

# あたか ネットワーク

平成 26 年  
7 月 1 日

vol. 78

ATTAKA ♥ NETWORK

発行 軽井沢町社会福祉協議会

〒389-0111 軽井沢町大字長倉 4844-1

電話 45-8113(代) FAX 46-2116

E-mail karuizawashakyo@orion.ocn.ne.jp

## 社協かるいざわ

- 2 特別会員紹介/安心ほっと生活サポート
- 3 シリーズ健康になるために/東洋医学DE認知症予防
- 4 サマーチャレンジボランティア/ふれあい祭り/  
足腰お達者教室/めざせおおつち!きっかけバス発進!
- 5 権利擁護/希望の旅
- 6 ウォーキングマップ
- 7 決算・事業報告/大槌町支援記事
- 8 裂き織り/にこにこだより/悠々だより
- 9 ぽかぽか便り/福祉車両紹介/  
傾聴ボランティア養成講座
- 10 職員募集/地域情報かわら版/ちょっとひと休み  
社協は、社会福祉協議会の略称です。

# 社協特別会員紹介



- 1 企業名  
**創価学会 長野研修道場**
- 2 業 種 宗教法人
- 3 一言 当研修道場は、生命尊厳の理念である日蓮大聖人の仏法を学び、信仰を深める場として、全国の会員が集い研修会を開催しています。当会では、海外でも名声が高い道場です。自然災害時には避難場所として提供致します。

取材者 総務係 萩原正博



- 1 企業名  
**株式会社 竹内工務店**
- 2 業 種 総合建築業
- 3 一言 昭和42年に中軽井沢で創業。別荘建築や一般住宅を建築の他、現在はリフォームから修理・修繕まで幅広いご要望を頂いています。今後も地域に愛される工務店として、関連業者さんと手を携えながら頑張ります。

取材者 地域福祉係 土屋慎一



- 1 企業名  
**軽井沢物産館**
- 2 業 種 土産品等販売
- 3 一言 創業約60年、前身は、県からの委託で、伝統工芸品や県内の銘菓の紹介の場所でした。時代と共に商品構成は移り変わり、牛乳やソフトクリーム等の乳製品も加わりましたが、本物を紹介する姿勢は変わりません。

取材者 地域福祉係 高梨貴光

## 地域通貨 安心ほっと生活サポート

安心ほっと生活サポートは、日常のちょっとした困りごとを地域住民同士の関係性の中で支え合う会員制の仕組みです。

今回は、ほっと会員を紹介します。



社協事務局で、ルイザ券を購入できます。  
(ルイザの使える店 110 店舗)



日常生活で困りごとがある人は「安心ほっと会員」に登録。  
※新規登録時のみ  
1,000円いただきます。

### ～ほっと情報～

「安心ほっと会員」でルイザ券を購入した方に、町からその年度に1回、ルイザ券を給付する制度があります。  
社協発行の領収書を保健福祉課へ持参するとルイザ券5枚が支給されます。

### 【安心ほっと生活サポート例】

<日常の困りごと>

- ☆ゴミ出し、粗大ゴミ出し
- ☆買い物
- ☆庭の手入れ、草むしり
- ☆電球交換や障子の張り替えなど。

お礼として、  
ルイザ券を渡す

お手伝い  
していただいた  
「サポート会員」

ルイザ券



町の登録店で  
お買い物

安心ほっと会員 194 名・サポート会員 216 名 (平成 26 年 4 月現在)

【安心ほっと生活サポートについての問い合わせは】社協地域福祉係 電話 45-8113へ



初夏に向けて、日差しがまぶしい季節になりました。今回は、前回に引き続き“誤嚥性肺炎”（症状）について説明します。聞いたことはあるけれど、どのような症状がみられるのかわからない人が多いことかと思えます。症状を把握して、早期に誤嚥性肺炎を発見しましょう！！

### ★ 注意して、気が付きたい症状 ★

- 食べ物が口に多く残るようになった
- 食事の時に、口からよく食べ物がこぼれる
- 食事の時間が長くなり、パサパサした食べ物が飲み込みにくくなる
- お茶などの、水分でよくむせるようになった
- 咳きこむ、むせることが多くなった
- 痰が多く出る



⇒飲み込む力が低下し始めていると、上記のようなことが見受けられるようになってきます。さらに飲み込む力が、低下していくと“誤嚥”へとつながり“誤嚥性肺炎”を発症しやすくなってしまいます。

飲み込む力の低下に気づき“誤嚥性肺炎”へと悪化しない様に変化を細かく観察して下さい

～次回は、“誤嚥性肺炎を防ごう③”は誤嚥性肺炎を防ぐ食事前体操についてです～

## 東洋医学 DE 認知症予防

ちょっといいツボの話し～東洋医学からみる認知症～

### その②<五臓六腑> 老化と腎

東洋医学と西洋医学では、内臓器官の表現が異なります。よく「五臓六腑にしみわたる」などと使われますが、五臓とは肝・心・脾・肺・腎、六腑は胆・小腸・胃・大腸・膀胱・三焦の事を指します。

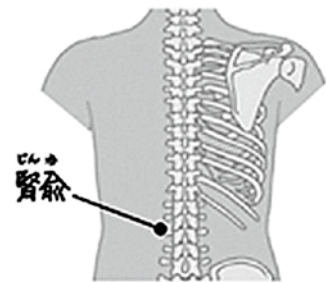
この中で老化にとっても関係するのが腎です。東洋医学では身体スタミナ元「精」が不足すると老化症状（足腰が弱くなる・耳が遠くなる・物忘れが増える etc）が現れるとされます。この精を蓄える場所が「腎」。この腎の機能を強化し若々しく過ごしましょう。

#### （腎の力アップ）

腎俞：第2腰椎（背骨）の親指1本分とちょっと外側

太溪：内くるぶしとアキレス腱の間

- ・ 指で痛くない程度に押ししたり、揉む
  - ・ ドライヤーや蒸しタオルなどで温める
- 市販の灸を使用すると便利です ※やけどに注意



今年もやります!

# サマーチャレンジボランティア

夏休み中の体験型ボランティア活動を今年も下記の通り予定しています。  
興味関心のある皆さんのチャレンジ!をお待ちしています。

体験期間：平成26年7月26日(土)～8月19日(火)  
の期間で3日間ほど活動してみませんか?

体験内容：・障がい者「アート講座」  
・福祉施設でのボランティア体験

体験場所：町内の高齢者施設、障がい者施設、木もれ陽の里 ほか

対象者：小学校5.6年生～中学生・高校生まで

申込み：学校を通じてチラシを配布しますのでご覧ください。



## 足腰お達者教室 開催中!

今年度は、歌を取り入れた「オリジナルストレッチ体操」や健康ウォーキング、脳トレウォーキングを実施致します。

体や脳を鍛える効果的なウォーキングを紹介します!開催日時等は、区の回覧でご確認ください。

大勢の皆さんのお越しをお待ちしております。



## 今年もやります! ふれあい祭り

毎年恒例となりましたふれあい祭りですが、今年で10回目となります。

今年は9月28日に開催予定です。

どうぞお楽しみに!!



大槌町は軽井沢町から約700kmの町。きれいな浪板海岸とマツタケのたくさん採れる山々に囲まれた漁業の町です。

このツアーは、いろいろなキッカケを皆さんにつかんでもらうために発進します!

本当に大切にしなければいけないものはなんだろう? 当たり前の中での暮らしの中で感謝なくしてはいけないことがあるはず。大槌町は大きな被害を受けましたが、復興作業を通じ私たちに大事なことを教えてくれる町でもあるのです。さぁ一緒にキッカケを探しに行こう!

★参加対象 軽井沢町内の児童生徒 25名 (小学校5・6年生～中学校3学年まで)

★日程 平成26年8月2日(土) 移動日 (大槌町へ)

8月3日(日) 午前：震災語り部 午後：大槌町社協のボランティア講座へ参加  
※山田町青年の家で宿泊・キャンプファイヤー他

8月4日(月) 大槌川河川清掃(午前中) 軽井沢町へ移動開始

★費用 小学生7,500円 中学生8,000円 (宿泊費、交通費含)

★宿泊先 さんずる屋(大槌町浪板海岸) 陸中海岸青年の家(下閉伊郡山田町)

★事前説明会 平成26年7月23日(水) 午後6時から 軽井沢町中央公民館 第3会議室

★締め切り 7月18日(金)まで

★申し込み・問い合わせ 社会福祉協議会 電話45-8113

おつかい  
せお  
きっかけバス  
発進!!



## 自分らしい生活を送るために

「権利擁護センターかるいざわ」が社協内にオープンしました。

お気軽にご相談ください

### ※権利擁護センターとは？

(主な相談内容)

- ・権利擁護に関すること
- ・福祉サービスの利用援助
- ・高齢や障がい等により判断能力が低下した方の金銭管理サービス
- ・成年後見制度の利用相談等

誰もが安心して福祉サービスを利用できるよう相談に応じます。

成年後見制度について相談したい

日常生活費の管理に不安がある

通帳や印鑑・年金証書などのしまい場所がわからなくなってしまう

公共料金や家賃の支払いを忘れてしまう

介護サービスの苦情をどうやって申し出るのかわからない

訪問販売やリフォーム詐欺の被害にあわないか心配

福祉サービスを利用したいけどよくわからない



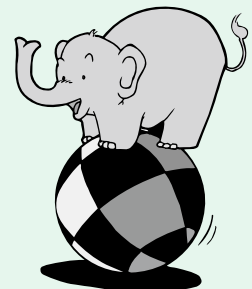
※詳しくは、軽井沢町社協内 080-9984-9243 (権利擁護センターかるいざわ) まで

## ●●● 希望の旅参加者募集 ●●●

今年の行き先は、日頃、見る機会が少ないサーカスを見に行きます！一緒に楽しい旅をしてみませんか？当日お手伝いしていただけるボランティアの方も同時募集します。

なお、参加ご希望の方は申し込み時に手帳のコピーを取らせていただきます。

- |            |  |
|------------|--|
| 日 時        | 平成26年7月21日(月) 6:30~17:00                           |
| 行き先        | ポリショイサーカス 他  |
| 参加対象者      | 町内在住の心身障がい者(児)とその介護者(家族等)<br>ボランティア(移動・手話通訳等のお手伝い) |
| 申し込み〆切     | 平成26年7月14日(月)                                      |
| 申し込み・問い合わせ | 社会福祉協議会 電話45-8113                                  |



# 軽井沢GOGOウォーキング

## 軽井沢GOGOウォーキング + 安心健幸マイレージ

ウォーキングで健康推進！！安心健幸マイレージがスタート！

地域全体でウォーキングを通じた健康推進・安心、安全で活気あふれる町づくりへとスタートした「GOGOウォーキング」は3年目を迎えます。

そこで、この度軽井沢町社会福祉協議会では、「安心健幸マイレージ」という新たな取り組みを開始します。従来のGOGOウォーキングと福祉活動や健康増進活動等を兼ね合わせ、参加することでポイントが加算されるシステムです。この活動に大勢の皆さんが参加することで、安心して健やかな地域が育まれていきます。

### ウォーキングマップの活用方法

- 1 Km歩くごとに1マス塗っていきます。
- 歩数計利用の方は、1,500歩で1マス歩いた時間で挑戦する方は、10分で1マス塗ってください。
- 530キロメートル踏破でゴールです。



### 安心健幸マイレージ <参加方法>

- ①ウォーキングマップ提出者に100ルイザポイント
- ②ウォーキング完歩者に100ルイザポイント
- ③ウォーキング、足腰お達人教室、脳トレ講座等の健康・福祉に関するイベント参加者に50ルイザポイント（開催チラシ等にルイザポイント対象イベントと掲示）
- ④安心健幸マイレージ協力店でスタンプ押印 50ルイザポイント
- ⑤GOGOウォーカーズ登録者（地域見守りを意識してウォーキング）に100ルイザポイント+ウォーカーズ帽子又はベストを進呈（先着100名）及びGOGOウォーカーズ活動実践者



400ルイザポイント達成で、先着200名の方に日用品等の詰め合わせセットの景品を進呈します。

## ウォーキング DE 健幸マイレージを体験！

- |            |  |
|------------|--|
| <b>期 日</b> | 平成26年7月7日（月）   |
| <b>日 程</b> | 13:00 受付（老人福祉センター前）<br>13:15 開会<br>めざせ中山道ウォーキングマップと健幸マイレージの説明<br>ウォーキングミニ講座、準備体操（ストレッチ）<br>13:45 ウォーキング出発⇒雲場池⇒軽井沢駅周辺の安心健幸マイレージ<br>協力店巡り⇒新軽井沢駅前からマイクロバス乗車<br>15:50 老人福祉センター着 解散 |

- |             |                                       |
|-------------|---------------------------------------|
| <b>定 員</b>  | 25名（先着順）                              |
| <b>参加条件</b> | 町内在住者。5キロメートル程度のウォーキングが可能な方。          |
| <b>持ち物</b>  | ルイザ券、帽子、飲み物、雨具他<br>※ルイザ券は社協事務局で購入できます |
| <b>申込締切</b> | 平成26年7月4日（金）                          |

【申し込み・問い合わせ】 社会福祉協議会 電話 45-8113

正しい歩き方を学び、安心健幸マイレージ協力店を巡るウォーキングを行います。

ルイザポイント  
対象イベント  
50ルイザポイントを  
Getしよう！

みんなが  
ウォーキング



## 平成25年度 社会福祉協議会事業状況報告

軽井沢町社会福祉協議会では、軽井沢町からの委託事業として、岩手県大槌町への長期にわたる支援活動を実施することとなり、初年度は、大槌町出身の歌手で中学生の臼澤みさきさんを招き、大賀ホールでコンサートを開催し、大勢の皆さまが来場し軽井沢町と大槌町とをつなぐ“かけはし”となりました。

また、大槌町復興支援バスツアーに、小学校の代表が参加し、震災の語り部と現地視察を通じ、大槌町の小学生とも交流を深めるとともに、臼澤みさきさんにも再会することができました。この復興支援事業については県内のマスコミでも大きく取り上げられ、テレビ、新聞を通じ反響を呼びました。社会福祉協議会では、行政、関係機関と協働し岩手県大槌町の意向を確認しながら復興支援活動に今後も取り組んでまいります。

認知症への対応が大きな社会問題として取り上げられている中、社会福祉協議会では地区をはじめ、警察署、銀行、地元企業等に認知症への理解と社会全体で支える支援体制作りに向け「認知症サポーター養成講座」を22回開催しました。また、障がいのある人が安心して社会生活を営めるよう、成年後見制度の啓発と、人としての尊厳と人権を尊重し、援助を必要とする人が、心豊かに地域社会の一員として生活が継続できるように住民の身近な相談窓口として、総合的な相談活動体制づくりを進めてまいりました。

2月の記録的豪雪により、社会福祉協議会では「災害ボランティアセンター」を開設し、独居高齢者等の生活を確保するための除雪に、地域住民をはじめボランティアの協力を得、対応することができました。近年自然災害が猛威を振るっている状況下、この経験は、地域の結びつきの重要性を多くの方々に再確認していただく機会となりました。

### 主な実施事業

☆理事会	5回開催	☆在宅心身障がい者(児)希望の旅	82名参加
☆評議員会	4回開催	☆災害ボランティアセンター運営	ニーズ 36件
☆常任理事会	4回開催		活動者延べ130名
☆第20回社会福祉大会	363名	☆第4回ちいき活動みほん市	187名参加
☆第9回ふれいあ祭り	約2,700名	☆介護保険対象外ホームヘルパー派遣	
☆軽井沢町GOGOウォーキング	2回217名	☆デイサービス・ショートステイ事業	延べ101件
☆生活相談、介護相談、障がい者自立支援相談		☆介護保険ホームヘルパー派遣	
☆ひとり暮らし高齢者ふれあいの旅事業	54名参加	☆デイサービス・ショートステイ事業	延べ19,485件
☆町内小中高校の福祉学習への協力	5校		

### 平成25年度歳入歳出決算額

(単位:円)

経 理 区 分	歳 入	歳 出	差 引 額
法 人 運 営	85,825,584 円	85,467,251 円	358,333 円
共 同 募 金 事 業	3,679,072 円	3,639,849 円	39,223 円
地域活動支援センター運営	26,322,859 円	24,970,980 円	1,351,879 円
生活支援事業	18,389,825 円	14,778,109 円	3,611,716 円
介護保険事業	401,040,604 円	256,246,852 円	144,793,752 円
合 計	535,257,944 円	385,103,041 円	150,154,903 円

※ 資金の動きを表したので、固定資産の残存価格は含まれておりません。



## 大槌町の児童たちが軽井沢にやってきました!



～親善野球大会への運営ボランティアさんを募集します～

軽井沢町と大槌町の友好交流の懸け橋となる標記野球大会を開催するにあたり、運営を担ってくださるボランティアさんを募集しますのでふるってご応募ください!

期 日：平成26年8月3日(日)

場 所：軽井沢大日向グラウンド他

問い合わせ：軽井沢町社会福祉協議会 (Tel 45-8113) までご連絡ください。

内 容：大槌町野球チームの応援団・交流会の会場設営他

## 織機で織るマフラーのご紹介（地域活動支援センター）



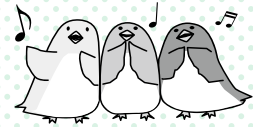
寄付して頂いた布類で、利用者・ボランティア・職員が協働作業を行っている製織は、今年から新たにマフラー作りに挑戦をしています！

ウール100%の毛糸を使用し、染料で染めてから織機で一本一本、丁寧にやさしく織っています。

ひとつのマフラーを仕上げるのに、縮絨（しよくしよく揉み洗いで縮める）などさまざまな工程があり、時間をかけて、皆で良い製品を作れるよう励んでいます！



## にこにこだより 地域活動支援センター



さわやかな初夏になると、とても楽しい時間がやってきます。月1回の音楽療法である「花のリズム」です。音楽によって身体いっぱい表現をすることで、心も体も元気！先生は「大きな声が出るようになりました。笑顔もいっぱい。歌うのも楽器を使うのも、手話も、音楽の中で楽しめるようになってきました。私も花のリズムの時間が楽しみです。」と仰って下さいました。これからも宜しくお願いします！



## 地域密着型 サービス通信 悠々だより

小規模多機能型「まさちゃん家」・グループホーム「くにちゃん家」より

小規模多機能型居宅介護事業所 まさちゃん家 紹介  
 — 「住み慣れた地域でその人らしく  
 暮らしつつける」を叶えるために—

軽井沢町には、「まさちゃん家」という地域に密着した福祉事業所があるのをご存じでしょうか？

「通い」を中心としながら「泊り」「訪問」などを組み合わせて、食事・入浴・配食などの介護サービスが顔なじみの職員によって受けられます。可能な限り住みなれた地域の中で利用される方の意向を尊重した支援を提供しています。（TEL 45 - 8637）



**訪問**  
 24時間365日  
 緊急対応  
 在宅訪問



**通い**  
 送迎・食事  
 配食・機能訓練



**泊まり**  
 食事・送迎



# ほかほか便い



5月の第二週、デイサービスでは上田国分寺跡に藤の花を見に行きました。お天気にも恵まれ見事な藤「カバンの藤」を堪能してきました。

「初めて来たよ！」とたくさんの笑顔にスタッフもほっこり。でも花の側に寄るとハチがぶんぶん…。ちょっとドキドキ…。自然は本当に素晴らしいですね(笑)

↑信濃国分寺史跡公園の“カバンの藤”です。明治13年、第十九銀行(現在の八十二銀行)の役員が、故郷の南佐久郡の農家から譲り受けた藤の苗を、カバンに入れて持ち帰ったことから名付けられたそうです!!

## 福祉車両貸出のご案内

車いすのまま乗車できる車両を下記の使用料金最長3日間まで貸出をしています。

車両使用料金	
使用走行距離	燃料費等料金
～ 5km以下	100円
5km超 ～ 10km以下	200円
10km超 ～ 15km以下	300円
15km超 ～ 20km以下	400円
20km超 ～ 25km以下	500円
25km超 ～ 30km以下	600円
30km超 ～	5km増すごとに100円追加

### ご利用方法

- ご使用を希望する日時を事前にご予約ください。
- 貸出時、申請書を提出していただきます。
- 印鑑をお持ちください。
- 運転者の方の運転免許証のご提示をお願い致します。



お問い合わせ・お申し込み  
在宅福祉サービス係 電話45-8508

## 平成26年度 傾聴ボランティア養成講座が始まります!

～ “聴く” ことで社会貢献してみませんか? ～

傾聴とは相手の話すことをただ聴き入れるのではなく、相手の気持ちに寄り添いながら話を聴き入れ、相手の心の中を軽くする活動です。皆さんが今まで培ってきた経験や体験を活かせるチャンスです!

ゆとりのできた時間を、生きがいとやりがいのある、いきいきとした生活に使いたい!と考えている皆さんへ。「あなた」ならではの活躍の場に向けて一緒に学びを進めませんか?

### 期日・内容

- 第1回 平成26年7月3日(木) 開講式  
\* 聞くと聴くの違いとは?
- 第2回 平成26年7月10日(木)  
\* 認知症高齢者の世界と傾聴活動
- 第3回 平成26年7月17日(木)  
\* サイレント・プアから見る社会福祉の援助技術を学ぶ
- 第4回 平成26年7月24日(木) 現場実習  
\* 実践!福祉施設へ訪問!学びと知識を向上させよう!
- 第5回 平成26年7月31日(木) 受講者サロン

時間 毎回午前10時～正午  
※初回開講式は9時30分～ 最終サロンは午後3時～

- 主催 軽井沢町社会福祉協議会  
軽井沢町ボランティアセンター
- 会場 軽井沢町中央公民館 第3会議室  
(1回目～3回目)  
※24日は福祉施設、31日は木もれ陽の里  
喫茶ひまわり
- 対象 傾聴活動に興味関心のある方・受講後  
ボランティア活動の出来る方
- 定員 20名(定員になり次第締め切り)
- 費用 無料
- 申込み 軽井沢町ボランティアセンターへ  
直接連絡(45-8113)

## 地域情報かわら版

～地域のローカルネタをご紹介～

7月

- ・13日(日)～われもこうの会 発地の原っぱで作業  
13:30～現地集合
- ・9日・23日(水)～われもこうの会 前沢の原っぱで作業
- ・毎週木曜日～軽井沢いきいき子どもネットワークの赤ちゃんサロン  
13:30～15:00 軽井沢町中央公民館 和室
- ・9日・23日(水)～軽井沢東部小学校の昔遊びタイム  
(お手玉・けん玉・コマ等)  
13:15～13:50

8月

- ・3日(日)～われもこうの会 発地の原っぱで作業  
13:30～現地集合
- ・27日(水)～われもこうの会 前沢の原っぱで作業
- ・毎週木曜日～軽井沢いきいき子どもネットワークの赤ちゃんサロン  
13:30～15:00 軽井沢町中央公民館 和室
- ・27日(水)～軽井沢東部小学校の昔遊びタイム(お手玉・けん玉・コマ等)  
13:15～13:50

参加希望はボランティアセンターまで要問合せ

## 職員募集

- ・介護支援専門員  
(有資格者)  
若干名

- ・介護職  
(有資格者)  
若干名

※共に50歳未満

<申込み・問い合わせ>

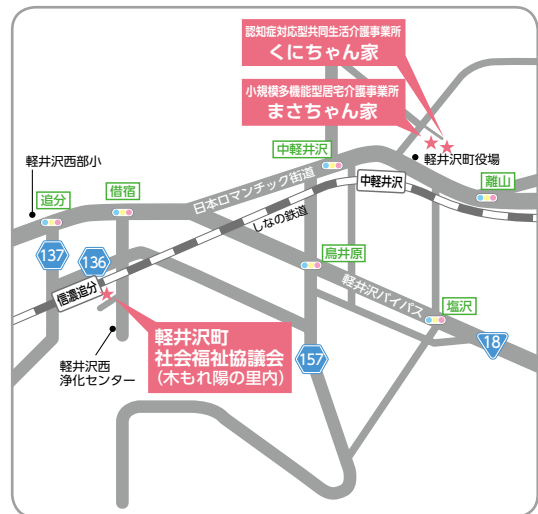
軽井沢町社会福祉協議会  
総務係まで



## 軽井沢町社会福祉協議会

### 電話番号一覧

- 〒389-0111 軽井沢町大字長倉 4844 番地 1
- ※事務局(総務・地域福祉・ボランティアセンター)  
電話 45-8113/FAX46-2116
  - ※地域活動支援センター(共同作業所) ……電話・FAX45-8422
  - ※介護保険事業
    - ◆指定居宅介護支援事業(ケアプラン) ……電話 45-8508
    - ◆指定訪問介護事業(ヘルパー) ……電話 45-8508
    - ◆指定通所介護事業(デイサービス) ……電話 45-8547
    - ◆指定短期入所生活介護事業(ショートステイ) …電話 45-0752
    - ◆指定福祉用具貸与事業 ……電話 45-8508
- 〒389-0111 軽井沢町大字長倉 2363 番地 1
- ◆指定小規模多機能型居宅介護事業「まさちゃん家」  
(ヘルパー・デイサービス・ショートステイ) …電話・FAX45-8637
- 〒389-0111 軽井沢町大字長倉 2371 番地 2
- ◆指定認知症対応型共同生活介護事業「くにちゃん家」  
(グループホーム) ……電話 45-8641/FAX45-8900



## ちょっとひと休み

今年4月から全国放送されているNHKドラマ10「サイレント・プア」の主演は社会福祉協議会の職員とされています。以前にも「任侠ヘルパー」という映画でヘルパー活動のことが取り上げられたこともありました。

13歳のハローワーク公式サイトの人気職業ランキングでは、1位がグランドホステス、2位がディスパッチャー、3位が公務員だそうです。我々社協(例:社会福祉士や介護福祉士等)はというと…なんと100位以内にエントリーされていませんでした(涙)。

人気が上がれば良いと言う訳でもないのですが、福祉という仕事の醍醐味をもっと多くの子どもたちに伝えていくこともまた社協の仕事なのかな…と感じています。

サイレント・プア主演のK・Fさんや任侠ヘルパー主演のT・Kさんたちに底上げしてもらっていますから、我々も頑張らねば!と思うのでした。(土屋)

## 表紙紹介

6月。中保育園の屋下がりにお邪魔しました。みんなすやすやと寝息を立てて、可愛いですよ～。「先生とんとんして!」と保育士さんも目じりを下げて背中をとんとん…。この時ばかりは「怪獣!」もおとなしくなるんです(筆者談)。

たくさん食べて、遊んで、笑って大きくな～れ!暑さに負けないようにね!