

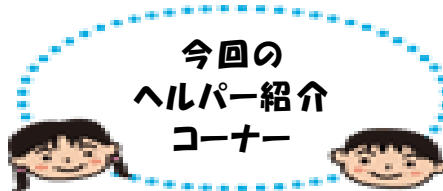
フラッグだより

2021年 新春



もくじ

○今回のヘルパー紹介コーナー	・・・3
○前回からの報告	・・・3,4
利用者さんとの出逢いとお別れ	
ヘルパーさんとの出逢いとお別れ	
厚生労働省調査票の報告	
スタッフ研修の報告	
「利用者に係る就労状況調査」の報告	
大阪市による集団指導の報告	
居宅事業所部会等の報告	
ヘルパー求人広告の報告	
○これからの予定	・・・4
第2回ヘルパー研修会のお知らせ	
2020年度ヘルパー面談のお知らせ	
○制度に関する情報	・・・5
高額障がい福祉サービス等給付費について	
高齢障がい者の利用者負担軽減制度について	
○コロナ関連情報コーナー	・・・6、7
新型コロナウイルス感染症拡大防止に関して	
障害福祉従事者慰労金について	
感染対策徹底支援事業について	
医療的ケア児者への衛生用品等の優先配布事業(第2期)	
大阪モデルについて	
○情報コーナー	・・・8
年末年始のゴミ収集日(大阪市)	
鉄道各社、大晦日の終夜運転中止	
リサとガスパールのスタンプラリー(阪急電車)	
のど飴の袋	
○かみ新情報 Vol.27	・・・8
○気象・天文・生き物…地球って不思議 Vol.14	・・・9
○おもしろ記事	・・・9、10
暖かい布団の順番って!?	
タイプ別便秘対策5選	
人参は皮ごと調理がおすすめ!	
○第37回 Takky の「お気に入り」御披露目録 SHOW	・・・11、12
○Pictureコーナー	・・・12
○今回のクイズ お休み	・・・12
○編集後記	・・・12



フラッグで活動していただいている、ヘルパーさんの紹介コーナーです。



お世話になっております、^{せんごう しゅんすけ}千郷俊輔です。

大阪出身で、趣味は読書や映画鑑賞、音楽のライブにも行ったりします。『パッチ・アダムス』という映画は、私の人生に影響を与えた映画の1つなのでオススメです。

現在は、通信制の大学で心理学を学びながら、障がい者の生活介護とフラッグの訪問介護のお仕事をさせていただいております。将来の目標については模索中ですが、この社会で生きづらさを感じている人たちの支援をしていきたいと考えています。

ある占いで2020年は何をしてもスベってしまう年だったので、おとなしくしていましたが、2021年は利用者さんを笑顔にできるように頑張っていきたいと思います！

前回からの報告

○利用者さんとの出逢いとお別れ（9月～12月）

この間に利用者さんとの出逢いとお別れはありませんでした。



○ヘルパーさんとの出逢いとお別れ（9月～12月）

1名の方が退職され、1名の方が新たに登録してくれました。これから宜しくお願いいたします。(^_^)/

○厚生労働省調査票の報告

厚労省が毎年行っている『社会福祉施設等調査及び介護サービス施設・事業所調査』に記入し、10/15(木)に投函しました。



○スタッフ研修の報告

11/11(水)と11/13(金)に「感染症対策 ～個人防護服の着脱演習～」を行いました。

YouTubeで個人防護服の着脱方法を見て、ひとりひとり実際に防護服(ビニールガウン・マスク・ヘアキャップ・フェイスシールド・ゴム手袋(2重)・シューズカバー)の着脱演習をおこないました。

ゴム手袋をしてガウンの紐を後ろで結んだりする細かい作業が難しかったり、すべて装着すると、この時期でも汗ばんできました。ゴミ袋のくくり方などについてもみんなで話し合いました。

○「利用者に係る就労状況調査」の報告

大阪市から「重度訪問介護及び同行援護、行動援護利用者に係る就労状況調査」の案内があり、11/16(月)に大阪市へメールで提出しました。利用者さん数名の方にご協力いただきました。突然の依頼にも快くお答えいただき、ありがとうございました。

○大阪市による集団指導の報告

毎年、集団指導は区民センターなどの大きな会場で行われていましたが、今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、YouTubeをみて(介護保険はDVDもあわせて見て)、オンラインアンケートシステムを利用したレポート提出となりました。

介護保険は11/13(金)に、障害福祉は12/18(金)にオンラインシステムにて提出しました。

○居宅事業所部会等の報告（10月～12月）

・居宅事業所部会・・・10/20(火)に坪井が参加しましたが、参加事業所も少なく、情報交換のみになりました。



○ヘルパー求人広告の報告

※ この期間中、以下の媒体や企業に求人掲載しました。

・ハローワーク ・indeed ・ジョブオブ Lite(リクルート) ・マイナビバイト(マイナビ)

ヘルパー募集は継続中です。無資格の方には資格講座の紹介、講座受講料貸与制度も有ります。お知り合いの方でヘルパーに興味のある方がいればお声掛け宜しくお願い致します。紹介して頂いたヘルパーさんには、処遇改善手当支払い時に3,000円お支払いさせていただきます。

これからの予定

○ 第2回ヘルパー研修会のお知らせ

ヘルパーの方には先月の封筒に、第2回ヘルパー研修会の案内を同封させて頂いています。今回の研修会は、下記5つの課題より1つお選びしていただいて『ご自身で調べる研修』とし、知っているようで知らないことや、日常で起こり得ることへの知識を学んでいただけるような内容を挙げてみました。

【選択課題】

- ① 調理の時短テクニックについて
- ② マスク、手袋の安全な着脱方法について
- ③ プライバシーと個人情報の違いについて
- ④ 自転車の安全利用五則について
- ⑤ 救命の連鎖について



【提出期限 2021年1月12日(火)必

❖ 今回のヘルパー研修会を提出していただいても下記の「面談」省略の対象となりますので是非、研修受講して下さい。提出方法は先月の案内をご覧ください。

○ 2020年度ヘルパー面談のお知らせ

今年度より、ヘルパーさんの登録期間の終了期日が無くなりましたので、来年度の登録手続きに来て頂かなくても構わなくなっています。

しかし、今年度初めて登録していただいた方と、今年度1度も研修を受講されていない方は事務所にきて頂いて面談をさせていただきます。

対象の方には、2020年度ヘルパー面談に関する用紙を今回の封筒に入れておりますので、面談希望日を複数日記入の上、返信のほどよろしくお願い致します。

制度に関する情報

○ 高額障がい福祉サービス等給付費について

同一世帯の利用者負担額の合計額が基準額（市町村民税課税世帯の場合 37,200 円。ただし障がい児の場合は特例あり。）を超える場合は、高額障がい福祉サービス等給付費が償還払いで支給されます。

該当すると見込まれる方には、区役所から案内が届きますので、申請書を大阪市医療助成費等償還事務センターまで送付してください。

◎ 合算の対象となる利用負担額

- ・障がい福祉サービスに係る利用者負担額
- ・障がい児通所給付費に係る利用者負担額
- ・障がい児入所給付費に係る利用者負担額
- ・介護保険の利用者負担額（同一人が障がい福祉サービスを併用している場合）
- ・補装具に係る利用者負担額（同一人が障がい福祉サービスを併用している場合）

◎ 合算の対象となる世帯の範囲

- ・18 歳以上の障がい者 …… 本人とその配偶者
- ・18 歳未満の障がい児の保護者 …… 住民票上の世帯
（ただし、施設に入所する 18 歳 19 歳の方は、住民票上の世帯となります。）

○ 高齢障がい者の利用者負担軽減制度について

65 歳になるまでに5年以上、特定の障がい福祉サービス（※1）の支給決定を受けていた方で、一定の要件を満たす場合は、介護保険移行後に利用した相当する介護保険サービス（※2）の利用者負担が償還されます。（市町村障がい福祉担当課への申請が必要）

※1→居宅介護・重度訪問介護・生活介護・短期入所

※2→訪問介護・通所介護・地域密着型通所介護

短期入所生活介護・小規模多機能型居宅介護

対象となる方（①～④全てを満たす方）

- ・① 65 歳に達する日までに5年間、特定の障がい福祉サービス（※1）の支給決定を受けており、介護保険移行後、これらに相当する介護保険サービス（※2）を利用すること。
- ・② 利用者とその配偶者が、当該利用者が65 歳に達する日の前日の年度（4 月～6 月の場合は前年度）において、市町村民税非課税者又は生活保護受給者等であり、申請時も同様であること。
- ・③ 障がい支援区分が区分 2 以上であったこと。
- ・④ 65 歳に達するまでに介護保険法による保険給付を受けていないこと。

ネットで見つけた
イイネ♪画像



初めての銀世界に、
一歩手を出したけど、
冷たかったみたい(笑)



紅葉で水面に浮かぶハート 花手
水の美がSNSで人気 楊谷寺

コロナ関連情報コーナー



○ 新型コロナウイルス感染症拡大防止に関して

★ 検温のお願い ★

ヘルパー・利用者の皆様には、起床時（ご自身では難しい方は介護の開始時）に検温の実施をお願いしています。（可能であれば介護開始ごとに検温と記録）
発熱等体調が優れない方は事務所への連絡をお願いします。



★ マスク着用・換気のお願い ★

介護はどうしてもソーシャルディスタンスを保てない職種となります。
お互いがお互いを感染させてしまわないように、更には介護を通じてクラスターを起こさないためにも、介護（特に身体介護や近距離での介護）中はヘルパーも利用者の皆様もマスクの着用をお願いします。
また、出来る限りの換気もしていただくようお願いします。

★ マスクと消毒液の配布について ★

厚生労働省から、布マスク（いわゆるアベノマスク）とアルコール消毒液が事業所に配布されているので、9月よりご希望の方へ（ご連絡の上）事務所に来所していただければ、お渡しさせていただいています。【期間は今年度末まで】



・布マスク・・・上限5枚でお渡しします。

来所が難しい方へはシフトの封筒に2枚同封させていただきます。

・アルコール消毒液・・・スプレータイプの容器（50ml）でお渡しします。

ご自身でお持ちの容器に補充（50ml）も可能です。

★ マスク着用中も「鼻呼吸」★

マスクをしていると息苦しさから「口呼吸」になりがちですが、口腔内が乾燥して口臭の原因になりますし、喉も乾燥してウイルス感染しやすくなってしまいます。
普段から意識して、マスク着用中も「鼻呼吸」できるように心がけましょう。

★ インフルエンザ予防接種 ★

今年はインフルエンザの患者さんは少ないまま（それでも1週間に50人程度の感染者は報告されています）ですが、新型コロナウイルスとの同時流行を避けるためにも、インフルエンザの予防接種が最も有効です。

登録ヘルパーさんは、領収書の原本を提出していただければ、予防接種代のうち上限3,000円までお支払いさせて頂いています。（1シーズンに1回のみ）

○ 障害福祉従事者慰労金について

以前よりお知らせさせていただいていた「慰労金」ですが、9/17に申請し、11/13（金）にヘルパーさんへお支払いさせていただきました。報告書は11/27（金）に投函しています。

○ 感染対策徹底支援事業について

新型コロナウイルス感染が流行したことによって、今年度別途必要となった感染症対策費用を助成してくれる制度です。NPO法人Flat・きたでは、マスクや手袋、ガウンなどの感染対策用品のほか、換気扇やエアコン、カーテンなどの事務所の設備を感染拡大予防機能を備えたものに買い替えるために使用しました。申請は1月に行う予定です。



○ 医療的ケア児者への衛生用品等の優先配布事業（第 2 期）

厚労省より、医療的ケアを受けている障がい児者にアルコール綿及び精製水が無償で優先配布する事業の第 2 期（受付期間 12/14(月)～1/15(金)）が行われています。第 1 期（9 月～10 月配布済み）申込者も再度申込み可能です。具体的な申請方法は厚生労働省のホームページをご覧ください。

https://www.mhlw.go.jp/stf/newpage_12793.html

配布対象となる方 以下の①～④のいずれにも該当すること

- ① 以下のいずれかの医療的ケアを受けている方
 - A: 人工呼吸器装置
 - B: 在宅中心静脈栄養 (HPN)
 - C: 気管切開
 - D: 喀痰吸引
 - E: 在宅酸素療法 (睡眠時無呼吸症候群の方を除く) ※第 2 期新規対象追加
- ② 在宅にお住まいの方
- ③ 現にアルコール綿や精製水を確保する事に困難を感じる方
- ④ 65 歳未満の障がい児者又は 65 歳以上で障害福祉サービスを利用している障がい者の方

○ 大阪モデルについて



青から黄
になる時

黄から赤
になる時

赤から黄
になる時

黄から青
になる時

分析事項	モニタリング 指標	12 月 20 日 現在	警戒の基準	非常事態 の基準	非常事態解除 の基準	警戒解除 の基準
1. 市中での感染拡大状況	(1)新規陽性者における感染経路不明者 7 日間移動平均前週増加比	0.85	(1)2 以上	—	—	—
	(2)新規陽性者における感染経路不明者数 7 日間移動平均	146.57	(2)10 人以上	—	—	(2)10 人未満
	【参考(1)】新規陽性者における感染経路不明者の割合	63.2%	—	—	—	—
2. 新規陽性患者の拡大状況	(3)7 日間合計新規陽性者数 (うち後半 3 日間)	2108 (870)	120 人以上 かつ 後半 3 日間で 半数以上	—	—	—
	(4)直近 1 週間の人口 10 万人あたり新規陽性者数	23.89	—	—	—	0.5 人未満
3. 病床等のひっ迫状況(※)	(5)患者受入重症病床使用率 (重症患者数÷確保病床数)	66.9% (158/236)	—	70% 以上 (「警戒(黄色)」信号が点灯した日から 25 日以内)	7 日間連続 60%未満	60%未満

現在の大阪モデルは赤信号で、不要不急の外出自粛や、酒類の販売している飲食店の営業時間を 21 時までとする要請が出ています。赤から黄に戻る基準が 12/14 に作られました。重症病床使用率は、大阪コロナ重症センター(30 床)が加わった(実際の運用は 5 床)ので、70%を切りました。 7

情報コーナー



○年末年始のゴミ収集日（大阪市）

今年は、1/1（金）～1/3（日）の収集が無いだけで、年末のイレギュラーな収集日に変更などは無く、地域によって年始の収集されないゴミの種類が違ってきます。

○鉄道各社、大晦日の終夜運転中止

毎年、大手鉄道各社は初詣や新年を祝う人たちの為に、大みそかから元旦にかけて列車を走らせ続けていましたが、コロナ禍のこの年末は終夜運転を中止するようです。下記の電鉄では、終電の延長が行われます。

JR 西日本→午前 3 時ごろまで

阪急電車・南海電車（本線）・山陽電車・能勢電鉄→午前 2 時ごろまで

○リサとガスパールのスタンプラリー（阪急電車）



日本出版 20 周年のリサとガスパール、阪急電鉄とコラボ企画です！

下の 4 ヶ所のスタンプポイントでスタンプを集めて、ゴールポイントのキディランド大阪梅田店（阪急三番街地下 1 階）へ持って行くと、オリジナルキーホルダープレゼント！その他にもコラボオリジナルグッズを販売しています。



① 豊中駅

② 宝塚駅

③ 高槻市駅

④ 西宮北口駅

○のど飴の袋

特に冬の季節は、カバンにのど飴を入れている方が多いと思いますが、カバンの中で飴が散乱してしまっていることはありませんか？

写真のように袋の口を 2 回内側に折り返すだけで飛び出しにくくなりますよ！



お気に入りの「温かしょうがのど飴」。(きんかんしょうが)、(はちみつしょうが)、(ゆずしょうが)の 3 種類で優しい甘さで



○かみ 新情報 Vol.27

① スーパー「ニッコー」閉店

東淡路エバーレ内にある、スーパー「ニッコー」が、1/11（月）をもって閉店となります。エバーレの方にとってはとても便利なスーパーだったので、次もスーパーが入るといいですね。



② 東淀川屋内プール休館中

大阪市は学校施設やスポーツセンター、屋内プール等における安全のため吊天井の脱落対策を進めています。新型コロナウイルスの影響で 7/23（木）に再開された東淀川屋内プールが 10/1（木）～3/31（水）まで天井改修工事のため休館中です。



今回はこれから冬が深まった朝に見られる「霜」と「霜注意報」についてです。



霜とは、0℃以下に冷えた物体の表面に、大気中の水蒸気が凍って、氷の結晶となって堆積したものです。

大阪では舗装された道路が多いので、霜を見る機会も少なくなっていましたね。

気象情報で「霜注意報」という注意報を聞いたことがあると思います。霜により、災害（農作物や果実の被害）が発生するおそれのある時に発表されます。寒くなるこれからの

季節、発表が続くのでは？と思ってしまうのですが、実は冬には発表されません。

それは、冬は霜に注意するのは当然なので、不意に霜が降りて農作物などに被害が出てしまわない様に注意を促すために早春や晩秋などに発表されます。

大阪の基準では、4/15以降の予想最低気温が4℃以下の場合が目安となって霜注意報が発表されます。霜注意報が発表されれば春が来たという事ですね！

～おもしろ記事～

○暖かい布団の順番って！？

今年の冬は既に大寒波がやってきているように、厳冬になりそうですね。

みなさん布団の重ねる順番によって、暖かさが違ってくることはご存知ですか？

- ①「身体→毛布→羽毛布団」という方もいると思いますが、実はこれでは羽毛布団が十分には力を発揮できていないんです。



毛布は熱や冷気を通しにくいので、冬場の断熱には有効です

羽毛布団は保温性が高く、体温で暖まれば膨らんで更に保温性が上がります。

つまり ②「身体→羽毛布団→毛布」の順番。身体の上の羽毛布団で暖かい空気の層を作り、その上に毛布をかけることでその熱を逃がさないようにするのがベスト！ですが、毛布が重すぎると羽毛布団が押しつぶされて暖かい空気の層が十分に作れなかったり、暖かくなり過ぎる場合もあるので「身体→羽毛布団→タオルケット」や「身体→毛布→羽毛布団」など使い分けてくださいね。

①

また、敷布団の上に毛布を敷く場合は身体との密着度が非常に高くなるので、化学繊維の毛布は、湿気が溜まり汗をかいてかえって身体の熱を奪ったり、蒸れて不快に感じることもあります。敷く場合は、吸湿・放散効果の高いウールやカシミアなどの動物性の天然素材が良いようです。



がしている就寝時の防寒対策として、2013年春号で紹介した記事を再掲載させて頂きますね。この、足元が袋状になっている敷毛布は本当にいいですよ！



～☆この冬の4大アイテム☆～

風邪予防の為に、去年から「マスク」をつけて寝ていたのですが、今年から喉を暖める為に「マフラー」、お腹を冷やさない為に「腹巻」、そして掛け布団から足が出てしまわないように「足元が袋状になっている敷き毛布」を使用して風邪をひかずに乗り切りました！

マスクですが、最初の頃は、目覚めると何処にあるか分からない状態でしたが、次第にあごにズレているくらいになり、今年は朝までキッチンと口元にあることがほとんどになりましたよ。



○ **タイプ別** **便秘対策5選**

● **貧血タイプ** (血虚) けっきょ

貧血を改善しながら、水分を補う

● **ストレスタイプ** (気秘) きひ

ストレスを緩和し、香りの良いものを摂る

● **冷えタイプ** (冷秘) れいひ

お腹やからだを温め、腸のぜんどう運動を促す

● **食べ過ぎ・暑がりタイプ** (熱秘) ねつひ

からだや腸の熱を取り除き、腸内に十分な水分を取り戻す

● **虚弱タイプ** (気虚) ききょ

タンパク質をしっかり摂って体の元気を補う



・**貧血タイプ/血虚(けっきょ)**

便がコロコロしている、便意はあるが出にくい、便が乾燥して固いなどが特徴。

他に顔色が悪い、めまいや立ちくらみ、動悸がするなどの症状がでることも。女性は生理前後に多い。

貧血で腸内素分量が減っているのので、水分を補うこと必要。

レバーや赤身、カツオ、マグロなど鉄分の多いもの、落花生、黒ゴマ、松の実、ほうれん草などを摂取するといい。

下剤の使用は貧血症状が進むことがあるので控えたほうがよい。

・**冷えタイプ/冷秘(れいひ)**

便がなかなか出ない、便意があまりない、便は固くない、お腹や背中が冷たい、顔色が白いといった症状が特徴。

身体が冷えて腸の蠕動(ぜんどう)運動が弱まっています。冷え性の人になりやすく、お腹や身体を温め、腸の蠕動運動を促すことが改善に繋がります。

身体を温める、エビ、鶏肉、羊、ニラ、酒粕、黒砂糖、シナモンや、便通を促す黒ゴマ、くるみなどを摂るとよい。

バナナやアロエは食物繊維は多いですが、身体を冷やすので避けましょう。

・**虚弱タイプ/気虚(ききょ)**

便意はあっても力が無くて排便できない、りきむと汗が出たり息が切れる、排便後につかれる、便は固くないのが特徴。

出産後や過労、高齢者によくみられる。体力を補うタンパク質をしっかりと摂る。

便通をよくするサツマイモ、アボカド、きのこ、ハチミツ、松の実などを摂るとよい。下剤は体力が奪われることがあるので避けましょう。

・**ストレスタイプ/気秘(きひ)**

便意があるのに排便できない、ガスが溜まる、お腹が痛い、頻繁にゲップが出る、イライラするといった症状が特徴。

仕事がある日は時間の都合や緊張で排便できず、休日になると何度もトイレに行くという人も多く、下剤では解消できません。ストレスの緩和が便秘解消に効果的。

気の巡りをよくする柑橘類(特に皮)や ミント、紫蘇、パクチー、バラなど香りのよいものを摂るとよい。

・**食べ過ぎ・暑がりタイプ/熱秘(ねつひ)**

便が固く臭い、お腹が張って痛い、口が渴いて口臭が気になる、顔が赤いなどの症状が特徴。

酒類や脂っこいもの、味の濃いものなどの摂りすぎや食べすぎで腸に熱がこもり、便が乾燥して排泄されません。

脂の多い肉類を避け、一時的に食事の量を減らして熱を取りつつ、便通を促すバナナ、パイナップル、こんにゃく、アロエ、イチジクなどを摂るとよい。

○ **人参は皮ごと調理がおすすめ！**

人参は1年中見かけますが10月～12月が旬で、甘みが増して栄養価も高くなります。

β-カロテンが豊富で、美肌や風邪予防に効果があります。

人参の皮を含めた外側には、中心部分より**2.5倍**の**β-カロテン**が含まれているので、皮は剥かずに調理するのがいいです。

また、**β-カロテン**は体内で**ビタミンA**に変わりますが、**ビタミンA**は生のままではほとんど吸収できません。しかし油で加熱することで吸収率が**約9倍UP**します！

「**ニンジン**しりしり」など油炒め調理がオススメです。





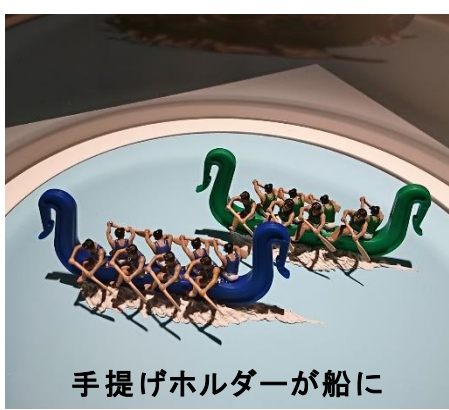
第37回 Takkyの「お気に入り」御披露自編SHOW

～今回も、Takkyの気になる事やプライベートを紹介しちゃいます～



～☆ミニチュアライフ展2☆～

前回紹介したミニチュア写真家田中達也さんの「ミニチュアライフ展2（大丸梅田店）」を観に行ってきました。日用品とジオラマ用人形を使い、日常にある物を別の物に見立てるアート作家で、毎日新作をSNSで発表しています。事務所にカレンダーがありますよ。



レンゲ船舶出航！

コーヒーカップ UFO でマメにやってくる

～☆サキタハチメ先生☆～



が、**のこぎり**音楽を教わっていた**サキタハチメ先生**の活躍が今、凄いんです！

2007 年より E テレにて平日の朝 7 時から放送中の「シャキーン！」と、現在放送中の NHK 朝の連続テレビ小説「おちょやん」の音楽担当をされていて、「おちょやん」では、**のこぎり**の音色も聞けます。

また、現在放送中の CM で芳根京子が出演している「タナベ胃腸薬ウルソ～胃じゃない編～」も**サキタ先生**の**のこぎり**演奏曲が使われています。

他にも MBS(毎日放送)「ちちんぷいぷい」「ミント！」の中で放送される気象情報コーナーのこの冬の曲「It's Snowing!? ～え！雪降ってきたん！？」は**サキタ先生**が作られています。

そして、この曲は、**サキタ先生**が**のこぎり**を弾いているほか、ギターは『わたなべゆう』くんで、パーカッションは『池田安友子』さんという全員知っている方なんです！！

先日、「お前はアホか」でお馴染みの、**のこぎり**界の巨匠、横山ホットブラザーズのアキラさんがお亡くなりになってしまい寂しい限りですが、みなさん是非、テレビから流れてくる**サキタ先生**の**のこぎり**の音色 ♪ に癒されてください。



瑞光寺の大イチョウ

P i c t u r e コーナー



虹(和歌山にて)



新しい抗菌ロールカーテンの色とマッチ



伏見稲荷駅のお手洗い



阪大病院のツリー

※※※※※ 編集後記 ※※※※※



2020 年は「コロナ」で始まり「コロナ」で終わる感じですね。
2021 年は明るい話題ができるようになることを願います！



コロナ対策として、おひとり様で食事をした時の写真です。
えっ？コロナ以前から、おひとり様じゃないかって？ (T_T)
←ほうじ茶ケーキ(阪大病院)
アケビの天ぷら(遊膳)→

