり...。久しぶりのプール遊びをダイナミックに楽しみました。

昨年度は、水が怖くて泣いていた子や、顔に水がかかるのが嫌だと顔をしかめていた子が、今年は笑顔で遊ぶ姿もあり成長を感じます。夏ならではの水遊び。短い夏の良い思い出となる様、元気に気持ち良く楽しみたいと思います。



「バタ足  
できるよ!」



「皆で肩まで  
頑張るぞ!!」



「すべり台は大人気です!!」



年長見くじら組です。子ども達はもちろん、お父さん、お母さんも笑顔でいっぱいです。

親子で一緒に遊んだり、お弁当を食べたりと、良い思い出づくりができたのではないかと思います。これからの親子の触れ合いがたくさんもてる行事を大切にしていきたいと思えます。

# たのしかったわ!! 親子バス遠足

去る5月23日(土)親子バス遠足が行われました。当日は天気にも恵まれ木古内ふるさとの森公園で楽しい一日を過ごしました。

**第三東光保育園**

TEL (73) 2281  
FAX (73) 2577



## スタンプラリー 全部のラリー!!



## 一緒に遊戯 たのしいね!



## あなたのしみ スタンプラリー



7月7日(火)、七夕会が行われました。各クラス、色とりどりの短冊が飾られた笹をもちより、お遊戯室はとてにぎやかです。「織姫と彦星が、1年に1度だけ天の川で会える日」になった由来を聞いて、会話はスタートしました。

# 七夕まつり



**第四東光保育園**

TEL (73) 6958  
FAX (73) 6980

各クラスの笹飾りの紹介も行われました。かわいい飾りをご覧ください。



次の日は、願い事が天に届くように祈りながらの笹焼きが行われました。北斗消防署の方から火の後始末、花火の正しい遊び方の指導を受け、消火訓練も体験しました。最後は消防車の前で記念撮影。子ども達のリュックエーストに応じ防火服を着て下さった消防士の方、暑い中ありがとうございました。

## 笹焼き・防火指導

全クラスで七夕にちなんだゲームを楽しみ、最後は道南地方ではおなじみの「ローソク一本ちようだいなり」をうたい、おやつを頂きました。給食も七夕冷やし中華等、七夕一色の1日でした。



# 大野保育園

TEL (77) 8104  
FAX (77) 8839

## 大野キッズスタジアム

出張キッズスタジアムのお姉さん、お兄さんがたくさん遊具をもって遊びに来てくれました。

キリンのエア遊具の前でハイチーズ



先生も一緒に楽しい~



プラズマカーに釣り堀もありました。短い時間でしたが、楽しい時間をみんなで過ごしました。

### 子育て支援センター

## 「ゆめのポケット」

TEL・FAX (77) 1904

7月14日(火) 七飯町赤松公園で水遊びを行いました。当日の朝まで雨が降っていましたが天気が良くなりお日様ピカピカ!とても暑いけど風が気持ちのよい一日でした。10時ちょうどになると噴水がピューツ!水着に着替えたお友だち。最初はおそろおそろ水に入り、しだいに笑顔で水に触れていました。



足だけでも気持ちいいよ!



噴水に負けるもんか!

水遊びの後は、お母さんの膝の上でちよつと休憩タイム!



はい、チーズ! 「ピース」



高い所もこわくない!

その後は公園でも遊びました。遊びに来ていた他のお友だちも一緒にブランコやすべり台で遊んだり、とても楽しい一日でした。帰った後は遊び疲れたのか、グッスリお昼寝したそうです。

## 第二大野保育園

TEL (77) 7447  
FAX (77) 7769

保育園での子ども達。いつも、どんなことをして過ごしているのかな?今回は、そんな子ども達の様子をご覧下さい。



☆0・1歳児つぼみ組。ペットボトルの空き容器で作った玩具がお気に入り。真剣な表情です。

保育園には、大きなお布団があつて、僕達2人がごろーんとしても大丈夫なんだよ。



☆2歳児たんぽぽ組。お天気のよい日はお散歩に出かけます。おしゃれなベンチでひとやすみ。



水分補給も、しっかりと行います。お外ではお花や虫を見ついたり、季節の変化を感じます。

☆3歳児 さくら組。近くの公園にお散歩に行きました。



公園のあべい台は保育園のあべい台よりちょっぴり高く、おもしろいんだよ!



たんぽぽのお花も見つけたよ!



☆4歳児すずらん組。おままごの食べ物上手に並べて、今日はみんなでピクニック!楽しそうですね。

今日は、お外でおやつを食べました。とってもおいしく感じちゃいます。



☆5歳児ひまわり組。手作りの竹馬。コツをつかんで、とっても上手に乗れていました。

子ども達は園庭の砂場が大好き。スコップ片手に「ハイ!ポーズ!」



特別養護老人ホーム

清華園

TEL(74)3100  
FAX(73)6988

新園長就任挨拶



黒萩 裕

本年四月二日付けで清華園園長に就任致しました。民生博愛会理事長との兼務をさせていただく事になります。

前園長田中稔氏は、昨年七月入院され、八月退院後の自宅療養を経て、酸素ボンベを引きながらではありませんが園復帰を果たされました。一生懸命に頑張っているお姿に皆感激を致しました。しかし、十月再入院となり、本年三月二十六日に享年六十六歳にて御命終なされました。

氏は、平成十三年より本年までの十四年間の間清華園に勤務され、現施設移転準備を行って下さり、移転後は新施設初代園長として新清華園の今日を築き上げて下さいました。心優しい温厚な性格であり、勤勉な努力家でありました。

福祉に対する考えには「皆と共に おもいやりの心を忘れずに」が根底にあつたこととあります。私たちも常に心掛けていかなければならないこととあり、まさしくこの事は、当法人のテーマ『T.O.S』に通底致します。

「T(東光) O(大野) S(清華園)」  
「T(共に) O(大きく) S(育つ)」  
保育・介護福祉を通して、全ての職員が利用者とその家族や地域の方々と共に人として大きく成長していく事を目指す。共に悩み苦しみながら、毎日の生活の中に喜びを感じていくことのできる私たちであることを目標に掲げ福祉の現場に身を置く私たち民生博愛会職員でありたいと思います。  
今、介護の現場は大変厳しい状況にあります。この事を克服するには旧に倍しましての、皆々様のご理解ご協力が必然であります。今後とも宜しくお願い申し上げます。

新卒職員紹介

◆二階ごぶし・すずらん



佐藤 将太

私はこの春、函館臨床福祉専門学校を卒業し勤務しました。清華園を志望した理由は、専門学校の時に、実習に入らせていただいた時の職員の方々の姿や働きやすい環境などが印象に残ったからです。

まだまだ、わからない事がありますが、先輩職員からのご指導や助言をいただき、介護の知識や技術を身に付けて、少しでも入居者の皆さんが安心して、楽しく生活してもらえようよう援助していきたいと思っておりますので宜しくお願い致します。

◆二階りんどう・やまぶき



工藤 雄天

私は今年、函館大谷短期大学の専攻科福祉専攻を卒業しました。

介護福祉士の資格を取得し、学校で学んだことを現場で活かしているように、日々努力しています。  
施設の雰囲気や仕事の流れにも少しずつ慣れてきて、自分一人でも出来るようになった入居者の介助なども増えてきました。まだまだ失敗が多く、その度に先輩からの助言を頂き、入居者の皆さんにより良い介助や声かけの方法などを教えていただき、次のステップに活かしていけるように勉強していきます。これから頑張つてまいりますので宜しくお願いします。

◆三階むくげ



菊地 進哉

私は、今年四月より大野農業高等学校を卒業し、勤務しました。

介護の知識が無く、不安な事がありました。が、職員の方々の皆様のご指導のもと、沢山の事を学ばせていただきました。  
初任者研修などの介護に関する資格もまだ取得していませんので、少しでも早く取得できるように努力したいと思っています。

これからは入居者の方々とコミュニケーションを多く取りながら、信頼関係を築きながら、介護をしていきたいと思っております。まだまだ未熟ですが、日々勉強し、成長していきたいと思っておりますので今後ともよろしくお願い致します。

委員会紹介

安全衛生委員会

◆メンタルヘルス研修会を開催しました

安全衛生委員会では、今年の2月と6月に全職員対象にメンタルヘルス研修会を開催しました。

講習会の内容は、ストレスについて、ストレスを受けた時の心の状態をゴムボールに例え、ボールに力を加えてへこんだ状態を見てもらいながら説明しました。次にバーンアウト(燃え尽き症候群)について、どのような状況や心理状態からバーンアウトになってしまうか、またその時にどのようなサインがあるかを説明し、職員同士お互いの変化に気付くことがバーンアウトを防ぐ手段の一つであることを伝えました。

最後にストレスを解消するためのリラクセス方法や良い睡眠をとるために寝る前にはいけない事(冷たい飲物、たばこ、飲酒等)を紹介したり、深呼吸には、リラクセス効果、免疫力のアップ、安眠効果、便秘の改善など7つの効果があることを紹介し最後には深呼吸を参加者全員で体験して終了しました。

参加した方から「参加して良かったです。」「これからは、何かあったら深呼吸します。」等の声をいただきました。

### ～深呼吸の仕方～

1. 口から空気を出していき、肺の中を空っぽにします。
2. 鼻からゆっくりと空気を吸い込んでいきます。
3. 限界まで吸い込んだら、10秒ほど息を止めます。
4. 口を細くして、出来る限りゆっくりと息を吐きます。

以上のプロセスを5～6回ほど、繰り返すようにしてください。

体中の空気を出し切って、新鮮な空気に入れ替えることによって「免疫力アップ」「安眠効果」などの効果を得ることが出来ます。日常生活に取り組んで心と体をリラックスしましょう!



研修会の様子



した。  
今後も委員会として研鑽を重ね、わかりやすく役立つ内容をいろいろな形で、職員の皆さんへ伝えていきたいと思えます。

## 居宅介護支援事業

平成27年度より介護保険制度が新たに改正されました。

国の方針で在宅医療・介護の連携推進の方向性を示し、できる限り、住み慣れた地域で必要な医療・介護サービスを受けつつ、安心して自分らしい生活を実現できる社会を目指すというものでした。

介護保険制度の改正内容で施設入所される方においては「特別養護老人ホーム」の入居基準が要介護三以上に上がったこと。その他、施設利用における食費や部屋代の負担軽減の基準の変更、一定以上の所得がある方のサービス利用に関する負担割合の変更などがあり、これらにおいては施設入所（短期入所も含む）される場合も在宅サービスを利用される場合も共通であります。

今回の制度改正においては、入居の基準や金銭面などで利用者に負担が増してくる場合もあります。

国民の60%以上は在宅生活を望んでおります。高齢者の人口増加や予算の関係など、まだ課題がたくさんありますが、私達、居宅介護支援事業所は国の方針などに基づき、少しでも安心して在宅生活を送れるようお手伝いさせていただきますので、お気軽にご相談下さい。

### ○介護予防への取り組み

当センターでは、いつまでもお元気に生活を続けていただけるよう、介護予防に力を入れております。

例えば、「最近動くのがおっくうになってきたな...」「なんか物忘れがひどくなってきたな...」「口の渇きが気になるな...」等々。こんなことが気になっていても、年をとったから仕方ないとあきらめていませんか？

このような変化は年をとることによって自然に起こる変化ですが、何もしないで放っておくと、さらに症状が進行して、人から介護してもらわなければならない状態になってしまう場合があります。

「介護予防」とは、こういった変化に気づいた時点で、要介護状態に陥ることなく、いつまでもいきいきと健康で、自分らしく生きることができるようするための方法です。



日常生活における活動性が低下することによって、全身の心身機能が低下することを「廃用症候群」又は「生活不活発病」といい、そして、年をとることによる「老化」によって機能が低下することを「老年症候群」といいます。

これらの症状は、初めのうちは自覚症状がなく、知らず知らずのうちに外出

## デイサービスセンター

TEL (74) 3088  
FAX (74) 3060

を控えるようになり、その結果、運動不足と筋力等の運動機能はどんどん低下し、ますます動きにくい体となり、最終的には寝たきりになってしまうこともあります。

できるだけ機能が低下しないように予防することが重要になりますので、意識して活動性を高め、できるだけ身体機能を使うように努めましょう。初めは、動きにくく大変かもしれませんが、意識して動くことで筋肉は活性化されます。

もちろん、筋肉ばかりではありません。脳も使わなければ退化します。介護予防のポイント、「体も頭もしっかり使うこと」なのです。

当センターでは、入浴や食事の空いた時間を利用して、誰でも簡単に出来る健康体操を行っております。使用しているDVDは「ごほう先生(愛称です)の健康体操」といい、この時間になると自然と利用者さんがテレビの前に集まって来て、職員と一緒に笑顔で体操を始めます。頭も使ってください。



あなたも一緒に健康体操(介護予防)しませんか?一日体験利用を募集しております。お気軽にお問い合わせ下さい。

# 民生博愛会後援会

平成27年度民生博愛会後援会総会が、去る6月26日(金)午後7時よりロワジュールホテル函館において103名の出席をいただき盛大に開催されました。

増田幸久会長の議事進行のもと、平成26年度事業報告、決算報告が承認され、その後、平成27年度事業計画および予算の審議がされ決定されました。

## ◎後援会加入へのご案内

民生博愛会は、地域社会における福祉増進のため、必要なサービスを総合的に提供することを目指し、いろいろな事業を行っていますが、後援会では、この事業に対し、ご協力・ご支援していただける方々の加入を募集しています。多くの皆様のご加入をお願いいたします。

- ・法人会員…年会費を5口以上納入される法人の方
- ・個人会員…年会費を1口以上納入される方
- ・年会費…1口5,000円×加入口数
- ・連絡先…民生博愛会後援会事務局(担当 黒萩)  
電話(0138)73-5148

民生博愛会後援会総会



増田会長のあいさつ



親睦会懇親会のように

## ◎会計の状況

〈収入の部〉 〈平成26年度収支決算書〉 (単位:円)

科目	決算額	備考
会費収入	2,760,000	546口
雑収入	257,793	親睦会会費ほか
前期繰越金	372,719	
合計	3,390,512	

〈収入の部〉 〈平成27年度収支予算書〉 (単位:円)

科目	予算額	備考
会費収入	2,840,000	
雑収入	346,979	
前期繰越金	310,021	
合計	3,497,000	

〈支出の部〉

科目	決算額	備考
一般物品費	—	
印刷製本費	52,668	TOS通信
会議費	20,400	役員会
通信運搬費	37,920	総会案内・TOS送料
事業費	2,959,507	
本部繰入金	2,500,000	民生博愛会繰入
その他	459,507	総会懇親会費ほか
雑費	9,996	払込手数料
予備費	—	
合計	3,080,491	
次年度繰越金	310,021	

〈支出の部〉

科目	予算額	備考
一般物品費	2,000	コピー用紙ほか
印刷製本費	55,000	TOS通信ほか
会議費	30,000	役員会ほか
通信運搬費	35,000	総会・会費案内ほか
事業費	3,315,000	
本部繰入金	2,500,000	民生博愛会繰入
その他	815,000	総会懇親会費ほか
雑費	30,000	払込手数料
予備費	30,000	
合計	3,497,000	

## ◎後援会役員

〈任期H26.4.1~H28.3.31〉

役職	氏名	会社(役職)等	
会長	増田幸久	増田クリニック	院長
副会長	渡邊景	くねべつ小動物病院	院長
会計	澤田康二	上磯事務器	代表取締役
委員	池田達雄	イケダ	
//	田島義史	田島緑地前川コラボラクション	代表取締役
//	藤野明信	函館大谷学園	事務長
//	島津清人	島津清樹園	代表取締役
//	千秋栄	千秋電気	専務取締役
//	板橋真由美	大野保育園	園長
//	佐藤健二	特養老人ホーム清華園	副園長
監事	灰谷良一	はいや建築設計事務所	代表取締役
//	山鼻勲	山鼻建設	代表取締役

## ◎平成27年度事業計画

1. 会員募集  
法人会員 41人(219口)  
個人会員 199人(337口)
2. 法人事業に援助する積立金造成
3. 法人および後援会の積極的なPR
4. 会員相互の親睦を深める行事開催
5. 施設諸行事に協賛支援

本年度は、役員改選の年ではありません。

# ◆ 法人本部 ◆

## お知らせ

### 「新入職員歓迎会開催」

平成27年度の新入職員歓迎会が、4月4日(土)午後6時30分より函館国際ホテルにおいて、ご来賓、職員併せて総勢130名の出席のもと盛大に開催されました。

今年度は12名の方々が新しく当法人に仲間入りされました。当法人で働く労働者数はパートで働く方々を含め、平成27年度6月時点で241名となっています。保育部門で141名、介護部門で95名の方々が働く職場となりましたが、新入職員の皆さんには、今後先輩職員の指導を受けながら実務の経験を積み保育や介護のサービスの場で活躍することが期待されます。

## ～平成26年度決算承認される～

5月23日に理事会および評議会が開催され、法人本部をはじめとした各施設事業所8拠点区分ごとの平成26年度決算が承認されました。決算内容は以下のとおりです。

### 〈平成26年度決算(法人全体)〉

貸借対照表

資産の部		負債の部	
流動資産	383,733,861	流動負債	111,588,204
現金	478,227	事業未払金	37,883,135
預金	273,387,966	1年以内返済予定	43,322,000
		設備資金借入金	
事業未収金	109,176,612	預り金	4,858,149
その他	691,056	その他	25,524,920
固定資産(基本)	1,546,910,970	固定負債	514,768,420
建物	239,431,057	設備資金借入金	381,160,000
土地	1,307,479,913	退職給与付引当金	133,608,420
その他の固定資産	566,953,571	負債の部合計	626,356,624
		純資産の部	
土地	9,157,283	基本金	260,421,918
建物ほか	114,244,119	国庫補助金等特別積立金	889,416,004
保育所繰越積立資産	178,796,000	その他の積立金	309,843,749
移行時特別積立資産	18,268,749	次期繰越活動増減差額	411,560,107
介護施設積立資産	112,779,000	(当期活動増減差額)	△81,343,968
その他の固定資産	133,708,420	純資産の部合計	1,871,241,778
資産の部合計	2,497,598,402	負債及び純資産の部合計	2,497,598,402

資金収支計算書

勘定科目		決算額
事業活動による収支	収入	
	介護保険事業収入	485,818,015
	保育事業収入	559,705,110
	障害者福祉サービス等事業収入	4,212,430
	経常経費寄附金収入	2,700,000
	受取利息配当金収入	679,132
	その他の収入	7,637,970
	収入計	1,060,752,657
	支出	
	人件費支出	756,475,944
事業費支出	176,136,664	
事務費支出	81,443,415	
利用者負担軽減額	0	
支払利息支出額	2,926,021	
その他支出額	5,585,410	
支出計	1,022,567,454	
事業活動資金収支差額	38,185,203	
施設整備等による収支	収入	
	施設整備等補助金収入	
	設備資金借入金収入	
	その他収入	
	収入計	0
	支出	
	設備資金借入金元金償還支出	43,322,000
	固定資産所得支出	12,079,632
	固定資産除却・廃棄支出	
	支出計	55,401,632
施設整備等資金収支差額	△55,401,632	
その他の活動による収支	収入	
	長期貸付金回収収入	
	積立資産収入	26,000,000
	その他の活動による収入	
	収入計	26,000,000
	支出	
	投資有価証券取得支出	
	積立資産支出	8,200,000
	その他の活動による支出	2,404,052
	支出計	10,604,052
その他の活動資金収支差額	15,395,948	
予備費支出		
当期資金収支差額合計	△1,820,481	
前期末支払資金残高	342,808,138	
当期末支払資金残高	340,987,657	

▼ひとりごと▲  
 ◇毎年のように異常気象のことで世界が騒がしくなりますが、今年も大雨洪水や熱波などで被災されている方が大勢おりました。日本でも地域によっては、噴火の恐怖により、避難生活を余儀なくされている方もありますが、北海道のこの地域は比較的穏やかな気候が続いております。  
 さて、暑かった時期も後半(?)を迎え、冷たいものや飲み物を多く採り過ぎてしまい、体調を崩して(夏バテして)しまったという方はいませんか。体調は崩さなかつたけれど体型を崩した?方も。これから秋に向かってますます食欲が増すことになりそうな季節ですが、まずは弱った胃袋と懐を整えて、夏の終わりを惜しみつつ、秋の味覚を楽しめるよう準備しましょう!  
 もちろん仕事はしっかり終わらせてからになります。