

# Hot time

ほっとたいむ

## ◆INDEX

- 1.これからのリハビリテーションとは?
- 2.嘉麻市オレンジサロン「ほっとたいむ」開設
- 3.第13回病院見学会
- 4.おじやまします「デイケアセンター」
- 5.検査室より



医療理念

- 1.患者中心の医療
- 1.医療の質の向上
- 1.地域社会に合った手づくりの医療
- 1.安心と信頼を持たれる病院づくり
- 1.経営の安定と職員満足度の向上

ご自由にお持ち帰りください



一般社団法人 福岡県社会保険医療協会  
社会保険稻築病院

## 社会保険稻築病院外来診察一覧

平成28年 7月1日現在

## 内科

受付時間 午前 8:30~11:30／午後 1:30~4:00

※学会等の出張の為、休診または代診とさせて頂くことがあります。院内掲示でお知らせ致しますのでご注意下さい。

| 内科外来          | 月              | 火              | 水                 | 木              | 金                     | 土       |
|---------------|----------------|----------------|-------------------|----------------|-----------------------|---------|
| 診療担当医師<br>午 前 | 篠崎 定村<br>松尾 後藤 | 荒木 定村<br>牧村 後藤 | 篠崎 定村<br>山崎(晃) 金山 | 篠崎 牧村<br>松尾 後藤 | 篠崎 定村<br>担当医<br>山崎(晃) | 当番医(毎週) |
| 診療担当医師<br>午 後 | 担当医            | 担当医            | 担当医               | 担当医            | 担当医                   |         |
|               | 神経内科           | -              | 甲状腺外来             | 泌尿器            | -                     |         |

## 整形外科

| 新患            | (午前)                   | 8:30~11:00             | 8:30~11:00 |           |           | 8:30~11:30 | 8:30~11:00     |
|---------------|------------------------|------------------------|------------|-----------|-----------|------------|----------------|
|               | (午後)                   | 1:30~2:30              | 1:30~2:00  | 1:30~4:00 | 1:30~4:00 | 1:30~3:00  |                |
| 整形外科外来        | 月                      | 火                      | 水          | 木         | 金         | 土          |                |
| 診療担当医師<br>午 前 | 中島(1・3・5週)<br>塚本(2・4週) | 邑本(1・3・5週)<br>弓指(2・4週) |            | 休 診       |           | 平川         | 当番医<br>(久留米大学) |
| 診療担当医師<br>午 後 | 中島(1・3・5週)<br>塚本(2・4週) | 邑本(1・3・5週)<br>弓指(2・4週) | 松久保        | 和田        | 平川        |            |                |

※土曜日は交代制で診療いたします。 ※毎月第3金曜日は休診となります。

## 眼科

受付時間 [火・木・土] 午前 8:30~11:00/[金] 午後 1:30~4:00

| 眼科外来          | 月   | 火   | 水      | 木   | 金   | 土  |
|---------------|-----|-----|--------|-----|-----|----|
| 診療担当医師<br>午 前 |     | 宮本  | 休 診    | 吉澤  | 休 診 | 宮本 |
| 診療担当医師<br>午 後 | 休 診 | 休 診 | 予約検査のみ | 休 診 | 平田  |    |

※新患の方は、なるべく早めの受付をお願いいたします。

## 皮膚科

受付時間 午前 8:30~11:30／午後 1:30~4:00

| 皮膚科外来         | 月  | 火  | 水  | 木   | 金  | 土     |
|---------------|----|----|----|-----|----|-------|
| 診療担当医師<br>午 前 | 辻田 | 永田 | 辻田 | 永田  | 辻田 | 辻田・永田 |
| 診療担当医師<br>午 後 | 永田 | 辻田 | 辻田 | 休 診 | 永田 |       |

- その他
- ◎糖尿病教室を、 毎週月曜日 午前10:30~11:30に開催しております。
  - ◎神経内科外来を、 毎週月曜日 午後1:30~4:00に診療いたします。受付時間:午後1:30~3:00
  - ◎甲状腺外来を、 毎週水曜日 午後1:30~4:30に診療いたします。受付時間:午後1:30~4:00
  - ◎泌尿器科外来を、 毎週木曜日 午後1:30~3:00に診療いたします。受付時間:午後1:30~2:30



一般社団法人 福岡県社会保険医療協会  
社会保険稻築病院

〒820-0207 福岡県嘉麻市口春744-1 (代表)TEL 0948-42-1110  
FAX 0948-43-0389 URL http://www.inatsukihospital.jp

# これからリハビリテーションとは？

～病院から地域に向けて発信～

## 求められるリハビリテーションの役割



の分野はめまぐるしく変わりました。国は2025年を目標に『地域包括ケアシステム』の構築に向けて始動し始めています。そのような中、リハビリテーション分野でも大きな転換が求められています。

歳をとつても、住みなれた地域で安心して暮らしていくことができるよう、現在様々な施策が打ち出されています。社会保険稻築病院リハビリテーション部門の太田技師長は、このような現状の中でリハビリテーション分野は大きな転換期を迎えると指摘します。

「私がこの地域に関わるようになつて12年になります。この十数年間で医療介護

歳をとつても、安心して地域で暮らしていく事ができる体制を整えるといつとあります。しかし、現段階でリハビリテーションという分野ひとつを取り出して考えてみて、地域と何か結びつきが見えるでしょうか？」

「リハビリは病院で先生の指導を受けながら決まった時間受けるものでしょ？」

などという声が聞こえてきそうですが、しかし、一か所の病院で長い間入院して、

ゆっくりリハビリを行うことができなくなっている現状を既に私たちは経験していますし、困ったことになつたと感じているのではないかでしょうか。国は病院に長く入院できる体制から地域で障がいをもつても生活することができる社会への変換を目指しているのですから、それも当然のことなのかもしません。

太田技師長はこれからのリハビリテーションは、いろんな方向性を持つていると話します。

「患者さんの目標をもつと具体的な活動へつなげることが大切です。病院で何ができるかではなく、退院した後の日常生活を思い描いてリハビリテーションを行っています。」

それはつまり、「病院でリハビリしてよくなつたら家に帰るよ。」ではなく、「家に帰るために一人でトイレに行く事ができるようになります。そして家で転ばないよう手すりなどをつけて安全に生活できるよう、リハビリの担当者と一緒に家に一度外出してみたいな。」といつことなかもしれません。

## リハビリテーションの目標

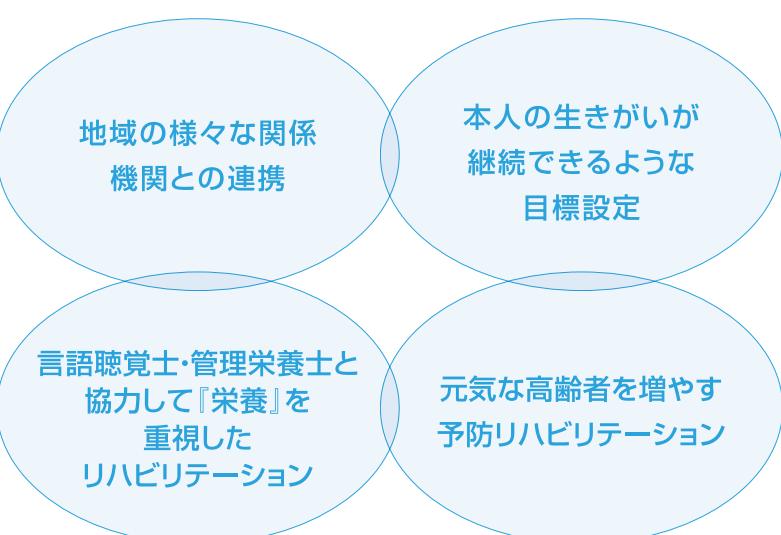
当院のリハビリテーション部門では、次のような目標を掲げています。

当院のリハスタッフは専門職として、この会議にも参加しています。

また、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士連絡協議会が発足し、地域の様々な医療機関の専門職同士が今後解決すべき地域の問題について、話し合いを行う場も充実してきました。中身の伴つた顔の見える連携を行っていきたいと考えます。

■本人の生きがいが継続できるような目標設定

入院中は、退院してからの日常生活を安心して送ることができるよう、具体的な目標をたててリハビリテーションを行うことが重要だと考えています。その為にはご本人の生きがいを大切にしたり、ご自宅に帰つてからることと一緒に考えたりする時間が必要です。外出して日常生活に戻つた後の状況をシミュレーションすることも、今後は普通のリハビリテーションになつてじぶんもなつ遠くはない感じになります。



## ■地域の様々な関係機関との連携

嘉麻市では、地域で介護保険を利用しながら生活している方々の問題を話し合なが『地域ケア会議』が開催されています。

## 作業療法のひとつとして…

患者さんが毎日楽しくお人形さん作りに励んでくれています。



日常生活に必要な動作の訓練中です。



## ■ 言語聴覚士・管理栄養士と協力して

### 『栄養』を重視したリハビリテーション

いくつもリハビリテーションを頑張ろうと思つても、栄養面が十分ではないとその効果も半減してしまいます。そのためには、主治医はもちろんど、病院の管理栄養士や言語聴覚士と共に、患者さんのリハビリテーションの効果を栄養面から考慮する必要があります。しっかりと食事ができて体が整つてしまえば、次のステップとしてのリハビリテーションです。



管理栄養士が見守る中での言語聴覚士による嚥下訓練の様子

## ■ 元気な高齢者を増やす

### 予防リハビリテーション

太田技師長はリハビリテーションという分野からも、これから高齢化問題を病院から地域に目を向けることが力ぎになると話しました。当院でも在宅サービス部門である通所リハ(デイケア)や訪問リハの中で、いつまでも自宅で安心して暮らしていくためのリハビリテーションを日々模索しています。また、介護認定を受けていないような方々にも予防のためにリハビリテーションを提供していきたいと考えます。



通所リハビリテーションでの訓練の様子

味で患者さんにとってもよい環境ではないかと思います。」

太田技師長はリハビリテーションという分野からも、これから高齢化問題を病院から地域に目を向けることが力ぎになると話しました。当院でも在宅サービス部門である通所リハ(デイケア)や訪問リハの中でも、いつまでも自宅で安心して暮らしていくためのリハビリテーションを日々模索しています。また、介護認定を受けていないような方々にも予防のためにリハビリテーションを提供していきたいと考えます。



地域のみなさんを対象とした健康運動教室。  
1か月に1回開催中です。

## リハビリテーションの輪を広げよう！

リハビリテーション部門では、4月より新しい職員が増え、理学療法士の名、作業療法士6名、言語聴覚士2名、助手3名総勢20名の大所帯になつきました。今回はその中でも新しく職員になつた4名の「フレッシュマン」にこれから意気込みを語つてもらいました。

★理学療法士 酒見  
「まだまだ慣れずに周りの方々にたくさんのご迷惑をかけています。しかし、日々学ぶことが多くとても充実した毎日です。患者さんの為に自分ができることは何か、どうしたら患者さんの要求に応えられるか、しっかりとコミュニケーションを取りながら患者さんじきたいと思います。」

リハビリテーション部門では、4月より新しい職員が増え、理学療法士の名、作業療法士6名、言語聴覚士2名、助手3名総勢20名の大所帯になつきました。

★作業療法士 松原  
「今まで全く異なった仕事をしていましたが、至らない私に患者さんがとても優しく接してくれることが、とてもうれしいです。患者さんが退院後も笑顔で自分らしい生活が送れるようにしっかりとリハビリテーションを行つてみたいと思います。」

4月のフレッシュマンにこれから意気込みを語つてもらいました。

の2つを担当させていただき、いろいろな経験をさせていただいている。患者さんが生活の中で少しでもできる事が増えたと感じていただくことができるよう頑張りたいと思います。」

頼もしい新人さんの言葉に、ベテラン職員も初心を感じ出したことでしょ。病院と地域と患者さんとを結ぶ架け橋としてリハビリテーション部門の今後の活躍を期待します！



★理学療法士 伊原  
「通所リハビリテーション部門で主にご自宅で生活されている方々のリハビリテーションを担当させていただいています。社会人一年目として学ぶべきことが多

★言語聴覚士 杉本  
「新しい環境に慣れることで手一杯ではあります。しかし、病棟と通所リハビリテーション

# 嘉麻市オレンジサロン 社会保険稲築病院『ほつとたいむ』開設!

みんなで話そう・学ぼう・健康になろう～



## ミニ講義年間スケジュール

| 開催日                   | 活動内容<br>ミニ講義のテーマ／健康体操       | 担当          |
|-----------------------|-----------------------------|-------------|
|                       |                             |             |
| 第1回<br>5/19<br>(木曜日)  | 若さの秘訣教えます(運動を通して)<br>／健康体操  | リハビリ        |
| 第2回<br>6/16<br>(木曜日)  | 健康で長生きするための食生活<br>／健康体操     | 栄養科         |
| 第3回<br>7/21<br>(木曜日)  | 病院で行われている検査を知っていますか？／健康体操   | 検査科         |
| 第4回<br>8/18<br>(木曜日)  | 介護保険について／健康体操               | ケアプラン       |
| 第5回<br>9/15<br>(木曜日)  | 骨粗鬆症のお話／健康体操                | 放射線科        |
| 第6回<br>10/20<br>(木曜日) | 知っておきたい！地域にはどんな施設があるの？／健康体操 | 医療ソーシャルワーカー |
| 第7回<br>11/17<br>(木曜日) | お薬について／健康体操                 | 薬局          |
| 第8回<br>12/15<br>(木曜日) | インフルエンザについて／健康体操            | 訪問看護        |
| 第9回<br>1/19<br>(木曜日)  | 正しい手洗いについて／健康体操             | 検査科         |
| 第10回<br>2/16<br>(木曜日) | 糖尿病について／健康体操                | 看護部         |
| 第11回<br>3/16<br>(木曜日) | 身体と頭の体操でいいいきとした生活を続けよう／健康体操 | デイケア        |

### ○健康体操とは？

当院リハビリスタッフによる介護予防を行うための体操教室です。約三十分間一緒に身体を動かします。定期的に体力測定等も行う予定です。『ほつとたいむ』で習った体操を、自宅でも継続して行うことができる、筋力アップも間違いなし！今後は栄養についての話、地域にある

画を見ながら樂しい時間を過ごしました。

### ○年間会員も大募集！

福祉施設の話、検査の話、など盛りだくさんな内容で計画しています。

もちろん、おしゃべりをするだけの参加もできますし、健康体操だけをしたいといつ方も大歓迎です。皆さんと一緒に地域で暮らしていくこと、健康的に歳を重ねることを考えていいくことができればと思います。

### 【お問い合わせ】

社会保険稲築病院 一階事務

連絡先 0948-42-1110

担当者 久家・井上

去る5月19日、嘉麻市のオレンジサロン事業である第一回社会保険稲築病院『ほつとたいむ』が開催されました。オレンジサロンとは、地域の皆さんができるだけ、コミュニケーションなどを楽しみながらいろいろな話をし、明日への活力を養っていくことを大きな目標にしている事業です。

当院では、この事業に広報誌と同じ『ほつとたいむ』という名前をつけました。ほつとできる時間(タイム)を過ごしてもういたいといつ思ひから生まれた名前です。また、『ほつとたいむ』の時間はおしゃべりができるだけではなく、ミニ講義や健康体操も受けることができます。

### ○ミニ講義とは？

病院にはいろんな専門家が勤務しています。医師・薬剤師・看護師・リハビリ技師…。それぞれの分野の専門家が皆さんに分かりやすくいろいろ話をさせていただきます。記念すべき第一回目はリハビリ技師長からの「若さの秘訣を教えます！」と題してどんな運動が予防によいかなど、動

【ほつとたいむ】の喫茶コーナーに  
ご案内いたします！



# 第十三回 社会保険稻築病院見学会

～地域のみなさんと共に歩むために～

エコー検査・骨塩量測定・ABI（動脈硬化検査）を受けることで、自分の健康状態をチェックする機会を設けています。見学者の皆さんには、院長、副院長から直接検査結果の説明を受けました。

「思つてたよりも血管が狭くなっているんやねえ。」

「健康にわざと留意していかないと改めて思いました。」等、皆さんからは様々なご意見や感想等をいただきました。



去る5月28日、地域の皆さん十名を招待し、第十三回田となる病院見学会を開催いたしました。

病院という普段何もなければ足が向きにくい場所に、健康な皆さんを招待し、当院でどのような治療ができるのか、また、地域医療のどのような部分を担っているのかといふことをお話をさせていただきました。おまた、当院の見学会の特徴として、頸部

機能があることは知っていたが、どんな機能があるのか等は良くわからない、という意見もいたいただき、見学会を継続していくことの重要性を改めて感じました。地域の皆さんのが安心して暮らしていくことが出来るよう、私たちにはまだまだ努力すべきことがあります。



おじゃまします！

## デイケアアセンター



【さだばたけ】とは、在宅部統括をしている定村副院長の『さだ』をいただいて命名された畑で、利用者の皆さんとスタッフとが一緒に汗をながしてきました。本日はその収穫祭におじゃましました。

デイケアセンターのすぐ正面につくられた【さだばたけ】では、利用者の皆さんのが黄色い?声が響いています。



デイケアでは毎日約六十名の利用者の皆さんのが、リハビリを中心として健康管理や入浴、レクリエーション等を楽しみながら過ごされています。サービスの提供時間も一時間程度の短い時間、半日、一日と利用者の目的や状況に応じて選ぶことが出来ます。利用者の皆さんも楽しみに通所されています。



収穫祭では、畑作りから日



『収穫した野菜は、栄養科と相談して食材として提供させていただく予定です。今後も利用者の皆さんと一緒に楽しんで行なうことができるような様々な催し事を考えていきたいです。』



# 日本輸血細胞治療学会総会に 参加しました!

～皆さん『輸血』にどんなイメージをおもちですか？～

平成28年4月28日から30日にかけて京都国際会議場で開催された『日本細胞治療学会総会』に参加し、ポスター発表してきました。



研究の成果を  
発表します！

**P-94 半自動輸血検査機器導入による安全かつ効率的な輸血業務体制の構築: 小規模病院の取り組み**

社会保険 稲葉病院 曽我いずみ、高橋由華、伊崎精一

はじめに

近年、輸血業務の安全化向上や検査効率化を目的とした半自動輸血検査装置の導入が大規模病院から小規模病院へ拡大しつつある。

輸血検査件数の少ない当院では半自動輸血検査装置や検査管理システムの導入が困難なことから、半自動輸血検査機器と検査システムとの連携により輸血管理システムを介さず検査・輸血オーダーから結果報告までの業務を安全かつ効率的に実施可能な体制を構築したので報告する。

当院の概要

- 所在地: 福岡県糸島市
- 診療科目: 内科、整形外科、皮膚科、リハビリテーション科
- 病床数: 181床
- 臨床検査技師: 正職員5名
- 認定検査技師: 1名
- 輸血検査件数 (2015年): 67件
- 血清検査件数: 67件
- 不規則抗体スクリーニング: 223件
- 交叉適合試験: 253件

半自動機導入・システム化までの経緯

① Bio-Rad社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カセットリーダーによる検査 → 結果手入力

2014年7月 Bio-Rad社 ID-System (ゲルカラム法)  
カード分離機 Swing、カードリーダー Banjo導入  
データ管理システム IH-Com との連携

2015年4月 コーリンシステム (蛋白質)導入、オーダリングシステムと連携 (Bio-Vue Systemと連携)  
IH-Comとの連携

輸血オーダーは注射オーダーで使用することとした。

半自動機導入・システム化以前の運用と問題点

① 検査オーダー、輸血オーダー：紙伝票による運用  
② 検査検査：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カセットリーダーによる検査 → 結果手入力

③ 認定検査：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

④ 血清検査：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

⑤ 不規則抗体スクリーニング：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

⑥ 交叉適合試験：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

⑦ 製剤検査：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

⑧ 輸血機導入：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

⑨ 認定検査：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

⑩ 血清検査：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

⑪ 不規則抗体スクリーニング：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

⑫ 交叉適合試験：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

⑬ 製剤検査：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

⑭ 輸血機導入：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

⑮ 認定検査：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

⑯ 血清検査：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

⑰ 不規則抗体スクリーニング：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

⑱ 交叉適合試験：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

⑲ 製剤検査：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

⑳ 輸血機導入：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

㉑ 認定検査：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

㉒ 血清検査：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

㉓ 不規則抗体スクリーニング：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

㉔ 交叉適合試験：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

㉕ 製剤検査：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

㉖ 輸血機導入：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

㉗ 認定検査：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

㉘ 血清検査：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

㉙ 不規則抗体スクリーニング：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

㉚ 交叉適合試験：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

㉛ 製剤検査：オーダー社 Bio-Vue System (ビーズラム法)  
マニュアル分離 → カードリーダーによる検査 → 結果手入力

㉝ 日本輸血・細胞治療学会 COI 開示

筆頭発表者名: 曽我 いずみ

演題発表に関連し、開示すべきCOI関係にある企業などはありません。

を使用することなども広い意味での輸血分野となります。そういう輸血療法に携わる医師や検査技師、看護師たちは、安全に輸血療法を行うために、新しい知識、新しい技術を取得しようと、このようないくつかの取り組みを行っています。

当院では、より安全に輸血が行えるように、検査法や輸血検査装置を見直したり、オンライン化するなど人の手による

ミスをなくす試みをしたり、工夫をこらしています。

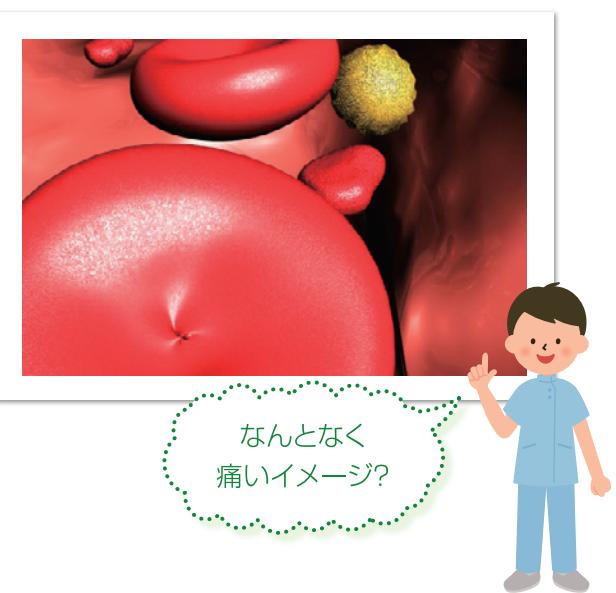
今回の学会では、そつこつと取り組みを知つてもうおつと、ポスターを用いた発表を行いました。発表を聞いた方たちからは、「今後の運用の参考になった」といった嬉しい意見も聞かれました。

当院検査部門には、輸血検査の専門家

である認定輸血検査技師がいます。認定輸血検査技師を中心とし、安全に輸血ができる手助けができるようこれからもうまいこと思っています。

また、他の検査についても、地域の皆様に安心して受診し検査を受けただけられるよう励んでいきます。

検査部技師長 伊崎 精一



私たち検査部門のスタッフは、採血した血液を測定する検体検査や、心電図検査、エコー検査など毎日様々な検査を行っていますが、その中でもそれぞれが専門性を高めるために日々精進しています。今回のように学会に参加し、全国でもその分野においてのエキスパートの方々

の講演を聴いたり、直接お話ししたりすることも、知識や技術の向上を計る上でも大事な仕事となります。

『輸血』といつと、どのようなイメージをお持ちですか？事故などで大出血した際、血液疾患などで血液を造る力が弱くなったり、赤血球や血小板などの血液を入れる、そんなイメージが一般的なのではないでしょうか。

参加者の意欲も高く、発表する時も質疑応答を受ける時もとても有意義な時間を過ごすことができました。  
今後も自己研鑽に励みます！

