

# しんあい

季刊

2024年(令和6年)6月20日発行 第130号 ◆編集と発行 しんあい編集部

社会福祉法人  
**多摩同胞会**

〒183-0042 東京都府中市武蔵台1-10  
TEL 042-367-8801  
<https://www.tama-dhk.or.jp/>  
をぜひご覧下さい!



## 苑庭で四季の草花を楽しみます (緑苑)

### 泉苑

- ・特別養護老人ホーム信愛泉苑
- ・高齢者在宅サービスセンター 泉苑ケアセンター
- ・府中市地域包括支援センター泉苑

### 緑苑

- ・養護老人ホーム信愛寮
- ・特別養護老人ホーム信愛緑苑
- ・府中市地域包括支援センター緑苑

### あさひ苑

- ・府中市立特別養護老人ホームあさひ苑
- ・府中市立あさひ苑高齢者在宅サービスセンター
- ・府中市地域包括支援センターあさひ苑
- ・府中市高齢者住宅うらら多磨

### 神田事業所

- ・特別養護老人ホームかんだ連雀
- ・併設 定期巡回随時対応型 訪問介護事業所
- ・高齢者あんしんセンター神田
- ・千代田区立岩本町ほほえみプラザ
- ・千代田区立かがやきプラザ 相談センター

### 児童福祉

- ・母子生活支援施設網代ホームきずな
- ・母子生活支援施設白鳥寮
- ・子ども家庭支援センターしらとり
- ・府中市子ども家庭支援センターたち

◆ 社会福祉法人を考える  
(今号は休載します)

◆ 2024年度  
新入職員のご紹介

◆ 施設だより  
「今年の夏の過ごし方」



## あさひ苑

- ① 若林 綾佳
- ② 食事係
- ③ 栄養士
- ④



1) 「その人らしく安心して生活できるように」という言葉に共感し、食事が楽しみだと思ってもらえるような食事作りに携わりたいと思い、食事に重きを置いているこの法人で働きたいと思いました。

2) いつか自分が考えたメニューを利用者様に食べていただきたいので、食事のことを含め様々なことを吸収して勉強していきたいです。

- ① 青木 祐明
- ② デイサービス 相談員
- ③ 介護福祉士・社会福祉士・介護支援専門員等
- ④



1) 20数年前に入職し在籍していました。それからずっと色々な他法人で働いていましたが、最後は、福祉の仕事で初めて教えて頂いた当法人で仕事をしたいと思いました。

2) 在宅サービスの業務の経験がありませんが今後は、在宅系の仕事にも挑戦したいと思っています。

- ① 東 由莉香
- ② 食事係
- ③ 栄養士、介護職員初任者研修
- ④



1) もともと、高齢者施設の栄養士として働きたいと考えていたところ、友人から多摩同協会というところがあると聞きかんだ連雀を見学した際に、最期まで美味しい食事を提供するということに感銘を受け、ここで栄養士として働きたいと思いました。

2) 食事係として、技術向上をはかり自ら行動できるようにしていくとともに仕事内容を覚えていきたいです。また、新しい資格取得の為に勉強していきたいと思っています。

- ① 浅井 富紀
- ② 食事係
- ③ 調理師
- ④



1) 食事を召し上げご利用者の顔、声に直に接することの出来る職場であると感じたため。

2) 挑戦という事ではありませんが、楽しみにして頂けるような食事作りを頑張りたいと思います。

- ① 及川 慶子
- ② ホーム看護、看護係長
- ③ 看護師
- ④



1) 訪問看護と10年の特養での経験を活かして、ご高齢のご利用者の方と、ご家族の方々の意向に寄り添えるような医療と看護を目指して入職させていただきました。

あさひ苑のスタッフの皆さまとチームワークよく働いていきたいと思っています。

2) 褥瘡や認知症の研修に積極的に参加し、知識と理解をより一層深めていきたいと思っています。ヨガを続けながら自身の健康管理も頑張っていきます。

- ① 南川 絵里加
- ② 食事係
- ③ 管理栄養士
- ④



1) 特養の栄養士として働きたいと思っていて、引越した近くにあさひ苑があったのがきっかけです。面接で仕事内容を聞いて、加算の算定や厨房業務に携われると聞いて自分が取り組みたい仕事だと思ったのと、面接の時、職員の方々が話しやすく働きやすそうな職場だと思ったので、入職しました。

2) 手作りのムース食を行事食だけでなく普段の食事にも取り入れて、ご利用者が食べやすく栄養価の高い食事を提供していきたいです。

## 連雀

- ① 柏崎 華
- ② 食事係
- ③ 栄養士
- ④



1) 介護食に興味があった為

2) 管理栄養士の取得

## 泉苑

- ① 林田 朝日花
- ② 食事係
- ③ 管理栄養士
- ④



1) ご利用者の暮らしに寄り添い、美味しく健康的な食事を食べてもらいたいという思いがあり高齢者施設で働きたいと考えていました。そんな中多摩同協会を紹介して頂いたのがきっかけです。

2) 栄養・健康に関する知識を研修等を通してもっと身に付けていきたい

- ① 小林 いつみ
- ② ホーム看護
- ③ 看護師
- ④



1) 高齢者の看護に関わりたと思い入職しました

2) 看護のスキルアップ。オーロラを見たい

# 2024年度 新入職員をご紹介します!!

今年度も介護福祉士、看護師、保育士、管理栄養士等の様々な職種の方々が多摩同協会の仲間になりました。昨年度はオンライン説明会を14回実施し、84名の方々が参加してくださいました。そこから採用試験を受験して法人正職員となった19名。(このうち大学や専門学校等の新卒者が8名)そして新年度開始前に入職時基礎研修を2024年3月27日から29日の3日間に渡り実施しました。

研修は、鈴木理事長による法人理念の理解、倫理綱領からはじまり、福祉制度の理解、法人の諸規程、ルールの理解、リスク管理、チームコミュニケーション等全部で14講座、講師はすべて役員、管理職が務めました。最終日には府中市内にある高齢施設、児童施設を見学しました。

- ① 氏名 ② 所属・部署・職種 ③ 資格
- ④ 1) 多摩同協会に入職したきっかけ、理由 2) これから挑戦したいこと で自己紹介いたします。

### 研修プログラム ▶



全職員に研修資料用「MY FILE」を渡し年度ごとの「研修表」で研修実績を管理しています。

		① 3月27日(水)	講義内容	育成テーマ
職員としての基本知識	講義1	9:00-9:50	・法人事業概要とあゆみ ・法人の理念と事業 ・法人の基本指針と倫理綱領 ・虐待防止法	法人の理解 倫理綱領 虐待防止法 事業の理解
		10:00-10:40		
		10:50-12:30		
		12:30-13:30	昼食休憩	
	講義2	13:30-15:30	・社会福祉の変遷とこれからの地域拠点施設の役割	福祉の理解 制度の理解
	講義3	15:45-17:30	・法人の人材育成(キャリアパス)・職務要件 ・サービス向上と育成サイクル	チャレンジプラン 目標管理
		② 3月28日(木)	講義内容	育成テーマ
基本職務・利用者理解	講義4	8:45-10:30	・法人で働くためのルール(就業規則と勤務規律)	規律性・責任性
		10:45-12:30		
		12:30-13:30		
	講義5	13:30-14:30	・サービスの基本チームワークとコミュニケーション	信頼性・公平性
	講義6	14:45-16:00	・リスクマネジメント(介護事故防止、感染症対策など) ・利用者の安全確保	衛生管理・環境整備
	講義7	16:15-17:30	・ケアプラン(適切な援助のための)とサービス提供、母子生活支援施設の記録	制度の理解 制度に基づくサービス提供
		③ 3月29日(金)	講義内容	育成テーマ
地域の理解	講義9	8:45-10:30	・府中の福祉 ・神田の福祉 ・府中施設見学(10:30~12:30)	地域の理解 積極性・向上心





# 施設 だより



## 今年の夏の過ごし方

2024年度が始まって早3カ月。季節は春があつという間に終わり初夏、梅雨と流れ、それぞれの施設での過ごし方をお届けします。

### 泉苑 初夏の 水分補給

ご利用者のみなさんが喜んで下さった泉苑の桜も青葉に変わりました。日に日に日差しが強くなり、気温がぐんぐん上がっています。ホームでは既に熱中症対策が始まっています。お茶の時間やお風呂上りに、お茶・お水・イオン水・補水ゼリー！コーヒー・サイダーなどをご利用者さんの希望や体調に合わせて提供しています。

ご高齢になると、一度にたくさん水分を取るのが難しい時もあり、職員がチームでその手と知恵を出し合い、工夫しながら行っています。



ご利用者がおやつを見てにっこり、目を輝かせておやつを選んでいきます。おやつと一緒に水分も進みます。梅雨が明ければ夏はすぐそこ。みんなで暑い夏を元気に乗りきっていきましょう。

ホーム担当(看護師) 小林いづみ

### 緑苑 雨の日の 過ごし方

梅雨の時期、何日も雨がずっと気持ちも下がってきます。そんな時は、ご利用者に集まって頂きゲームタイム。手作りの歌カードをテーブルに広げ、職員が歌の歌詞を読み上げます。「はるのつららのすみだがわ」



真剣な眼差しで集中し、「はいー」大きな手の音と声。手の届かないご利用者には指を差してもらったり、お互いに譲り合ったりと普段見られない表情や仕草が見られます。札に書いてある懐かしの昭和歌謡や唱歌などを皆で歌いました。「歌かるた」とは、歌詞の出だしを読み、初めの「文字の札」を取るゲームです。考える、取る作業で思考や運動能力の向上、口を動かすことで口腔機能低下の予防の効果もあります。

職員と共に、楽しく歌ったり、笑ったり、ストレス発散にもなります。地域密着型特養介護員(介護福祉士) 佐々木美奈

### あさひ苑 折り紙

ショートステイでは、皆さんでこの時期に合ったものを折り紙で作成しようと話し合い、色々考え抜いた結果、紫陽花を作ろうという事になりました。「私はこういった手工芸が好きなのよ。」とAさん。集中して丁寧に折り紙に打ち込んでいました。



時折、他の方にアドバイスを送る事もあり、その姿はこちらが少し休憩を取った方が良くと思うほど。おやつの際に手止めて和気あいあいと会話を楽しませながら、お菓子を召し上がっていました。が、終わった途端、自ら折り紙を出して、せっせと作り始めていました。みなさんが頑張ってるって、いる作品の完成が楽しみです。

ホーム介護員(介護福祉士) 浦川裕司

### 岩本町



- ① 矢吹 萌
- ② 食事係
- ③ 管理栄養士
- ④ 1) 食事を食べることも作ることも好きだから  
2) 美味しい食事を作れるようになりたいです。

### かがやき



- ① 金子 明穂
- ② 相談員
- ③ 社会福祉士 介護福祉士
- ④ 1) 私は今までにデイサービスの相談員をしておりましたがより広い視点で相談援助をしたいと考えておりました。その時にかがやきプラザ相談センターの業務内容を知り応募させて頂きました。  
2) 今の職場に来て知らないことがまだまだ沢山あると感じています。介護保険、自治体の支援制度、認知症や疾病、相談員としてのアプローチ等。まずは相談に来てくださる方の話にしっかりと耳を傾け一緒に解決に向かって行くという気持ちを示せばと思います。



- ① 永井 亜咲
- ② 相談員
- ③ 保健師、看護師
- ④ 1) 前職での経験から疾患や障害の有無などに関わらず、地域で暮らす方々の支援を医療的視点で行いたいと思いました。また前職では新生児の看護を行っていたため、「家族を支援します」という法人の理念が自分の目指す看護像に当てはまったため、入職を決めました。  
2) まずは相談者の立場になって相談者の置かれている状況や困りごとを理解することを大事にしていきたいです。その上で関係機関と連携しながら、相談者がその人らしく生活できるようにチームで支援を行ってまいります。

### 緑苑



- ① 高橋 加奈
- ② 食事係
- ③ 栄養士
- ④ 1) 栄養士のお仕事紹介サイトに紹介していただきました。派遣社員を長く続けておりましたが、もう少しで40代に入る年齢のため不安定な非正規雇用よりも今後定年まで安定して働ける所に転職しようと考え、持っている資格を生かして社会貢献度の高いお仕事がしたいのがきっかけです。  
2) 調理師免許取得に挑戦してみたいです！

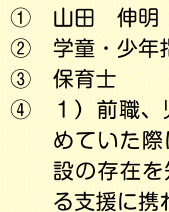


- ① 會田 利行
- ② 地域密着型特養 介護員
- ③ 介護福祉士
- ④ 1) 有料老人ホームに長く勤めていたので今までの経験を活かし今後もお年寄りの方に貢献したい思いがあり多摩同協会を紹介会社より紹介されたのがきっかけです。  
2) 花が好きなのでベランダにたくさんのガーデニングを作るのに挑戦したいです。

### きずな



- ① 山邊 優果
- ② 母子支援員
- ③ 保育士
- ④ 1) マイナビ2024で子育て支援と検索した際に見つけ、法人の理念が自分に合うと感じたこと、公務員にならずとも子育て支援ができること、新卒でも支援員としての採用があることから応募しました。  
2) 社会福祉士の資格を取り、子育てをしている家庭の相談に応じたり子育てで家庭が暮らしやすい社会づくりに貢献したりしたいです。



- ① 山田 伸明
- ② 学童・少年指導員
- ③ 保育士
- ④ 1) 前職、児童養護施設に勤めていた際に母子生活支援施設の存在を知り、親子に対する支援に携わりたいと思うようになりました。そのような中で多摩同協会を知り、説明会の参加や見学をさせていただく中で、職員の方々の暖かさを感じ、入職を決めました。  
2) 利用者の方と関わる1つ1つの機会を大切に、丁寧な関わり方を心がけること、知らないことに関しても積極的に調べたり、聴いたりしながら知識をつけていくことを大切にしていきたいです。



- ① 小俣 美保
- ② 事務局本部
- ③ 実務者研修修了
- ④ 1) 多摩地域で、高齢者の方に携わる仕事をしたいと思っていました。  
2) 簿記の資格を取得すること。

### しらとり



- ① 猫塚 雄太
- ② 学童・少年指導員
- ③ 保育士、幼稚園教諭一種
- ④ 1) 母子ともに支援をしていきたいと思っていました。また、地元でこのような施設が無かった為。  
2) 子どもたちと沢山関わりながら、その子に合った支援などをしていきたい。



- ① 酒井 乃音
- ② 学童・少年指導員
- ③ 社会福祉主事任用資格
- ④ 1) 施設見学の際に、子どもがリラックスした様子で職員と会話する姿を見た為。  
2) 資格取得や取得に至るまでの勉強を通して利用者支援についての知識を増やしていきたい。



たっち

ひろばの  
ワニとチキンが  
大活躍!

商業施設の中にあるたっちは、天候に左右されず室内で遊ぶことが出来るので、梅雨の時期や暑い夏には多くの方がご利用されます。  
ひろばにはワニと鳥の顔の形をした大型のソフトブロックがあり、お子さんが室内で少し体を動かしたいときに大活躍!

先日ひろばに遊びに来たAちゃん。  
ソフトブロックを1列に並べて道を作ります。  
ゆらゆら道にしたり、シーソーのようなガタガタ道にしたり。Aちゃんの表情は真剣そのもの。難易度がどんどん上がっていき、バランスを崩しそう!そんな時はパパがしっかりサポートします!  
最後はコースの先に設置したワニの上の上手に座り、可愛らしいポーズでゴール!

大きなソフトブロックに活躍してもらいながら、長い梅雨を楽しみたいと思います。  
地域支援ワーカー 中村綾花



しらとり

雨の日の  
お楽しみ

天気の良い日は池のある公園へ行っておたまたまじやくしの成長を見ることが楽しみにしているしらとり保育室の子どもたち。しかし、この時期は季節の変わり目で雨の日も多く、室内遊びが中心となります。

こんな時だからこそ楽しめる遊びをしよう!と、この日はスライム遊びをしました。  
材料を入れて混ぜていくと、少しずつ固まっていき、「できたー!」と子どもたちと職員で大喜びです。スライムを伸ばしたり、ちぎったりして感触を楽しむ中で、カップに勢いよく入れると「プププ」と大きな音が出て子どもたちは大笑い。「こんなこともできるよ〜」と長く伸ばしていき、「ミニズダ」「ラーメンだよ」と想像力豊かにたくさんのおもちゃを作っています。  
子どもたちの「なんだろう?」「やってみよう!」という探求心を大事にしながら、晴れの日も雨の日も様々な遊びを楽しんでいきたいと思っています!



保育担当(保育士) 村越由香

かきやき

初夏に向けて  
いろいろと

だんだんと熱くなってきましたね。気が付けばかきやきプラザに異動してから早くも2ヶ月が過ぎようとしています。

介護員として長い期間現場にいたことで、異動した先の相談分野は未知の領域でした。介護保険制度や各種福祉サービスを理解することから始まり、大苦戦。

現在、かきやきプラザの職員さんの一つひとつ確認し、先輩の後ろに付きながら、相談援助の基本を学ばせて頂いております。  
皆さんに優しく丁寧に教えて頂き、慣れないながらも何とか続けられることが出来ています。  
これから暑くなってきました、ますます熱気を帯びていく事と思います。まだまだ仕事を覚えていく事も多いですが、早く皆様の力になれるよう頑張っていきます。



相談員(社会福祉士) 平良延大

連雀

夏を涼しく  
過ごす為の  
飾り付け

今年の夏は暑くなると言われています。かんだ連雀の特養ホームでも涼しく過ごせるように、夏の飾りつけを皆さんと一緒にを行いました。風鈴を手に取り「チリン、チリン」と涼しい音を鳴らし「あら、いい音」と穏やかな笑顔で風鈴の音に耳を澄ませていました。他の方々も風鈴に気が付き「へー風鈴かあ、そんな時期になったんだね」と風鈴を見上げていました。

夏を涼しく過ごす方法を皆さんに何うかと「やっぱ水泳だな」「スイカが食べたいね」「涼しい北海道に行きたいね」など、それぞれに、やりたいことがあるようです。皆さんの笑顔を見ながら、これから来る暑い夏を元気に乗り切りたいと思いました。  
ケアマネジャー(介護支援専門員) 保坂美加



きずな

人それぞれの  
夏の楽しみ

陽気が温かくなるにつれ、姿を現すのは元氣な虫さんたち。虫が苦手な方には厄介な季節かとは思いますが、虫好きにはたまらない季節です。きずなでは特に色々な虫と出会えるので、彼らを探しに子どもたちは虫取り網を片手に飛び出しています。もちろん帽子をかぶったり、適宜日陰で休んだり、水分補給、暑さ対策は忘れずに。夏休みに入ると、学童では川遊びが始まります。エアコンの効いた涼しい部屋も快適ですが、木漏れ日の中の水はとも気持ちがいいです。元気に泳いだり、のんびり浮かんでみたり、魚釣りをしたり...楽しみ方は人それぞれです。きずなの夏を満喫してもらえよう、お手伝いさせていただきます!

母子支援員(保育士) 阿相奏恵



岩本町

食事における  
夏の風物詩

岩本町ほほえみプラザではご利用者の方から食時に今後食べたいものを直接お伺いするようにしています。これからの夏の暑い時期になるとどうしても食が細くなり、食事が入りにくくなることが多く、そんな時は口に入りやすい麺ものがよく聞かれます。夏と言えはそうめん、うどんなどが連想されますが食事係では特に冷やし中華が登場した時に一気に夏が来たなと実感します。

また先日ご利用者の方に食べたい物をお聞きした際に「夏だったら鯉が食べたい」というご意見を頂きました。一瞬「骨切りしてからなら提供出来るか?」など頭の中を巡らせていましたが、その様子を見てらっしゃったのかその後「冗談だよ」と豪快に笑い飛ばして下さいました。食材としてはそのまま提供するの難しいものの中にはありますが少しでも期待に応えながら美味しく栄養のある食事を提供出来るようにしていきます。



食事係(調理師) 山本絵美



### ボランティア紹介

#### 緑苑

管理栄養士監修のフコイコンミンチを  
支えてくださる応援隊

緑苑西館1階の食堂（地域交流スペース）では、地域の方向けにランチを1食500円で提供しています。コロナの時期は中止していましたが、昨年は月・火・木の週3日で再開し、今年度は更に曜日を増やす予定です。お食事にいらした方々にはセルフサービスをお願いしていますが、応援隊の皆さんには初めての方へのご案内やお手伝いが必要な方へのヘルプなどにご協力いただいています。

お客さまとも顔見知りになり献立を通じて季節の話で盛り上がり、いつも来る方が来ないと心配して職員に知らせてくださいたりと、地域での暮らしに力強い、文字通り「応援隊」です。40代から90代の方が互いに助け合って地域の方を支えています。（地域包括支援センター 傳刀耕祐）



### ニュースミニ

ご覧になったことがありますか？

◆ 法人ウェブサイト  
法人及び各施設からのお知らせや施設長のあいさつ、各事業の特色等を掲載しています。しんあいバグダナンバーもお読みいただけます。

◆ リクルートガイド  
採用試験や求人情報の他に職員インタビュー動画や職種ごとの一日、キャリアパス等を掲載しています。

◆ 「日々のあゆみ」  
2007年9月から毎日欠かさず更新している法人ブログです。各施設の職員が順番に担当し「いま」をお伝えしています。

◆ Instagram・Facebook  
法人の他、岩本町ほほえみプラザ、緑苑、かんだ連雀にて開設しています。それぞれに特色のある画像をご覧ください。

◆ X (旧TWITTER)  
今春デビューした新顔です。災害発生時等にご利用者や職員の家族、関係機関等に広く施設の状況をお伝えするために開設しました。是非ご覧いただき、フォロー等をいただけると幸いです。（事務局 青木志乃）

Instagram では各施設の  
楽しい写真をお伝えしています。



### 御寄贈・御寄付ありがとうございます

（掲載を可とされた方のみのお名前です。  
敬称を省略させていただきます）

一般社団法人全国ビスケット協会 一般社団法人東京文具工業連盟 大沢良三 株式会社スナックミー 一般社団法人cornerstoneI・SHI・ZU・E 株式会社包む 全国食支援活動協力会 一般社団法人バンクフォースマイルズ 松本勝衛 一般社団法人グレーテル座 株式会社VTCUBE JAPAN （2024年3月～2024年5月）

### ボランティアの御協力ありがとうございます

（敬称を省略させていただきます）

富永奈保子 高倉祥子 美化tube 井上智美 金子武仁 田村知江子 佐藤純子 高石稔 きずなの手・江戸川 大石栄子 岡安静子 三輪孝子 高橋やヨイ 村井福子 中田由香里 脇山令子 柳谷夏見 滝沢冷子 栃谷さき 小柳亜樹子 小林わか子 具嶋郁子 黄美華 近藤豊子 三門正史 長谷川和子 赤井あけみ 菊池和彦 相馬礼子 江川昭子 根釜洋子 近藤豊子 友寄英里子 板垣理恵 大間洋子 おはなし夢くらぶ 梶田佳子 坪山恵里 中村千代子 根深正子 （2024年3月～2024年5月）

### 編集後記

今年の夏の過ごし方

少しでも涼しくなるため有名店の美味しい、かき氷を食べに行きたいと思えます。

（かんだ連雀 保坂美加）

冷房の効いた部屋でのんびり動画を見ます。

（岩本町ほほえみプラザ 玉城多美子）

カンガんに冷えている飲み物を飲みながら涼しい場所を探しに行く。

（あさひ苑 千代田俊治）

快晴の朝陽の空の下、セミの鳴き声を聞きながら、プールサイドのテラスで朝食を優雅に食している。（妄想）

（あさひ苑 佐藤知也）

苦手な夏が到来します。酷暑に備え通勤対策を目下思案中です。

（緑苑 鈴木律子）

実家が海、山に近いので家族で遊びに行こうと思っています。

（緑苑 森正幸）

大好きな夏が到来します。海、山、川とアウトドアを満喫します。

（泉苑 堀内賢治）

あまーいスイカをキンキンに冷やして食べたいと思います！！

（たっち 中村綾花）

好きなアーティストが出るイベント等に参加し、苦手な夏を「楽しい夏」にしたいと思っています。

（しらとり 阿部泉妃）

去年からレイクSUPにはまりました。今夏の目標は、回転することです。

（きずな 阿相奏恵）

夏になる前に実家に帰り、自然の中でリフレッシュしたいと思っています。

（事務局本部 西郷加代子）

都立9庭園のうち5庭園は散策しました。残り4庭園をめぐる予定です。

（事務局本部 青木志乃）

へとへとなるまで泳いだ後、涼しいペランダでビールを飲んで昼寝をします。

（編集長 上野廣美）

### 介護に関するご相談は無料ダイヤルで！

- 泉苑 老後支援 24時間  
0120-6540-24
- あさひ苑 福祉にっこり 24時間  
0120-2942-24



法人ウェブサイトはこちら



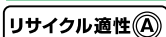
採用情報サイトはこちら



Instagram 更新中



X (旧Twitter) 緊急時はこちら



この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

