



ほ

ほの研通信盛夏号

第23号 平成29年8月発行

発行者:NPO法人ほのぼの研究所

発行責任者 代表理事 大武美保子

〒277-0005

柏市柏1丁目7番1-301号 Day・Oneタワー3階

<http://www.fonobono.org/>

(栃木県塩谷町尚仁沢湧水 根岸市民研究員撮影)

2017年度活動方針

2007年に研究拠点ほのぼの研究所を設立してから、今年で10年の節目を迎えます。次の10年を見据え、共想法の研究活動をより一層加速することを目的として、2017年4月、代表理事が千葉大学から理化学研究所に移籍しました。次世代人工知能の基盤技術の研究開発することを目的として設立された、理化学研究所革新知能統合研究センターに、認知行動支援技術チームのチームリーダーとして着任しました。人間の知能を育む人工知能の開発を目指して、共想法による認知症予防効果を検証する臨床試験を行うと共に、それを可能とする技術を開発します。実験後、実験に用いる技術が製品、サービスとなり、実験実施人材が事業の担い手となり、社会に広く普及することを目指します。

以上を踏まえ、今年度は、以下の三つの事業に取り組みます。

第一に、市民研究員発掘事業を行います。ほのぼの研究所の立ち上げ期から共に活動してきた市民研究員は、設立10年を経て、参加当時より10歳年を取っています。60代で参加された方は70代、80代で参加された方は90代になっています。多くの方が健康で活躍していますが、残念ながら亡くなられた方もいます。次の10年を見据え、退職から間もない60代を中心に、新たなメンバーの発掘を目指します。メールやSNSが使える高齢者をオンラインで探したり、高齢者の就労支援を行っている研究者や実践家と連携したり、全戸チラシを配布したり、これまで試して来なかった、新たな手段を講じます。この他、昨年度開始した、柏市が主催する認知症予防講座の開催に協力し、「写真と会話で脳トレしよう」を開催し、そこでも人材発掘に取り組みます。

第二に、共想法実施人材養成事業を行います。設立当初より、ほのぼの研究所で一貫して取り組んできたものですが、昨年度より、教材開発の会社と連携して、本格的な教材開発に取り組んでいます。これに基づいて、共想法の臨床試験に携わる、実施人材を養成します。この事業の実施を通じて、第一に述べた市民研究員の発掘につなげます。共想法実施のライセンス化を視野に、当研究所の市民研究員が、共想法の実施人材として、社会の中で位置づけられる仕組みづくりを目指します。

第三に、法人賛助会員開拓事業を行います。昨年度開始した、共想法に基づく認知症予防に関する、当研究所の趣旨に即したサービス・物品等の評価協力を、複数の企業に展開します。そして、構想のみで実施に至らなかった、従業員向けの介護離職予防セミナーを開発し、試験的に実施します。2018年の、NPO法人設立10周年記念に向け、大規模な講演会を企画し、その講演会を開催す

るためのイベントスポンサーを募る、といった方法も検討します。この他、昨年度までに引き続き、自治体との連携、インターンシップの受け入れや派遣等による研究員の多世代化、多職種化を図り共想法の事業展開に備えます。



理化学研究所革新知能統合研究センターゲストスペースにてイギリス「回想法」実践者Schweitzer夫妻と大武代表理事

事務所移転

なお、代表理事の移籍に伴い、ほのぼの研究所の事務所を千葉大学柏の葉キャンパスから、柏市文化・交流複合施設「パレット柏」内に移転しました。

パレット柏は、2016年に柏市にオープンした、柏市民交流センター、柏市民ギャラリー、柏市国際交流センター、柏市男女共同参画センター、市民活動サポートセンターの5つの施設の複合施設です。柏市民交流センター内コワーキングスペースを拠点に、活動を展開して参ります。防ぎうる認知症にかからない社会の実現に向けて、新たな一歩を踏み出します。志を同じくする皆様と共に活動できることを楽しみにしています。

NPO法人 ほのぼの研究所 代表理事・所長
理化学研究所 革新知能統合研究センター チームリーダー
大武美保子



パレット柏 入口の様子

2017年6月27日(火)13時30分より、柏市柏の葉のさわやかちば県民プラザ大研修室にて、NPO法人ほのぼの研究所設立10年目の記念講演会を開催いたしました。少々堅苦しいテーマかと懸念しましたが、認知症予防に対する関心は高いとみえ、マスコミ、及び多数の当日お申込みを含めて、100名余の方々にご参加いただきました。来賓の講演をして下さった、さわやかちば県民プラザ秋元大輔所長の、地域を挙げての力強い後押し、また理化学研究所産業連携本部イノベーション推進センター事業開発室 石川正道室長の、喫緊の課題解決のための研究計画のお話などから、認知症(予防)対策への心強いサポートを期待せずにはいられませんでした。

招待講演の藤原佳典先生は、基礎的な認知症発症のメカニズムから予防方法、そして今後のあるべき姿まで、豊富なご経験とデータに基づいた知見を丁寧とわかりやすく、かつエネルギーに説いて下さいましたので、参加者の満足度は大変高いものでした。

大武代表理事・所長は市民研究員による共想法実践・実演も織り交ぜながら、共想法の手順や効果を説明、併せて高齢者と共に創ってきたほのぼの研究所の活動を紹介、活動へのご参加・ご協力も呼びかけました。今回の講演会を通して、改めて認知症とその予防に関する正しい認識や知見を、ご参加の皆様方と共有できたことを大変嬉しく思いました。



さわやかちば県民プラザ
秋元大輔所長



理化学研究所
石川正道様

招待講演 「高齢者の社会参加と認知症予防～その戦略と実践」



東京都健康長寿医療センター研究所
藤原佳典チームリーダー

認知症に関する知識を正しく身につけ、その予防方法を理解することが前提
認知機能低下予防の2本柱は
「生理的予防法」・運動習慣・食習慣
「認知的予防法」・知的活動習慣(カメラ、パソコンの新しい学習等)や対人交流を通じて記憶・注意喚起・思考を刺激する活動

興味のあること、楽しいこと、人の役立つことを、仲間と一緒に、継続して活動することが役立ちます

絵本の読み聞かせ世代間交流ボランティア

読み聞かせの方法の習得や実演などを通して、知らず知らずのうちに脳や身体が活性化されているのがわかっています。子供、保護者、教職員等受け手への効果も評価されています。



基調講演 「認知症予防～高齢者と共に創る」



ほのぼの研究所代表理事・所長
理化学研究所
革新知能統合研究センター
大武美保子チームリーダー

「共想法」はテーマを決めて持ち寄った写真をもとに、順番と時間を決めて、話し手と聞き手が交互に会話する認知症予防手法。この際求められるしっかり「話す」「見る」「聴く」「考える」といった知的活動や、そうした生活習慣を通して脳が鍛えられることとなります。

「ほのぼの研究所」は高齢者を中心にしたメンバーが、それぞれの経歴や経験を活かし、かつ新しいことに常に挑戦しながら、参加者とともにほのぼのと、そしてアクティブに「共想法」の実践、研究を続けています。

市民研究員による「新聞記事読んでやってみたこと」をテーマにした[共想法]の実践・実演を御覧にいれ、研究員達の共想法的ライフの一端や、会話の面白さを実感していただきました。



データも織り交ぜ、諄々とエネルギーに説かれる藤原先生の解説に引き込まれる参加者



会場からの笑いも誘った市民研究員による共想法実演

設立記念交流会



山梨大学
小暮純生先生

講演会終了後、1階のレストラン赤坂クーポールで開催された交流会には、講師の藤原佳典チームリーダーをはじめ、50名ほどがご集集下さいました。開会宣言の後、まず大武代表理事・所長が、本年4月に理化学研究所への移籍の経緯ほのぼの研究所発足10年にあたっての感謝と抱負を述べました。7月より理化学研究所同チーム技術経営顧問に着任の山梨大学の小暮純生先生から、代表理事の研究やほのぼの研究所の活動が今後の超高齢社会にとって重要になるとお励ましの挨拶をいただいた後は、お待ちかねの乾杯です。元気な千葉大学の片桐大輔先生に音頭をとっていただき、会場は一気に和やかな雰囲気に包まれました。

初対面同士名刺交換をしたり、久方ぶりの再会を喜びあったり、情報交換をしたりと、思い思いにケーキ、サンドイッチ、お茶をいただきながら、歓談の輪が広がりました。法人賛助会員であるユカイ工学株式会社から、ほのぼの研究所も評価調査に協力した可愛いロボットのBOCCOも参加、注目を集めていました。2020オリンピックにちなんだ趣向の自己紹介でも大いに盛り上がった、楽しい時間は瞬間に過ぎていきました。中締め挨拶はほのぼの研究所監事・柏市議会議員の上橋泉様へお願いし、ご参加の皆様とほのぼの研究所の一層の発展を祈りつつ元気に一本メ、交流会は17時半に名残惜しいなか散会となりました。



千葉大学
片桐大輔先生



柏市議会議員
上橋泉監事



新しいつながりを求めて・・・第2回「柏市盛年の集い」に参加

2017年5月31日(水)アミュゼ柏で開催された第2回「柏市民盛年の集い」に参加しました。柏市内に在住する高齢者を対象に、リタイア後の長い人生を、「いかに輝いて生きていくか」を考えるきっかけづくりのため、柏市、柏商工会議所および柏市社会福祉協議会の後援、公益社団法人柏市シルバー人材センターが主催したものです。ほのぼのの研究所は昨年へ続き2回目参加となり、ホワイト展示ブースにて活動をPRするのに加えて、クリスタルホールのステージで活動内容をアピールしました。

クリスタルホールでの、東京大学高齢社会総合研究機構 秋山弘子特任教授の「セカンドライフの上手な設計」と題した講演では、「人生50年」から「人生100年」時代になり、少子高齢社会において社会環境やリタイア後に対する意識が変化中、セカンドライフを充実させようと、試行錯誤している各地の事例を紹介して各々がよりよいセカンドライフを設計することを考えてほしいと説かれました。



ホワイト展示ブースでの活動のアピール

シルバー人材センターの活動事例や実践策説明後の市内活動団体・サークルの紹介の場に登場した大武代表理事は、まず高齢ドライバーの話題で認知症への関心をひきつけ、防ぎうる認知症は「脳の使い方を工夫することで予防できる」として、「共想法」を動画やスライドを効果的に使って説明、併せて多世代、多分野にわたって、ほのぼの、かつ元気に活動するほのぼのの研究所の活動を紹介しました。元気な呼びかけが奏功して、アトラクション前の休憩時間には、多くのお客様が展示を熱心に御覧になり、研究員の説明に耳を傾けて下さり、果たして記念講演会への参加お申し込みや、活動についてのお問い合わせをいただきました。

今回の盛年の集いに参加して、より多くの方々に直接、活動をご紹介し、交流する機会を得られたことを、そして、ご尽力いただいた柏市シルバー人材センターのご担当の方々に、感謝申し上げます。
市民研究員 根岸勝壽

海外研究者との交流・・・イギリスの「回想法」実践者と「共想法」を実施

2017年5月15日(火)、柏市介護予防センターほのぼののプラザますお(柏市)で開催の、ほのぼのの研究所の研究会に、Schweitzer夫妻が訪問されました。Pam SchweitzerさんはEuropean Reminiscence Network代表で、数十年にわたり、イギリスで回想法(Reminiscence)を実践されてきました。4月26日から京都で開催の第32回国際アルツハイマー病協会国際会議のために来日された後、ご夫君のAlexさんと共に、回想法関係者との交流や観光で日本各地を回られていたなか、日本の回想法研究者の紹介で、関心を持っていただいた「共想法」の見学が実現しました。

共想法をご理解いただくには、何より一緒に体験なさるのが一番とご夫妻にも「最近あった面白いこと」をテーマに写真1枚を提供していただき、普段より多人数の総勢9名で、共想法を実施しました。

案じられた言葉の壁は、大武先生の司会と通訳とほのぼのの研究所の理事の三宅徳久氏(パラマウントベッド株式会社顧問)の通訳、そして研究員のボディランゲージと気力で乗り切り、果たして大過なく?進めることができました。

Pamさんの話題は「歌舞伎座」、建物自体の古典とモダンのコントラストの妙、演目や衣装、館内の美しさ等を興奮気味に述べて下さいました。Alexさんの話題は京都で召上がった「焼きそば」。これまで経験なさったことのない味を大変気に入られた様子でした。



Pamさんによる「歌舞伎座」の話題提供



Schweitzer夫妻と研究員

質疑応答では、研究員の「ダイヤモンド富士」「柏市地元チームのサッカー観戦」「神社の狛犬」等の話題に活発に質問して下さいました。

その後のPamさんの「回想法」についてプレゼンテーションでは、回想法トレーニングや、舞台芸術、アート、教育、コミュニティ・プロジェクトの拠点として設立したロンドンの回想法センターでの活動、特に彼女の専門分野でもある演劇やダンスといった舞台芸術の手法を通じた事例紹介がありました。最後にPamさんの「(共想法と回想法には)写真を使うところに、共通点がある」という感想が印象に残りました。

海外の研究者と、共想法を通じて、曲がりなりにも情報の交換や交流が果たせたことに、快い疲労感と爽快感を味わい、この貴重な経験を次につなげたいと思いました。

市民研究員 長久 秀子

継続コース 2017年春学期を終えて

継続コースの2017年度の共想法の年間テーマは「工夫する」です。春学期は、4月末のオリエンテーションを皮切りに、2グループでスタートしました。5月-1回「住まいの工夫」、6月-2回「得する工夫」、7月-3回「暑さ対策の工夫」、7月-4回「夏の食事の工夫」のテーマで、全4回の共想法を実施しました。

今年度は、いつもは実践担当の市民研究員も、ゲストとして、あるいは欠席者のピンチヒッターとして参加することにしました。一方これまで「参加」するのがメインだった継続コース参加者にも輪番で、市民研究員がサポートをして、共想法の司会や会話記録のお役目をさせていただくことにしました。パソコンを操りながらの司会はなかなか大変ですが、初挑戦者から、「初めての経験でしたが、パソコンの操作を覚えたらもっとタイミングよく進行ができるのですね」と前向きな感想をいただきました。また継続コース参加者と研究員の距離が近くなって話しやすくなった」という嬉しい感想もありました。



「暑さ対策」「夏の食事」のテーマでは、梅雨明け前から炎暑の今年の夏に、実にタイミングよく、様々な生活の知恵やアイデアが提供されました。「メンバー5人から2題ずつ計10題の工夫を伺い、10倍賢くなったように感じ、ぜひ真似してみたい。このように共想法は、人生において、無限の可能性を秘めていると実感しています」と記した研究員の会話記録が印象に残っています。

共想法を通して、80~90歳台と歳を重ねても、常に工夫を心掛け実践する、自立して前向きに生活していられる素晴らしい生き方を見習うことができます。

9月から3月までの秋・冬学期では、さらに季節や時宜に応じた生活の色々な場面での「工夫」に関するテーマに挑戦していきます。どうぞ見学にいらして、私たちと一緒に脳を鍛え、身体を動かして写真を撮り、コミュニケーションをはかれる共想法に参加して、楽しみながら認知症の予防をなさいませんか。

継続コース担当 市民研究員 田口良江

協働事業者のエピソード紹介

継続は力、そして参加者・実施者の力の源

さらなる気づきと広がり期待して

【きらりびと-埼玉県宮代町】

1年に3巡実施している「きらりびと共想法」今年7年目になりました。2017年度1巡目が6月・7月で終了しました。1チーム5人がそれぞれ毎回3枚の写真を持って来ると、テーマに沿って考え抜いた写真が15枚集まります。それが3回ですから、1チーム全部で45枚集まることに。3チームが1巡すると、多数の写真(話題)が集まります。話題や知識が豊富なメンバーのおかげで実施者は毎回「このテーマでそうきたか!」「さすが!」等と、それぞれの考え方の広さや深さに感動したり、笑わせていただいたり。繰り返し実施していく共想法ですが「毎回テーマが違うから、頭がフル回転だ!」と楽しんで下さる皆様の想いが、きらりびと共想法の勢いの源だと思います。当日仕入れた様々な情報はすぐに誰かに知らせたい!しゃべりたい!やってみよう!と、お茶の時間にも質問や説明で盛り上がる、元気いっぱいの皆様です。

(田崎 誉代)



年度始めの定例考査に取り組むメンバー

【マカベシルバートピア-茨城県桜川市】

マカベ共想法は2017年7月後半から10期目に入りました。半年後に10期が終わると、合計で240回実施したことになります。写真は、9期から入った男性が、「捨てられない大切なものについて」お話をしているところです。ご自身で大変苦労されて蓄えられたものについて、大切にしたいという思いが強く伝わってきました。一方、女性の参加者からは、古い布団やミシンがどうしても捨てられないという声が多く挙がりました。最近泊まりのお客様も少なくなつて、不要とわかっていても決心がつかないということでした。ミシンも余り使わなくなつて置き場所に困つても、捨てられないようです。昨今、断捨離、終活という言葉をよく聞きするようになりましたが、捨てる決心をするには、思い入れや思い出と折り合いをつける勇気が要りますね。

(永田 映子)



「捨てられない大切なもの」がテーマの共想法

【のぼな-大阪府岸和田市】

笑顔でお迎えし、笑顔で帰っていただく。思い出して笑顔になってもらう。のぼなのモットーは『笑顔』です!それを踏まえて、29年4月より地域サロンで行う一般市民向けと、のぼな在勤介護スタッフ向けの2パターンで実施しています。地域サロンでは興味を持った方にご参加体験いただく形で月に1回開催。毎回参加者の顔が変わることに課題はあるも、定期開催により、少しずつ岸和田での共想法が広まっていると実感しています。「魚」のテーマの時には、釣り好き同士で話で盛り上がり、「また行きたいが、もう年で行けるような体ではない。」という声に、何とか実現できないかと…。そんな思いも芽生えました。スタッフ向けは2G/3人で月1回ずつ開催回を重ねる度に、今まで知らなかったスタッフの一面を知るといふ発見もあり、次回開催への楽しみが増えています。こちらは10月から部署と参加者を組み替えて2期目をスタートする予定です。今後も並行実施を継続します、さらなる気づきと広がり期待しながら…。

(正木 慎三)



地域サロンでの共想法 テーマ「魚」

これからの予定と参加者募集

1. 「写真と会話で脳トレしよう」(柏市主催 60歳以上柏市民対象)
日時:9月5日(火)10月3日(火曜日)13:30~15:30 全2回
場所:ほのぼのプラザますお
定員:18名
申し込み:ほのぼのプラザますお宛てハガキにて締切8月15日
2. 「共想法」継続コース、(いずれも火曜日)
(共想法に継続的に参加していきます)
日時:(いずれも火曜日)
秋学期 9月12日、10月17日、11月14日、11月28日13:30~
冬学期 1月16日、2月20日、3月13、27日13:30~
場所:ほのぼのプラザますお まなび館
3. 認知症予防無料体験講座(認知症予防ライフサポーター講座)
(認知症予防会話支援手法「共想法」とその実施方法の講座)
日時:9月26日(火)15:00~18:00
場所:パレット柏ミーティングブースB
定員:15名
締切:9月22日(定員になり次第締め切り)
4. 柏の葉街歩き共想法
日時:11月(日時未定)
場所:県立柏の葉公園
5. クリスマス講演会・交流会
日時:12月13日(火)13:30~
場所:さわやかちば県民プラザ大研修室

お問い合わせ・お申込み先: frioffice@fonobono.orgまで

ただし、1.のお申込先はハガキによるほのぼのプラザますお、お間違えないように

賛助会員様お手続きについて

29年度賛助会員様の更新手続き、並びに新規ご入会を承っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。お問い合わせ等は frioffice@fonobono.orgまでお願い申し上げます。

編集後記



4月にパレット柏に事務所を移転してから、会合や打ち合わせ、日常業務で利用することが多くなりました。それにより、他団体の方々の活発な活動の様子を目の当たりにして参考にしたり、元気をいただいたり、そして様々な情報と接する機会が増えました。また積極的に色々なイベントに参加することで、思いがけない方々ともつながりの輪が広がっていくことも実感しております。今後も皆様とのご縁を大切に、そしてさらに広げられるように心がけたいと思います。(編集子)

協働事業者のエピソード紹介

継続は力、そして参加者・実施者の力の源

さらなる気づきと広がりを目指して

【きらりびと-埼玉県宮代町】

1年に3巡実施している「きらりびと共想法」今年7年目になりました。2017年度1巡目が6月・7月で終了しました。1チーム5人がそれぞれ毎回3枚の写真を持って来ると、テーマに沿って考え抜いた写真が15枚集まります。それが3回ですから、1チーム全部で45枚集まることに。3チームが1巡すると、多数の写真(話題)が集まります。話題や知識が豊富なメンバーのおかげで実施者は毎回「このテーマでそうきたか!」「さすが!」等と、それぞれの考え方の広さや深さに感動したり、笑わせていただいたり。繰り返し実施していく共想法ですが「毎回テーマが違うから、頭がフル回転だ!」と楽しんで下さる皆様の想いが、きらりびと共想法の勢いの源だと思います。当日仕入れた様々な情報はすぐに誰かに知らせたい!しゃべりたい!やってみよう!と、お茶の時間にも質問や説明で盛り上がる、元気いっぱいの皆様です。

(田崎 誉代)



年度始めの定例考査に取り組むメンバー

【マカベシルバートピア-茨城県桜川市】

マカベ共想法は2017年7月後半から10期目に入りました。半年後に10期が終わると、合計で240回実施したことになります。写真は、9期から入った男性が、「捨てられない大切なものについて」お話をしているところです。ご自身で大変苦勞されて蓄えられたものについて、大切にしたいという思いが強く伝わってきました。一方、女性の参加者からは、古い布団やミシンがどうしても捨てられないという声が多く挙がりました。最近泊まりのお客様も少なくなって、不要とわかっていても決心がつかないということでした。ミシンも余り使わなくなって置き場所に困っても、捨てられないようです。昨今、断捨離、終活という言葉をよく聞きするようになりましたが、捨てる決心をするには、思い入れや思い出と折り合いをつける勇気が要りますね。

(永田 映子)



「捨てられない大切なもの」がテーマの共想法

【のぼな-大阪府岸和田市】

笑顔でお迎えし、笑顔で帰っていただく。思い出して笑顔になってもらう。のぼなのモットーは『笑顔』です!それを踏まえて、29年4月より地域サロンで行う一般市民向けと、のぼな在勤介護スタッフ向けの2パターンで実施しています。地域サロンでは興味を持った方にご参加体験いただく形で月に1回開催。毎回参加者の顔が変わることに課題はあるも、定期開催により、少しずつ岸和田での共想法が広まっていると実感しています。「魚」のテーマの時には、釣り好き同士で話で盛り上がり、「また行きたいが、もう年で行けるような体ではない。」という声に、何とか実現できないかと…。そんな思いも芽生えました。スタッフ向けは2G/3人で月1回ずつ開催回を重ねる度に、今まで知らなかったスタッフの一面を知るといふ発見もあり、次回開催への楽しみが増えています。こちらは10月から部署と参加者を組み替えて2期目をスタートする予定です。今後も並行実施を継続します、さらなる気づきと広がりを目指しながら…。

(正木 慎三)



地域サロンでの共想法 テーマ「魚」

これからの予定と参加者募集

1. 「写真と会話で脳トレしよう」(柏市主催 60歳以上柏市民対象)
日時:9月5日(火)10月3日(火曜日)13:30~15:30 全2回
場所:ほのぼのプラザますお
定員:18名
申し込み:ほのぼのプラザますお宛てハガキにて締切8月15日
2. 「共想法」継続コース、(いずれも火曜日)
(共想法に継続的に参加していきます)
日時:(いずれも火曜日)
秋学期 9月12日、10月17日、11月14日、11月28日13:30~
冬学期 1月16日、2月20日、3月13、27日13:30~
場所:ほのぼのプラザますお まなび館
3. 認知症予防無料体験講座(認知症予防ライフサポーター講座)
(認知症予防会話支援手法「共想法」とその実施方法の講座)
日時:9月26日(火)15:00~18:00
場所:パレット柏ミーティングブースB
定員:15名
締切:9月22日(定員になり次第締め切り)
4. 柏の葉街歩き共想法
日時:11月(日時未定)
場所:県立柏の葉公園
5. クリスマス講演会・交流会
日時:12月13日(火)13:30~
場所:さわやかちば県民プラザ大研修室

お問い合わせ・お申込み先: frioffice@fonobono.orgまで

ただし、1.のお申込先はハガキによるほのぼのプラザますお、お間違えのないように

賛助会員様お手続きについて

29年度賛助会員様の更新手続き、並びに新規ご入会を承っております。どうぞよろしくお願い申し上げます。お問い合わせ等は frioffice@fonobono.orgまでお願い申し上げます。

編集後記



4月にパレット柏に事務所を移転してから、会合や打ち合わせ、日常業務で利用することが多くなりました。それにより、他団体の方々の活発な活動の様子を目の当たりにして参考にしたり、元気をいただいたり、そして様々な情報と接する機会が増えました。また積極的に色々なイベントに参加することで、思いがけない方々ともつながりの輪が広がっていくことも実感しております。今後も皆様とのご縁を大切に、そしてさらに広げられるように心がけたいと思います。(編集子)