

俳句王決定戦

写真 中央中学校 吹奏楽部のみんなさん



木下 健一郎 巻頭言 管理者

### 特集1

- 2. 職員紹介
  - 介護職 小倉富美子 介護職 中里邦子
- ライズ通信 Make Friends 3.
  - 自己紹介 榎本彌生様 有吉 恵様
  - 趣味活動 花田 満様 山口 博様
  - ご紹介 小柳俊信様 白石ミサノ様
  - ご紹介 小永吉正美様 石松行雄様
- Pickup Rise スリング 5. Bistro Rise 豆乳汁

### 特集2

- スタッフ一押しスポット 6.
- 7. クラブ紹介
- イベント紹介 8.

### 特集3

- 9. 俳句王決定戦
- 10. 活動報告
- 健康教室 11.

アップできたことです。

いくつもりです

- ライズ相談所 インフルエンザについて 13.
- 14. 豆知識 編集後記

岡からの総理大臣の誕生。そし 上昇など・生活不安が大きく どの高騰。それに伴って物価の なる年でした。 て、生活面では今まで経験した 天臣の入れ替わりから、遂に福 ことの無いガソリンの異常なほ 日本の政治面では毎年の総理 リリハビリ内容と活気がパワー 色々な事がありました。ライズ 来ました。この一年振り返ると されながらも、今年も一年間 ズにとって今年の大きな変化と 皆様と元気に過ごすことが出 いえば、理学療法士の増員によ の反響をいただくことが出来ま にも挑戦しましたが、予想以上 に最後まで楽しむことが出来ま の行事としては、2大イベントの した。その他、新企画のイベント と雨の影響から逃れられ、盛大 にしたことで、3度目にしてやっ した。また、何といっても、ライ 复祭りを1ヶ月遅らせて秋祭り あっという間に師走となりま なったり異常気象に振り回 た。急激に暑くなったり、寒





の日本人科学者によるノー の活躍に感動し、また4名も 北京オリンピックでの日本人 そんな中、スポー ツの世界では



るように感じます。 る新しい年へと向かいます。新 リスマスコンサー トを今年も盛 の締めくくりである恒例のク 活に活気が取り戻されつつあ 格低下など、年末に向かい生 また高騰していたガソリンの価 政府による景気対策の考案、 かってくれると信じています。 いる方々にとって良い方向に向 の素晴らしい一年を共有して 頑張ってきた皆様と、また来年 たな希望と夢を持って、一緒に 大に成功させ、間もなく訪れ いているもの、また、利用して ますが、介護保険に携わって働 す。色々な情報が飛び交ってい 護保険制度の改定も行われま 誇りに思えるニュー スもありま した。年が明けると、春には介 ル賞の受賞。同じ日本人として 私たちライズスタッフも一年

### 職員紹介

### 元気あふれる新入社員を紹介します。



**介護職 小倉 富美子** 趣味 カラオケ 好きなもの 紅茶

私は宮崎県出身で、現在は福津市に住んでいます。 転勤族なので、これまで日本各地を転々とし、5年前に 福岡に引っ越してきました。引っ越したばかりの頃は、博 多弁が新鮮で心地よく感じられ、九州に戻って来たんだ なぁとしみじみ喜びをかみしめていました。

今では、方言も少し話せるようになり、福岡色に染まり つつあります。

私には、高校1年生の双子の息子がいます。子供たちが小さい頃はとても大変な毎日で、体が一つでは足りないといつも思っていました。私の背を追い越して成長した今では、何かと頼りになる二人で、いつも助けられています。また、大好きなカラオケの仲間でもあります。家ではいつも3人で歌っています。

ライズは、活気あふれるデイサービスですね。利用者 の方々の笑顔と頑張りにとてもパワーを感じます。

私も皆さんと一緒に、元気に楽しく頑張っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。

and 648

The state of the state

介護職 中里 邦子

趣味 音楽鑑賞 好きな言葉 誠実

ができるように

10月から、ライズで働かせて頂いております、中里邦子です。住まいは、城山のふもと宗像市泉ヶ丘です。海にも山にも近く自然に恵まれた宗像が家族みんな大好きです。

長女が10月に嫁ぎ、主人と二女とミックス猫のアリス(13才)とボーダーコリーのエル(2才)がいる仲良し家族です。 平日は朝夕、私がエルの散歩に出ます。まだ2才なので、元気がよく、私の方が引っ張られています。人懐っこいので、いるんな方に声をかけて貰っています。

動物たちも可愛いのですが、私が大切に育てているものがあります。以前知人から貰った「幸せを運ぶ」と言われているワイルドストロベリーです。最初は小さな苗でしたが、花を咲かせかわいい赤い実をつけ、種が落ちて、また芽が出て・・・。信じる者は救われるで・・・。私も増やしては、人にあげています。貰った人も実を付けるようになると、嬉しくなって、写真に撮って見せてくれたりします。

長所は、前向きなところかなぁと思うのですが、ドジなところがあるので、ライズに入り一番心掛けている事は、慎重にする事です。日が浅いので、覚える事も沢山あるのですが、いつも笑顔を忘れないで、利用者の方々に真心で接する事ができるように頑張っていきたいと思います。これからもどうぞ宜しくお願い致します。

がこの病を発病したのは、福岡国際カ です。今は宗像市に住んでいます。私

ントリー クラブを定年退職をし、第二

生きるかで、大変だったと聞きました

元気な男児と毎日楽しく暮らしてい家族と同居しています。三人の大変

今は、とても元気です。

脳血栓で倒れてしまいました。死ぬか、 の人生を大いに羽ばたこうとした時に

ありがとうございます。

Make

き、また、迷惑をあまりかけないよう 自分のことは、自分で出来る喜びを頂

にと思っています。が、こんな私ですか

く元気なころの思い出話に花が咲き があり久しぶりに、仲間に会って楽し 十月十七に、キャディー の時のOB会

子供育成のためにアンビシャス広場地域で育てなければと考え、地域のティアを致しました。地域の子供は

職後は町や自治会の役職やボラン ほとんどできませんでしたので、退 学校で音楽教師として37年間勤務し

平成9年に退職するまでは、

、 公立

リに出席されている皆さん、よろし

ライズのスタッフの皆さん、リハビ

らしい音楽を聴きに行き、感動する フォニT ホー ルに行っています。 すば

首楽を楽しみたいと考えています。

ぐらいです。

らっています。 ライズまでは車で20分 ます。三人の孫から元気と活力をも

ていました。在職中は、地域のことは

います。

訂正

民館へボランティアとして子供達と楽 を立ち上げ、ほとんど毎日地域の公

しく過ごしました。子供達の居場所

づくりを致しました。

皆の元気をもらいました。

榎本 彌生さま

きます。 元気、元気、ありがとう

私の産地は、若宮町(現在は宮若市)

恵さま 有吉

後は、

私の人生を楽しまなければと

私は現在宮若市 (旧若宮町)に娘

けたりして、前を見て楽しく歩いてい ありがとうございます これから先も、大勢の人に迷惑をか

生」の間違いでした。失礼いたしましありましたが、本来は「丸田昭三先 で、「芸大の九田昭三先生に学ぶ」と 前回号の井上純也様の紹介文のなか

姿とスタッフの熱心で情熱的な指導 リに来てある方々の元気で活力ある 体験リハビリに参加しました。リハビ の病院で治療とリハビリをしていま を見学しまして、私のリハビリはここ なかで脳梗塞を発症しました。三つ したが、平成18年ライズに車椅子で (熊本県)に出席しました。 研修会のある年にある研修会があり、 県外

Make Friends VOL. 2

make friends

仲間との旅行を楽しむことを続けた 歩くように心がけて歩きました。今 ずに粘り強く目標を決めて参加しま 日が一歩進歩することだとあきらめ くお願い申し上げます。転倒しない 音楽を聴きに福岡のアクロスシン ようになることでした。そのため毎 ます。その一つは、自分の足で歩ける こと、危ないことはしないに心がけて した。今日より明日は一周でも多く 今一つは、感動を求めてすばらしい 在職中から属していた素敵な friends

いと思っています。



俊信さま 小柳

### 

3

チョッとした事でも「ありがとう」 と心から言ってくれる小柳さん。 本当に嬉しくなります、「ありが とう」



とについて心に決めていることがあり

いていますが、リハビリに出席するこ

その後リハビリに出席させていただ

だと即座に決めました。

小永吉 正美さま

とっても気を使ってくれる方 スタッフに迷惑をかけたく <u>ないと、いつも自分で何でも</u> とっても優しい方です。

### 箱根の山



作 山口 博さま



作 花田 満さま

# 次回は、あなたが主役です。せ下さい。 きょうがは和田 吉武までお知ら

あなたの趣味を募集しています。



この絵は、山口さまが友達から新聞の 切抜きを見せてもらい、描かれたそうです。まるで、箱根の 山に訪れたかの様な気分にさせてくれますね。



この絵は、花田さまが絵手紙クラブに興味を持ち、自宅で描かれて持ってきてくださった作品です。とっても美味しそうな「蜜柑」本当に甘そうですね。

### make friends



石松 行雄さま

いつも冗談を言ってスタッ フを笑わせて〈れ、楽しま せて〈れる石松さんこれか らも元気に来所されて〈だ さいね。楽しみにお待ちし ています。



白石 ミサノさま

### make friends

いつも笑顔でニコニコしてス タッフに声をかけてくれる方で、 来所されると施設がパーと明 るくなります。これからもヨロシ クお願いします。

### Pickup Rise



では、筋肉が弱い人でも楽したものにも体にもよいとがあげられます。 がでからないできることがあげられます。 ができます。 ができます。 ができます。 ができます。 ができます。 ができます。 ができます。 がにも体にもよいと考えて がにも体にもよいと考えて

理で、筋肉が弱い人でも楽に分で動かす時には振り子の原をリラックスできること、自をリラックスできること、自たとで、体の重みをとり筋肉ことで、体の重みをともの筋肉を出るするよう。 かせることがあげられます。 かせない範囲にまで手 ひかも日常では自ハビリでは、安全

ますが、これだけの数を揃えている病院や施設は日本中でも発されました(70ページ)。現在、16台のスリングを設置してい

皆さんもこれを機会に、 よ元ズよ



### 今回のカンタン料理は



材料 4人分 【1人分 51Kcal】

白菜·····100g(中1枚) 薄口醤油····16g(大さじ1)

カプ····・・・40g(小1・2ヶ) 料理酒・・・・・5g(小さじ1)

ゴボウ·····20g(5cm分) 万能ネギ・・・・適宜

油揚げ・・・・・15g(1枚)

人参……20g(1/8本)

豆乳····・200cc(1カップ)

だし汁·····400cc(2カップ)

塩・・・・・・1 . 6 g (小さじ1 / 3)

量を増やせば、 鍋にもなりますよ

白菜は、茎と葉にわけ、茎は1cm幅のそぎ切りに、葉は1cm幅に切る。カブは皮をむき、厚めのい ちょう切りにする。ニンジンは薄めのいちょう切りにする。ゴボウはささがきにする。油揚げは油抜 きをして一口大に切る

沸騰しただし汁に を硬いものからいれ、やわらかくなったら味付けし豆乳をいれる。

小口に切った万能ねぎをいれたら出来上がりです。

Bistro Rise

# 特集2 スタッフ一押しスポット







ちなみに、宗像市の『市の木』はクスノキです。 また、市の花はカノコユリです。

宗像市の総合文化施設 ユリックス の名称 は、ユリとクスとを合成した造語で、地元主婦の 方が名付け親となりました。

日に県指定天然記念物に指定されました。 八幡宮境内にどっしりとそびえる大木で、昭和三一年七月二

隠れた名所

宗像のクス

寿命も長いので巨木も多く、宗像市内に天然記念物に指定され する樹木中最大のものです ているクスノキがほかに2本あります。宗像市の「市の木」もクスノ クスノキ科クスノキは暖地 に野生する常緑香木で、日本に生産 病虫害が少なくて生育しやすく、

幹に分岐して大きく枝を張っており、 では幹がまるく、 東18 °0 m、西24 目通周囲7 凹凸も少なくて見映えし、 0 m 南 0 22 <sup>m</sup>、 5m、北19・5mで、地上∞m高さ29・5m、枝下5・1m、 その上部は三大支 、地上∞n付近まいち、1m、枝張り

イチョウなどの大木もあります。 クスノキも他に数本あり、カゴ

### 作品 小柳日子 様

この作品は、今クラフトクラ ブで作っている最新の作品 です。前の作品より少し難 度が上がっていますが、こ んなに綺麗に作られていま す。スタッフも負けられない と、必死です。

タッフと一緒に悪戦苦闘しなが 楽しくクラブをされていて、ス かしがっていましたが、今では 作られています。最初は、恥ず なんと、右の作品は男性の方が ら楽しんでらっしゃいます。



作品 本松茂 様

出来るようスタンピング法 ません。初心者でも簡単に ます。しかし、心配はいり れる方がほとんどだと思い 革細工クラブは、初めてさ

軍に型を打ち込む)を中

Introduction Club

VOL. 5

クラブでの作品を紹介したいと思います。

ここでは、日頃皆さんが、

一生懸命取り組んでいる



なれば、簡単にデザインし 片麻痺の方でも二人一組に



作品 山口 博様

みてください ない方は、是非、体験して るこのクラブ、体験してい まり今や財布まで作ってい

最初は、アスターから始



広報誌に、自分の作品を載せたいと思っ た方は、スタッフに声をかけてくださり

あなたの投稿お待ちしています。

心に行っています。

作品 大澤茂子 様

7

# イベント紹介

Event Introduction

VOL. 5



ライズの女性スタッフ達。和服美人がいっぱいです!



所長のお母さん乱入!所長の昔の 秘密を暴露!所長たじたじでした。



スタッフ大田と横山の尻相撲! はたして、勝ったのは!?



ガチガチに緊張していた、 スタッフの富村。

## 秋祭り

日時 9月20日 場所 通所介護ライズ 内容 ライズ最大のイベント



プログラム



所長 木下 健一郎です。



ヘイ!5つしゃい!



本当にありがとうございました。

## 特集3

# 第作句王決定戦

## 結果発表

前回の広報誌にて、もっとも人気のあっ

た作品は・・・・・

# 最優秀作品

# こがねむし

# 今夜も網戸に

# 訪ね来る

作五島 辰男様

心うつたで賞 鳴くせみも 時間を繰り上げ この暑さ

ラリー賞 頼る杖 痛む足腰 喜寿の夏

作 蜂須賀 哲雄

次回の発表に乞うご期待

ので、よろしくお願いします。
かった作品を選びたいと思います。また、俳句も随時募集していますかった作品を選びたいと思います。 利用者やスタッフに人気の多た作品をスタッフに教えてください。 利用者やスタッフに人気の多いの作句集は、 ライズに来られている利用者さまに、 テーマに沿ってこの俳句集は、 ライズに来られている利用者さまに、 テーマに沿って

# 今回のデーマ「秋冬」

おはようと 綿入りはんてん 肩に来る

静けさや じっと待つ身の 冬の山

身にしむや 暝想しての コーヒーは

通学路 弾みし声も 息白し

菊花展 感嘆の声 響きけり

天空に 羽ばたきたいな 自分らしく

痛む足 妻にユタンポ 頼む夜

寒い朝 布団恋しい 季節なり

県理学療法士協会主催の勉強会 で、木下、岡田、吉武の三名が、 て、講師として参加しました。 「スリングセラピー の実際」と題し 今月十一月十二日 (水)に福岡

を持っていただけるかプレッシャー ました。発表者ということもあり、 の方々と充実した時間を過ごす もありましたが、なんとか参加者 地域の理学療法士の方々に興味 実技を交えて紹介させていただき 事で、スリングの原理や使い方を ことができたのではないかと思っ スリング (赤いひも)の紹介という ライズのリハビリの特徴である

スリングとは?

ノルウェー で開発されました。練を行う機器で、一九九二年にしたロープを利用して治療や訓 もともとノルウェーという国 スリングとは、 海に面しているため、 そのため日頃からロープ 天井から吊る 帆船

を利用して何かできないかといを使うことに慣れており、それ です。 うことで開発されたそうです。 を利用する機会が多かったそう

める良い機会となりました。これ 理学療法士の方々とも交流を深 リの再学習の機会となり、地域の とって、日ごろ提供しているリハビ

今回の勉強会は、私達三人に

からもよりいっそう勉強していこ

うと三人で誓い合いました。

平成20年11月12日 通所介護ライズにて。



### 第12回 健康教室

H20.11.16(日)



▼頭の付け根や首の付け根が重い、痛い

・頭、首の後ろ側が張ったような感じがする

頭、首の後ろ側から肩にかけて筋肉が硬く、不快である

椅子に深くかける

(2)「肩こり」の症状



腕の動きがスムー ズではない

お風呂に入り体が温まると楽になる

理想的な座り方

前かがみにならない

制掛は腰の負担を 2594種くす

頭を左右に傾けたり、振り向いたりする動作がつらい

・体を動かすと症状が楽になる

|首や腕を回したり、体操したりせずにはいられない||首から肩にかけての不快感の後、特に後頭部が痛くなる

# 肩の痛みとその対策

今回のテーマ

(1) 「肩こり」とは・・・・・「肩こり」について

みが生じるようになります。これがいわゆる「肩こり」です。筋肉の細胞から発痛物質がでて、神経を刺激し、こりや痛の老廃物が溜まってきます。するとそれが刺激となって、ん。血流が不足すると、筋肉は酸欠状態となり乳酸など筋肉の中の血管は十分な血液が流れてなくてはいけませ



展制所に関われる。 神経へ伝達 を解析の生産・基礎 図1 肩こりの発生機序

NO 筋肉が緊張

表1 肩こりの原因

不良姿勢 筋肉の疲労 運動不足 噛み合わせ 目の疲れ 冷え 下着による圧迫 緊張

地	σ	ァ	F
٨			

<坐位姿勢√



	側面	後面	斜め面
良い姿勢			
悪い姿勢			

改善を心がけることと、体操を実施し筋肉をほぐすこまずは「肩こり」となった原因を取り除く為に、姿勢の(3)「 肩こり」 になっ たら・・・

<立位姿勢>

とが重要となります。

<首のストレッチ> の循環を良くし、こりをほぐします。 首、肩周囲の肩こり体操 肩周囲の筋肉をストレッチすることで、

血

液

(1)「五十肩」とは・・

五十肩」について

囲炎には次のようなさまざまな種類のものがありま

肩関節周囲炎といつ疾患名の総称です。 肩関節周



a.前後

肩関節腱板炎

不安定性肩関節炎

石灰沈着性腱板炎

|腕||頭筋長頭腱炎

・烏口突起炎喘下滑液包炎

b.左右

ないかといわれています。

すぎたり、また逆に使わなさ過ぎることが原因では

現在のところ、原因はわかっていません。

肩を使い

**2** 

五十肩」の原因

(3)「五十肩」の症状 安静時からある肩を中心とする痛み

夜間 (就寝時)の痛み

この動きの制限(特に横、

肩の動きの範囲の制限 捻る動き)

c.回す

?を使用する日常生活動作の制限

|洗髪、結髪、結帯、衣服の着脱など|

週間以上続く肩の痛み

^肩のストレッチ>

d.上下

f.脇を伸ばす

以下の項目が3項目以上当てはまれば五十肩の可能性が









e.ローテンション体操 ;セラバンドを利用して脇をしめた まま、手を外側や内側に引く。

e.回す

g.手を広げる

左右の肩の形が違う

届かなくなった

あります。

c.タオル体操

上や下に引く。

;痛〈ない方の手で痛い方の手を

の治療を受けましょう。

肩甲骨がスムーズに動かない

背中など以前は手が届いていたところに

何もしないでジッとしていても肩が痛む

夜、肩の痛みでなかなか眠れない

眠っていても肩の痛みで起きてしまう 五十肩チェック法

肩が重く、だるい感じがする 肩を動かすと痛いところがある

肩に痛みがあって動かない

肩だけでなく、腕まで痛む



\_\_\_\_\_\_ d.机体操 ;机に手を付いて、膝を曲げて肩の位置を 下げていく。



壁に手をついて肘 の屈伸をする。

# 急激な痛みが起きたら安静に!

の肩の冷えには、特に要注意!

きるだけ少なく。五十肩に冷えは大敵です。

寝ている間

肩を動かすときはゆっくりと。 重い荷物の持ち運びはで

等も上手に利用しましょう。

ましょう。 急激な痛みには安静にして、蒸しタオルやお風呂で温め

簡単な体操で肩の動きを良くしましょう!

の一部をご紹介します。いずれも痛みが治まってから行い 肩の関節は動かせる範囲まで動かすように努めて下さ ただし痛くない範囲で、 無理は禁物です。体操の内容

日頃から肩の保温に気をつけて下さい 4)「五十肩」になったら・・・ は温めて、 動かすときにはゆっくりと! 肩の保温サポー

### イズ相談所

### 『インフルエンザ』

がないと言っていました。 続ける静岡の小学校が放送され、う お茶のカテキンを利用してうがいをでもよく放送されています。先日は、 がいをはじめてから6年間学級閉鎖 節がやってきました。最近は インフルエンザが猛威を振るう季 ニアス

り上げてみました。 が感染すると死に至ることもある では、そのインフルエンザについて取 病気です。 さて、今回ライズ相談所 インフルエンザは、お年寄りや子供

## インフルエンザにかかると、どんな 症状がでるの?

ない」などが加わります。気管支炎しの痛み」「全身のだるさ」「食欲が加え、関節痛、筋肉痛などの「ふしぶ や肺炎、中耳炎を起こす事もありま のどの痛みなど普通の風邪の症状に す。鼻汁、鼻づまり、くしゃみ、せき、 突然の発熱、 寒気の症状で



# インフルエンザって何?

も最も症状がひどく感染力も強い 感染し風邪をおこすウイルスの中で ウイルスです。 ます。せきやくしゃみによって飛沫 月ごろにかけて流行する傾向にあり インフルエンザは、毎年年末から3



# かかったらどうすればいいの?

じた場合は、病院で治療を受 けましょう。 高熱が出たり、体がだるいと感

1

睡眠を十分にとりましょう 安静にして休養をとりましょう

3

水分を十分にとりましょう部屋の湿度を確保しましょう

あるものを取りましょう) (消化の良いビタミンの多い栄養の 保温 栄養摂取が大切です。

3

ときは外出をさける。

疲れているときや睡眠不足の

2

る場所へは行かない たらなるべく多くの 1

インフルエンザが流行してき

へが集ま

5 4 気に弱いので加湿器などをつ 外出のときはマスクをかける。 帰宅時にはうがいや手洗いを かって室内の湿度を保つ インフルエンザウイルスは、湿

歴のある人にはすすめられませ 接種を受けるのも効果的です。 とができるので、流行前に予防 疫をつくり、発病を予防するこ はワクチンの予防接種によって免 (ただし、予防接種でアレルギー 風邪の中でインフルエンザだけ

ザに感染することなく元気に春 を迎えましょう。 充分にとって風邪やインフルエン この冬も休養、保湿、栄養を

# 予防法にはどんなものがあるの?

# ライズの豆知識

## その一

# グー スタッフ花田家の知恵袋

本州中部、四国、九州の太平洋側を中心に広く分布していま楠の木は、楠(くす)は、高さ305直径55になる常緑高木で、す。なぜ楠の木なのか?楠の木の効果について調べてみました。花田家では、自宅にあった楠の木で作った置物があるそうで

ています。 名な巌島神社の大鳥居(安芸の宮島)も楠の自然木が使われらておく収納家具の用材として広く利用されてきました。有しておく収納家具の用材として広く利用されてきました。有いののでは下で、大切なものを保管が高くで、防腐、防虫効果に優れ、水や塩水に強い特性があるため、古

ン等と違い、家具から出せば三〇分程で消えてしまいます。原料として利用されていました。この自然な香りは、ナフタリ樟脳が含まれている為で、昭和三〇年頃まで、天然の樟脳のまた、楠が独特の香りがするのは、幹や葉に防虫効果の高い





れたものだそうです。横の木を切った時に、横の木を切った時って帰って、東京のように作っている。

として使うそうです。押入れにいれて防虫剤す出と蛙で、タンスや楠の木で作ったてんと

## その二

# スタッフ吉武のエネルギー の源

さくなっていた時のお話。時代に食事を作るのが面倒くこれは、スタッフの吉武が独身

れました。 夫と「黒糖バナナ酢」が放送さ番組で、朝一杯飲むだけで大丈をは「細木数子」のテレビ

バナナ・・・(中)1本

やハチミツでもOK)

**黒糖:100g** 白砂糖

材料

そうです。

なミネラルが多く含まれているなミネラルが多く含まれているなミネラルが多く含まれているない。

は、食欲抑制作用やエネルギー解作用や便秘改善作用、お酢に解作用やでは、人間に不足しがちないです。

### 作り方

ど何でもOK)

米酢、黒酢、リンゴ酢な

お酢: 200cc 穀物酢

る。 バナナは、2cE幅に切

がり。
ひと晩おいて出来上お酢の順で入れる。

### 飲み方

# 編集後記

## 副部長

ねぇ?部長!が少なくなっていないですかなんか最近、広報誌の反響

### 部長

そんなことはなかろー もん!

### 副部長

ですかねぇ・・・

えちゃいまして。で・・・つい、そんなことを考れる人がいなかったもん前回、誰も感想を言ってく

### 1

のか?うした?家庭で何かあったうした?家庭で何かあった

### 副部長

るかと・・・。やめます?ただもしかして空回りしていでしょ!部長。実は、妻が・・・。んなわけな

### 邪長

はずじゃ!ちは皆様に必ず伝わっとるバカもん!お前の熱い気持

### 副部長

てみます。さんに要望とかもっと聞います。突き進みます。みなですよね。やります。私やりですよね。

### 部長

よぉ~し。 突っ走れ!副部長。



