

介護老人保健施設 グリーンヒルズ事業報告書

平成 31 年 3 月

医療法人 菅野愛生会

ごあいさつ

平成33年の介護報酬改定の時期はほとんど2年の余裕しかなくなった。在宅介護に手を染めかねていた当所も在宅型の方角に舵を切った。しかし在宅の仕事の経験者が職員に居ないこと、要介護度の低い入所者の家族から色よい返事が貰えないこと。もし当所から出て頂けても要介護度の高い人が直ちに同数以上入所させる事は困難で入所率の低下の浮目にあっている。

改定案の書かれた本を読むと在宅復帰出来ぬ理由は高齢人口の多少、人口密度の多少認知症や重症者の割合などは在宅復帰に関係なしといわれている。高齢者は在宅を望んでいる傍ら家族が復帰を望まないことが多い。この狭路を抜けねばならない。

今回の報酬改定で導入された条件は在宅復帰率、入退所前後の訪問指導の割合、居室サービスの家族数、リハビリ専門職及び支援相談員の配置割合、要介護度4又は5の割合経管栄養や喀痰吸引の割合などである。目下わが施設は基本型の状況である。入所前後訪問指導割合10%以上(5ポイント)、居室サービスの実施数2サービス(3ポイント)リハ専門職の配置割合3以上(3ポイント)、支援相談員の配置割合3以上(5ポイント)要介護4又は5の割合35%以上(3ポイント)、経管栄養実施割合5%以上(3ポイント)など算定し合計22ポイントになっている。

さらに欲をいえば基本型から加算型にステップアップをしていきたい、これまでの22ポイントに重度者に対する加算や人員配置割合などや在宅復帰および入退所前後の訪問指導の割合を高くすると加算型になれるとされる。

管理者、施設長たる者の在宅復帰への熱意あるトップとしての姿勢と部下職員の研修や討議への出席や施設内での「看とり」の増加、病院への転院を少なくすることをすすめてゆくこと。地域住民との集団・個人での話し合いの仲介を増加することで理解を頂く。更に現入所者に対して看護介護の対策を強化せんと考えている。

平成31年3月

医療法人 菅野愛生会

介護老人保健施設 グリーンヒルズ

施設長

安達 國雄

介護老人保健施設 グリーンヒルズ 施設概要

開設主体：医療法人 菅野愛生会

名誉理事長 菅野 多利雄 理事長 菅野 喜與 副理事長 菅野 庸

〒985-0045 宮城県塩釜市西玉川町 1-16

電話 (022) 362-5555 FAX (022) 366-6243

名 称：介護老人保健施設 グリーンヒルズ

宮城県塩釜市西玉川町 1-28

電話 (022) 362-5050 FAX (022) 362-5454

開設日：平成 7 年 7 月 21 日

建 物：1F 事務室、相談室、診察室、施設長室、居宅支援事業所

認知症専門棟（40 床）

2F 包括棟（60 床）

3F 通所リハビリ（定員 35 名） リハビリルーム 会議室

定員数：入所 100 名 通所リハビリ 35 名

本 部：緑ヶ丘病院

関連施設：○こころのホスピタル・古川グリーンヒルズ

宮城県大崎市古川西館 3-6-30 電話 (0229) 22-1190

○こころのクリニックみどりの風

宮城県多賀城市中央 3 丁目 10-5 電話 (022) 352-1580

○グループホーム「ひまわり」「ひだまり」

○共同住宅「メゾン中野」「メゾン玉川」

○就労支援事業所「メープルガーデン」

協力医療機関：塩竈市立病院

皆川歯科医院（訪問歯科診療）

平成 29 年度 緊急時受け入れ協力医療機関実績（五十音順）

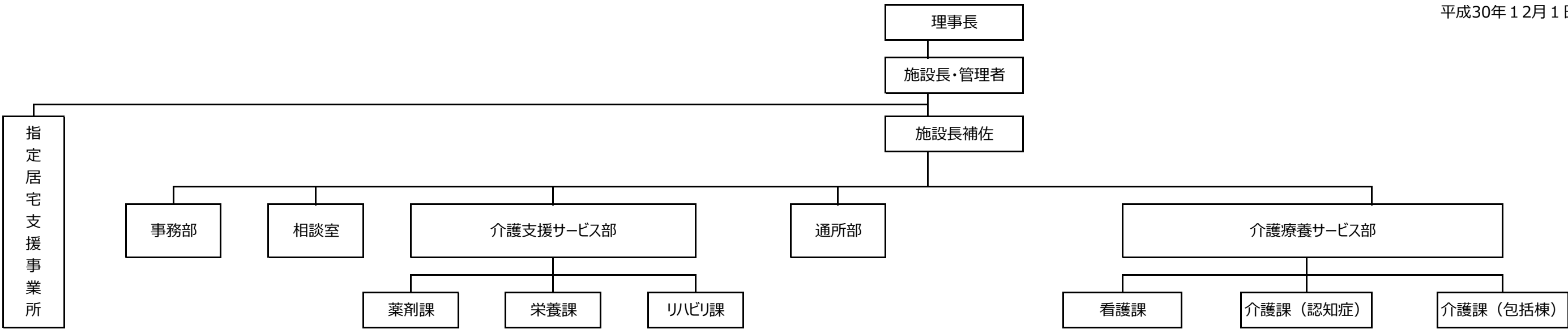
赤石病院 大井皮膚科泌尿器科クリニック 坂総合病院 塩竈市立病院

仙塩総合病院 仙塩利府総合病院 仙台オープン病院 東北大学病院

東北医科薬科大学病院 緑ヶ丘病院 宮町脳神経外科眼科クリニック

グリーンヒルズ 組織図

平成30年12月1日現在



職種別職員数

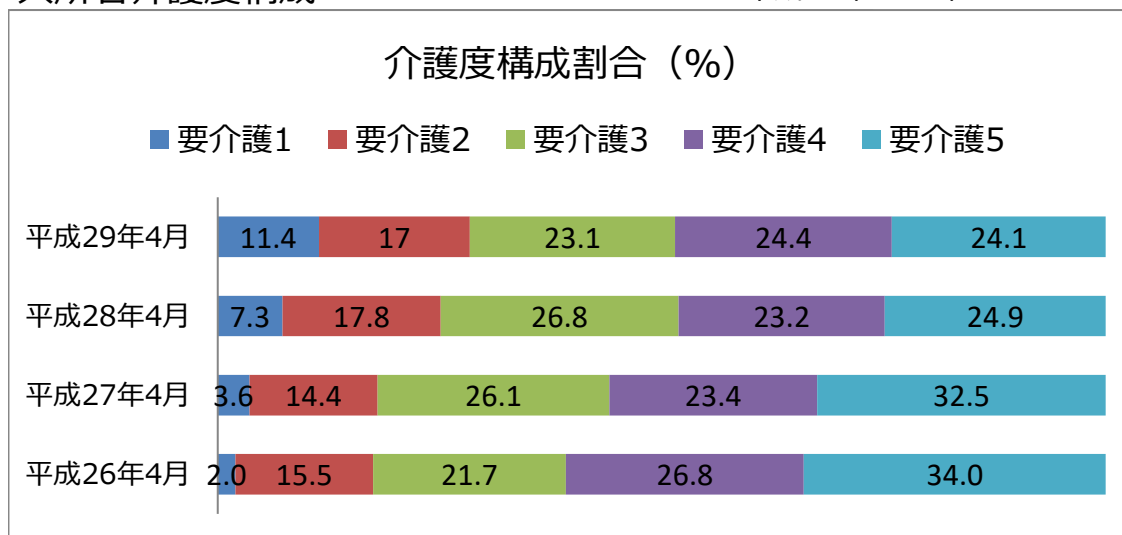
平成 30 年 12 月 1 日現在

(人)

	常勤	非常勤	計
医 師	1		1
看護師	10		10
薬剤師	1		1
介護士	37	4	41
理学療法士	2		2
作業療法士	3		3
言語聴覚士		1	1
介護支援専門員	3		3
管理栄養士	1		1
相談員	3		3
事務員	4		4
計	65	5	70

入所者介護度構成

平成26年～29年

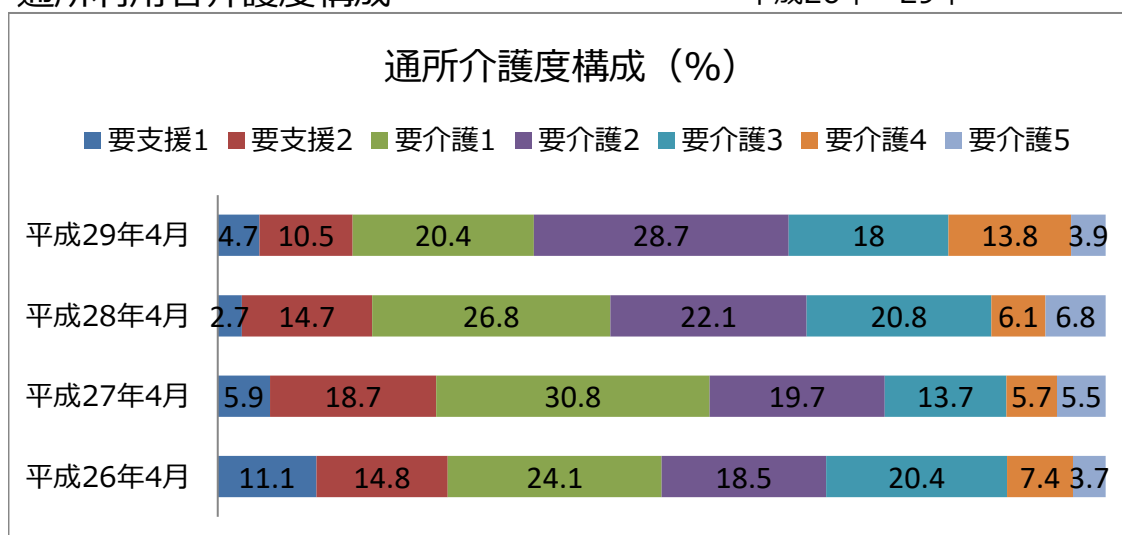


入所に関する実績

	平成26年度		平成27年度		平成28年度		平成29年度	
	合計	月平均	合計	月平均	合計	月平均	合計	月平均
稼働日数	365		366		365		365	
延べ利用者数	35,708	2,859	36,162	3,014	34,573	2,881	35,733	2,978
稼働率 (%)	97.8		98.8		98.3		97.9	
実利用者数	1,230	103	1,336	111	1,205	100	1,201	100

通所利用者介護度構成

平成26年～29年



通所に関する実績

	平成26年度		平成27年度		平成28年度		平成29年度	
	合計	月平均	合計	月平均	合計	月平均	合計	月平均
稼働日数	256	21.3	258	21.5	257	21.4	254	21.4
延べ利用者数	5,094	424.5	4,958	413.2	4,773	397.8	4,601	383.4
稼働率 (%)	56.9		54.9		53.1		51.8	
実利用者数	668	55.7	648	54.0	625	52.1	644	53.7

利用者の入所目的

- ①医療機関からの在宅復帰困難に伴う施設入所
- ②他施設入所待機
- ③在宅復帰に向けての機能訓練強化

利用者の動向

(1) 利用者の延べ人数

(人)

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
長期利用者の延べ人数	34,304	35,024	34,573	34,510
短期利用者の延べ人数	1,404	1,138	1,300	1,206
新規入所件数	56	60	46	74
緊急時受け入れ件数	4	0	0	0

(2) 相談件数

(件)

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
入所に関すること	141	90	110	142
退所に関すること	45	30	71	51
その他（生活相談・苦情など）	12	23	25	27
合計	198	143	206	220

(3) 退所先（短期入所は除く）の状況

(人)

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
死亡	10	16	13	12
医療機関	37	22	48	52
特別養護老人ホーム	4	3	13	6
介護施設	4	1	1	1
自宅	1	0	0	2
合計	56	42	75	73

(4) 平均在所日数

(日)

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
平均在所日数	908.2	958.6	893.5	823.6

(5) 他科受診件数

(件)

	平成26年度	平成27年度	平成28年度	平成29年度
他科受診	32	71	97	100

平成29年度「加算算定」等の状況（短期入所除く）

夜勤職員配置加算、短期集中リハビリ加算、認知症ケア加算、若年性認知症受入れ加算
 初期加算、栄養マネジメント加算、療養食加算、サービス提供体制強化加算 I イ
 入所前後訪問指導加算 退所前後訪問指導加算 退所時指導加算
 退所時情報提供加算 退所前連携加算

1.施設の運営について

{入所}

入所中は利用者の状態に応じた治療・処置に努め、在宅復帰に向けた努力をしている。

その際、入所後に自宅を訪問し住宅改修等のアドバイスを行っている。また、退所前には居宅支援事業所と連携し居宅訪問を行っている。

{リハビリテーション}

利用者のリハビリへの意欲を引き出し、社会参加や余暇活動が充実するリハビリの工夫を行っている。

また、利用者個々に応じた福祉用具の選定をおこなえるよう定期的な研修会を開催している。

{各種委員会}

運営委員会：円滑な施設運営及び職員の意識向上、利用者には選ばれる施設づくり

衛生委員会：職員の健康管理及び労働災害の防止

事故対策委員会：事故を防ぎ、安全かつ適切な対応

身体拘束廃止委員会：身体拘束解除に向けた取り組み、啓蒙活動

感染・褥瘡対策委員会：感染予防と対策

排泄委員会：排泄の自立に向けた取り組み、コスト管理

2.緊急対応について

塩釜市と介護家族支援（レスパイト）事業を委託契約している。

3.災害対策について

災害時における福祉避難所として多賀城市と協定を結んでいる。

施設として災害時における利用者の水や食料を3日分備蓄している。

4.地域との連携

パンフレット等を関連病院等に置いている。

空床情報を地域の医療機関や介護支援専門員等と共有している。

ホームページによる広報を行っている。

5.認知症への対応

1 Fが認知症専門棟となっており、認知症の方を受け入れている。

神経難病やパーキンソン病等も対応しているが、関連病院への受診を勧め専門医の診断・処置等を求めることがある。

6.医療対応

{当施設としての治療・処置}

○対応可能

B P S D（周辺症状）コントロール、外傷処置（縫合等）、嘔吐・吐血時の対応

○初期診断・応急処置

骨折、捻挫、鼻出血、突然の不整脈、糖尿病性昏睡、急性腹症

○他院に任せる

緊急時の気管内挿管、喀血、腸閉塞、急性心筋梗塞、急性心不全、重篤な喘息発作

突然な心停止

但し、他医療機関に任せる疾病であっても、初発時に施設で出来る限りの応急処置を行っている。

介護老人保健施設は医療と福祉の中間的施設として位置づけられ、リハビリ機関としての機能が求められていることから専門職種・医療機材・検査・薬品が極めて限られている。

そのため重症化及び重要が予測される方に対しては専門医療機関と連携し、診断・治療・予後について連携を図っている。各医療機関・診療所の医師とも連携・協調の態度、内容とも極めて良い。

7.施設での看とり

入所時または入所中に重篤化し終末期が推測された場合に、主として医師が口頭で対応内容について家族に説明し書面に同意を得ている。

8.実習受け入れ（平成30年度実績）

東北文化学園大学（理学療法士）

9.ボランティア受け入れ（平成30年実績）

塩釜市シルバー人材センター おむすびの会 いきいき倶楽部 日本民謡協会

玉川保育所 塩釜高校吹奏楽部

10.教育機関受け入れ（平成30年実績）

利用者との交流：塩釜市立玉川小学校4年生（5月・7月・11月）

11.グリーン会

この会は職員間の親睦と福祉を図ることを目的に設立されたものである。

食事会や旅行、野球観戦などの企画運営を行う。それにより、職員間の交流が深まり、他職種連携が円滑になり日々のケアに活かしている。

12.研究

職員の資質向上のため、研究テーマを決め研究を実施、発表することで、職員のスキルアップや利用者へのケアの向上を図っている。なお、平成 30 年度実施の研究テーマ「食物繊維（オクノス）摂取による排便コントロールの有効性」と「褥瘡のある利用者の改善、治癒を目指して」は平成 30 年 11 月 30 日に開催された、宮城県介護老人保健施設大会にて発表を行った。

これまでの施設内研究発表

平成 27 年度

- | | |
|-----------------------|----------------------------------|
| ① ケアスタッフの口腔ケアに対する意識調査 | 玉澤幸子、中山ゆみこ、木村智文、清水義文
渡邊美樹、高橋学 |
| ② 姿勢による仙骨部の体圧変化 | 星聖子、佐々木海、佐藤のぞみ、鈴木志美
遠藤佳子 |
| ③ 介護と職業性腰痛の研究の一考察 | 菊地真 |

平成 28 年度

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| ① 重曹と洗口液を用いた口臭予防・改善効果 | 清水義文、玉澤幸子、木村智文、佐藤薫
渡邊美樹 |
| ② 超高齢者の生活環境が身体機能に及ぼす影響 | 星聖子、佐々木海、佐藤のぞみ、鈴木志美 |
| ③ 職業性腰痛の実態調査 | 菊地真、鈴木志美 |

平成 29 年度

- | | |
|-------------------------|----------------------------|
| ① 歯磨きと洗口液を用いた口腔内の変化について | 玉澤幸子 清水義文 木村智文 佐藤薫
渡邊美樹 |
| ② 介護予防・日常生活総合支援事業について | 佐々木海 |

平成 30 年度

- | | |
|-----------------------------------|--------------------------------------|
| ① 食物繊維（オクノス）摂取による排便コントロールの有効性について | 東海林大 高橋学 |
| ② 褥瘡のある利用者の改善、治癒を目指して | 丹治亮子 鹿福美 渡邊美樹 岩崎大士
木村智文 星彩弥香 佐藤智太 |

1 階フロア活動報告

<認知症専門棟>

グリーンヒルズ 1 階は認知症専門棟となっており、40 名の利用者様が入所し生活を送っております。

利用者様が安心して日々の生活を送っていただけるように医療職である医師、看護師。リハビリ職の理学療法士、作業療法士、言語聴覚士。介護職の介護福祉士。その他栄養士、相談員、ケアマネージャー等様々な職種の職員が連携協力しケアを行っております。

日常生活におけるケアは勿論ですが、利用者様に楽しんで頂ける行事やイベント、活動にも力を入れてまいりました。ここでは、一部ではありますが力を入れてきた活動をご紹介します。

○外出行事

暖かい季節になりますと外の空気にふれて気分転換をして頂く事を目的に外出行事を行ってまいりました。定番となっている外食ドライブのほかに今年は普段施設の生活ではなかなか体験できない事をさせて頂きたいと考え企画を行ってまいりました。

いつもは車で出かけるのだけこの日ばかりは電車で仙台に向かいます。電車に乗るのなんていったい何年ぶりだろう？車窓から見える風景も昔とだいぶ違うわねとしみじみ。そして仙台駅の大きさ、人の多さにびっくり！美味しい外食も更に美味しく感じられたようでした。＜写真①＞

普通では絶対に会えない動物に会いに行こう。ということで新しくなった仙台海岸公園馬術場へ。馬のえさやり体験をしながら、「昔、家で馬を飼ってたの。畑を耕したりさせてたのよ」と貴重なお話を聞く事が出来ました。そのためか大きな馬を全く怖がられることなくまた帰りの車の中で「私、馬と気持ちが通じた。話しができたような気がする。」と笑顔でお話し下さいました。＜写真②＞

この他にも恒例になっている多賀城あやめ園のあやめ祭り、いつもより遠くに行きたいと定義山。春のお花見、秋の紅葉散策など様々なところに外出し思い出を作る事が出来ました。今後も定番の企画から趣向を凝らしたもののまで沢山の場所に利用者様と出かけていきたいと考えております。

写真①



写真②



○季節の行事

グリーンヒルズでは季節ごとに様々な催しものを行っております。全体で行う三大大行事として夏祭り、敬老会、クリスマス会。これらは毎年ご家族様や外部の方にもご参加頂き大盛況となっております。また近年では秋に気仙沼産の秋刀魚を炭火で豪快に焼き利用者様やご家族様に召し上がっていただく秋刀魚祭りも恒例となってきております。

1 階でも季節感を感じて頂けるような企画を行ってまいりました。「外出行事」でも述べました春のお花見、秋の紅葉ドライブ。寒くなると美味しくなるお鍋の皆でつくりめの雑炊まで美味しく食べるパーティー。そして冬至の時期にはゆず湯を行いました。いつものお風呂もゆずが浮いていると特別感があります。普段なら浴槽につかる時間が短い方でもこの日ばかりはゆっくりと長湯で楽しまれておりました。また入浴前にゆずを見て頂くと「とっても良い香り。今日入るお風呂が今から楽しみ」と素敵な笑顔を見せて下さいました。

<写真③>

○室内活動、リハビリ

行事などの予定が無い普通の日でも様々な活動を行っております。お食事の前にはラジオ体操、口腔体操。午後のひとときを楽しむカラオケ大会では「次は私が歌う！」とマイクの取り合いになってしまう事もあります。また集団リハビリ活動として、「ちくちくクラブ」と称した裁縫教室も開かれています。80歳を越えた方の手つきとは思えないほどの針さばき、そして正確な縫い目には立ち会っている職員もただ感服するばかりです。「昔はね。何でもこうやって自分で縫ったの」と話される利用者様には経験に裏打ちされた確かな自信があるように感じました。更に後日電気屋さんの広告を真剣に眺め「ミシンが欲しいの。あれがあれば何でも縫えるから」と話される利用者様。リハビリという枠を越えて熱中され楽しまれている様子でした。<写真④>

以上簡単ではありますが1階認知症専門棟の今年の活動報告とさせていただきます。

来年度も職員一丸となり利用者様に楽しんで頂ける行事等を企画して充実した生活を送って頂けるように努めてまいります。ご理解ご協力のほどを、よろしくお願い致します。

写真③



写真④



2 階フロア活動報告

<包括棟です>

今年度包括棟ではご利用者様に楽しんでもらえるよう、四季ごとに行事とレクリエーションを行いました。普段外出する機会の少ない利用者様に季節感を感じ、気分転換を図っていただく為にいろいろな行事を企画しました。

まず春には塩釜神社にお花見へ行きました。まだ肌寒い時期ではありましたが、皆様いい気分転換ができたのではないかと思います。久しぶりの外出できれいな桜を鑑賞し、皆様桜に負けない素敵な笑顔を見せて下さいました。

6 月には父の日ということで、男性利用者様を対象とした行事を企画いたしました。利用者様からお寿司が食べたいとのご要望を受け、利用者様自ら選んだメニューで出前をとりご提供させていただきました。皆様大変楽しまれていた様子で、利用者様同士で談笑される様子もみられ、また機会を作ってほしいとお言葉もいただきました。

その他、例年通りではございますが、多賀城あやめ園にあやめ鑑賞に行きました。今回は包括棟単独のものと、認知症棟合同の2回行いました。天候はあいにくの雨でしたが、外出することで季節感を感じ、気分転換を図ることができたかと思います。

夏には施設全体3大行事のひとつである納涼祭を行いました。屋内では塩釜高校吹奏楽部の演奏を鑑賞したり、利用者様参加のカラオケ大会を行い皆様楽しまれていた様子でした。屋外では焼きそばやかき氷、チョコバナナなどの屋台を行い、ご家族様と一緒にご飲食され、楽しい時間をお過ごしただけたかと思います。写真1はその時のご様子です。

フロア行事としましては、6月に父の日とすることで男性利用者様を対象に行事企画したのに対し、女性利用者様からもお寿司やアイスが食べたいとのご要望があり、「女子会」との名目のもと女性利用者様を対象にした行事を7月に企画し実施しました。食後「おいしいね」「アイス食べるの久しぶり」「また連れて来てね」等と喜びの声を聞かせて頂けました。



写真 1



写真 2

秋は 1 階の認知症棟と合同で秋フェスと称してサンマを準備し、栗ご飯、豚汁と果物を施設駐車場にて提供しました。この会には多数のご家族様にも参加して頂き、利用者の皆様も久しぶりの家族との団欒を楽しまれていました。写真 2 はご提供させていただいたさんまを焼いている時の写真です。

また松島への紅葉ドライブを行いました。ドライブ中、外の景色を見ながら「きれいだね」等の話もありましたが、昼食のおさかな市場で食事になると「景色もいいけどやっぱりお寿司はおいしいね」と皆様景色より食事に夢中になっておられました。写真 3 はおさかな市場にあった写真用のパネルの前の写真です。

その他、施設全体 3 大行事の 2 つ目の敬老会も行いました。

冬は外出が難しいこともあり、入浴時にお湯にリングや柚子を浮かべ気分転換が図れるようにしました。皆様お湯に浸かりながら「いいにおいだね」「気持ちいいね」等と話をしながらリラックスされたようでした。

また、施設全体 3 大行事の 3 つ目、クリスマス会を行いました。今回の職員の出し物は施設職員によるものと併設している緑ヶ丘病院の職員にも参加してもらい、踊りなどを鑑賞していただきました。

その他に施設内の行事として定期的に出前を取ったり、施設で栽培した野菜を使用し、畑作りに協力して頂いた利用者様を中心に料理を行い、それを皆様に振る舞ったりしました。写真 4 はそのうちのひとつの漬物作りの時の写真です。

さらに 1 月は新年会、2 月は豆まき、3 月はひな祭りを計画しています。

今年度も利用者様はもちろんのこと、ご家族様の多大なご協力のおかげで多くの行事を行うことができました。来年度も今年度同様、もしくはそれ以上の行事を企画し、利用者様の笑顔をたくさん拝見できるよう職員一同努力してまいります。今後ともご協力の程よろしくお願いいたします。

* 行事の写真はフロア廊下に掲示しています。興味のある方は面会時等に鑑賞して頂けましたらと思います。



写真 3



写真 4

リハビリテーション活動報告

〈リハビリテーション〉

今年度も理学療法士2名、作業療法士3名、言語聴覚士（非常勤）1名で入所・通所利用者様に対するリハビリテーションを行っております。利用者様が楽しく充実した時間を過ごしていただけるよう、「参加」に着目して個別リハビリ+αの関わりを持つことを目標に掲げています。

入所部門では、認知症専門棟・一般棟ともに「体操の時間」として、日常の中で自発的に体を動かす機会を設けました。利用者様にすっかり定着し、時間の管理や担当スタッフの認識も行えるようになり見当識へのアプローチにもつながったと感じています。

また、自主的に社会参加できる場として「リハサロン」を開始しました。地域での高齢者サロン（気軽に交流できる場）に倣い、生活の楽しみや人とのつながりを感じられる場を目指しています。内容はお茶のみや作業活動、歌に合わせた健康体操です。このような活動への参加が在宅復帰を目指すうえで利用者様の自信につながると考えております。今はお試し期間ですが、利用者様からの反応は上々！「また、こういうのやってね。やる時は教えてね。」「今日は楽しかった。ジャズミンティーなんてはじめて飲んだよ！」と笑顔を見ると職員も嬉しさで胸がいっぱいです。ご家族様にも一緒に参加していただけるような場にしたいと考えており、来年度からの本格的なスタートに向けて試行錯誤を重ねていきます。

通所リハビリ部門では、利用者様が「そのひとらしく」生活できるよう支援することを目標としました。定期的にリハビリテーション会議を開催し、居宅ケアマネ様と協力しながら様々な不安・困りごとに寄り添い、一緒に解決できるよう取り組んでいます。信頼関係を大切に、生活のなかの些細な喜びも一緒に分かち合えたらと思います。

これらの新たな取り組みの成果をより多くの方に感じていただけるよう、施設内の掲示物や装飾の充実を図ることに尽力しました。利用者様、ご家族様、施設を訪問される方、そして職員にとっても四季折々を感じながら心安らげるようなひとときを過ごしていただきたいです。



通所リハビリテーション 活動報告

〈通所リハビリテーション〉

今年度は、5月より午前半日、午後半日、土曜日の利用が開始になり職員の配置も変更になり常時看護師も在籍し日々の利用者様の健康状態の観察に努めてきました。又慣れない環境の中手探りでありましたが職員一同、利用者様にとって安心して楽しんで頂けるようサービスを提供してきました。

普段の送迎・入浴・食事・リハビリ・介護予防体操・レクレーションの他室内行事で民謡の慰問や夏祭り、秋刀魚のつみれ汁作り、玉川保育園の太鼓の慰問、クリスマス会などを開催してきました。

民謡の慰問では、皆様曲に合わせ手を叩き時に一緒に口ずさんだりと笑顔多く楽しまれていました。また生の歌声を聴き目を輝かせている方もいました。夏祭りでは、生の秋刀魚を使用しつみれ汁作りと一緒に包丁を使用し野菜切りや味付けを行い昼食時に召し上がって頂きました。食べながら「美味しいね、美味しいね」と感想も聞かれ喜ばれていました。また玉川保育園の慰問では、園児の太鼓を一生懸命に叩く姿を見て「自分も頑張らないと」と話され涙を流される方や園児をみて「かわいいね」と微笑まれている方もいました。普段出来ない事や普段見れない物を目や肌で感じて頂き喜ばれている姿を見て職員一同嬉しく感じています。

また皆様により一層お風呂を楽しんでいただくために、グリーンヒルズでは11月26日（いい風呂）の日にりんご風呂を始めました。湯船に赤いりんごをぶかぶかと浮かべました。

「いいねー」「あったまるね」のお声が次々に聞かれました。りんご風呂の効能：新陳代謝・疲労回復・免疫アップ・リラックス効果の説明に「温泉に来たようだー」と皆様喜ばれていました。

乾燥が気になる季節からは、卓上の加湿目的で天然の加湿器として水耕栽培のヒヤシンスを置く事にしました。ヒヤシンスを入れるペットボトルを皆様にも協力していただき作成しました。「何色の花が咲くかな？」「どんな匂いがするかな？」と楽しみにされていました。

室内での行事が中心になった1年でしたが利用者様の沢山の笑顔が見れた1年でもありました。

今後も限られた時間の中で私たちに何が出来なのか、どのように過ごしていただけるか日々考えながらケアにあたっていきたいと思います。今後も利用者様の笑顔が見れるよう楽しい行事を計画し沢山の思い出を一緒に作っていききたいと思います。

