



発行責任者

特定非営利活動法人

相模原市障害児者福祉団体連絡協議会

会長 鈴木秀美

相模原市中央区富士見6-1-20（あじさい会館内）

TEL & FAX 042-755-5282（直通）

題字 相模原市長 加山俊夫

《NPO法人れんきょうスタートして1年》

NPO法人れんきょう会長 鈴木秀美

昨年3月に相模原市障害児者福祉団体連絡協議会（通称：連協）は、従来の任意団体から特定非営利活動法人へ移行しました。また通称を「NPO法人れんきょう」と決めました。

法人への移行に際しましては、障害政策課、市民協働推進課等関係先からご指導、ご支援を賜り感謝しております。

連協は従来、障がいのある人が地域で安心して暮らせる社会を実現するため、行政、関係団体とも協調し障がい理解のための啓発事業や行政施策への提言を行って来ました。

一方、障がい福祉を取り巻く環境は近年大きく変化し、障害者基本法、障害者虐待防止法、障害者雇用促進法、障害者差別解消法等の法的整備が進められ国連の障害者権利条約も批准されました。これに伴い障がい児者が、その地域で他の人々と一緒に教育を受け、働き、社会参加することが期待されます。

しかしながら、実際に障がい理解が進み共生社会が実現するにはなお時間を要し当事者、支援者のより積極的な働きかけが必要であると思います。このような状況の中で、連協が従来以上に運動体、事業体として機能、運営体制を充実させ多様な課題解決のためにも、社会からの信頼性を獲得し、活動内容を理解して頂くためにも透明性が求められます。このためにNPO法人化しました。

この1年間で「れんきょう」は市から委託を受け「障害者差別解消法」の周知、啓発のため多くの関係機関の協力を得て講演会、シンポジウムを開催し、多くの一般市民の方々に参加して頂きました。「障害者差別解消法」は平成28年4月に施行されます。実際に法施行後にどのような状況変化が見られるかその動向を注視して障がい当事者団体として関係団体と協働して差別解消に今後とも努力したいと思えます。

従来「れんきょう」の活動内容を広報する手段として、機関紙「わ」を発行し、研修会、講演会を開催して来ました。さらに近年のSNSの発達、拡大化に対応して、より多くの人達に障がい理解を進めて頂くため、障がい特性の解説・対応方法や市内の障がい者団体の紹介、各種の研修、講演会等のイベントを告知するホームページを市の委託により開設致します。このホームページをより多くの人達に見てもらうことにより障がい理解が促進し、障がい者団体の活性化が図られるようになれば、「障害者差別解消法」の浸透にも有効であると考えられます。

今後はこれらの活動を充実させ、障がい者が地域で安心して、安全に暮らせる社会に少しでも近づけるように努めることが「NPO法人れんきょう」の目標であると思えます。

《平成28年度 相模原市 障害福祉関係施策等の概要》

平成28年度における障害福祉関係の主な予算及び事業の概要等は、次のとおりです。

◆障害者の状況（平成28年1月1日現在）※合計欄の（ ）内は前年同時期の人数

■身体障害者手帳取得者数

障害別内訳

視覚	聴覚	言語	肢体	内部	合計
1,299人	1,642人	192人	10,511人	6,297人	19,941人(19,614人)

等級別内訳

1級	2級	3級	4級	5級	6級	合計
7,387人	3,158人	2,659人	4,565人	1,048人	1,124人	19,941人(19,614人)

■知的障害者数（判定別）

最重度 A1	重度 A2	中度 B1	軽度 B2	合計
981人	1,035人	1,172人	1,827人	5,015人(4,752人)

■精神障害者（精神障害者保健福祉手帳 級別内訳）※平成27年12月31日現在

1級	2級	3級	合計
830人	3,775人	2,047人	6,652人(6,167人)

※精神障害者11,937人（うち精神障害者保健福祉手帳所持者で自立支援医療受給者は5,012人）

◆平成28年度における障害福祉関係の予算及び主な事業の概要等

■市予算（一般会計）

平成28年度当初予算	平成27年度当初予算	対前年度増減額	伸び率
257,700,000千円	255,500,000千円	2,200,000千円	0.9%

■障害福祉関係予算

区分	平成28年度当初予算	平成27年度当初予算	伸び率
社会福祉総務費(抜粋)	175,683千円	174,028千円	1.0%
障害者福祉費	18,999,036千円	17,741,096千円	7.1%
療育センター費	202,340千円	217,574千円	△7.0%
障害者支援センター費	290,749千円	284,584千円	2.2%
児童福祉総務費(抜粋)	2,419,952千円	1,784,286千円	35.6%
母子保健費(抜粋)	15,049千円	15,049千円	—
精神保健福祉費	1,588,952千円	1,506,086千円	5.5%
合計	23,691,761千円	21,722,703千円	9.1%

■主な施策・事業 ※数字は28年度予算の額、()内は平成27年度予算

- **障害児者介護給付費等** 11,856,823千円(10,843,822千円)
障害児者が受けた障害福祉サービス(訪問系サービス、短期入所、日中活動系サービス、居住系サービス、施設支援サービス)の費用を支給する。
- **身体障害児者補装具費** 169,690千円(156,000千円)
身体障害児者等に車椅子・義足等の購入・修理費用を支給する。
- **自立支援医療給付(更生医療)** 931,937千円(885,077千円)
身体障害者の障害を軽減、回復することができる医療(心臓手術・人工透析等)を給付する。
- **ガイドヘルプサービス給付費** 449,551千円(472,218千円)
屋外での移動に困難がある障害者等について、地域での自立生活及び社会参加を促すため、外出のための支援としてガイドヘルプサービスを給付する。
- **障害児者日常生活用具費** 175,021千円(173,271千円)
障害児者等が日常生活において使用する特殊寝台、入浴補助用具、移動・移乗支援用具、吸引器等の給付を行う。
- **障害福祉相談事業** 70,987千円(74,342千円)
障害福祉相談員や成年後見制度利用支援事業、障害者相談支援キーステーションの運営に係る経費。
 - ・ **相談支援キーステーション運営事業委託**
障害者が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域における相談支援の拠点として、総合的かつ専門的な相談への対応や人材育成、関係機関の連携支援などを行う「障害者相談支援キーステーション」を緑区及び南区に設置し、運営を法人に委託する。
- **障害者計画等策定事業** 3,880千円
障害者の自立や社会参加の支援等のための施策の総合的かつ計画的な推進を図るため、次期障害者計画及び障害福祉計画の策定に向けた調査・検討を行う。
- **障害者差別解消推進事業** 1,705千円(1,208千円)
障害を理由とした差別の防止や相談に関する体制を整備するとともに、啓発活動を行う。
- **重度障害者医療費助成** 2,435,487千円(2,308,261千円)
重度障害者の健康保持及び生活の安定を図るため、医療費を助成する。

医療証交付者	14,628人
内訳	〔
身体・知的障害対象者	
精神障害対象者	3,767人

- **障害者福祉手当等支給事業** 1, 281, 694千円 (1, 234, 086千円)
 - ・ 在宅の重度障害者等に福祉手当、福祉給付金を支給する。
 - 市重度障害者等福祉手当 (重度：5,000円/月、中度：3,000円/月)
 - 特別障害者等福祉手当 (特別障害者手当：26,830円/月、障害児福祉手当：14,600円/月、経過的福祉手当：14,600円/月)
 - 在日外国人障害者等福祉給付金 (重度：38,000円/月、中度26,000円/月)
 - ・ 特別児童扶養手当等の支給に関する法律に基づく特別児童扶養手当の認定事務等を行なう。

- **協働事業提案制度事業 (障害者福祉費)** 6, 269千円 (6, 346千円)
 - 協働事業提案制度により、市民 (提案団体) と市が協働して事業を行う。
 - ・ 障害者の就労体験・就労訓練事業
 - 相模湖交流センター内のレストランにおいて障害者の就労を支援する。
 - ・ 中途失聴・難聴者向け手話教室等支援事業
 - 中途失聴・難聴者を対象に手話教室や家族・支援者を含めた交流会を開催する。
 - ・ ことばの道案内提供事業
 - 視覚障害者を対象に、駅等から目的施設までの道のりを言葉の道案内として情報提供する。

- **障害福祉施設等施設整備事業** 108, 530千円 (104, 700千円)
 - 社会福祉法人が整備する児童福祉施設の施設整備費を助成する。
 - ・ 福祉型児童発達支援センター 1箇所 (平成29年4月開所予定)

- **障害者更生相談所運営費** 8, 755千円 (9, 508千円)
 - 身体障害者及び知的障害者に関する専門的な相談や補装具費の支給判定等を実施する障害者更生相談所の運営を行う。
 - 専門医による来所相談
 - 補装具更生相談 (肢体不自由)
 - 補装具更生相談 (聴覚障害)
 - 知的障害者現状診断

- **陽光園運営費 (療育相談室)** 33, 622千円 (24, 898千円)
 - 発達及び障害に関する相談・判定や機能訓練、児童発達支援事業等を通して、発達に必要な支援を行う。

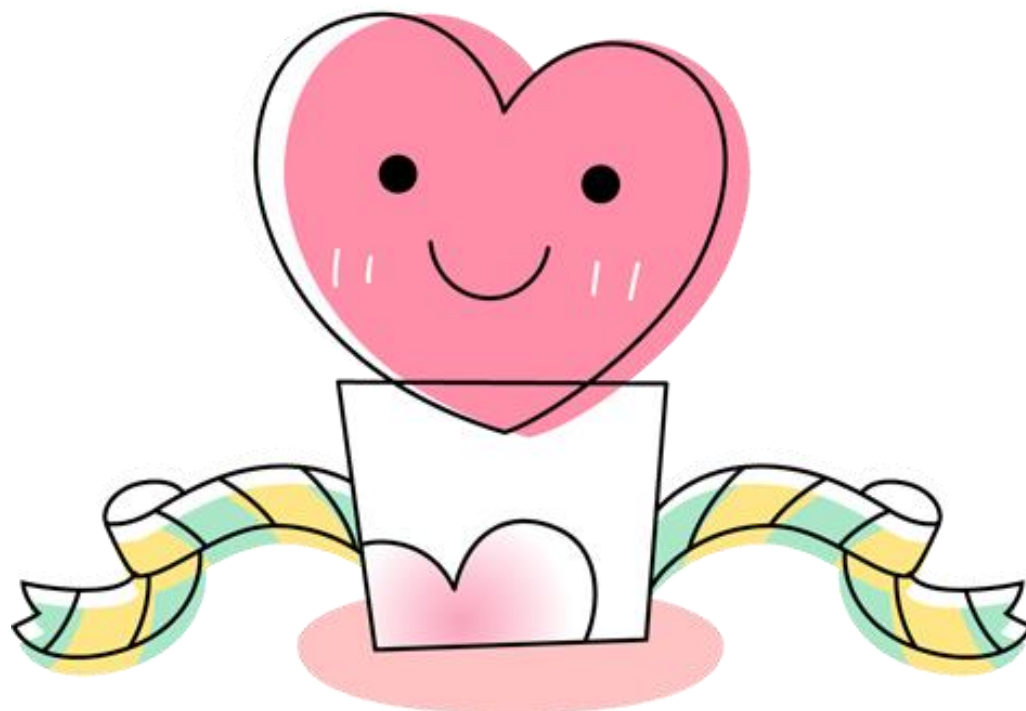
- **発達障害者支援センター運営事業** 15, 542千円 (15, 596千円)
 - 発達障害者及びその家族に対する専門的な相談支援及び発達・就労支援並びに関係機関に対する情報提供、研究及び連絡調整を行うとともに、市民に対する普及・啓発を行う。

- **療育センター再整備事業** 5, 820千円 (8, 645千円)
 陽光園の施設・設備の老朽化や療育ニーズの増加、多様化への対応を図るため、療育センター再整備基本計画を策定する。
- **障害児施設措置費・給付費** 2, 419, 952千円 (1, 784, 286千円)
 障害児が受けた障害児入所施設への入所、障害児通所支援等の費用を支給する。
- **精神保健相談・訪問指導事業** 20, 200千円 (20, 443千円)
 専門医、福祉職、保健師により精神保健福祉・医療に関する必要な相談・指導を行うとともに、専門的立場から次の事業を実施する。
 こころの電話相談：月曜日～土曜日の17時～22時
 専門相談（アルコール・薬物特定相談、思春期・ひきこもり特定相談、セカンドオピニオン外来、不安・強迫性障害相談）
- **精神保健普及啓発・地域支援事業** 1, 484千円 (1, 847千円)
 こころの健康保持及び精神障害者の福祉の増進を図るため、精神障害についての正しい知識や精神障害者の人権擁護について普及啓発を推進するとともに、教育研修の実施による人材育成の充実や技術支援等による相談支援体制の強化を図る。
 地域精神保健福祉の推進に必要な調査研究や情報収集・提供機能の充実を図る。
 メンタルヘルス市民講座の開催
- **精神障害者社会参加促進事業** 1, 015千円 (821千円)
 就労や社会参加を希望する精神障害者に必要となる疾病管理やビジネスマナーの習得などの支援の充実を図るとともに、関係機関、事業所等を対象に研修等を実施し、就労支援や社会参加に関する普及啓発を推進することにより、精神障害者の自立と社会参加の促進を図る。
 ライフプランセミナー、エンパワメント講演会等の開催
- **自殺総合対策事業** 7, 035千円 (7, 239千円)
 自殺対策基本法・相模原市自殺総合対策の推進のための行動計画等に基づき、普及啓発や相談・支援など総合的な自殺対策を実施する。
 - ・自殺対策街頭キャンペーンの実施
 - ・相模原市自殺対策協議会の開催
 - ・ゲートキーパー研修会の実施 など
- **精神障害者入院措置事業** 30, 423千円 (30, 423千円)
 精神障害のために自傷他害の恐れがあり、精神保健指定医の診察により措置入院となった精神障害者に対し、必要な措置入院費用を負担する。

- 自立支援医療給付（精神通院医療） 1,353,649千円（1,278,887千円）
通院による精神医療を継続的に要する病状にある者に対し、その通院医療に必要な医療費を給付する。
対象者 10,297人（平成27年12月31日現在）

- 協働事業提案制度事業（精神保健福祉費） 1,247千円（2,147千円）
協働事業提案制度により、市民（提案団体）と市が協働して事業を行う。
 - ・若者向けメンタルヘルス対策事業
自殺対策の一環として、ストレスマネジメントやコミュニケーション能力を習得するための講座及びロールプレイングによる講座を開催する。
 - ・詩と絵画のコラボレーション展開催事業
精神障害に関する市民の理解促進及び精神障害者の社会参加促進を図るため、精神障害者の書いた詩に、それをイメージした絵画を添えた展示会の開催を柱として、関連事業を実施する。

- 地域児童精神科医療寄附講座開設事業（債務負担行為）25,000千円（25,000千円）
地域医療の向上を図るため、寄附講座「地域児童精神科医療学」を北里大学医学部が開設し、児童精神科医師の養成・確保及び、児童精神科医療分野の研究等を行う。
債務負担行為の設定期間 平成27～29年度
限度額 75,000千円



《NPO 法人れんきょう主催の

市長との懇談会並びに福祉施策懇談会が開催》

去る1月28日には市長との懇談会が、また去る2月7日には福祉施策懇談会が行われました。



これに先立ち、昨年11月に市内の29の障がい児者福祉団体にアンケートを行い、現在抱えている課題、そしてそれらの課題を解決するための市行政への要望・提案を聴取しており、その要望・提案を「会の運営・活動」「就労」「外出・移動」「防災」「医療」「福祉」「社会参加」「教育」の8分野に分類・要約しております。

市長との懇談会では、鈴木会長以下三役と市側から加山市長、梅沢副市長、和光健康福祉局長、青木福祉部長、河崎障害政策課課長他が出席しました。前述のアンケート結果の中から特に、障がい者団体は、昨今入会者が少なく、また加入者の高齢化などで、活発な活動が損なわれている。市行政として、障がい者に対する各団体の存在PRをお願いした。並びに市関係の駐車場などの利用料の障がい者減免を要望しました。また、学校教育の現場で、子供たちへの障がい者に対する認識・理解を深める教育の強化についてもお願いしました。

福祉施策懇談会は、市行政側から、和光健康福祉局長、青木福祉部長以下関係の課長など12名が、障がい者団体側からは市内の15団体24名が出席しました。まず、前述のアンケート結果の8つの分野に整理した各提案・要望に対しての市行政の見解・回答の説明をいただき、その後活発な意見交換が行われました。

私達障がい者団体が抱える課題・問題等について、市行政に知って貰い、行政施策に反映して貰う為、このような懇談会は貴重であると考えます。結果として、障がい者の福祉の向上が進むことを期待します。



《障害者差別解消推進フォーラムが開催》



去る1月24日の日曜日に、相模原市が主催の「障害者差別解消推進フォーラム」をNPO法人れんきょうが委託をうけて、あじさい会館ホールで、183名の来場者を迎え、盛会裡に開催しました。

「障害者差別解消法」が来る4月1日より施行されます。この法律は、障がいがある人に対する「障害を理由とする差別」をなくすための決まりごとを定めたもので、障がいのあるなしに関わらず、すべての人がお互いの人格と個性を尊重し合いながら共生できる社会をつくることを目的としています。

NPO法人れんきょうは、この法律の趣旨を広く知ってもらうための啓発活動に従来から取り組んでおり、昨年3月29日には「障害者差別解消法を知ろう！」のテーマでの講演会を開催しました。

今回は、「障害者差別解消推進フォーラム」と銘打って、基調講演とパネルディスカッションを行いました。当日は、「障害者に対する合理的配慮とは？」のテーマでの基調講演を毎日新聞社論説委員で、内閣府障害者政策委員会委員である野澤和弘先生にお願いし、パネリストとしてはこの法律に関係する各分野の方々、障がい当事者、医師会の先生、事業者、障がい者雇用に関連することから公共職業安定所の所長、学校教育に携わる市職員及び障がい福祉に携わる市職員の6名が参加しました。

基調講演で野澤先生からは、障がい者に対する差別そのものについてはもとより障がい者に対して合理的配慮をしなければならないこと、その合理的配慮とはどういうことか、などについて丁寧な説明がありました。この法律で謳われている障がい者に対する合理的配慮とは、障がいのある人から何らかの配慮を求める意思表示があった場合に、負担になりすぎない範囲で「社会的障壁」を取り除くことです。「社会的障壁」とは障がいのある人にとって日常生活・社会生活を送るうえで障壁となる様々なもので、野澤先生からは『大学には入学できたが大学にエレベーターがなくて教室まで行けない、車いす用トイレがない』『ある店では「障がい者もどうぞ」と言われるが、階段や段差があり店に入れない』『知的障害が選挙に行っても、候補者名の漢字が読めないために投票できない』などのいろいろな事例の説明がありました。



パネルディスカッションでは、各パネラーから障害者差別解消に向けて、現在取り組んでいること及び今後取り組もうとしていることなどについて意見交換が行われました。障がい当事者からは、障がい者に対する合理的配慮は障がいの種類によって方法が違う、合理的配慮を行うにはそれぞれの障がいの特性を良く知っておくことが必要であるとの意見が出されました。ごもつともだと思いました。

その後、会場から質問がいくつかあり、午後1時30分から4時50分まで大変充実した有意義な集いとなりました。ただ、来場者リストを見たとき、この法律の対象である事業者の皆さんの来場が大変少なかったのは残念であり、今後、事業者の皆さんへ周知・啓発が課題であると考えます。

《第2回新成人式報告》

NPO 法人れんきょう及び「新成人を励ます会」の共催による第2回の障がいのある方のための「新成人を祝う会」が、去る1月17日（日）、あじさい会館ホールにて開催されました。これは、障がいのある新成人の皆さんが、自分が大人になったことを感じ、社会や家庭において自立を目指して行ってほしいという願いを込めて行うものです。そして、友達や保護者、お世話になった方々と一緒にそれぞれの成長を祝う場となります。



当日は天候にも恵まれ、障がいのある当事者が63名、その保護者ほかの方々が230名とたいへん多くの皆さんにご参会いただきました。来賓の方々も加山市長のご名代で梅沢副市長、そして、相模原市議会の阿部議長、各養護学校・支援学校の校長先生をはじめ12名もの方々にご臨席いただき、梅沢副市長からはお祝いのお言葉を頂きました。

また、当事者を代表して5名の新成人からは「ぼくたち私たちは今日、成人式をむかえました。今まで育ててくれたお父さんお母さん、学校でお世話になった先生方、支えてくれたたくさんの人たちのおかげです。ありがとうございました。これからはいろいろなことがあると思います。社会人として自分でできることをがんばります。見守っていてください。」と感謝の意を述べ、これからたくましく生きてゆくと宣誓しました。

式典終了後は、同会館6階第1・第2展示室にてマジックやバルーンアート、楽器演奏などのアトラクションとともにパーティーがにぎやかに行われました。この「新成人を祝う会」は来年も行うことになっており期日は平成29年1月28日（土）です。

問い合わせ先は「新成人を応援する会」電話042-759-4310です。

NPO 法人れんきょう平成27年度第1回研修会公開講座 報告

《失語症の正しい理解と接し方の実践講座開催案内》

NPO 法人れんきょうで開催し、失語症友の会が全面協力して平成28年2月13日（土）に相模原市民会館2階第2大会議室で13:30~16:00まで開催しました。

会場には大勢の受講者が集まり、皆さん熱心に受講されて、今後の失語症者に対する会話支援に大きな期待が持てます。

講座の内容ですが

講演：「失語症の理解と支援～コミュニケーション・バリアフリーを目指して」さがみりハビリテーション病院市川科長より、その後失語症当事者と言語聴覚士による対談を行い、休憩後4~6名に班分けして、班ごとに言語聴覚士が1名ついて、きめ細かい指導で会話技術を体得してもらいました。

帰りにアンケートをお願いしました結果ですが一部紹介させていただきます。

♥講演、ロープレイは良かったが80%以上でした。

- ♥知人が失語症になり、参考になればと横浜から参加しました。
- ♥具体的なヒントをロールプレイ、講座をとおして学べて良かった。
- ♥家族が失語症なので、改めて対応の仕方など見直すヒントを得た。
- ♥失語症の方々が実際に困った内容が解り大変役立ちました。

一方、今回は19名の言語聴覚士の方々がご指導に当たっていただきましたが、その先生方々の感想は、参加者の方々が熱心にグループワークに参加しており、とても有意義であったとの感が多かったです。一方当事者の方も交えた形でのグループワークの難しさも感じたようです。今後もこのような機会があれば是非お手伝いをおこなって行きたいとの発言は多くありました。



NPO 法人れんきょう平成27年度第2回研修会報告

《連協カフェしゃべり場》

“わ”をつくろう！ つながろう！ 障がいの種別を超えて

平成28年3月5日、あじさい会館で恒例となった研修会「れんきょうカフェしゃべり場」が開催されました。様々な障がい当事者、家族など23名が参加し、前半は二つのグループに分けて、後半は全体で一つの輪になって大いに語り合いました。今年は、団体に所属されていない当事者の参加も見られ積極的に発言されていたのを嬉しく感じました。

「れんきょうカフェ」は、普段あまり接することのない、自分の障がいとは別の障がいを持った方と交流し、互いに学び合うという目的で開催されてきました。このような障がい者同士の交流は、大なる刺激にもなり、触発の絶好の機会にもなります。





はじめに、参加者が自己紹介と障がいの苦勞を話された。口をそろえて言われたのは、周りの人や社会が障がいに対して無理解なことでした。怠けていると誤解されたり、心無い言葉を言われたりすることで傷ついた経験を持ちの方もおられ、見た目に分からない障がいは特に誤解されやすいことや、障がいを言葉で説明して周り理解してもらうことの難しさも言われました。ただ4月から『障害者差別解消法』が施行

されますが、差別を解消するには周りに障がいを理解してもらうことは欠かせません。普及啓発は障がい者の共通の課題と改めて感じました。

また障がいを前向きにとらえる意見も出されました。障がいを持ったことで気づけたことや出会いがあったこと、当たり前なこと感謝できる自分になれたなど……。こういう前向きな意見を聴くと、障がいでも何でも、物事には両面があることにも改めて気づかせてもらえました。

《ボーリング大会報告》

新春ボーリング大会（主催：相模原ボランティア協会、共催：NPO法人れんきょう）が2月13日に相模原パークレーンズにおいて開催されました。当日は障がい者団体、福祉施設、特別支援学校、障害者職業能力開発校の会員、利用者、生徒やその家族、支援者の方々の総勢69



名が参加してボーリングを楽しみました。「NPO法人れんきょう」の加盟団体からも、肢体不自由児者父母の会、相身連、あしたば会、やまびこ会の会員、家族の方々が参加されました。

目の不自由な人も介助者の支援を受けてボールを投げたり、体の不自由な人も球ころがし台を利用することによりボーリングを楽しんでいました。レーンのあちらこちらでスペアーやストライクが出るたびに拍手が起こり、ハイタッチが見られました。

競技終了後、表彰式があり優勝者、2位、3位の方にはトロフィーと賞品が授与され大喜びでした。その他ブービー賞、飛び賞だけでなく参加者全員参加賞を受け取りました。

この新春ボーリング大会は障がいのある方々にも家族や支援者と一緒にボーリングを楽しんでもらうものです。また裏方として自衛隊座間駐屯地の有志の方々、相模原ボランティア協会の会員の方々の協力によって支えられています。

今後とも障がいのある人たち、家族、支援者がボーリングを通じて共に楽しむ場として新春ボーリング大会を続けて行きたいと思います。多くの方々の参加をお待ちしています。



事務局 たり

《総会開催通知》

平成28年度定期総会を下記の要領にて開催いたします。

日 時： 平成28年6月12日（日） 10時～12時

会 場： 市立産業会館 3階 大研修室

《夏期受託販売のお知らせ》

5月11日より下記の受託販売を開始いたします。ご協力をお願いいたします。

- | | | |
|--------------|---------|-------------------------------|
| ① 島原小町（E-33） | （化粧箱入り） | <u>標準小売価格 3,465 円⇒2,400 円</u> |
| ② 麺ごころ（F-40） | （化粧箱入り） | <u>標準小売価格 4,200 円⇒2,900 円</u> |
| ③ 麺ごころ（F-50） | （木製箱入り） | <u>標準小売価格 5,250 円⇒3,600 円</u> |

※ 販売期間：平成28年5月11日～平成28年8月末

※ 販売場所：商品お渡し場所 あじさい会館内4階 NPO法人れんきょう事務所

※ 販売時間：午前10:00～午後4:00（月曜日～金曜日）

※ お問合せ：れんきょう事務所まで。電話 042-755-5282

《株式会社クライムエヌシーデー様より》

～新車購入紹介セール～

対象車種：乗用車、ライトバン、RV、トラック

メーカー：トヨタ、日産、三菱、ホンダ、マツダ

新車購入の成約前にれんきょう事務所まで連絡をお願い致します。

* ご協力いただいた方には、書類作成手数料をお支払い致します。

詳細はれんきょう事務所まで。

〈編集後記〉

新年を迎えてから事業が立て続けに実施され、てんやわんやの忙しさ！体力の限界を感じさせられました。次年度は、配分を考えてゆったりとしたペースでいきたいものです。

それにしても、今年の花粉症の猛威には参っていて、更に体力、知力（？）が減退しています。それでも桜の花を愛でて、新年度もそれなりに頑張ろうかと・・・(M.S.記)