

絵・石井一隆(当事者)

なごみだより

令和2年度春号(第29号)

とちぎ高次脳機能障害友の会 2020.5.20発行

はじめに

この春の新型コロナウィルス感染拡大は世界中の人々を大きな不安と恐怖の中に陥れ、現在もなお私達はこの見えな日ウィルスとの戦いを続けています。日本でも大都市圏を中心に感染拡大が4月に入る頃には顕著にみられるようになり、日頃通勤・通学で頻繁に行き来のある栃木県においてもその感染拡大は時間の問題と思われ、大きな不安や恐怖を抱かざるをえませんでした。この今まで経験市民としてそれぞれが多くのことを感じとっていると思います。

二・三私が感じていることを挙げてみます。まず日本の医療体制の実態と問題点が一部明らかになった事です。検査を医療機器不足と偏在、病院や病床も訓練を受けた医師や看護師、技師等)も足して療力をという言葉と"地方になりました。"という言葉と"地方になりました。"という言葉と"地方になりました。"という言葉が強く印象に残りました。下らなるの現行の医療体制は平穏な生活のかもしれずの現行の保たれていたのかもしれずって、社会や経済の問題も浮かび上がった。社会や経済の問題も浮かび上がった。

きました。海外に依存している割合が諸 外国に比べ非常に高い日本は、その販路 や原材料の供給が停止されるとほとんど の経済活動が円滑に行えなくなり、社会 的にも大きな混乱を招くということで す。生産停止、倒産、失業、第一次産業 の農業でも外国人労働者の労働力が当 てにならなくなった影響はかなり大き かったところもあったようです。その他 教育の問題、危機意識の問題、楽しみや 娯楽に対する思い等々。

この新型コロナウィルスによる危機が なんとか終息したとき、今私達が感じて いる諸問題を忘れずに一つずつ検証し軌 道修正できればと切に願います。

このような中私達の活動もしばらくは 自粛せざるをえない状況ですが、この感 染拡大が終息しましたら再開しますの で、それまでくれぐれもお体を大切にお 過ごし下さい。そしてまた会の活動でお 会いしましょう。

とちぎ高次脳機能障害友の会会 長 中野和子

目次

はじめに	 l
活動報告	
研修会・委員会・その他の活動報告	
2020年5月から9月の活動予定・他	
寄稿	
高次脳機能障害関連資料のご案内(県立図書館所蔵)11	
入会のご案内	

活動報告

1月 定例会

1月11日(土)13:00~16:00 ぽぽら 参加者22名

<仲間リハ>パソコン-新年の抱負-

Cocowa さんから支援員さんや利用者さん(高次脳機能障害以外の方)合わせて5名の方が来られて指導して下さいました。

今回は昨年 12 月のクリスマス会の折に予めテーマが皆さんに伝えられていましたが、憶えていない人も多かったようです。この時になってパソコンを前にずいぶん長い時間考えていた人もいましたし、新年の抱負としては?の人もいましたが、それもこれもそれぞれの思いの現われですのでしっかり受けとめたいと思います。

パソコンと向き合う時は本当に皆熱心で、今回はクリアファイル作製を前提にそれぞれの考えた言葉を入れてレイアウトを考え作品として仕上げることでした。1時間半程集中するなかでそれぞれ完成させていき、それをプリントアウトして台紙の上に貼りつけました。(台紙には Cocowa さんの職員さんの手描きによる大きな木が描かれていて、それはそれは見事でした。)

各自の作品は Cocowa さんから後日

クリアファイルにしていただき、皆さん に届けることができました。有難うござ いました。

くなごみの会>

- ○抱負に込めた想い
- ○今、悩んでいること 感じていること いつも通り、お茶とお菓子をいただき ながらの話し合いでした。中にはなかな か自分の想いを言葉にすることができな い人もいます (失語のある方ばかりでなく、自分の想いを言葉として表現することにためらいを感じている人、あるいは 複雑に揺れ動く心を表現する言葉が見つ からない人等)が、それぞれのあるがままの姿として共有できる時間です。

※後で伺ったことですが Cocowa さんのスタッフとして参加された利用者さんにとっても貴重な経験だったようで、最初は緊張ぎみの様子でしたが後半にはだいぶ当会の会員さんとも打ちとけ会話する姿も見られました。お二人ともまた参加してみたいと言って下さったようです。

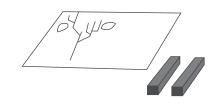
2月 定例会

2月8日(土)13:00~16:00 ぽぽら 参加者16名

<仲間リハ>パステル画

- さまざまな風景の中から-

持ち寄った風景画や写真の中から各自 描きたい部分を選び描いていきました。 今回は桜・鳥・山などを選んだ人が数人 ずついてバラエティーに富んでいました。同じ山であっても冬山の人もあれば 春先の山、鳥も白鳥の人あれば小鴨を画 く人等々さまざまです。



パステル画は毎回指先がひどく汚れた 状態になりますが、指先を紙の上にすべ らせて色を混ぜ合わせたり濃淡をつけた りと特別な実感を伴う作業であると思い ます。そしてこのようなことは私達があ まり日常経験することのないものです。 作品の結果としての出来映えに注意が向 きがちですが、その制作過程も本当はと ても貴重な時間だと考えています。

当事者だけでなくご家族支援者の方々 ももっともっと参加して欲しいと思って います。 くなごみの会>

- ○作品への想い
- ○直面している職場での悩み。生活面での悩み。

なごみの会はいずれは当事者の会と してすべて当事者が担ってくれること をめざしています。発言もずいぶん増 えていますし、準備片づけも手伝って くれる人もいて期待しているところで す。自分達でやってみたいと思われる 人、是非申し出て下さい。

3月定例会(3月14日を予定)は 新型コロナウィルス感染拡大防止のため中止いたしました。

-定例会風景-





- 家族相談会 1月——1件
- 家族の集い 1月22日(水) 13:00~15:00 5名参加 カフェ・インクブルー
- 電話相談(メールを含む) 1月---2件 2月---5件 3月---3件
- 役員会 1月28日(火) 2月25日(火) 各10:30~13:00 ぽぽら

3月の家族の集い・役員会は中止いたしました。

研修会・委員会・その他の活動報告

栃木県健康福祉部障害福祉課 差別解消条例改正に向けて関係団体ヒヤリング

1月9日(木) 15:30-16:40 県庁 出席者中野

条例制定後、その効果は一部には実感できるところがあると会員の方から報告されているものもあるが、それはきわめて限定的であること。さまざまな障害に対する理解や個々に有する差別的意識の変革には程遠い状況であること等具体的な事例をあげて話をさせていただきました。このような中、障害種別による理解や支援の格差はますます拡大していると感じてもいます。

佐野 家族の集い

1月10日(金)13:00-15:00 いきいき元気館たぬま 参加者 中野

10 月の講演会が予想をこえた参加人数であり、佐野・足利などにも多くの当事者・家族が生活されておられると痛感したこと。更に今後は多くの支援者や機関と連携をとって、当事者・家族をバックアップするしくみをつくりたい、等々地元の方から力強い言葉がありました。

さいたま市家族教室

1月23日(木) 13:30-14:40 講演 講師派遣中野

15:00-15:40 交流会 参加者 中野

20 名のさいたま市のご家族が参加されました。私、中野の 31 年間の当障害 との付き合いの中から今に至る想い等を話させていただき、さまざまな社会資源 の活用の必要性などもお伝えしたと思っています。

交流会は3グループにわかれて行われ私は3グループともお話をうかがうつもりでいましたが、いざうかがってみるとその内容は大変深く重いものであった(予想はしていたのですが)ため、他の2グループへの移動は叶いませんでした。この交流会の終りに2・3のご質問にお答えして会場を後にしました。受傷後間もないご家族のお気持ちも、25年以上経過しながらもさまざまな苦悩を抱えるご家族のお気持も手にとるように理解できるのですが、それぞれにどのように言葉がけをしたら良いのか迷いの中で貴重な経験をさせていただきました。

高次脳機能障害連携支援協議会 令和元年度 第 2 回目

1月31日(金)16:00-17:30

県立リハビリテーションセンター 出席者 中野

県障害者総合相談所・栃木県立リハビリテーションセンターの2機関の下に県内各地の5つの医療機関が支援機関となってまだ日が浅いせいか、それぞれの対応状況・支援状況にも大きなバラつきがありますが、それにしても相談件数があまりにも少ないように感じました。県民の中にこれらの高次脳機能障害支援機関の存在がまだほとんど周知されていない現れと考えられ、このことが令和2年度以降の最初の課題であると思いました。各支援機関の相互の関係性の構築やそれぞれの地域資源の掘りおこしや連携のしくみづくりもこれからどのように作られていくのか大きな期待をもって見守りたいと思います。

在宅ケアネットワーク主催 シンポジウム「お互いさまの処方箋」

~健やかに・心豊かに・幸せに。~ <社会的処方>

2月11日(火) 10:00-16:00 自治医科大学 参加者 中野

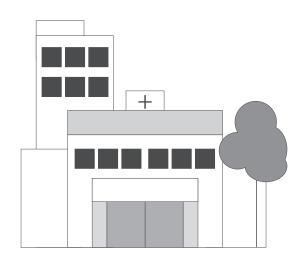
高次脳機能障害の特性上社会的処方の必要性は非常に強く感じていますが、このところ宇都宮市医師会を中心とする動きが下野新聞に紹介されているのは皆様ご存じのことと思います。私達と向き合って下さる先生の中にも病院をとび出し地域資源を掘りおこして支援をつなげて下さる先生は何人かおられますが、残念ながら県内にはそのような先生同士が面として広がり、組織的に動いて下さることを今まであまり感じることができませんでした。組織的な広がりは地域資源に関する情報量も格段に増え、協力機関も増し、多くの患者の生活救済につながることは明らかです。800 名定員の会場は大変な混みようで様々な職種の方が参加されていました。この社会的処方の考え方があたりまえに実現できる社会になることを願います。

社会的処方とは…患者一人一人の社会的なリスクに対して地域全体で対応することで、ケアの質の向上と健康アウトカムの改善を達成する試み。人の健康は個人の社会・経済的要因と国の政策や職場あるいはコミュニティでの人のつながりの豊かさなど環境としての社会的決定要因に大きく影響を受けているという考え方に基づいている。

宇都宮市ボランティア協会主催 研修会「障がいって何だろう」

2月18日(火) 13:30-15:30 宇都宮市総合福祉センター 参加者 中野

てんかんをはじめ5つの障害者団体の方がパネリストとして登壇され、日頃ボランティアとして様々な障害者と関わる方々にそれぞれの障害の特性や配慮して欲しい事など発表されました。勿論高次脳機能障害団体の登壇の機会は与えられなかったのですが、その後の質疑時間の中で障害名と少しだけ特性を参加者の皆さんにお伝えすることができました。私達は自分達の障害を理解してもらうためにも他の障害への理解を深め、互いの特性や配慮を知った上で手をたずさえて行く必要があります。



2020年5月~9月の活動予定

すでにお送りしております総会資料にて年間計画はお伝えしておりますが、現在 新型コロナウィルス感染予防のため<u>電話相談</u>以外の活動は休止しております。活動 再開の折にはあらためてご案内をさせていただきます。

ご支援に心から感謝申し上げます。

<2020年1月~3月に賛助あるいは寄付としてご支援いただいた皆様> チャレンジドコミュニティ様 松山正子様 山本悦子様 他 正会員3名様

◎正会員の加藤様よりマスク 160 枚のご寄付をいただき、ご希望の会員の方々に 1人 10 枚ずつ郵送させていただきました。マスク不足の状況下加藤様には本当に 有難く会員一同心より感謝致しております。

寄付のお願い

引き出しの奥に眠っている古いハガキや切手、テレホンカード、また書損じハガキ等ありましたら是非ご寄付下さい。新しいハガキ等に交換させて頂き、活動の一助にさせて頂きたいと思います。

昨年度も多くの書き損じハガキやテレフォンカード等のご寄付をいただきました。令和2年度も何卒宜しくお願い致します。

栃木県障害者総合相談所より

事故や脳の病気の後、様々な症状や生活上の問題でお困りの方がおられましたら

とちぎリハビリテーションセンター相談支援部 TEL 028-623-6114

までご連絡下さい。

受付時間 8:30-17:15 (土・日・祝日・年末年始を除く)

寄稿

とちぎ高次脳機能障害友の会との出会い 袖山 寿美江

息子は事故により九死に一生を得て、 身体障害と高次脳機能障害という障害を もらって生きています。脳も体の動きも 別人のように変わってしまった息子です がプライドは以前のままでした。自宅に 退院することが息子の願いで、私達家族 も最善の道と考え自宅退院しました。退 院後の自宅での生活は日常生活の全介助 による疲労と息子も自分の体を受け入れ られず、家族以外の人に対し怒りだしパ ニック発作のような症状に疲弊していま した。みんなどうしているの?どこにい るの?この地域に脳障害負った方はいな いのか?と常に思っていました。これで いいのか、どうしていくことが良いの か?わからずに不安だけが増幅していき ました。すると徐々に息子の症状は悪化 していきます。その悪循環になっていま した。たよりは SNS でしたが、確かな のだろうか?と生の声や体験を聞きた くなっていました。そんな時に見つけた 一枚のパンフレットが私ととちぎ高次 脳機能障害友の会との出会いでした。電 話すると会長さんは話をじっくりと聞 いてくれました。そして「高次脳機能障 害は環境で時間がかかっても回復して いくから。今より悪くならないから | と 言われ安堵しました。障害についての講 習会をしていること等様々なことを教 えていただき、参加することで、仲間が いることを知り、高次脳機能障害につい て学びました。家族の集いでは、家族な らでの苦悩や問題を話し、それぞれの症 状は様々であり、一人ひとりの問題が 違っていて高次脳機能障害の難しさを 改めて感じました。

私は息子の症状と自宅での生活に暗澹 たる思いで、もう家族で旅行なんてでき ないし、あと何年かかったらよくなるの か!?と思っていました。しかし、高次脳 機能障害の先輩母より「いつだって家族 と出かけられる、電車だって飛行機だっ て乗っていける。行きたいところ行く のって刺激になるじゃない!」と言われ、 ハッとしました。楽しんでみようと旅行 の計画をし、電車に乗る練習をし、人混 みに慣れるようショッピングモールを車 椅子で歩いたりして、旅行にもいくこと もできました。私がワクワクすると息子 のパニックのような症状も落ち着いてい きました。私はとちぎ高次脳機能障害友 の会と出会うことで、なんでも相談でき る仲間ができたことをとても嬉しく心強 く感じました。

また、栃木県障害者総合相談所の発達・ 高次脳機能障害支援課の担当者も親身に 相談に乗っていただき、他人と関わりを 持てるようになってきた息子の日中の活 動や今後の生活について、病院(リハビ リ)と施設(生活介護)と私と息子との 話し合いの場をつくってくれました。今 後も継続されることを切に願います。そ して、一人ひとりの問題を多くの方の知 恵と支援で当事者・家族が穏やかに生き 生きと過ごせる日常を望みたいと思いま す。

息子と私達家族の高次脳機能障害との付き合いはこれからまだまだ長い道のりですが、心強い高次脳機能障害友の会の仲間と県の担当者とたくさんの支援の方と共に歩んでいきたいと思います。

「友の会、家族の集い」に思いを寄せて

半田 偕子

私共の息子(当事者)は交通事故による受傷後今年一月末で25年目を迎えました。

平成は私共にとってまるでギリシャ神 話の「パンドラの箱」のフタが開けられ たのかもしれません。

友の会の皆様も事故であれ病であれ "その時"は、ただ必死に祈る思いで過 ごされたことと思います。

当時「高次脳機能障害」という傷病名はなく、人生で一番充実した時期を過ごせたであろう日々を後々迄後遺症に苦しむ事等思いもしませんでした。それでも幸いなことに、そんな息子を受け入れてくれた女性との出会い、結婚…翌年には父親にもなり私達は大きな喜びに包まれたものです。

6年前息子の事情により急きょ同居生 活が始まりました。

それは改めてこの障害の後遺症の現実 の厳しさを知る事となったのです。

友の会の入会、"家族の集い"の発足は当事者家族の方々との何気ないふれあい・会話から"家族の在り方"を含め、回を重ねるにつれ少しずつ乍らも大きな力となって私を支えて頂けた思いが致します。程度の差こそあれ同じ思い(悩み)を共有させて頂き、何かしらの答えを求め少しずつ階段を上る気力をいただけたのかもしれません。

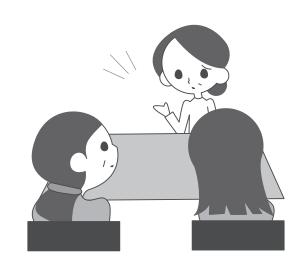
2年前私共は次男の思いがけない旅立ちで、心身共に耐え難い日々を過ごすことになりました…。それでも同居の長男の"彼なりの努力"をも少しずつ認め、孫(高3)を含め3人家族のサポーターとしての生活は、老いが加速され、私の思いと現実とのギャップもあり心の迷いはありますが、足早に去っていった次男

の「兄キをヨロシク…」との最後の会話 (?)を偲びつつ、改めて命あってこそ …と思い至る所です。

"すべての災い病いが飛び出したというパンドラの箱"の底には「希望」が残ったとの事…。

"家族の集い"はまだスタートラインに整列したばかりかもしれませんが家族ならでは…の様々な思いを交換し乍らのティータイム、これからもごいっしょさせて頂きたいと思っております。

私なりの希望と光をもとめつつ…。



"どうして息子に拒否されているのか が解りません"

支援機関に相談に行っても

「本人の持っているものがもととなり ます」

と言われても、それではどうしたらい いのですか。

本人にも 医療にも (親子でも、本人の承諾がなければ担当医に話を聞くことができない) 突き放され 近づくこともできない状況でした。

セミナー、講演会に行っても何かつか みきれない不安で、個々の事例として納 得出きるものではありません。

どうしてなのか、なぜなのかを理解したい想いでいっぱいでした。

そんな折、中野会長より「子供間の6 歳離れの影響は 一生涯係わってくる」 とのお話から「本人のもともと持ってい る感情」が解り 納得です。

長男(本人)が6歳で次男が生まれま した。

長男は次男が産まれた瞬間から 味わったことのない感情が芽生え、いつも満たされない気持ちを、受け止めてもらえない寂しさで今に至っていたのだと理解できます。

あの時も、この時もと、長男の怒り寂 しさを表現していた表情が目に浮かび、

悲しく辛い その裏にある感情を読み 取れなかったことに 申し訳ない気持ち でいっぱいです。

私達が、長男のもとに行けなくなって から なぜ急に拒否するようになったの かは

"見捨てられたと思うから"一番心を許せる人に、拒否や感情をだすということ。

やっとセミナーや講演で知りえたこと が繋がって納得できるようになり、回復 と時期を待つことができると思っています。

信じられない事が起こってから、感情の負の連鎖が外側に向かって行ってしまいますが、家族の会の中で支えていただき学んでいきたいと思います。



新型コロナウィルスがなかなか終息せず、心配です。カフェ・インクブルーでの家族の集い、お世話になりました。

突然高次脳機能障害者の家族になって、当事者の苦しみ苦悩とまた違った苦労が始まりました。途方に暮れて何をどうしたらいいかわからない時に同じ障害を持つ家族の方と話を聞いたり話をしたりするのは確かな安心感を得られると思います。障害を理解している人とそうでない人の言葉は、たった一言の「大変でしたね」にも重みが違います。家族の集いで少し気持ちが軽くなり周りの支援を探し得る事に前向きになれたら幸いです。

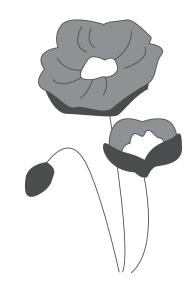
家族の集いを平日の水曜日から少し増やして休日も催せたなら平日に仕事している方も参加できるかもと感じました。できるならば定まった場所があり、半日でも、常時行ける場所があるといいのにと思ったりもします。それは当事者も家族も共有できるものでも…です。"ふらっと"行ける所があるのは心の寄り所になるかもしれません。

当事者である息子はほぼゲームの毎日です。買い物は好きで食品や日用雑貨を家族の運転で行きますが、送迎は当然のとで駐車料金・ガソリン代等ほぼ出・成とで駐車料金・ガソリン代等ほびの暴力もありません。力の弱い家族に言葉の暴力もありません。力の強い家族にも自分の考えがあること、この強い家族にも自分の考えがあることをわかってもらおうと説明してしまってもらおうと説明してします。このようになり私のストレスは以前より減りました。納得しなくも静かになり席をはずします。

ステップアップに必要な書類等が紛失

していて、どうしたのかとハラハラします。私が口出しするのを嫌がるので手伝わないでいるとこうなるのですが、私がかかわると支配されるようで嫌なのだそうです。関わり方に悩むところです。怒らせないように要点を伝えたいと言葉を選ぶのに大変な時は会話もなくなります。

高次脳機能障害がもっと理解され認知され、精神障害、知的障害、発達障害等と一緒ではなく、高次脳機能障害のリハビリ、対応が浸透し拡大して、就労や就学がより良くなる事を望みます。



栃木県立図書館所蔵 高次脳機能障害 関連資料のご案内

(令和元年度 高次脳機能障害セミナー開催に当たり、紹介されたものです。 皆さん、ご活用下さい。)

◆高次脳機能障害とは

書名	発行者
高次脳機能障害 医療現場から社会をみる	岩波書店
高次脳機能障害を生きる 当事者・家族・専門職の語り	ミネルヴァ書房
福祉職・介護職のためのわかりやすい高次脳機能障害	中央法規出版
徹底ガイド!高次脳機能障害	総合医学社
高次脳機能障害ポケットマニュアル 第3版	医歯薬出版
高次脳機能障害ハンドブック 診断・評価から自立支援まで	医学書院
臨床医が語る脳とコトバのはなし	日本評論社
病気がみえる vol.7 脳・神経 第2版	メディックメディア
よくわかる障害学	ミネルヴァ書房
日本医師会雑誌 第 145 巻 6 号(2016.9) 「特集 高次脳機能障害」	日本医師会

◆高次脳機能障害の体験記

書名	発行者
18歳のビッグバン―見えない障害を抱えて生きるということ	あけび書房
お母さんのこと忘れたらごめんね	ブイツーソリューション
脳は回復する 高次脳機能障害からの脱出	新潮社
脳が壊れた	新潮社
高次脳機能障害を生きる 当事者・家族・専門職の語り	ミネルヴァ書房
トラウマティック・ブレイン 高次脳機能障害と生きる奇跡の医師の物語	SCICUS
脳はすごい ある人工知能研究者の脳損傷体験記	青土社
ぼくは物覚えが悪い 健忘症患者H・Mの生涯	早川書房

◆高次脳機能障害の支援

書名	発行者
高次脳機能障害支援の道しるべ 就労・社会生活編	メディカ出版
高次脳機能障害支援の道しるべ 学校生活編	メディカ出版
わかってくれるかな	
子どもの高次脳機能障害 発達から見た支援	クリエイツかもがわ
高次脳機能障害のリハビリがわかる本	講談社
50 シーンイラストでわかる高次脳機能障害「解体新書」	
こんなときどうしよう	
家庭で,職場で,学校での"困った"を解決	メディカ出版
障害のある子の「親なきあと」「親あるあいだの」の準備	主婦の友社
障害のある子の家族が知っておきたい「親なきあと」	主婦の友社
高次脳機能障害のリハビリテーション Ver.3	医歯薬出版
チームで支える高次脳機能障害のある人の地域生活	
生活版ジョブコーチ手法を活用する自立支援	中央法規出版
高次脳機能障害の作業療法	三輪書店
高次脳機能障害支援コーディネートマニュアル	中央法規出版
リハビリテーションビジュアルブック	学研メディカル秀潤社
脳卒中ケアブック 治療からリハビリまで	学研メディカル秀潤社
脳卒中のリハビリテーションの要諦 改訂	現代書林

県立図書館からのお知らせ

- ・本リスト以外にも所蔵資料があります。 資料検索でお調べいただくか、図書館職員にお尋ねください。
- ・お近くの図書館にない本は、 県立図書館や県内の市町立図書館から取り寄せることができます。
- ・県立図書館の窓口で借りた資料は、 お住いの市町立図書館等で返却することができます。 詳しくは図書館職員にお尋ねください。



栃木県立図書館

TEL 028-622-5112 FAX 028-624-7855 http://www.lib.pref.tochigi.lg.jp/

入会のご案内

高次脳機能障害者(児)とその家族が悩みを話したり、医療や福祉に関する情報を交換したり、理解ある方々の支援の下一人一人の可能性を伸ばし、楽しみや生活の目標を見つけて地域の中で暮らすことができるよう活動しています。一人で悩まずに共に活動していきましょう。

なお、この障害にご理解・ご支援下さる方も、どうぞ正・賛助会員として長く関わって頂けますようお願い致します。

【活動内容】

- ・定例会開催(仲間リハ・なごみの会)
- ・講演会・学習会の開催
- ・会報誌(なごみだより)年3回発行
- ・家族の相談会(個別)、家族の集い
- ・研修旅行 など

【主な活動場所】

ぽぽら

〒320-0032 宇都宮市昭和 2-2-7 TEL 028-623-3455

※県庁西側 税務署北側

【年会費(一口)】

正会員(個人・家族・支援者) 3,000 円 賛助会員(個人) 2,000 円 賛助会員(団体) 5,000 円



編集後記

今号は数名のご家族の方にその思いをお寄せいただき掲載させていただきました。 一人ひとりそれぞれの状況や思いの様子は異なっても共感できるところはたくさんありますね。そして励まされるところも…。他の皆様も考えていること、感じていること何でも結構です。お寄せ下さい。会報が皆様からの"声"でいっぱいになればとても嬉しいです。

新型コロナウィルスに皆さん感染しないように!!お互いに注意しましょう。

(中野和)

☆お問い合わせ·お申し込み先 〒329-0502

下野市下古山 3003-47 (中野宅) TEL/FAX 0285-38-6485

※定例会の見学・体験なども随時受け付けています。ご希望の方はご連絡下さい。

会報作成担当

表紙・絵 :石井 一隆 石井 ミヨ

本文編集 :中野和子 中野 宥

印刷・製本:Cocowa (多機能型事業所)





仲間リハ パステル画 作品より

