



4月10日、西深川地区境川自治会で、災害避難訓練が行われました。事前に、災害時要援護者支援マップを作成され、訓練では実際に車イスを使用するなどし、住民同士での避難支援を行いました。

当日は、124名が公会堂に避難。講習や炊き出しもあり、防災に対する意識を深める一日となりました。

◇目次◇

P1：境川自治会で防災避難訓練開催

P2～3：お知らせします～平成23年度事業内容～

P4：ボランティア掲示板

P5：シリーズまなのめ⑰

P6～7：老連だより 生涯現役ばんざい

P8～9：ぜんぎんページ

P10：ふれあいいきいきサロン、ボランティアコーナー

お知らせします



平成 23 年度 主な事業内容

長門市社協の平成二十三年度事業計画及び予算が、三月の理事会・評議員会において承認されました。
ここでは、本年度の事業計画の概要をお知らせします。

基本方針

長門市社会福祉協議会では、「長門市地域福祉活動計画」をもとに、事務局・事業所・施設が一体となり、地域住民や関係団体との協働のもと、地域の特色を生かしながら、地域福祉を推進する中核的な団体として、福祉を中心としたまちづくりを目指します。

重要項目

- 一、みんなが主役、誰もが住みつづけてみたいまちづくりを理念とした、地域福祉活動計画の次年的推進
- 二、人的資源を生かすまちづくりを目的としたボランティア活動、福祉教育の推進
- 三、介護保険事業の安定的運営と自主財源の確保
- 四、新規事業への積極的な取り組み

主な事業内容

◎ 法人運営部門

- ① 法人運営
- ② 組織基盤の整備
- ③ 各種大会の開催
 - ・ 社会福祉大会の開催
- ④ 各種募金活動
 - ・ 赤い羽根共同募金
 - ・ 歳末たすけあい募金
- ⑤ 広報・啓発活動
 - ・ 広報紙発行（しあわせながと）
 - ・ ホームページ運営
 - ・ ふれあいベンチ設置
- ⑥ 福祉団体等への活動助成
- ⑦ 生活福祉資金等貸付
- ⑧ 施設の管理・運営



長門市社会福祉大会

◎ 地域福祉活動部門

- ① 地区社協活動推進
- ② 小地域福祉活動推進
- ③ 安心生活創造事業
- ④ 地域見守りネットワーク整備強化
- ⑤ 災害時要援護者見守りネットワーク支援事業
- ⑥ 救急力アップセルクルくくん配布事業支援
- ⑦ 老人クラブ連合会事務局受託



安心生活創造事業
訪問活動の様子

◎ 住民参加型福祉サービス部門

★ (1) 社会参加・生きがいの推進

- ① サービスまごころ
(住民参加型在宅福祉有償サービス)
- ② 訪問介護員(2級)養成講座開催
- ③ 手話奉仕員養成講座開催
- ④ ふれあい・いきいきサロン推進
 - ・ サロン開設、助成
 - ・ サロン担い手養成研修
- ⑤ 男性高齢者料理教室助成
- ⑥ 介護予防講座

★ (2) ボランティア・市民活動の推進

- ① ボランティア活動推進
- ② レクリエーション用機器の貸出
- ③ 福祉まつり開催支援
- ④ ボランティア活動保険
- ⑤ 24時間テレビチャリティ募金への協力



ボランティアさんによる
学校での福祉体験学習

★ 新規事業

赤い羽根共同募金事業
地域生活支援センター事業

新規事業！ ウェブ 地下1階に

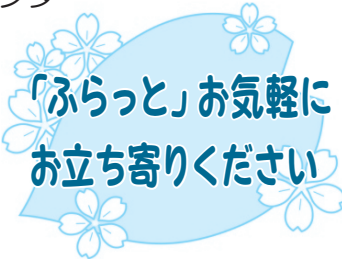
地域生活支援センター

ふらつとホーム

主な事業内容

- ①住民参加事業
 - ・サービスまごころ
(住民参加型在宅福祉有償サービス)
 - ・長門市ファミリーサポートセンター
- ②権利擁護事業
 - ・地域福祉権利擁護事業
 - ・法人後見事業
 - ・障害者相談支援事業
- ③相談事業
 - ・福祉総合相談
- ④その他の事業
 - ・各種貸出事業 (福祉用具、チャイルドシート等)

気軽な福祉相談から、専門的な個人支援まで、様々な福祉ニーズに応じます。

「ふらつと」お気軽にお立ち寄りください 

場所／長門市東深川 803 番地 8
長門コミュニティータウン
ウェブ地下1階
時間／9：00～17：45
お問合せ
TEL (0837) 23-1600

◎在宅福祉サービス部門

- ① 居宅介護支援
- ② 訪問介護
(ヘルパーステーション)
- ③ 訪問入浴
- ④ 通所介護 (一般型/認知症対応型 (デイサービスセンター))
- ⑤ 小規模多機能型居宅介護事業
- ⑥ 生活支援相談員派遣事業
- ⑦ はつらつ外出支援事業
- ⑧ 閉じこもり予防デイサービス
- ⑨ 障害者自立支援法事業
・訪問介護/通所介護/ガイドヘルプ
- ⑩ 手話奉仕員派遣事業
- ⑪ 福祉機器貸出事業
・福祉車両
・福祉用具
- ⑫ 介護用品等給付
・黄色い杖/おせち料理
・寝具洗濯サービス
- ⑬ 食の自立支援事業



しあわせくらぶ
(閉じこもり予防デイサービス)

◎福祉サービス利用支援部門

- ★ (1) 相談支援活動
 - ① 福祉総合相談
 - ② 法律相談事業への支援
 - ③ 地域福祉権利擁護事業
 - ④ 法人成年後見利用支援事業
 - ⑤ ひきこもり支援
フリースペース設置運営
 - ⑥ 障害者相談支援事業
- ★ (2) 児童等の支援
 - ① 幼児園運営事業
 - ② 児童養護施設依山湯の家運営事業
・入所児童の保護支援事業
・子育て短期利用支援事業
・グループケア事業
 - ③ のぞみ園
学齢障害児日中一時支援
 - ★ ④ ファミリーサポートセンター
 - ★ ⑤ チャイルドシート貸出
 - ★ ⑥ 子育てサロン推進
 - ★ ⑦ ふくし出前講座開催
- ★ (3) 住民福祉活動の支援
 - ① 福祉バス運行



地域公開講座 受講者募集① ひきこもりサポーター養成講座 ひきこもりからのメッセージ

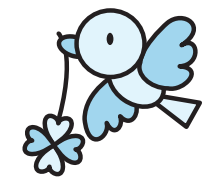
ひきこもりについて正しく学び、地域全体で支援していきましょう。まちづくりをめざします。

	内 容 (仮)	主な講師
6 / 7 (火)	ひきこもりについて	宇部フロンティア大学 西村 秀明 先生
	ひきこもりの理解と対応	
6 / 14 (火)	コミュニケーション技法	山口県 精神保健福祉センター
	お互いの事をよく知ろう！	
6 / 21 (火)	フリースペースの存在	NPO 法人 支えてネットワーク 藤井 敏和 氏
	事例発表 / 意見交換	

時間：13:30～16:30 対象：3回の講座に参加可能な方
 場所：長門市地域福祉センター2F (会議室) ひきこもり支援に関心がある方
 定員：30名 締切：5月27日 (金)



お問合せ / お申込み
 事務局 22-8294
 (藤岡、坂田)



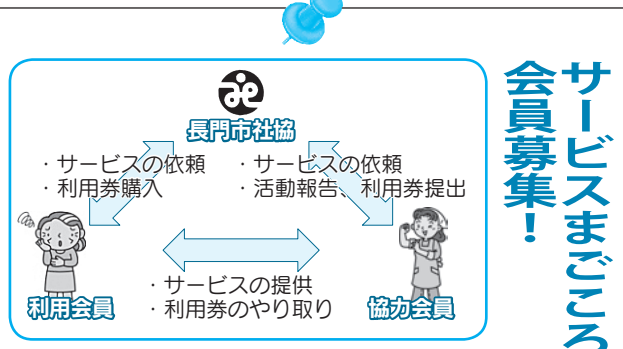
地域公開講座 受講者募集② 耳で会話をすらすらと☆ 手話奉仕員養成講座

耳の不自由な方への理解を深めながら「手話」を身につけていく講座です。

対 象 15歳以上の方 (H23.4.1 現在)
 期 間 6月2日 (木) ~ 3月8日 (木)
 会 場 長門市地域福祉センター
 参加費 2,700円 (テキスト代ほか)
 定 員 20名 (先着順)
 〆切り 5月20日 (金)



* 養成講座終了後、長門市において手話奉仕員として登録できます。
 * 応募状況により、講座を中止する場合がありますので、ご了承ください。



サービスまじころ
 会員募集!

利用会員 仕事 (有償) を頼んでみませんか?
 高齢者、障害者、母子・父子世帯でサービスを必要とされる方。会費は年額 1,000 円

協力会員 会員になって活動をしてみませんか?
 利用会員に対して有償でサービスを提供される方。

賛助会員
 この事業の趣旨に賛同し、事業運営にかかる資金等の援助ができる方。会費は一口 1,000 円

* これまでの賛助会員の方には郵送で会費のお願いをしておりましたが、本年度より広報でのお願いとさせていただきます。今後ともご協力お願い申し上げます。

東北関東大震災義援金受付について

長門市社会福祉協議会では、共同募金会による義援金の窓口として受け付けております。
 * 寄付領収証発行可 (窓口でお問合せください)
義援金振込口座
 ゆうちょ銀行 郵便振替口座 00170-6-518
 口座名義：中央共同募金会 東北関東大震災義援金
 * ゆうちょ銀行は振込み手数料無料



救援物資へのご協力ありがとうございます。

ご協力件数 延べ 167 件
 トラック 6 台分
 段ボール 約 500 箱



4月15日現在受付を中止となっておりますが、今後再開された場合は、ご協力をお願いいたします。
 新情報等は、ホームページやほっちゃTV等でお知らせいたします。



安心して生活を

あなたの家に入浴車が伺います!



訪問入浴とは・・・

寝たきり等の理由でご自宅の浴槽での入浴が困難な方に対し、**お部屋で入浴**ができるサービスです。

24時間テレビから入浴車を寄贈



24時間テレビから、入浴車を寄贈していただきました。訪問入浴介護事業で使用し、皆さまが安心して入浴していただけるよう努めます。ありがとうございました。

訪問入浴の流れ

訪 問

↓
看護師を含む専門のスタッフが入浴車でお伺いします。

体調チェック

↓
看護師が血圧を測るなどし、体の状態をチェックします。

脱 衣

浴槽をお部屋で組み立てて入浴していただきます。

入 浴

着 衣

体調チェック



Q&A

Q. 部屋が狭いけど大丈夫?

A. 畳2畳分のスペースがあれば十分です。

Q. 血圧が高いので心配です。

A. 看護師が必ず同行し、常に状態をみています。入浴が難しい場合は清拭をしたり、取りやめたりと臨機応変に対応します。

Q. 身体が大きく、重たいと思うのですが。

A. スタッフ3人が支えます。浴槽も担架状になっていますのでご安心ください。

入浴の効果

血行促進、身体機能の改善、身体の清潔、全身の状態の変化に気づくことが期待できます。

気分がほぐされリラックスされることで、緊張感が緩和され、睡眠もよくとれるようになります。

スタッフとの会話により、心配ごとやストレスの軽減、介護負担の軽減につながります。

家での入浴でお困りの方はぜひお気軽にご相談ください。

◆ 訪問入浴しあわせ長門

長門市東深川 1321-1 長門市地域福祉センター TEL 23-1616

◆ 長門市社協ゆや訪問入浴介護事業所

長門市油谷新別名 803 油谷保健福祉センター TEL 32-0931

利用料金

一回 1,250 円

利用時間

8:30 ~ 17:15

※油谷事業所は火・金のみ
土日祝、年末年始を除く

その1

研修視察 in 周南

老連だより
生涯現役
ばんざい



向道湖ふれあいの家



三月二十二日、福祉バスに乗り周南市のふれあい農園に行ってきました。農園では「お茶・野菜」を作っておられ、この日は周南市の老人クラブ会員四十名に温かく迎えていただき、視察後には収穫されたお茶を飲みながら交流会も開かれました。

老連レポ



活動報告
コーナー

その2

第12回

フォークダンス交流会

友愛・健康・
生きがいづくり



「友愛・健康・生きがいづくり」をモットーに山口県下の5カ所で交流会を開催。北部支部(萩・長門)はルネッサながとで3月24日(月)厚狭、美祢、長門のフォークダンス愛好者129名が五人の指導者のもと楽しい一日を過ごしました。



男性も
おいでませ!

深川支部・研修視察



深川老人クラブにおいては、去る三月十日に平成二十二年度最後の行事として、郷土の先輩先人であり続けている先賢の偉業を再確認すべく、役員研修会を行いました。

毛利藩の財政難を見事立て直した村田清風、天才詩人の名を後世に残し惜しくも若くして亡くなった金子みすゞ、そして極寒のシベリアの地

に抑留されながらも耐えに耐えて復員した後にも戦による心の傷を引きずりつつ天性の絵を見事に描きつづけた香月泰男の3名について。

当日は寒いながらも好天に恵まりました。身近にありながら触れ合う機会がなかった人も今回は各館長さんのお話に耳を傾けることができ、有意義な研修会でした。

クラブ日和 びより

支部活動紹介コーナー



俵山支部・第4回学習発表会



世界的大震災の中、中止にすべきか悩みましたが、予定通り三月十七日に実施しました。

当日は雪が降るにもかかわらず、六十名もの参加者があり、会場では笑い声や歌声が響いていました。

また、たくさんの方々のご協力により無事に終えることができましたことをお礼申し上げます。

* お知らせ *

今回から「老連だより」枠が2ページになりました。

老人クラブ連合会の全体の情報や7支部での活動紹介等を紙面にてお伝えしていきます。

長門市老人クラブ連合会
事務局 長門市東深川1321-1
長門市地域福祉センター内
TEL 22-8294(濱谷・河口)



投稿コーナー

「投稿コーナー」では、老人クラブ会員から寄せられた、写真や俳句等、掲載させていただきまます！ご投稿をお待ちしています！

2011年2月1日
~3月31日
(受付順、敬称略)

この寄付金は、地域福祉事業の充実発展のため、大切にに使わせていただきます。
また、社会福祉協議会では、結婚・出産等の祝いや香典・玉串料のお返し、お見舞い返し、チャリティー等のご寄付を常時受け付けておりますので宜しくお願いします。



香典返し

寄付者名	ご住所	逝去者ご芳名	寄付額	指定	寄付者名	ご住所	逝去者ご芳名	寄付額	指定
通									
磯部 輝海	通 16 区	御長男 修一	金一封		山村八重子	豊原	御主人 賢	金一封	
安森 嘉宏	通 7 区	御尊父 巖	金一封		伊藤 孝保	上中小野	御尊父 保	金一封	
山田 功平	通 13 区	御尊父 利男	金一封		伊藤美代子	菟渡谷	御主人 裕治	金一封	
山田健太郎	通 7 区	御尊父 毅	金一封		永岡賢士(故)	沢江	御令室 美知子	金一封	
竹原富美子	通 5 区	御主人 象之進	金一封		中野喜久江	上ゲ	御主人 正夫	金一封	
仙 崎									
西村 和子	南町	御主人 晋吾	金一封		大谷モヨ子	沢江	御主人 健次	金一封	
中村 徳次	鍛冶屋町	御母堂 美喜子	金一封	1 件	竹下與志一	下東方	御母堂 アツ子	金一封	
瀧岡 浩	鳥越 2 区	御母堂 ヨシ子	金一封		永岡 亨	沢江	御尊父 賢士	金一封	
松本登美子	新開町	御主人 幹雄	金一封		内田 敏子	野波瀬	御主人 好男	金一封	
石田 健治	大泊	御尊父 孫一	金一封		古屋 光昭	中村	御母堂 百合子	金一封	
長谷川利憲	鳥越 1 区	御妹 和代	金一封		日 置				
上田 幸子	横浜市	御母堂 キミ子	金一封		福永 恭善	古市	御母堂 恭子	金一封	
今浦 典子	南町	御主人 賢治	金一封		杉山 重雄	真口	御令室 ミサト	金一封	
北村 正義	大日比	御母堂 ハナ子	金一封		前田 紀子	茅刈	御主人 正	金一封	
深 川									
江原 雄二	上川西 3 区	御母堂 ヨシ子	金一封		宮本 範子	古市	御母堂 上野悦子	金一封	
溝部 一雅	境川	御尊父 二男	金一封		高尾 善治	黄波戸口	御令室 雪枝	金一封	
岡田 孝夫	下川西	御尊父 博	金一封		好永 利秋	黄波戸	御令室 キク子	金一封	
川井 富徳	小河内	御尊父 清輝	金一封		西岡 久代	古市	御主人 繁雄	金一封	
深田美美子	上ノ原	御主人 武彦	金一封		田中 龍夫	下関市	御母堂 アヤ子	金一封	
大谷 茂	上郷	御令室 ミツエ	金一封	1 件	村中 健二	農土園	御母堂 百恵	金一封	
小林美保子	正明市 2 区	御主人 史明	金一封		金子 猪治	野田南	御尊父 重昭	金一封	
三好 俊雄	湊中央区	御姉 静子	金一封		松岡 一夫	川原	御令室 咲江	金一封	
小野 明子	河原	御母堂 圭子	金一封		佐藤ハル子	黄波戸	御主人 三次	金一封	
河田 英子	河原	御主人 健太郎	金一封		高山 宏子	古市	御主人 浩	金一封	
河田早智子	正明市 4 区	御主人 収蔵	金一封		油 谷				
中村 博行	下郷	御尊父 峯雄	金一封		藤井 榮	大坊	御令室 ミチ子	金一封	
河邊 睦子	上ノ原	御主人 正弘	金一封		谷村 太郎	東後畑	御尊父 儀一	金一封	
藤本登喜子	下郷	御主人 萬世	金一封		吉永 芳次	掛測	御母堂 セキノ	金一封	
上田 久治	江良	御母堂 フミ子	金一封		谷村 公代	長久	御母堂 真寿代	金一封	
河野 一男	上川西 2 区	御母堂 秀子	金一封		中原 一義	渡場	御母堂 しめ子	金一封	
開作 浩二	大河内	御母堂 ウメヨ	金一封		岡野 勇	渡場	御尊父 敏夫	金一封	
大崎 春次	中山	御令室 房子	金一封		小林 貢	浅井	御母堂 フサ子	金一封	
俵 山									
本田登美子	小原	御主人 輝雄	金一封		久保 昭	山根	御兄 芳雄	金一封	
飯村キクヨ	七重	御主人 義晴	金一封		保坂 敬子	東大坊	御主人 忠男	金一封	
増山 文代	湯町	御主人 宏昭	金一封		先野 初子	南方	御主人 勝	金一封	
守山 貞子	木津	御主人 正義	金一封		浅山 剛	本郷	御母堂 タミ子	金一封	
瀧本志津子	上政	御母堂 上田マツコ	金一封		田中 早苗	本郷	御主人 俊則	金一封	
三 隅									
板瀬 慶一	小島	御母堂 フキ子	金一封		伊村 裕治	掛測	御母堂 峰子	金一封	
岡本 静枝	麓	御主人 昭夫	金一封		藤谷 育善	稲石	御母堂 タツ代	金一封	
岩本 稔	浅田	御母堂 ナツコ	金一封		石井 一夫	新別名	御尊父 哲夫	金一封	
荒川 利介	土手	御母堂 フサエ	金一封		石井 一夫	新別名	御母堂 アサ子	金一封	
					河上 幸男 上蔵小田 御母堂 久子 金一封				
					藤本 壽 東後畑 御尊父 満男 金一封				
					竹森 茂 芝崎 御母堂 トミ子 金一封				
					有田 一夫 下蔵小田 御母堂 ヒナ子 金一封				

※油谷地区の寄付報告については本社協だより掲載を以って返礼はがきの郵送に代える習慣となっています。

見舞返し

寄付者名	ご住所	寄付額	寄付者名	ご住所	寄付額
三 隅			油 谷		
玉野ミサオ	野波瀬	金一封	松岡健史	川尻西	10,000
大田フジエ	野波瀬	金一封	大谷柳太郎	東津黄	金一封
名和田京子	市	金一封	大田力	植松	金一封
鬼村正義	小島	金一封			
日 置					
柴田敏雄	堀田	金一封			

物 品 寄 付

寄 付 者 名	ご住所	内 容
仙 崎		
匿名		
俵 山 湯 の 家		
古田 齊	萩市	米 10 キロ
株式会社ニトリ		学習机 3 台
伊達直人		お菓子 1 箱
毎日新聞西部社会事業団		図書券
ライオンズクラブ		毛布、バッグ、腕時計
フジユニオン		雑巾
フリースペースみどり一同		雑巾
匿名 2 名		商品券・みかん一箱

指 定 寄 付 先	件 数	金 額
仙崎第 6 老人会	1 件	30,000
上下郷老人会	1 件	20,000
河原自治会	1 件	30,000
合 計	3 件	80,000

一 般 寄 付 (篤 志)

寄 付 者 名	ご住所	寄 付 額	指 定
本 部			
大津東組 仏教婦人会		金一封	
山口新聞社		50,000	
仙 崎			
西村 茂成	錦町	金一封	
深 川			
山崎世都子	河原	金一封	1 件
匿名		金一封	
俵 山			
匿名		金一封	
日 置			
上田 勝彦	大内山下	金一封	
海岸寺仏教婦人会		金一封	
日置社会福祉チャリティゴルフ大会実行委員会		金一封	
油 谷			
故 谷村真寿代	長久	金一封	
油谷茶道会		金一封	
俵 山 湯 の 家			
匿名		金一封	
チャイルドシート お礼			
藤井 信義	茅刈	金一封	

	件 数	金 額
香典返し	85	2,938,000
見舞返し	8	83,000
篤 志他	24	394,296
合 計	117	3,415,296

期間内に左記のご寄付を頂きました。厚く御礼申し上げます。(含非掲載分)

フルクライニング車いすを受贈

山口トヨペット「プリウス基金」から、フルクライニング車いす(フルフラットタイプ)を受贈しました。貸出(短期)に応じるなどし、有意義に活用させていただきます。



プリウス懸け橋プロジェクト

受講者募集

ホームヘルパー 養成講座



期 間 講義 8 回 6 月 25 日 (土) ~ 8 月 1 3 日 (土) 毎週土曜日
 ※ 通信課程によるレポート提出
 ※ 講義終了後、同行訪問・施設等実習が 4 日程度

時 間 午前 9 時 ~ 午後 5 時

場 所 油谷保健福祉センター (長門市油谷新別名 8 0 3 番地)

受講料金 35,000 円

受付期間 5 月 9 日、10 日 8 時 30 分 ~ 17 時 15 分

応募方法 社協窓口にて、所定申込書にご記入のうえ期間内に提出して下さい。
 ※ 申込書は社協事務局、各支所にあります。

定 員 30 名程度 (定員に達した場合は切らせていただきます。)

対 象 長門市在住の方

申込・問い合わせ 長門市社会福祉協議会 TEL : 22-8294 FAX : 22-4340 E-mail : shiwase@nagatoshakyo.jp

おしらせ

本年度 4 月より、本会組織体制が変更となりましたのでお知らせします。

総 務 課 ↓ 総務班
 介護福祉課 ↓ 地域福祉班
 在宅福祉班

本 部 ↓ 事務局
 三隅支部 ↓ 三隅支所
 日置支部 ↓ 日置支所
 油谷支部 ↓ 油谷支所

今後ともよろしくお願い申し上げます。

お世話になりました

三月三十一日退職者

福永 幸江

(油谷支部訪問介護事業所
サービス提供責任者)

石本 尚子

(総務課(主事))

村岡 勝世

(油谷デイサービスセンター管理者)

福田 多寿子

(三隅支部事務補助員)

ふれあい・いきいき サロン

大分がけ福祉の輪☆

ふれあい・いきいきサロンとは

「仲間づくり」「出会いの場づくり」を図る活動です。

地域での「支え合い」「助け合い」の気持ちをお互いに持ち、豊かで安心できる暮らしの第一歩を。

*ほっちゃTVでも市内のサロン活動を紹介！ぜひご覧ください★

油谷地区 (大坊自治会) ☆大坊二十日会☆



毎月20日(はつか)にサロン会を開催しています。ゲームをしたり、正月にはしめ飾りをつくったり楽しく活動をしています。外出も近所の神社への花見や阿怒ダムにウォーキングと色々さまざまです。「地域みんなで元気で長生きに！」の気持ちで頑張ります♪

三隅地区 (豊原自治会) ☆さくらサロン☆



毎月第4火曜日に開催しています。

保健師さんの血圧測定、尿検査を受けた後、お茶を飲みながらおしゃべりやゲームを楽しんでいます。

声を掛け合い、誘い合って仲間が集まり、笑いの生れるサロン活動が続いています。

こんにちは! 日置きぼんの会 です☆



『へたでいい、へたがいい! 絵手紙かいてみませんか』のよびかけでサークルが誕生しました。高齢でひとり暮らしになった時“いつも見守っているよ”と便りが届くと嬉しいよね…等と話しながら描いています。ひとり暮らしの方の誕生日や見守り活動のお弁当に添えて絵手紙が届きます。

毎月1回第4火曜日午前中に活動しています。あなたも“絵ボラ”始めませんか。

ボランティアグループ紹介!

編集・発行

社会福祉法人 長門市社会福祉協議会
〒759-4101
長門市東深川1321-1 長門市地域福祉センター内
TEL (0837) 22-8294 FAX (0837) 22-4340
E-mail misuzu-nagatoshakyo@jeans.ocn.ne.jp
HPアドレス <http://www.nagatoshakyo.jp>



東日本の被災地のため、「何かできることはないだろうか」きっとたくさんの方々がそう、思われていることでしょう。市内でも、義援金募金や様々なチャリティイベント等開催されています。助け合いの心、思いやりの気持ちを持ち続け、正しい情報を得て、私たちに出来ることを見つけていきましょう。(mana)