

埼臨技だより

発行所 公益社団法人 埼玉県臨床検査技師会

〒330-0072 さいたま市浦和区領家7-14-7 TEL 048 (824) 4077 FAX 048 (824) 4095

URL:<http://www.sairingi.com/> 携帯URL:<http://www.sairingi.com/keitai/index.html> Twitter : @sairingi

平成26年度 第1回 検査室運営研修会

— これからの臨床検査技師!! 新たなる“業務認証”にむけて — 開催される

検査室管理運営委員会主催の、平成26年度第1回検査室運営研修会が、去る9月30日(火)18時45分より大宮ソニックシティ国際会議室において開催されました。

今回の研修は、講師に日本臨床衛生検査技師会会長宮島喜文氏と平成24・25年度チーム医療推進委員会委員長 奥田勲氏をお招きし、『これからの臨床検査技師!! 新たなる“業務認証”に向けて』をタイトルにご講演いただきました。研修会当日は、台風の影響も懸念されましたが天候にも恵まれ、参加者188名、40歳代を中心に各年齢層の皆様に足を運んでいただき、タイトルに対する関心の高さが窺えました。



宮島喜文 日臨技会長

講演は業務認証に向けた多岐にわたる内容が詰まっており、最後に検査説明相談が出来る臨床検査技師育成企画の現状が報告され、盛況のうちに研修会は終了となりました。

ご協力頂いたアンケート調査により、概ね研修会に参加して良かったという意見が多く、特に「検体採取に関する講習会」「病棟検査技師常駐」「検査説明・相談について」についての関心が多く寄せられ、具体的な実施例や取り組み方などもっと聞きたかった・・・という意見を多く頂きました。また、講演内容・企画等に関して厳しい意見も頂き、今後の研修会運営の反省材料にしたいと考えています。

【検査室管理運営委員会】

埼臨技 津田会長からのメッセージ!!

表記の研修会が大変盛会裏に催されて、多くの会員にお集まりいただき、本当に心より感謝申し上げます。講師の宮島氏、奥田氏が共に、「大勢の埼臨技会員がこれほど熱心に、平日の夜に集まってくれたのには大変驚き、そして嬉しかった」との言葉を残されました。繰り返しになりますが、私から会員の皆様には御礼申し上げるばかりであります。



奥田 勲氏

岡田茂治 日臨技理事

アンケートの「難しかった点」記入欄で次の様な指摘・意見・疑問がありました。

「組織が大きくなり皆が同じ方向に向かう事の困難さを感じた」

「技師には法律等大きな問題過ぎる」

「大号令だったが全体が動くか？」

「説明できる技師は必要で、向上心ない技師は不要ですか？」

私は、今、会員で居る皆さんが、今の技師会を構成して支えている、と感じています。だから全員が必要であり、不要な方など居ないのです。大号令で「全体を動かす」なんて、とてもできそうにありません。しかし、ほんの少しだけ考え方を变えて、そんなことも「あるんだな」、「必要かな」、「やってみようかな」って、ご自身ができる範囲で考えてみてください。この「ほんの少しだけ考える」というのが、すべての変化点の始まりになります。最初から「大きく変えよう」などと思っても、うまくは行かないでしょう。でも、ちょっとだけ「考えてみる」のなら、できそうではないですか？

法律を変えるのは、待っていても、誰もやってはくれません。検査技師が自分から「ここをこうしてください」と主張しなくちゃダメです。他の職種が、親切に、検査技師が喜ぶように法律を改正してくれる、なんて有り得ません。ほんの少しだけ、法律を変えることを考えてみましょう。全員が一致協力して大きな力を発揮する、というのは理想ですが、現実的には難しいでしょう。皆で少しずつ考えて、協力できそうな人が力を出して、後押しできそうな人が後押しし、声援を送れる人が声援を送れば良いのです。ちょっとずつできる範囲での協力をお願いします。

多くの方が共感して、大勢が参加して、大部分がちょっとずつ考えてくれたら、すごく大きな力を出せる、と思うのです。思いたいのです。

どうか、この機会に、「ほんの少しだけ」を考えてみてください。

【会長・津田聡一郎】



埼臨技では、毎年10月末に開催される深谷市福祉健康まつりにて無料血糖測定と健康相談を実施してまいりました。そのような経緯もあり、健康まつりを担当する深谷市役所福祉健康部のご理解とご協力のもと深谷健康まつり会場内において、「検査と健康展」(埼玉会場)を開催する事ができました。

催事内容としては、例年健康まつりで実施してきた簡易血糖器による血糖測定と、指尖脈波を測定する血管年齢測定、超音波機器と模型を使った超音波検査の説明、乳がん触診モデルを使った触診の重要性についてのレクチャー、糖尿病に関するクイズコーナー、臨床検査(埼臨技)PRコーナー、医師による検査相談コーナー等、来場者に喜んでもらえる企画をたくさん用意しました。開催日の両日とも晴天に恵まれ、健康まつり会場には深谷市内だけでなく近隣の地域から多くの出展者と参加者が集まり、駐車場が満車で入れないほど盛況なものになりました。我々、「検査と健康展」の実務委員も健康まつり会場内に案内のビラと埼臨技ロゴが入ったポケットティッシュを持って多くの出展者、参加者に声掛けし、宣伝活動に励みました。宣伝の効果もあり、会場内にも長蛇の列ができましたが、実務委員一同のチームワークで、スムーズに検査と誘導を行うことができました。2日間通しておよそ800名の来場がありました。事故やトラブルもなく終えられたのも、参加いただいた相談医の先生、実務委員のみなさまのおかげです。今回の「検査と健康展」を企画した埼臨技事業部より代表して御礼申し上げます。

(事業部：濱本隆明)



混んでも慌てない…。一人一人丁寧に検査説明しました。



会長、部長はゆるキャラグランプリ2014
第2位のふっかちゃん和「はい、ポーズ」



1日目実務委員のみなさま



2日目実務委員のみなさま

第43回 埼玉県医学検査学会だより

【学術部】

昨年10月から始まった第43回埼玉県医学検査学会の実行委員会も、本番まで残すところあと2カ月弱となりました。実行委員会は最後の追い上げの真最中です。

私は今まで研究班に参加した経験もなく、今回の実行委員が初めての技師会での活動になります。



まさか参加する側ではなく実行する側になるとは……。最初は不安でいっぱいでしたが、気さくで優しい先輩方に助けられ、なんとか付いていくような思いで頑張っています。

さて、数ある今学会の注目ポイントをひとつご紹介したいと思います。個人的に楽しみにしているのは市民公開講演です。まずは和合先生による講演「未病改善に役立つ音楽療法」で音楽が健康推進の役に立つという興味深いお話。そして学会のフィナー

レを飾る県立大宮高校吹奏楽部による生演奏。演奏を聴いて学会の疲れを癒すのも良し、このあとの打ち上げの景気付けにするのも良し、楽しみ方はヒトそれぞれです。ぜひ学会は最後までお見逃しなく！

(文責：鱈淵康一郎)

【運営部】

学会実行委員として活動し約1年経過し、学会当日までは残り約1カ月となりました。私は、運営部として仕事のひとつである会議の議事録作成を務めてきました。約2時間の会議の議事録作成は思っていたより大変でした。作成にあたり、正式な文章作成方法や言葉の使い方等を理事会や実行委員の方々に指導いただきとても勉強になりました。

私は今まで学会には、発表者、座長、研究班として参加していましたが、実行委員として今までと違った視点で携わらせていただいています。『こんな細かい事まで。』と思う事や、多くの会員の方、賛助会員の方の協力のもとに行われているのかと改めて感じています。

現在運営部では、学会当日の打ち合わせに大宮ソニックに伺ったり、必要書類の作成や会場レイアウトを行ったり、備品の整備などに追われています。実行委員として、学会運営がスムーズに行えるように、また参加する方、発表する方のサポートが出来るように残り1カ月頑張っていきたいと思っています。多くの皆さま方が、また学会に参加したいな、発表したいなと思っていただけると嬉しく思います。



(文責：長谷川卓也)

演題発表での注意点

前号でスライド作成の注意点を書きましたが、今回はそれ以外の準備と、発表時に気を付けたい点を紹介したいと思います。

【準備】

・原稿作成

思い描いたストーリーに沿ってスライドが出来たら、発表原稿を作成します。ここで注意したいことは、内容を詰め込みすぎないことです。スライドに記載していることを簡潔に説明するようにしましょう。また、発表時会場は暗くなり原稿が見えにくくなります。大きめの文字で書くようにして、目を離しても分からなくなるように自分なりの工夫（原稿内にスライド写真を挿入するなど）をしておくといいでしょう。

・練習

原稿が出来たら、時間を計りながら声に出して読み上げます。聞き手に伝わるように、頭に入れるつもりで反復します。そして、できれば予演会形式で多くの人に聞いてもらい、意見や質問を言ってもらおうと、自分では気づかなかったことが見つかり、より良い発表となると思います。

・スライドデータ

本学会では事前にスライドファイルを送ってもらい、当日使用するPCに入れておきますが、何が起るかわかりません。不測の事態に備えて、バック・アップしたデータを必ず持って行くようにして下さい。その時、2種類・2つ以上の媒体（CD-RとUSBメモリーなど）を用意することをお勧めします。

【発表時】

・原稿作成

まず姿勢ですが、背筋を伸ばし、顔は原稿を読んでいたとしても、可能な限り聴衆の方に向けて努力して下さい。発表のスピードは、緊張すると早くなりがちなので、意識してゆっくりめに。そして、声は大きく、語尾・文末まではっきりと「ですます調」で話して下さい。ポインターを使用する際は、絶対に聴衆へ向けることのないように気を付けて下さい。

発表が終わると、質問を受け付けることとなりますが、質問者の話は最後まできちんと聞きましょう。そして、分かることは的確に、分からないことは堂々と「申し訳ありませんが、分かりません。」と答えましょう。もじもじしたり、言い訳を言ったりしてはいけません。

以上、発表前の準備と発表時に注意したいポイントを紹介致しました。学会発表はどんなに経験を積んだ人でも緊張するものです。まして初心者の方の緊張は相当のものです。緊張に負けないためには、入念な準備をして、自信を付けることだと思います。これからの1カ月、1回でも多く読み上げ練習をして下さい。

当日の発表が素晴らしいものとなりますように・・・

(文責：笹野勝年)

各研究班の研修会報告を致します。

テーマ 泌尿器超音波の見方と診断ポイント ～腎臓から精巣まで幅広く評価しよう～

主催 生理検査研究班

実施日時：平成26年9月5日 18時30分～20時00分

会場：自治医科大学附属さいたま医療センター 講堂 点数：専門教科－20点

講師：渡辺秀雄（小張総合病院）

参加人数：会員48名

出席した研究班班員：野本隆之 家城正和 早川勇樹 仲野浩 瀧沢義教 高梨淳子
関口智詠子 田名見里恵 丸山陽介 横尾愛

研修内容・感想など

今回は、超音波学会理事等でも活躍中の渡辺 秀雄氏にご講演いただいた。泌尿器超音波は一般検査を窓口としてどんな病院でもニーズがある領域である。血尿診断ガイドラインでも超音波検査の有用性がうたわれている。ただ、この領域は画像診断として、症例にしても基準にしてもまだまだ情報が少ない印象がある。今回の研修では、超音波テキストにはなかなか書いていないような詳細な解剖の説明から、豊富な経験に裏打ちされた超音波診断の流れや症例の診方まで丁寧にご提示していただけた。

腎の構造とその超音波像を詳細に理解することで、正常組織を腫瘍や嚢胞に、また、嚢胞を水腎症に判別するという間違いが防げるだろうと思う。受講者からも満足な声が聞かれ、大変有意義な研修であった。

（文責：野本隆之）

テーマ HCVについて学びましょう －HCV抗体検査の歴史と最新の治療法について－

主催 血清検査研究班

実施日時：平成26年9月18日 19時00分～21時00分

会場：大宮ソニックシティ 604号室 点数：専門教科－20点

講師：藤原稔也（オーソ・クリニカル・ダイアグノスティックス株式会社）

参加人数：会員41名 賛助会員1名

出席した研究班班員：齊藤雅一 庄司和春 佐野悦子 相坂由里子 大島まり子 鈴木淳子
持田和紀

研修内容・感想など

今回の研修では、HCV抗体検査の歴史と最新治療について、またHCV検査の結果解釈についてご講演いただいた。

C型肝炎ウイルス（HCV）は1989年、米国のベンチャー企業chiron社により発見された。発見と同時にHCV抗体スクリーニング試薬が開発され、当初の第一世代試薬に新規の抗原を加えることで第二、第三世代試薬へと進化を遂げてきた。

またHCVは診断と共に治療法も急速に変貌を遂げ進化してきた。IFN単独療法、PEG-INF、

リバビリン併用療法、DAAを含む3剤併用療法といった治療法の変遷に合わせ治療効果も変化している。最近でもINFを使用しない2剤併用療法が承認されるなど、C型肝炎の治療法は現在進行形で急速に進歩しており、肝癌の低発癌リスク群の患者は治療を待機し、より優れた治療法を選択することも考慮する必要がある。

最後にHCV検査陽性例の解釈について具体例を交えてお話しいただいた。一般的にHCV抗体検査が陽性の場合、HCV-PCRの検出を行い陽性であれば現在HCVに感染している可能性は極めて高い。しかしながら、自然治癒例を含む既往例、非特異反応、交叉反応、免疫異常、投薬の影響等によりHCV抗体が陽性になることがある。またHCV抗体のウインドウ期や免疫抑制剤服用者では、HCVウイルスを保有しているにも関わらずHCV抗体が陰性になることがあるので注意が必要である。加えて、試薬世代間の性能により結果が異なることがあるので、診断が難しいケースもみられる。従って、C型肝炎の診断ではこのようなケースをしっかりと頭に入れておき、正しい検査結果の解釈をしなくてはならない。

(文責：持田和紀)

テーマ 耐性菌を見逃さないポイント ～検査室で検査できる薬剤耐性菌検査について～

主催 微生物検査研究班

実施日時：平成26年9月19日 19時00分～20時30分

会場：大宮ソニックシティ 点数：専門教科ー20点

講師：川上小夜子（帝京大学医学部附属病院）

参加人数：会員74名 賛助会員4名

出席した研究班班員：永野栄子 古畑健司 渡辺典之 金田光稔 砂押克彦 荻野毅史
小西光政 佐藤香里 牧俊一 酒井利育

研修内容・感想など

今回の研修会では、「耐性菌を見逃さないポイント」というテーマで講演をしていただいた。今月、感染症法の追加・変更があり、新たに追加となった「カルバペネム耐性腸内細菌科細菌感染症」について、届け出の基準などのタイムリーな勉強ができた。また、最近では毎年変更が加えられている腸内細菌のCLSIの判定基準の変更の話があった。症状と菌種により判定基準が異なる場合や治療薬剤の投与量を考慮するなど、臨床情報を加味した判定基準があり、臨床への報告については工夫が必要であるということであった。また、PRSP、VRE、メタロ-β-ラクタマーゼやカルバペネマーゼ産生菌の確認検査、多剤耐性緑膿菌、多剤耐性アシネトバクターの検査方法や耐性菌のスクリーニング培地の有用性とESBL産生腸内細菌については、新しい判定基準を用いればESBLの判定は必要ないとされたものの、感染管理を考慮すると必要であるという話もあった。

臨床的に遭遇する耐性菌からまだ検出されない耐性菌まで勉強することができた。耐性菌の検出は感染管理へ直結し、一度アウトブレイクが起これば患者の不利益はもとより、医療機関での損失も計り知れない。日頃の細菌検査を点検し疑わしい耐性菌を目にした時に正しい判定ができるようにしたいと感じた。

(文責：荻野毅史)

テーマ **血液疾患患者の治療と輸血**

主催 輸血検査研究班・血液検査研究班

実施日時：平成26年9月26日 19時00分～20時30分

会場：大宮ソニックシティ 602号室 点数：基礎教科－20点

講師：賀古真一（自治医科大学附属さいたま医療センター 血液科）

参加人数：会員105名 賛助会員2名

出席した研究班班員：渡邊一儀 武関雄二 山田攻 今井厚子 神戸考裕 長谷川卓也
齋藤翔子 黒田果織 佐藤祥子

研修内容・感想など

今回の研修会は「血液疾患患者への治療と輸血」というタイトルでの賀古真一医師にご講演をいただいた。まず輸血適応についてだが、輸血は支持療法であり血液疾患では原疾患、化学療法、造血幹細胞移植等に伴う血球減少や凝固異常を是正するために行われる。赤血球輸血ではガイドラインどおりHb：7g/dLが輸血のトリガー値とされるが、化学療法施行時には網状赤血球の数値を参考にして輸血のスケジュールを管理していた。血小板輸血に関してガイドラインでは血小板0.5～1万/μLを目安とされているが、1万/μLでは予防投与は必須で予防投与を行っても出血のエピソードはそれなりに多いというデータを示された。

血液疾患においてはAML、APL、ALL、悪性リンパ腫など症例によって治療方法は様々だが、それに伴い輸血の必要量やタイミングも異なっていた。なかでも悪性リンパ腫はそのタイプよって治療方針や化学療法のメニューが異なるので診断の段階できちんと分類することが重要とのことであった。また、造血幹細胞移植については自家移植や同種移植それぞれのメリットとデメリットがあり化学療法ともあわせて治療計画を練る必要があるとのことであった。

今回、臨床医を招き講演をしていただいたが、血液検査部門と輸血検査部門における臨床的役割は多くが共通しており、今後も共同で研鑽していく必要があると感じた有意義な研修会であった。

(文責：渡邊一儀)



**平成26年度
公益社団法人埼玉県臨床検査技師会
第8回 理事会議事録**

出席：(理事)津田 島村 岡田 小山 奈良
猪浦 長岡 伊藤 松岡 小島
濱本 藤井 長澤 鳥山 武関
野瀬 神嶋
(監事)遠藤 細谷

日時：平成26年10月9日(木) 19時00分より

場所：JCHO埼玉メディカルセンター
さいたま市浦和区北浦和4-9-3

議題：Ⅰ. 行動報告 Ⅱ. 報告事項
Ⅲ. 承認事項 Ⅳ. 議題
Ⅴ. その他

本日の理事会の出席者は19名であった。理事の出席者は17名で、現在数20名の過半数に達しており、定款第33条第1項の決議を行うに必要な要件を満たしていることを確認した。議長は、定款第32条第1項より、津田聡一郎会長が務めることとなった。

I. 行動報告(平成26年9月11日～平成26年10月10日)

9月11日(木)平成26年度公益社団法人第7回理事会:

津田、神山、島村、矢作、小山、奈良、猪浦、長岡、伊藤、松岡、小島、濱本、藤井、長澤、山口、武関、鳥山、野瀬、神嶋、遠藤

9月13日(土)、14日(日)第3回日臨技首都圏支部医学検査学会:

津田、神山、島村、岡田

9月13日(土)一都八県ホームページ委員会:

神山、島村

9月17日(水)第43回埼玉県医学検査学会第13回実行委員会:岡田、小島、長岡

9月20日(土)埼臨技事務所引越:

津田、神山、島村、矢作、小山、奈良、猪浦、松岡、小島、藤井、長澤、神嶋、遠藤

9月26日(金)武蔵野銀行北浦和支店契約・調印:
津田

9月27日(土)、28日(日)第51回日臨技関甲信支部医学検査学会:

津田、神山、岡田、小山、伊藤、小島、濱本

9月27日(土)関甲信支部幹事会・学術合同会議:
津田、神山、岡田

9月27日(土)一都八県会長会議:津田

9月30日(火)熊谷保健所診療所申請:濱本

9月30日(火)第9回深谷健康まつり第2回実行委員会:濱本

9月30日(火)第1回検査室運営研修会:

津田、岡田、濱本、藤井、長澤、武関、鳥山

10月8日(水)熊谷保健所診療所許可書受取:
島村

II. 報告事項**1 事務局**

1) 9月12日、事務所改築工事について中川工務店、嘉藤建築設計事務所との間で契約が完了した。

2) 9月12日、第8回埼玉医療安全大会出席依頼があった。

3) 9月26日、武蔵野銀行と融資の契約が完了

した。

4) 平成26年度埼玉県公衆衛生事業功労者として藤野真治氏、齊藤雅一氏、石田圭一氏、篠塚洋明氏、根岸永和氏、神山清志氏が表彰されることが決定した。

2 総務部

1) 「埼臨技だより」第425号、10月15日発行予定

3 事業部

1) 平成26年度人材育成研修会会場についてラフレさいたまを予約した。

2) 9月30日、検査と健康展実施の為、熊谷保健所へ診療所の開設許可申請を提出した。

3) 第9回深谷健康まつり実行委員会について

4) 検査と健康展当日実務委員について

5) 糖尿病無料相談会派遣人員について

6) 平成26年度賀詞交歓会案内状について

4 学術部

1) 次号の会誌は学会特集号と発行日が重複するため、1か月遅れの12月15日に会誌No3を発行する予定。

2) 埼玉県医学検査学会の優秀発表賞審査(抄録審査)を各分野の担当者に依頼した。締切は10月25日。

3) 日臨技推進事業に5研修会の申請を行った(細胞、生理、公衆衛生、微生物、輸血)

4) 平成26年12月、平成27年1月分の生涯教育プログラムを10月号だよりに同封する予定

5) 生理研究班CD-ROMサーベイ実施の案内を10月号だよりに同封する

6) 平成26年度日臨技指定講習会・関甲信支部輸血検査研修会の案内を10月号だよりに同封する。

5 精度保証部

1) 施設認証保証制度の案内をホームページに掲載および、「埼臨技だより」第425号に掲載予定

6 会計部

1) 平成26年度正会員費13名分65,000円、入会金13名分13,000円、合計78,000円の入金があった。

2) 日臨技より「検査と健康展」助成金50万円の支払いがあった。

3) 埼臨技だより第424号印刷代として79,866円を石井印刷に支払った。

7 精度管理委員会

- 1)今年度の埼玉県・埼玉県医師会精度管理調査の速報結果を10月中旬に発送予定。

8 一都八県会長会議**9 日臨技関甲信支部**

- 1)平成28年度より関甲信支部学会と首都圏支部学会は合同開催となる。

10 第43回埼玉県医学検査学会

- 1)9月17日、第13回実行委員会を開催した。

2 総務部**3 事業部**

- 1)第1回検査室運営研修会決算報告

4 学術部**5 精度保証部****6 会計部****IV. 議題**

特になし

III. 承認事項**1 事務局**

- 1)会員動向（会費納入済）（平成26年度分）

平成26年10月3日現在

会員数 2,446名

（新入会員 191名〔平成25年度会員数2,306名〕）

賛助会員 73社〔平成25年度 72社〕(10月3日現在)

V. その他

- 1 検査説明相談研修会、検体採取講習会等の募集について

小規模施設の会員にも参加していただくため、積極的にアナウンスしていく。

以上で本日の議事を終了し、議長は協力を謝して閉会とした。



平成27年賀詞交歓会・各賞受賞記念祝賀会 開催のご案内

日 時：平成27年1月9日(金)
18:30~21:00

会 場：ラフレさいたま4階 「櫛の間」

会 費：8,000円（正会員・賛助会員一律）

問い合わせ先：さいたま市立病院 中央検査科 長澤 英一郎

T E L : 048-873-4411 内線2290

F A X : 048-873-4188

E-mail : hsp-chuoukensaka@city.saitama.lg.jp



求人案内

○医療法人社団 鴻愛会 こうのす共生病院

採用条件：正職員 臨時職員
連絡先：048-541-1131 内線506
検査科 山本

○医療法人 慧心会 安田内科クリニック

採用条件：正職員 臨時職員
連絡先：048-835-2188 安田公彦／雅子

○越谷レイクタウン内科

採用条件：正職員 臨時職員
連絡先：048-967-5012 採用担当 藤本

○川口市立医療センター

採用条件：正職員 臨時職員
連絡先：048-287-2525 庶務課

○株式会社ピーシーエルジャパン 病理・細胞診センター

採用条件：正職員 臨時職員
連絡先：049-234-7310
総務部 採用担当 古田島

○上尾中央医科グループ 白岡中央総合病院

採用条件：正職員
連絡先：0480-93-0661 内線711
総務課・西村 または 検査科・小林

○さいたま市立病院

採用条件：臨時職員
連絡先：048-873-4111 内線2272
検査科 手塚

給与、社会保険等、詳細につきましては掲載してある連絡先にてご確認をお願いいたします。

あとがき

皆さんの日頃の防災対策は大丈夫でしょうか。8月の西日本の大雨や9月の御嶽山の噴火、10月には2つの台風が列島を縦断するなど、日本は大変な被害に見舞われ、人命が失われました。

被災後に想定外の気象条件のためと説明されても実際に災害が発生した被災地では、「何で、事前の十分な対策の連絡を行なわなかったのか？」と悔やまれたことでしょう。

さて、自分の家では、いつのまにか防災の非常用袋が家族人数分購入されていました。そこで、緊急時の避難場所や集合場所も家族会議で決定しました。

意識を変えていかなければならないのは、まさに自分という事を感じる今日この頃です。

(奈良 記)

