

一人は万人のために
万人は一人のために

6月15日現在
組合員数 47,250人
出資金 13億7,715万円

からだくらし

発行所
広島医療生活協同組合
〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6
TEL(082)879-8124 FAX(082)879-8182
機関紙編集委員会
ホームページ
http://www.urban.ne.jp/home/hirocoop/index.html
組織部Eメール sosikibu@urban.ne.jp



「生活圏域での支分部の「つくり」の三つの「つくり」の三つの推進です。

医療福祉生協らしい 地域包括ケアの実現めざして 「第56回通常総代会」

六月十三日、広島医療生活協同組合第五十六回通常総代会が開催され、総代をはじめ三一人の地域組合員や職員が参加しました。今年度の総代会は豪雨土石流災害を乗り越え、長期計画の最大の課題であった新病院の開設を実現してはじめて迎えた総代会でした。

「つくり」の三つの「つくり」について

医師確保は突破すべき最大の課題

理事会報告では医療福祉の切れ目のない事業と組合員の協同で地域包括ケアを実現し、誰もが安心して住み続けられるまちづくりに貢献することが提案されました。具体的には地域の高齢者支援の社会資源を「見える化」して活かす「つながりマップづくり」、拠点となるサロンやたまり場などの「居場所づくり」、そしてそうした活動を可能にする「生活圏域での支分部の「つくり」の三つの「つくり」の三つの推進です。

役員改選があり、次の方が就任・退任しました

役員			
理事	尾野 展昭	専務理事	斉藤 孝司
副理事長	青木 克明	常務理事	花田 俊哉
常務理事	村田 裕彦	常務理事	岡野 克吉
常務理事	伊藤 富子	常務理事	寺本 克史
常務理事	名越 弘文	理事	石川 秀子
理事	上杉 一益	理事	川本千恵子
理事	北村 裕美	理事	小原 富列
理事	清水 貞子	理事	新宅かをり
理事	初本 幸子	理事	花岡江美子
理事	藤井 敏子	理事	町川 範彦
理事	簾畑真由美	理事	山田 照美
理事	重平 哲哉	理事	西原 一樹
理事	浜崎 忍	理事	信野 哲三

監事			
特定監事	坂本 裕	監事	胡明 憲二
監事	大塚 久子	監事	高野 栄美
監事	武田 知明	監事	藤田 富男

退任役員			
常務理事	石原 節子	理事	大田 卓生
理事	叶谷 昌江	理事	松岡 豊子
理事	松岡 末子	理事	森 富士江
理事	山中 勝子	監事	中野 敬司



▲協同診療所休診についての発言

総代会を前にして、協同診療所でも長く所長を務めていた清水医師が高齢のため勇退し、所長体制が整わず、診療所の診療を当面、休診をせざるをえなくなりまりました。地域の要望に応えられない状況に率直な批判の意見も出されました。生協としてそうした声を真摯に受け止める

とともに、広島医療生協の事業の将来を切り開くために生協をあげて医師確保に取り組みことを確認しました。

来年は広島医療生協創立五十周年

協同診療所については後日、組合員総代からも「大変残念な思いがしました。組合員の力で何とかしても診療所復活を願うばかりです」「医師体制が厳しい中、今後、組合員と職員が取り組んでいく方向性がはつきりした」との声がよく聞かれます。

特別決議「抜粋」
憲法を活かし、戦争しない国を
守り抜こう

来年は広島医療生協の創立五十周年を迎えます。五十年前三〇〇人であった組合員は今や四万七千人を超え、小さな診療所から出発した事業も大きく発展しています。広島医療生協の事業と運動は地域の財産です。これを次世代に継承する節目としても記念行事の準備をすすめます。第一弾としては来年の三月ないし四月に、日本館を解体したのちの駐車場を会場に二年ぶりにいきいき健康カーニバルを開催する予定です。成功のためにも力を合わせましょう。



▲新役員の方々

虹の旗

団地内にある五ヶ所の信号機の内、二ヶ所がある日、「歩車分離式」に変わっていました。最初は気付かなくて戸惑いましたが、それは私だけではないようです。今でも「青になるものだ」と思って、信号無視で走り去る車を何度か見かけます。すぐ分かるような表示があると嬉しいのは私だけでしょうか▼それ以来、信号機を気にかけて運転していると、「一度も青に変わらない」信号機があることに気が付き驚きます▼これからは日々何気なく見ていた物、見過ごしていたことに気が止めてみようと思います。今迄と違った発見に感動する事があるかも知れません。

(T・Y)



広島共立病院に導入された

CT装置の紹介

従来より高性能でより安全に

診療技術部長 波多野 忍



CT (Computed Tomography) はコンピュータ断層撮影と訳され、その名の通りコンピュータを用いて体の断面像を得る撮影法です。昨今の医療現場で絶対的に必要とされている画像診断には不可欠な装置です。

広島共立病院の移転と同時にCT装置を更新しました。従

来のCTよりも被ばく量が低減されているだけでなく、検査時間の大幅な短縮が可能となりました。これまで心臓の検査といえば動脈に管を入れる「心臓カテーテル検査」が主流でした。入院も必要で患者さんに負担をかけるものでした。新しい装置では広範囲を短時間で撮影が出来るので、

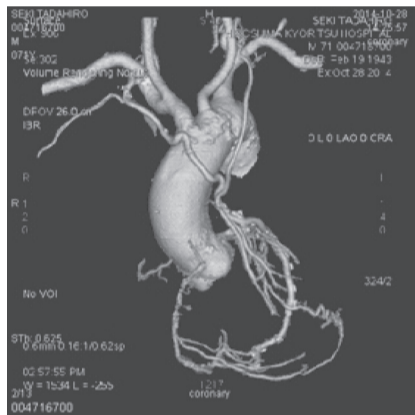
CTで心臓血管(冠動脈)の撮影が可能となりました。冠動脈が細くなり、心臓に十分な酸素が送られなくなることによっておこる「狭心症」や「心筋梗塞」などを早期に見つける事ができます。またバイパス手術等の術後の経過も調べる

ことが出来ます。心臓CTでは造影剤という薬剤を急速で静脈に注入しますが、比較的体の負担が小さい検査です。撮影時間もわずか10秒程度息を止めて頂くだけで、検査時間も準備を含めて30分ほどで終了します(心

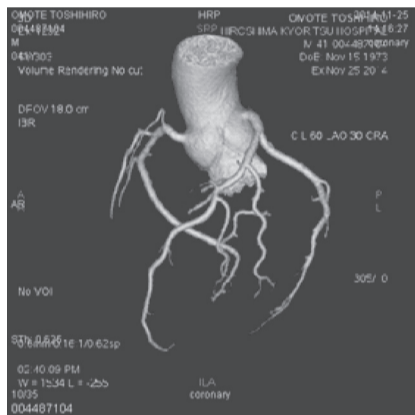


▲米国GE社製 Optima CT660 Pro Advance (64列MDCT)

拍が低く安定するまで時間のかかる方もおられます)。もちろん入院の必要もありません。心臓CT検査は、検査の対象かどうかの判断が必要です。まず循環器内科外来へ受診していただき、ご相談ください。



▲バイパス手術後



▲正常冠動脈

禁煙に取り組みましょう！

タバコの害について

広島共立病院 健診センター長 青木 克明

政府は七十五歳未満のがんの死亡率を二〇〇五年からの十年間で20%減少させるために喫煙率の半減をめざしていましたが26%減に留まっています。

喫煙は癌や心臓病などの原因となりますが、周囲への副流煙による「受動喫煙」で目が痛い、ノドが痛く

咳が出る、頭痛がする、冷え性などの「急性受動喫煙症」が occursります。タバコに含まれる有害成分は副流煙の方が多く含まれており、肺がん死亡率は1.19倍、心臓病死亡率は1.25倍に増加するというデータもあります。自分は吸わないのに、タバコを吸う夫と同居している場合、肺がんリスクは1.3倍になることが報告されています。

家族ぐるみで禁煙に取り組むことが必要です。

広島共立病院では健診センターで禁煙外来を行っていますのでご利用ください。スタートで好調のDeNAは二〇一二年からはタバコ禁止令

を実施しています。中畑監督を筆頭にチーム一丸となってタバコ排除に取り組みできており、その成果の話もあります。わがCarpはどうでしょう？

〈おたより募集〉
あなたの禁煙エピソードをぜひ教えてください。

6月 理事会だより

広島市高齢福祉課との懇談が実現

12日、県生協連、広島医療生協、広島中央保健生協、生協ひろしまの介護福祉・組合員活動を担う部署と広島市の高齢者福祉課などの懇談が行われました。介護保険改定により介護保険から外される要支援者のデイサービスなどの受け皿として自治体の新しい地域支援事業の検討がすすまられています。広島市でも2017年から本格的に開始ができるよう検討が行われています。当日は生協側が健康づくりや助け合い、サロン活動などを紹介。広島市からは新しい地域支援事業も含む広島市高齢者施策推進プラン(15~17年度)の説明などがありました。市の担当者からは高齢者が徒歩で出かけられる範囲で週1回、見守りなどが出来る場の提供を具体化したとの発言がありました。またプランにかかげる健康づくりと介護予防の取り組みなどは医療福祉生協が既に取り組んでいる得意分野であり是非今後も連携したいとの表明がありました。これを契機に情報交換や交流をすすめていきたいものです。

【経営状況】5月も4月に続き予算達成
収益実績はほぼ予算どおりで、前年を1,500万円超過し、経常剰余では1,250万円の超過となりました。13事業所中11事業所が予算達成しました。(広島医療生協 専務理事 斉藤 孝司)

協同診療所の診療の当面休診のお知らせについて

日頃より協同診療所をはじめ広島医療生協の各施設に対しましてご協力・ご援助いただいていることに心から感謝申し上げます。

さて、協同診療所の診療を長年支えてきた清水達夫医師が高齢のため、今年の4月末をもって診療の第一線から退くこととなりました。広島医療生協の極めて厳しい医師体制の現状の中では、残念ではありますが、協同診療所の診療については7月末をもって将来的に所長を担う医師の配置が可能となるまでは休診せざるをえないと判断いたしました。

今まで協同診療所を利用いただいている患者さまや利用者の皆さまには多大なご負担、ご迷惑をおかけする結果となりましたことを心からお詫び申し上げます。

広島医療生協に期待をされている皆さまにはたいへん心苦しいお知らせですが、ご理解いただきますようお願い申し上げます。

(広島医療生活協同組合 理事長 尾野 展昭)

NO₂調査について



大気汚染の原因物質として様々なものがあり、近年では微小粒子状物質いわゆるPM2.5が注目されていますが、広島医療生協ではNO₂(窒素酸化物)を対象とした調査に取り組んでいます。大気汚染物質は主に自動車から出る排気ガスが原因で、NO₂も含まれています。NO₂は光化学スモッグを引き起こし、喘息や呼吸器の病気、花粉症など人の健康に害を及ぼします。2014年度の調査では「汚れている」と判定された箇所がいくつも見つかリ、主にバス通りや国道沿いの道路でした。今年度も6月4日～5日に多くの支部で調査が実施されました。判定には時間がかかるため、からだとくらし2016年2月号に測定結果を掲載する予定です。NO₂の調査を通し、自分たちの生活する場の空気のどこが汚れているか、どこがきれいかを確かめ、きれいにしていくにはどうすればよいかを考えています。



測定したい場所に専用容器を取り付け、24時間設置後回収しました

《2014年 調査結果》

(健康づくり委員会より)

2014年			2014年		
ワースト1	東広島市西条町中央・西条バイパスと国道375号線交差点 道照交差点	0.048	クリア1	長楽寺3丁目18	0.014
ワースト2	東広島市八本松南4丁目 3号横断橋	0.047	クリア2	山本5丁目52 バス通	0.017
ワースト3	可部南5丁目 広銀前(安佐市民病院前国道)	0.045	クリア2	山本7丁目 岡本駐車場	0.017
ワースト4	安東1丁目1 コープ安東店	0.044	クリア3	山本4丁目 川手橋付近	0.019
ワースト5	八木5丁目 八木峠バス停	0.042	クリア3	山本新町1丁目 春日野口バス停前	0.019
ワースト6	可部2丁目7 可部中央バス停	0.041	クリア3	沼田町伴859 城ヶ丘団地	0.019
ワースト6	可部南5丁目7 中原踏切前	0.041			

《基準値》

0.020PPM以下	あまり汚れていない
0.021～0.040PPM	少し汚れている
0.041～0.060PPM	汚れている
0.060PPM以上	大変汚れている



▲手作りの横断幕を掲げて

リレートークでは、十五歳で志願して軍隊へ行った梅林支部の高野さんが、「帰ったら仲間みんな戦死していた。あんな思いを若い人へ二度とさせたくない！」と訴え、戦中戦後を生きてきた方々の思いを熱く語りました。天満屋緑井店まで「平和を守れ」戦争反対「憲法9条を守ろう」とシユプレヒコールをしながらパレードし、地域の方々にアピールしました。途中子ども連れの若いおかあさんが手を振ってくれたりうれしい反応もありました。戦争法案(安全保障法制)を強行しようとする

戦後七十周年をむかえ、平和を望む声は高まる一方です。四月末から五月にかけて行われたNPT再検討会議にも、多くの日本代表が派遣され平和の大切さを訴えました。しかし、安倍政権は日本をいつでも、どこでも戦争のできる国にかえようとしています。

五月三十日(土)の午後に第二回目となる「ストップ！戦争する国づくり安佐地区市民アクション」が行われ、九十名近い人が集まりました。緑井公園でのスタート集会では、「戦争する国



▲写真を手に熱く語る高野さん

にはさせない！」という強い思いを替え歌にし、みんなで合唱しました。

ストップ！戦争法案

安佐地区市民アクション

戦争と平和を考える！戦後70年をむかえて！シリーズII



している安倍政権に対して、多くの方が疑問を感じ、反対の声をあげています。この法案を廃案に追い込むまで、今後も署名と宣伝行動を継続して取り組んでいきたいと思ひます。



▲それぞれの思いがこもったプラカードを手に

「南館について」のお知らせ

旧広島共立病院 南館1階(元 メディカルフィットネス共立)が、組合員センターとして生まれ変わります。そこで、ネーミングを募集します!! 現在、『組合員センターみどり』『ひよこ』せせらぎ『くつろぎの館』などが挙がっています。また、1階 組合員センターは、サロンや会議にも使用できます。組合員さん・患者さんが気軽に立ち寄れる場にしたいと思ひます。「こんなことやってみたい」などのご意見をお寄せください。

「夏休み宿題おたすけ隊」のお知らせ

- 対象：小学生ならだれでもOK。全科目対応します。
 - 費用：100円(何回参加しても)
 - 会場：広島医療生協 旧共立病院 南館2階 組合員ルーム
 - 日時：7/27(月)～7/31(金) 8/24(月)～8/28(金) いずれも9時～12時
- 参加者・ボランティアともに募集中です
- お問合せ：広島医療生協 組織部
☎ 879-8124 FAX 879-8182 Eメール sosikibu@urban.ne.jp

「声の箱」よい

—理事会事業所利用委員会—

【声】

病院が終わってから薬局に行く時にフェンスがあって大回りしなければならぬので不便です。足の悪い人はなお更の事、フェンスを切って直にしては？

【回答】

貴重なご意見ありがとうございます。ご指摘のフェンスですが、ドレミ薬局の設置したものに当院からは撤去を指示することができません。また、要望はしておりますが、医薬分業の法律により薬局はいったん外の道路に出からという規制があるとの事です。今後、この規制が緩和される動きもあるようですので引き続き要望をしてみたいです。

(広島共立病院 事務次長)

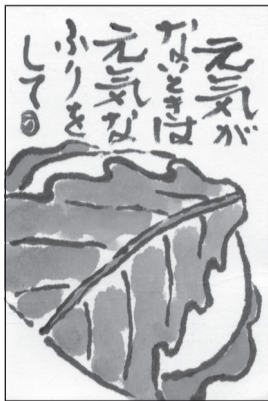
子育てコーナー

《保護者からの悩みにお答えします》

Q. 歯磨きを嫌がるんですが、どうしたらいいでしょうか？

A. 好きな歌を歌いながら磨いたらどうでしょうか。「今日は何を歌う〜♪」と聞いて、一緒に歌いながら磨くとブラシもリズムに乗って楽しくできますよ。

(共立ひよこ保育園：吉川 博子)



絵手紙／本田 梅香さん



絵手紙／池崎 絹枝さん

せいぎょうりゅう柳

編集委員会選

(第六十三回発表！)



ランドセルまだまだ大きい ニューフェース 伴南 石井 妙子

安倍首相年寄り死ねと言わないで 可部町 空田 暮子

けしからん七十過ぎても 五十肩 東広島 大東まら代

お父さん僕にとってはヒーローだ 中筋 湯浅 博明

雨に負け風にも負けたが生きている 相田 竹本 康子

口を病み (総合養剤) リキッド飲んで 太り過ぎ あさひが丘 花みずき

戦争を知らない総理やりたがり 大町西 日野 艶子

投稿募集中！ 氏名(ふりがな)・住所・年齢・電話番号をご記入の上、下記へ

コメントだけでなく、絵手紙、写真、俳句、短歌、川柳など、ジャンルは問いません。皆さまからの意見、要望などをお気軽にお送りください。
※投稿いただいた文章は、内容を変えずに、表現を変更することがありますので、ご了承ください。
※本紙は広島医療生協ホームページに掲載されます。

※いただいた原稿などは原則お返ししません。
メール:sosikibu@urban.ne.jp
郵送:〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目19-6
広島医療生協 組織部
組織部連絡先: TEL(082)879-8124
FAX(082)879-8182

俳句



渡岡悠子選

電線のわずかな日陰バスを待つ 野田八代子

百足出づ何か気持ちの落ちつかず 宇和田カズ子

どくだみのやゝ揺れておる窓辺かな 石塚 節子

夏満月水面に映しつゝ出でし 寺本 東子

緑陰や円と四角の手水鉢 吉井美智子

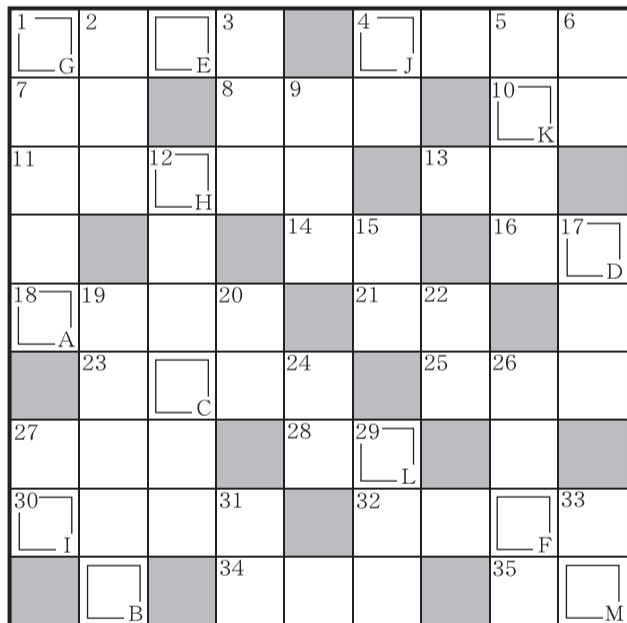
汗拭きつ路をたずねておりにけり 中村 絹枝

短さを愛して俳句風鈴草 安 永道子

梅雨旅の流れる影色友の顔 竹本 旬子

赤色のあやとりからむ子供の日 桑 升 幸子

梅雨晴間一人で行くや接骨院 河野美智子



問題 タテとヨコのカギを解いてマスをつめてください。AからMまでの文字を並べるとあることばになります。それは何でしょう？

ヒント ついでこの間だったはずが…

- 【タテのカギ】**
1. ○○○○○は金持ちだ
 2. 原発の燃料として使われる元素
 3. 片栗粉でつくる。病人の食事などにする
 4. ○○○を仇で返すとは…
 5. 一生のうちでよくないことが多いといわれる年齢
 6. 一年中で昼が最も長くなる日
 7. 和服の着方を学ぶ○○○教室
 8. これでテレビ番組の人気度がわかる
 9. ネコの愛称に多い
 10. 軍の通った後の筋
 11. 事故や失敗のあと差し出す文書
 12. ○○○子危うきに近寄らず
 13. 美しい女性。男装の○○人
 14. 西洋風の扉
 15. 奇兵隊の創設者。○○○○晋作
 16. ○○○はすれ。肝心な点からずれてること
 17. 道路わきに続く樹木
 18. 餅つきに使う木の道具
 19. 似ていること。○○ふたつ
- 【ヨコのカギ】**
1. 年末○○○○歌合戦
 2. 旅行からの品物
 3. 年配の人はスマホより○○ケイの方がいいみたい

みんなで協同の医療をつくる人材募集中！
医師・医学部の学生・医学部受験生のご紹介をお願いします。
お問合せ先 広島共立病院 後継者育成室
電話 082-877-5753 FAX 082-879-6964

◇宛て先 〒731-0121 広島市安佐南区中須二丁目一九一六
広島医療生活協同組合
◇締切は八月三十一日

◆クイズ四月号の正解は、「合縁奇縁」でした。


- ① 俄雨 ② 辞令 ③ 精密 ④ 遣 ⑤ 日進月歩 ⑥ 光孝天皇 ⑦ 黒田博樹 ⑧ 三寸 ⑨ 金剛石 ⑩ 新規 ⑪ 古稀 ⑫ 成岩 ⑬ 半畳 ⑭ 四六時 ⑮ 北原白秋 ⑯ 杵柄 ⑰ 辣蕪 ⑱ 時化 ⑲ 巧妙 ⑳ 万有引力 ㉑ 千里 ㉒ 並列 ㉓ 梔子 ㉔ 知音 ㉕ 適

正解者は六十八人でした。
当選者(敬称略)
三好 和雄(倉掛)
原田 孝江(中須)
大藤 節子(緑井)
桜田 純子(あさひが丘)
梶原ひろみ(安東)

⑧ グリム童話「赤○○」
⑩ 漢字では「櫛」
⑪ 苦労して考え出すこと
⑬ 一度ならず○○三度とは
⑭ まるで比較にならないこと。○○ちがい
⑯ 年と共に顔が増えてきます
⑰ 料理の出来具合を調べる
⑱ 朝ドラ
⑲ ピッチャーが踏むところ
⑳ 互いに同じことを繰り返して果てしないこと。○○○○つこ
㉑ 春や秋に神社などで行うイベント
㉒ ○○○と雪の女王
㉓ 何年もの長い期間
㉔ 全くこの後が分からないこと
㉕ ○○○が入った仕事ぶりだ
㉖ ○○○チョコ

ハガキに答えと住所、名前、年齢、職業、感想、近況を明記しお送りください。正解者には抽せんて図書カードをプレゼントします。

短冊に願いを込めて 組合員活動



健康ウォーキング

6/10

— 健康づくり委員会 —



各支部から総勢21名もの参加がありました。梅雨の季節ですが天候に恵まれ、晴天のなか3kmと5kmの2コースに分かれて緑道公園を歩きました。血压チェックと体操をした後、梶原理学療法士による正しいウォーキングの取り組み方を教わり、みんなで集合写真を撮って出発しました。緑道公園の脇にアジサイなどの花がいくつも咲いており、景観を楽しみ、おしゃべりも交えながら気持ちよく歩くことができました。秋にも開催されるので、お楽しみに。

(Y・Y)

広島医療生協・サークル紹介

— Gキャロット —



Gキャロットの名前の由来は、GはゴスペルのG、キャロットは地元、原の名産の人参です。

今年の7月で結成から12年。神を讃えるゴスペル曲の中で、アメジジングレースは心洗われてすてきな曲です。そしてクラブをしながら曲に乗り歌うのがゴスペルの真骨頂です。

練習は協同診療所で第2・第4の火曜日10時から12時迄。日常の煩雑さを忘れる特上の2時間です。還暦、いえ古稀を過ぎたメンバーも居ます。仲間を募集中です。一緒に歌いましょう。

(ふじ猫)

クイズ回答 ハガキより

組合員の声

主人が広島共立病院の耳鼻科で補聴器を購入しました。いろいろ親切に診ていただき、指導をいただいています。友達にも勧めようと思います。

(毘沙門台. E・S)

ネパールで活躍中の救助犬「ユメノスケ」、思い出たびに胸が一杯になります。広島に帰ったらゆっくり休んでしっかり愛してもらってね。

(八木. M・N)

医療生協からNPT再検討会議に参加された理事さん、本当にお疲れさまでした。今年は被爆70年、私も体調を整えて、語り部活動に頑張りたいと思っています。

(毘沙門台. E・S)

今日は雨…。畑の野菜の苗が喜んでいます。畑作り3年生の私はまだまだ…。いつになったら、いいものが出来るんだろう。

(三次市. M・K)

終末期医療の学習会

6/10

— 東広島南支部・ふれあい喫茶班 —



組合員センターにて共立病院、緩和ケア病棟の看護師 有田さんと神垣さんを講師に迎え、「もしもの時あなたはどうしますか?」というテーマで終末期医療の学習会を開催し、11名の参加がありました。緩和ケアと延命治療について説明を受け、今回の学習会のメイン「ACP(アドバンス・ケア・プランニング)」これから受ける医療やケアについて、自分の考えを決定して家族や医療者に表明し、文書に残す手順について学びました。「私の心づもり」というシートを使い将来、自分自身で自分の事を決められなくなった時の為、今の自分の希望や思いを整理してみました。豊かな人生を自分が自分らしく生きる為、身近な人はもちろんのこと医療者にも自分の希望を伝えることの大切さを学びました。エンディングノート等で自分の身辺整理を行うとともに終末期医療における希望事項も併せて考えておきたいと思いました。


(桐原)

作ってみて!!

パウンドケーキ型で
焼いてもgood!


私の一品

No.4



シナモンケーキ

今月のレシピ



〈材料〉(鉄板1枚分)
薄力粉(ふるう) …170g
砂糖 ……120g
卵 ……2個
リンゴ ……1個
サラダオイル ……1/2C
タンサン又は
ベーキングパウダー …小1
シナモン ……大1

〈作り方〉

- ①リンゴの皮を取り縦に8等分し、スライスして塩水につけておく。
- ②ボールに卵を入れ泡立て器でよく混ぜ、砂糖を入れさらに混ぜる。
- ③薄力粉、タンサン、サラダオイル、リンゴ(軽く手で絞る)、シナモンを順次入れざっくりと混ぜる。
- ④鉄板(オープン皿)にクッキングペーパーを敷いてその上に生地を均等にながし込む。
- ⑤予熱した170℃のオーブンで40~45分焼く。

*リンゴを塩水につけている間に、材料を準備するとスムーズ!

(安北支部 組合員)

わが家に保健所(動物センター)からいただいた小犬が2月初めにやってきました。4kg程だったのが生後4ヶ月でもう体重が9kg弱になり、小犬ではなく成犬の様相です。しぐさは子どもですが態度はでかく、かわいい家族です。



(落合南. H・Y)

75歳のカープ女子?(ばあさんです)。毎年10回位応援に行きます。今のところ調子は出てないけど、このまま終るとは思いません。生きていうちに、また優勝の喜びを感じさせてほしいものです。ガンバレ、カープ!

(大町西. M・M)

私は今どきのカープ女子ならぬ婆ですが、黒田投手が帰って来て楽しみにしているのですが、打線が打てずがっかりです。でも、始まって1ヶ月、気長に待つ事にします。

(長東西. K・M)

体調がおもわしくなく、おちこんでいたのですが、山々の緑もあざやかに、日も長くなって元気がもどってきました。

(亀山南. H・I)