

みさかえの園だより

第4号 2008年1月
発行所

社会福祉法人 聖家族会

発行責任者 中山和子

編集 総合活動企画委員会

☎859-0167長崎県諫早市

小長井町遠竹2747-6

☎ 0957-34-4520

FAX 0957-34-4521

[年2回(7月/1月)発行]

企業の不祥事に思う

法人事務局長 白川 利勝



報道紙面に「偽り」、「偽者」、「うそ」、「隠し事」、の記事が踊っている。言うまでもなく、企業の不祥事に関するものである。その度に、役職者が出演して、深々と頭をたれ、「申し訳ありません」と申し開きをしている。その姿はなんとも情けない姿であるが、これまで培ってきたであろう社会的信用・信頼が一夜にして失われ、社会的聲望を買い、これからの失地回復は容易なことではあるまい。

ある企業は、事業の存続が不可能となり、ある企業は取引先を解消され、ある企業は、他の企業に引き継がれ、一流企業・老舗企業は三流企業以下の企業となり下がる。因果応報とは言え、不祥事の影響が、利用者、取引先、従業員など多数の利害関係者に計り知れない迷惑が及ぶことを考えると、当事者は何を見ていたのだろうかと思いをめぐらす。不祥事の内容が、常識で測ると極「それはないだろう」としか思えない事柄から、当事者の行為が理解しかねるのである。「一体このような不祥事の企業風土とはどのようなものだったのだろうか。企業に何が起ころ、何が不足しどのような管理が日常行われていたのだろうか。」と思いをめぐらす。紙面によると、いずれも内部通報によるものらしいが、そのような事態の解決や改善ができないとは到底思えないのである。

不祥事の内容は、そのいずれもが「当たり前前のこと」が、当たり前にやられていなかった」ことなのである。普通に考えれば、その企業で働く人は恐らく誰もが、「おかしいよね、早く直さなくちゃ、大変なことになるよね。」と気づいていたはずである。それが企业内部で解決できなかった。

恐らく、企業が一部経営者の所有物で、その所有者の存在が絶対であり、見ざる・聴かざる・言わざるの風土が蔓延していたのであろう。また、情報は一部の者の占有物であり、他者が入り込むことを許さない一面もあったのであろう。

これに就いていけない従業員は、排除される。業務を進めるにおいて、様々な問題が発生する。その問題を整理し、課題を形成し、解決していくのに、従業員に門戸を開放していない姿が目につく。

また、基本に立ち返ると企業者の「企業は社会的存在である・・・」社会の支持と信頼が不可欠」という自覚の希薄さにも驚かされる。

最近の企業の不祥事に「当たり前前のことを、当たり前」の感覚を忘れず、些細なことにも常々自省する姿勢こそ大切だと教えられるこの頃である。

諫早市

ふれあいと交流の集い

十一月二七日(火)諫早市小野ふれあい会館で福祉推進事業の一環として「ふれあいと交流のつどい」が開催されました。

上方落語の巨匠、露の団六さんは落語に引き続き、「ダウン症のアニキをもって」と題して講演を行われました。また会場は事業所紹介と舞台出演及びバザーの三部門に分かれて、楽しく活気に満ちた催しがなされ、多くの障がい者の方々や地域の皆さんが、一日笑顔と歓声を絶やすことなく集う場所となりました。

聖家族会は事業紹介を行ったパネル作成で評価を得て、交流賞を受賞いたしました。(峰 繁春)



パネル作成
交流賞受賞



めぐみの家 第二めぐみの家

祈りの原点

副園長 中田ソイ



厳しい法施行に戸惑いながらも神様のご保護、聖母マリア様の温かいみ手の中でつつがなく一年を過ごさせていただき、恵みに満ちた新年を迎えることが出来ました。

一人では生きていけず、愛なしには幸せになれない人たちにとって今の住まいは夢と希望の場、日常的なよりどころであります。その温かい家庭的な住まいが大きくゆらぎ戸惑いの中にある事実は、利用者・保護者、事業者共通の悩み、しかしどんなに厳しい法の中、どんな困難に直面しても、絶対にゆらぐ事なく大切に守り続けなければならぬものがあります。即ち、創立当初の精神、みさかえの園の創立理念、目標など。

神のより大いなるみさかえのために、生命(いのち)と喜びを溢れさせる。その実現の為に祈りと聖歌が絶えてはなりません。聖母マリア様を母と仰ぎ、聖母マリア様のお導きのもとで、神様に賛美と感謝を捧げながら、温かい感情溢れる支援が大きく広がりますよう祈りながら、新年のおめでたうを申し上げます。

第二めぐみの家

就労支援へ向けての 取り組みについて

第二めぐみの家も、障害者自立支援法の施行、移行に対し、今年度より「あん」へ5人の利用者が参加し、グループホーム、ケアホームの支援へ向けて動き始めました。「あん」へ行っている利用者は日々の生活パターンを変え、日中は就労目的で「あん」へ行かれ、いろんな作業への取り組みをされておられます。他の16人の利用者は、カーネーション作り、花苗、野菜作り、石けん作りなどに取り組んでいます。利用者の作業は、土日祭日は休み、お盆お正月前後休み、一日では朝九時三十分より十一時三十分、昼一時三十分より四時三十分まで作業をしています。カーネーション作りでは植え付け準備、植え付け除草、収穫、束作りの手伝い。花苗作りではポットへの土入れ、移植、苗の移動、除草。出荷のための箱詰め。野菜作りでは、野菜種の播種、移植、植え付け、除草、収穫。石けん作りでは、廃油と薬剤の混ぜ合わせ、石けんの袋詰め、容器洗い等の作業を行っています。又、作業をするだけではなく、いままでと変わった生活パターンを覚えるため、日々頑張っておられます。作業の始め、終わりをきちんとし、めりはりをつけ仕事をしているのだと感じられるように又、利用者の精

神安定のため、無理のない個々の能力に合った作業内容を設定し楽しく作業に取り組めるようにしています。利用者の就労支援、生活の安心安全のため、これからも支援して行きたいと思っています。
(川根辰美)



めぐみの家

手を取り合って

「園長先生行って来ます。」と中学部生4人の挨拶が響き、一日が始まります。近隣にある虹の原養護学校みさかえ分校に男子職員引率で、元氣よく徒歩通学です。日々連絡帳を通して、学校と園が手を取り合うことにより、一人ひとりのニーズに合わせた支援、地域の連携を大切にする教育を考えています。今年の成長の成果として、来賓者、保護者、地域の方々を迎えての、学習発表会が開催されました。テーマは「咲かせようわたし色の花ひとつ」で、学年ごとに体験学習を創意工夫され、その子の持つ力を生かしての発表でした。舞台上立つ・話す・歌うなどの表現力はもちろん多様でしたが、それぞれが自分の力で一杯表現できた瞬間、大きな拍手が起こるなど、日頃見せない自分の花を咲かせようとするエネルギーに感動を受けました。地元の小学校の出演やバザーもあり、地域交流の花を添えていただきました。多様な花の輝きを、地域へと染めていけたらと思います。

(小溝 鈴子)



むつみの家

事務長 山内 和子

新年を迎え心からお慶び申し上げます。新しく始まるこの年が神様のみに心になった良い年でありますことを祈念いたします。

障害者自立支援法が施行され運用される中で各方面より様々な問題点が指摘され見直しがなされて、少しずつ良い方向に改善されようとしています。そのような中で、みさかえの園むつみの家では、いよいよ新施設への移転が始まります。

開園から四十一年間住み慣れた施設を離れることになるのです。平成十九年度はどの行事もこの地での最後になると思うと行事の一つ一つにいろいろな思い出が回想され、楽しい中にも一抹の寂しさを感じさせられ感慨深いものがありました。

施設が地域において、在宅を含むすべての障害児者の方々に必要不可欠の存在となることを目指しています。

そのために有能なスタッフや多目的機能を備えた施設としてその充実発展に力を注いで参りたい所存です。多くの方々の温かいご支援を心からお願ひ申し上げます。

共に生きること を目指して

新年、おめでとうございます。

二〇〇八年は、むつみの家にとって新たなスタートをきる年であります。毎日の通勤途上にて時間の経過と共にその姿を現してくる建物を見ながら、期待と緊張の思いで過ごしてまいりました。

みさかえの園は、中山理事長やシスター達が、山を開墾されて施設を造られたとお聞きしております。その時の御苦労は大変なものだったと思います。私達が、今こうして過ごすことができるのも先輩たちの努力の結果だという事を忘れてはならないと思います、同時に私達は、後輩たちに何を残していくべきか、その責任は重く感じています。

むつみの家も開設四十一年を迎えました。二〇〇七年十一月二十三日に、開設以来、今まで天国へ召された利用者の方々二八名の追悼ミサが、ご家族の皆様と共に行われました。

懐かしい利用者の皆様の名前がそこにはあり、自分が関わった

た時の事がよみがえってきました。ある時は、一日に二人の方を見送った時もありました。とてもショックで看護職として何をしてきたのだろうかと後悔の念ばかりでしたが、その度に「残された友達の手を握る」とメッセージを頂いたように思います。又、故二二二二神父様（ズビグニエフ・ムイニク神父）から「大丈夫、大丈夫、天国に行くのだよ」と励まして頂きました。

追悼ミサの中で、萩原神父様は、「むつみの家の利用者の皆様は大きな重い十字架を背負っていらっしゃいますが、それは、私達の分まで背負っていらっしゃるのです」と、お話くださいました。

その言葉をお聞きした時、私達は、目の前の利用者の方々に何をさせて頂いているのだろうかと改めて考える時を頂きました。

私達は、利用者の方々の重い十字架を少しでも軽くなるように、自分の職業に自覚と責任をもって関わっていく事が大切だと思えます。そして、出会いの中で仕事をさせて頂ける事に感謝をし、共に生きていく事を目的にしていきたいと考えます。

むつみの家は、少し遠くに行き

ますが「聖家族会みさかえの園」は、5施設・1事業所が一体となり、お互いが支えあって助け合い、利用者、職員がお互いの人生を愛しみあい、これからの歴史を築き上げていく事が私達の与えられた課題だと考えます。

新天地での生活は落ち着くまで時間を要すると思いますが、長年、共に生活してきた利用者、職員が心をつなげて新たなむつみの家の生活をスタートしたいと思っています。

（看護部 今川洋子）



（新施設全景）

新年にあたって



新年おめでとございます。
皆様には、希望に満ちた明るい年をお迎えのことと思います。

平成十九年は、あわただしさのうちに過ぎ去ってしまいました。昨年はのぞみの家では新事業に向けて、利用者一人一人の障害程度区分により、本体施設の生活介護八十名と、多機能型の生活自立支援・就労継続B等二十四名に分けてみました。二十四名については、将来に向かって少しでも役立つ生活とを考え、外出訓練・職場実習と新事業に向けての第一歩を踏み出しました。日常生活の時間帯の変更等で、大変戸惑いましたが、今やつと落ち着いて参りました。ただ、外的なことばかりにとらわれていないかと心配になります。他の人を思いやる心、優しさ、共同生活の基盤だということを、もっと利用者の方々に知ってほしいと思っています。利用者一人一人が幸せな、楽しい、明るい生活を、夢でなく実現させたい。神様はきっとそのように計画してくださるそう信じています。新事業に向かって皆様の御協力とお祈りを願います。

外出訓練

自立生活を目指している利用者を対象に、十月、十一月の2ヶ月にわたり、外出訓練を行いました。前回までの外出訓練は厚生会館を利用したため、徒歩での外出訓練でしたが、今回は路線バスを利用して小長井町文化ホールの図書室見学へ行きました。路線バスの利用、図書室の利用共に、今まで利用経験の少ない人が多数であり、緊張したようです。

朝から、お小遣いと、療育手帳を手にし、小遣いと療育手帳を一旦、自己管理する学習から一日がスタートしました。ほとんどの利用者さんは腰にウエストポーチを身につけ、紛失しないように大事に管理することができていたようです。

路線バスの利用では主に、バスの中でのマナー、両替の仕方、運賃の支払い方などの学習を行いました。数回行った事前学習で、降りるバス停は学習していましたが、不安と緊張で降りる場所を忘れ、乗り過ごしそうになったり、バスが来ても、乗ろうとされず、乗り遅れそうになるハプニングもありました。図書室の利用では、図書室でのマナーの学習、図書室内や本の見学等行いました。

自分好みの本をどうやって探したら良いかわからず、自分に興味のない本や、本の内容が難しく、読むことができない本を手にしていく方もいらっしゃいました。



一方、自分の興味のある本を手にし、読むことができた方は、図書室を見学することができたことをとても喜んでおられました。また、利用者さん達が手にする本を見せたいことで、利用者さん達の興味を示すものがわかった部分もあり、支援員としても大きな収穫だったと思います。

その他、移動の際の交通ルール、バスの出発時間を考えて行動する学習なども行いました。本を読むのに夢中になり、時間を忘れていた方もおられ、時計を見て行動する難しさを学習できたのではないかと思います。園を出発して帰園するまでの外出時間は約2時間半程の短い時間ではありましたが、利用者さんにとっては長い一日だったようです。学習したこと、反省点共に、得るものが多々あったようです。支援させて頂く職員も勉強させられた面が多くありました。利用者さんにわかりやすいように説明することの難しさを痛感し、反省しなければいけない点がたくさんでございました。

今回の外出訓練では、参加する利用者さん達が、自信を持って訓練に参加し、少しでも自立する術を身につけていけるよう、支援していききたいと思います。

(川瀬 由香)

あゆみの家

療育部長 井上正幸



穏やかな一年となりますように
明けましておめでとございます。

障害者自立支援法が施行され一年が立ちましたが、経済的な負担や十分なサービスの提供を受けられないなど、混乱を招いています。さらに特殊疾患療養病床の廃止や、診療報酬の改正により重症児施設がどのような診療体制へ移行したらいかがい判断をせまられ、学会等でも議論の中心でした。いずれにしても私達は利用者の皆様が今まで通り、安心して暮らせるような体制が組まれることが望まれます。

あゆみの家では、昨年、骨折は一例と少なく、流行性感染症、重篤な疾患もみられず、病棟内は比較的平穏でした。これも職員の適切な対応のおかげだと思えます。しかしながら、年々高齢化が進み、骨折や誤嚥性肺炎など高齢化に伴う疾患の増加が予想されます。今まで以上に注意深い対応で症状の早期発見、治療に心がけ、利用者の皆様が健康で穏やかな一年となるよう皆様と共に頑張ります。

生活習慣病予防について 明るく元気に働くために

内科医師 魚谷茂雄

「高血圧」「糖尿病」「心臓病や脳卒中」「がん」などは、食生活、運動、休養、喫煙、アルコールなどライフスタイルと密接な関わりがあることから「生活習慣病」と呼ばれています。このうち平成十四年の糖尿病実態調査によると、「糖尿病が強く疑われる人」七四〇万人と「糖尿病の可能性を否定できない人」八八〇万人を合わせると、全国に一六二〇万人いると推定されています。

糖尿病は血糖値が慢性的に高い状態を主徴とする病気です。血糖値というのは、血液中にブドウ糖がどのくらいあるかを示すものです。ブドウ糖はごはん、パン、麺類など主食となるものを消化して作られます。そして血液の流れに乗って体の細胞に運ばれ体を動かすエネルギー源となります。このようにブドウ糖が有効に利用されるためには脾臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが不可欠です。ですから、インスリンが不足したりうまく働かないと、血液中のブドウ糖が使えなくなり血糖値が上がってしまいます。こうして糖尿病となっていくのです。糖尿病は治療がうまくいかない状態が長時間続くと糖尿病に特有の余病である三大合併症（糖尿病網膜症、糖尿病腎症、糖尿病神経障害）が起ってきます。それではこのやっかいな

糖尿病を予防するにはどうしたらよいのでしょうか。まず太っていると、糖尿病になりやすく「糖尿病実態調査」でも、今までに一番重かったとさの体重が重い人ほど、糖尿病にかかりやすいという報告があります。太っているかの判定には、BMIという基準が広く使われています。そしてBMIが22のとき、最も病気が少ないといわれています。このBMIは次の式で簡単に求められます。

$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$

判定は、18.5未満ならばやや過ぎ、18.5以上24.9未満ならば普通体重として、25以上ならば肥満となります。そして病気が一番少ない標準体重は身長170cm身長180cmで計算できます。それでは肥満予防に有効な食事、運動はどのような点に留意したらよいのでしょうか。食事はまず食べ過ぎないことが当然なのですがこれが最も難しいと思います。まず食事のタイミングを整えることです。朝食を抜いたり、食事時間が不規則だったり、寝る前3時間の間に食べるのはよくありません。次に食べ過ぎないための工夫として次のようなことが勧められています。大勢で皿から食べるのと、どのくらい食べたかわかりづらいため、ひとり分ずつ、取り分けて食べることや、濃い味のおかずはごはんをたくさん食べてしまいがちです。薄味料理にすることなどです。また野菜に含まれる食物繊維は、肥満を防ぐ働きがあるともいわれています。

健康日本21では、国民の健康づくりのために野菜を1日に350g以上とり、このうち緑黄色野菜を120g以上とすることを目標としています。ほかにも甘いものや脂っぽいものは太りやすい食品ですので取りすぎないことはいうまでもありません。これに関連して栄養のバランスも重要な要素ですが紙面の都合で割愛いたします。最後に運動についてふれていきたいと思っています。肥満解消に運動が有効なことは理解しやすいと思います。しかし非肥満者でも運動をしないと筋肉はやせ、体重が少なくて脂肪の多い体になり、いわゆる「かくれ肥満」という状態になります。かくれ肥満になると、基礎代謝（安静時に必要とするエネルギー）が下がり使うエネルギーが少なくなります。そこで脂肪が増えてしまいます。そこで運動をし体についた脂肪を減らしたり、筋肉をつけ基礎代謝を増やすことが大切になります。ではどのような運動をしたらいいのでしょうか。原則は、歩行、ジョギングなどの有酸素運動を1週間に3日以上、頻度で行うと有効といわれています。歩行は一日一万歩といわれていますが、健康日本21では日常生活における歩数の目標値として現状に即して男性は9200歩以上、女性は8300歩以上と掲げています。生活習慣病が気になる方は年の初めに何かひとつでもできそうなことから始められてはいかがでしょうか。

みさかえの園
サテライトセンターだより
スマイル
サポート



さて、今年も恒例の「わくわくふれあいフェスタ」が夏休み七月二十八日(土)に開催され、会場は多くの地域の方や、関係者でにぎわいました。フェスタも今回で四回目になりますが、これまで以上、「地域に根ざしたフェスタ」を合い言葉に、これまでとは違う新しい試みに挑戦してみました。まず、曜日をこれまでの平日から、より多くの地域の人が参加してもらいやすいようにと土曜日に変更してみました。その結果、夏休み中の子供達をはじめ多くの参加がありました。次に、展示コーナーが、にぎあうよう地域の小中学校に「ふれあい、えがお、なかよし」のテーマで絵作品を募集し、力作には、実行委員長賞他諫早市内各事業所の賞を設けました。なんと！驚いたことに一〇〇を超える作品が寄せられました。他のコーナーもこれまで同様、多くの関係者やボランティアに支えられながら、子どもに人気のランドコーナーや各事業所の手づくりのバザーコーナーも暑い中ではありましたが、

活気に溢れ大成功に終わりました。後日行われた、反省会では来年も夏休みに諫早東部地域発信を基に、これまで築き上げてきた事業所のネットワークを活かし、子供達や地域との交流を深めるよう「第五回わくわくふれあいフェスタ」を行うことを確認しました。今後地域の中で障害のある人、無いたが互い理解し合うために交流する機会がもてるよう支援していきたいと思っています。
(スマイルサポート徳久伸一郎)



行ってきました！

クリスマス

チャリティー公演

十二月五日、諫早文化会館に於いて、日産労連主催、劇団四季のファミリーミュージカル「魔法をすてたマジヨリン」にめぐみの家、第2めぐみの家、むつみの家、あゆみの家の利用者の皆さんが招待を受け行ってきました。

ミュージカル公演は、今回で三十二回目。既に百万人を超える招待客が素晴らしい作品に出会っています。

文化会館の入り口にはサンタクロースとトナカイの出迎えあり、大勢のボランティアの協力もありました。劇団四季の舞台はストーリーも歌もキャストもセットも素晴らしい一言。思いやりや愛がテーマのミュージカルは笑いあり、夢あり、超感動的でした。

君の手と僕の手を硬く握り分け合おう僕たちの心のぬくもりを

最後は舞台と客席が一体になったの大合唱。ちよっぴり早いクリスマススのプレゼントでした。

(秋吉牧子)



デイスペース『あん』活動報告 07.12

迎春



モデル事業も2年目に入り、創作・生産活動の内容の幅も広がっています。今年9月より、外部業者からの受注により、『ネット加工』という新たな生産活動に取り組み始めました。この『ネット加工』を通し、就労移行グループの方には、商品生産への意識や意欲の向上に、生活介護、日中一時支援での利用の方も、得意な行程での各々のポジションがあり、「あん」を利用している全員が、この生産活動の主役となっています。

何に使うネット？

今、ちまたで流行している、洗顔石鹸用の泡立てネットで、石鹸の泡立ちがよくなるものです。

～その石鹸は、ネットの生産が追い付かないほど、よく売れているそうです。～

《作業行程》



①筒状になったネットを外側に折返し二重にする。



*ネットがのびないよう、丁寧に…



*ねじれていないかチェックも！！

②厚紙（ネットと同幅）を入れ、接着面を整える。



*接着面がまっすぐになるよう注意して…接着！！



④再び裏返し、内側の接着部分を割り箸で押し込み整える。

*角までしっかり整え
＝完成＝



*10枚単位で入れる

③接着面を再度確認、シーラー（熱接着機）で接着。

～担当スタッフの工夫～

ネット接着が最も難しいので、厚紙を使用したり、接着機械に細工をするなど、効率的に作業できるようにしています。

作業上の注意点

- ・ネットが白いので、衛生面（髪の毛の混入、手の汚れ）の注意が必要。
～三角巾の着用、手洗い、作業場の清潔の確保～
- ・ネット自体がしなやかで、伸びやすいので扱いは、丁寧に。
- ・伸びたり、破けたりしたものは、他用途で利用のため、分別し返品。

※現在、週3回実施。月1万枚程生産し、納品しています。

「あん」ショップ オープン

8/30～

厚生福祉研修会館にて

*すべてが、オリジナル商品。一品物です！

*季節に応じた、限定商品も出しています。～クリスマス、お正月仕様～

*商品管理や、販売体験も実施しています。

*みなさん、一度のぞいてみてくださいね♡待っています♡

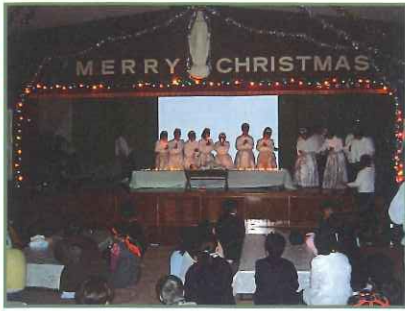


あん*編集S

クリスマス会特集



新年あけまして
おめでとーございま
みさかえの園では、ク
リスマスは大きな恵みの
日です。毎年クリスマス
会が行われますが、各施
設どのようなクリスマス
を祝うのでしょうか？
今回は、その様子を紹
介したいと思います。



(めぐみの家) キャンドルサービスと会食



キリスト誕生に
三人の博士がかけつけた



(のぞみの家) クリスマスパーティー



(あゆみの家) キャンドルサービス



* 救い主の誕生を
羊飼いたちに知らせてきた天使
* ハロテ王は3人の博士を呼寄せ
る

(むつみの家)
利用者職員で
「聖劇」演じる
* マリアは大使から
受胎のお告げを受ける

各施設の住所

- めぐみの家・第二めぐみの家
☎859-0167 ☎0957-34-3112
長崎県諫早市小長井町遠竹 2727-10
- むつみの家 ☎859-0167 ☎0957-34-3113
長崎県諫早市小長井町遠竹 2727-9
- のぞみの家 ☎859-0167 ☎0957-34-3114
長崎県諫早市小長井町遠竹 2727-11
- あゆみの家 ☎859-0167 ☎0957-34-3115
長崎県諫早市小長井町遠竹 2727-3

- 法人事務局 ☎859-0167 ☎0957-34-4520
長崎県諫早市小長井町遠竹 2747-6
- 設立準備室 ☎859-0167 ☎0957-34-9700
長崎県諫早市小長井町遠竹 2747-35
- ♣ みさかえの園サテライトセンター
相談支援事業所スマイルサポート
TEL 0957-27-7010 FAX 0957-27-7006
みさかえヘルパーステーションひびき
TEL 0957-27-7005 FAX 0957-27-7006
☎859-0117 長崎県諫早市高来町峰 4 6 8 番地 2 7

編集後記

昨年は10月を過ぎて涼しくならず、寒さは突然やってきました。日本の四季も、次第に二季になってしまうのではないかと心配してしまいます。社会人になってから冬は、正確に言うとみさかえの冬の朝は大嫌いです。子供の頃好きだった雪が今となっては厄介としか言いようがありません。今年お引っ越しのむつみの家は雪の心配が少なくなって本当羨ましい。

さて、今年は平成20年。1年なんてあっという間に過ぎていきます。後悔しない様に、今年こそ1日1日を大切に過ごしたいと思います。(時)