

Nursing

NURSING EHIME

ナーシング
愛媛

Vol.180
2024年秋号



公益社団法人 愛媛県看護協会

〒790-0843 松山市道後町2丁目11の14 TEL (089)923-1287 FAX (089)926-7825
Eメール nursing-ehime@circus.ocn.ne.jp ホームページ <https://www.nursing-ehime.or.jp/>

発行責任者 久保 幸



季節の風景

「みま町のコスモスまつり」

P2-3. 「看護の日・看護週間」事業

P4. 災害に備えていますか？

第44回愛媛看護研究学会

P5. 研修その後便り

P6-7. 愛媛県看護協会「ナーシング愛媛」に

関するアンケート調査及びホームページ
利用状況について

P8. シリーズ「わたしと看護」

P9. 聞いて！きいて！

P10. 趣味遊々

スマイルリレー

P11. ナースセンターからのお知らせ

P12. お知らせ

／広報アンケート／



看護の日
キャラクター
かんご
さん

ご協力ください！

「看護の日・看護週間」事業



看護フェスティバル2024

日時：8月3日(土) 10:00～16:00

場所：エミフルMASAKI 1Fグリーンコート



看護フェスティバル2024を今年度もエミフルMASAKIにて開催しました。約570名の方に来場いただきイベントは大変賑わいました。

会場内には看護体験ができるさまざまなブースを設置し、とくに赤ちゃんのお世話や赤ちゃんの発達のブースが人気で、小さな子どもさんが赤ちゃんの模型を手に取り、スタッフから「おなかの中ではこんなだったんだよ」と教えてもらい、大変驚いた様子でした。

「将来看護師になりたい!」という声も聞くことができ、うれしく思います。

ご協力いただきました方々、ありがとうございました。



来場者の声

●医療について楽しく学べるいい体験となりました。

●貴重な体験ができていい夏休みの思い出ができました。子どもの将来につながるとうれしいです。

●看護師さんのやっているお仕事をたいけんできてうれしかったです。

●おなかの中の赤ちゃんの重さや大きさを知らなかったので知ることができました。



看護の出前授業

看護職が県内各地の小・中学校、高等学校等に出向き、「いのちの大切さ」や「こころとからだの話」、「看護の仕事」についてなど生徒の皆さんにお話しさせていただき、看護について直接触れ合える機会を提供しています。

実施校数：9校（参加者数：約560名）※今後3校予定あり

参加者の声



- 初めてICUで働く看護師の方からお話を聞くことが出来て、今まで想像していた看護師像とは少し違って、貴重な経験となりました。
- 看護師さんは患者さんのことを（身体的・精神的・社会的・スピリチュアル的）に支え、人生をサポートできる仕事だと知り、改めて私は看護師になりたいと感じました。



ふれあい看護体験

「将来看護師になりたい」「看護職の仕事を知りたい」という学生さんを対象に、施設の見学や、簡単な看護体験を通じて看護の仕事について知っていただくためのイベントを県内各地の病院、学校・施設等で開催しました。プログラムはそれぞれの施設で考えていただいています。

実施施設数：35施設（参加者数：約600名）

参加者の声



- 色々な体験をして、将来のことを考えるきっかけとなりました。医療関係の仕事に就きたいという気持ちが強くなりました。様々な車椅子に乗って普段できない体験が出来ました。看護師さんの目線だけでなく、患者さんの目線からも体験ができてよかったです。
- 多くの体験ができ、すごくやりがいのある仕事と思えました。また、今日指導してもらった看護師のようになりたいと思いました。
- 実際体験することで、将来への夢が広がりました。



9月1日は防災の日！災害に備えていますか？

災害看護検討委員会

今年1月に能登半島地震がありました。また8月8日に日向灘を震源とするマグニチュード7.1の地震が発生したことで「南海トラフ臨時情報(巨大地震注意)」が発表されました。大規模地震の発生の可能性が平常時に比べ相対的に高まったことでご家庭での備蓄品、避難場所、連絡方法など見直し、確認をする機会となったのではないのでしょうか。ご家庭での備えとあわせ、皆さんの職場、施設の中での備えについても考えてみましょう。



職場・施設の防火・防災物品・設備について

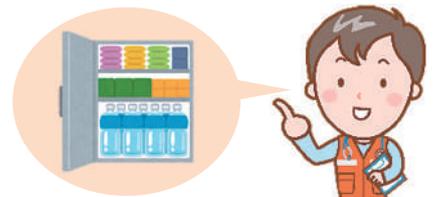
- 消火器の設置場所、火災通報装置の場所、防火扉の場所、避難経路は知っていますか？
- ヘルメットや懐中電灯、患者・利用者の避難誘導のための笛やメガホンなどの物品は準備していますか？
- 職員や患者・利用者のための水や食料の備蓄はどのようにしていますか？



災害対応マニュアルについて

- 災害が起こった際の指揮命令系統はどのようになっていますか？
- 災害対策本部はどこに設置されますか？
- 地震発生時の自主参集基準は、震度()ですか？
- 自主参集した職員はどこでどのように出勤報告をしますか？
- 皆さんの役割について記載されていますか？または決まっていますか？

この内容は一部です。例えば「震度6強の地震が発生したら？」と、時間帯や曜日を変えてみながら災害が発生した時の自施設の被災状況をイメージし、今一度災害への備えや皆さんの役割について確認、見直しをされるのはいかがでしょうか。



第44回愛媛看護研究学会

テーマ

「新たな看護の価値の創造

～多様化する看護につなげる学び～

基調講演：多様化する看護につなげる学び

講師 愛媛大学医学部附属病院 総合臨床研修センター
助教 内藤 知佐子

開催日時：2025年2月19日(水) 9:30～15:30 予定

場所：愛媛県県民文化会館 サブホール・第6会議室

参加費：看護職：3,000円 看護学生：1,000円

※詳細は別途ご案内いたします。

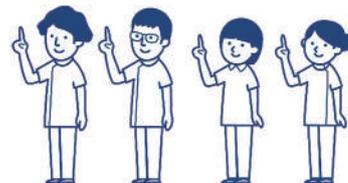
公益社団法人愛媛県看護協会 教育・研修部
☎ 089-908-5578



愛媛県

かんごちゃん

研修 その後便り Vol.4



「研修 その後便り」では、研修での学びを活かした実践（取り組み）を紹介します。
今回は令和5年度に開催した「フィジカルアセスメント～総合的に患者を捉える力を身につける～」に参加された2人の方からの報告です。

宇和島徳洲会病院
清家史香



私はクリニック勤務が長く、総合病院での病棟勤務は2年目に入ったばかりです。クリニックと病棟では勤務形態や業務に違いが多く、一から学び直しました。

病棟勤務が始まり、日々の仕事の中で「私には総合的に患者を見るための知識が不足している」と感じるようになりました。そこで、フィジカルアセスメント～総合的に患者を捉える力を身につける～の研修を受講しました。

研修は、腹痛や嘔吐のある患者様を受け持った時に実施していた自分の対応や観察について振り返り、不足していた部分や報告の仕方について見直す機会となりました。

研修後は嘔吐のある患者様に対して、問診、視診、触診、打診、聴診を用いて嘔吐した時の状態や状況を把握し、制吐剤や鎮痛剤の使用などを考え、嘔吐の量、性状、バイタルサインや腹部の状態、意識レベルなどの状況を分かりやすく報告するように心がけています。

今後は、他の症状に対しても学んだフィジカルアセスメントを活用し自分なりの対応や看護につなげることが出来るように取り組んでいきたいと思っています。



愛媛医療生活協同組合 伊予診療所
亀岡千佳

私は現在、デイケア（通所リハビリテーション）で利用者様の看護を行っています。利用者様は高齢で何かしらの基礎疾患をもち、医療処置を必要とする方もおられます。

今回研修に参加して、観察視点や報告方法、正常な状態の把握の大切さを学びました。

日頃から、自覚症状がない時や認知症で自分で症状を訴えられない利用者様の「いつもとちがう」に気付けるよう、観察し兆候を見逃さないように

努めています。また、デイケアでは多職種のスタッフが利用者様と関わります。関わりの中で異変に感じた時は、素早く観察や問診、アセスメントを行い、緊急性があると判断した場合は、外来や医師と情報共有し、直ちに外来受診につなげることで利用者様が安心して過ごせるよう努めています。

I. 調査の概要

1. 調査目的

年4回発行している広報誌「ナーシング愛媛」とホームページの利用状況を把握し、今後の広報活動に役立てるためにアンケート調査を実施した。

2. 調査方法

1) 対象者

愛媛県看護協会会員

2) 調査方法

Google フォームを使用したアンケート調査

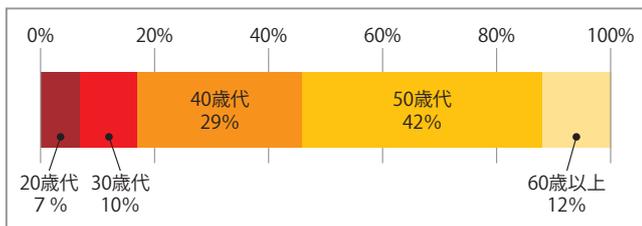
3) 調査期間・回答数

令和6年1月～6月 / 100名

II. 調査結果

回答者職種・保健師：15 助産師：2 看護師：82
准看護師：1

回答者年齢



1. 広報誌「ナーシング愛媛」について

『配布方法』

「個人的に配布される」「単位で配布され各自で手に取る」で98%を占め、この方法で会員個々の手元に届けられていた。

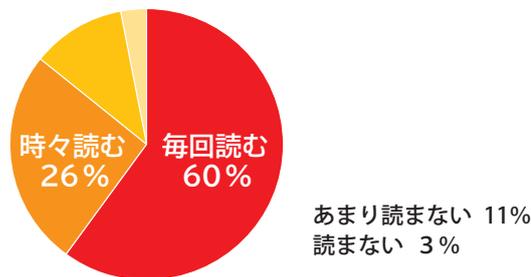
『ナーシング愛媛を読んでいるか』

「毎回読む」「時々読む」と回答した人が86%を占めていた。「読みにくい理由」としては、ページ数の多さや字が小さいこと、目次の工夫に関する意見があった。(図1)

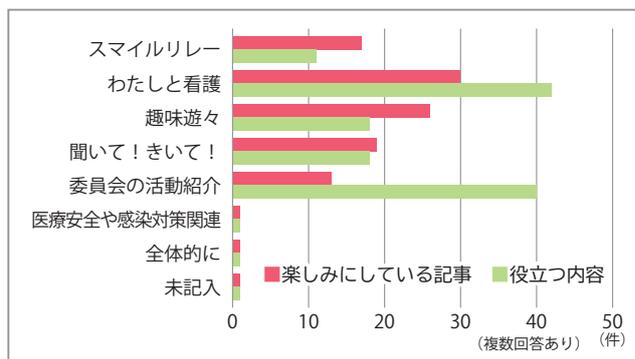
『楽しみにしている記事』『役に立つ内容』

楽しみにしている記事がある人は52件で「わたしと看護」「趣味遊々」と回答する人が多かった。また、役に立つ内容があると回答した人は77件で、その内容は「わたしと看護」「委員会の活動紹介」が多かった。(図2)

「ナーシング愛媛」を読んでいますか？(図1)



楽しみにしている記事、役立つ内容(図2)



『投稿企画への応募』

「応募しようと思うが応募できる内容がない」が56%と最も多かった。「応募したくない」が30%で、その理由としては、「特にしたくないから」「業務外の取り組みとなり対応時間確保できない」などの意見があった。

『今後期待する内容』

「各病院の委員会活動や独自の患者サービスについて」「災害支援について」「最新の看護や医療に関すること」など日々の業務に活用できる情報を期待する意見があった。

III. まとめ

回答数が少なかったため、会員の意見を十分に反映しているとは言い難いが、委員会としてはアンケートを利用者の意見を知る大切な機会と捉えているため、今後も周知方法を工夫したい。

新しいコーナーに対する良い評価や広報誌に興味を持ったり楽しみにしているとの声もあった。今後も会員の皆さまが楽しみながら活用できる広報誌を目指し、委員会で検討していきたい。

アンケート調査及びホームページ利用状況について

1：ホームページの目的

愛媛看護協会のホームページを通して広く情報を発信する。

2：ホームページへの看護協会の取り組み

令和6年3月13日ホームページのリニューアル

情報過多によりわかりにくかったため全面リニューアルを行い、探しやすい、わかりやすいホームページとなった。また全ページスマートフォン対応となり検索機能が充実し、協会の情報・研修情報を見やすくわかりやすくなった。

子ども向けページを新設し看護に興味を持ってもらえるようページを作成した。

2：ホームページへのアクセスの現状（令和6年1月～4月）

1) ホームページ閲覧状況

月	ユーザー数	新規ユーザー数	平均閲覧時間
1	41,417	40,098	1分39秒
2	37,508	37,085	1分41秒
3	20,510	19,844	1分54秒
4	11,591	10,945	2分31秒

1月と4月を比較するとユーザー数・新規ユーザー数ともに減少している。一方で、リニューアル後は閲覧時間が伸びている。

2) ホームページでよく見られているページの内容

(上位5位)

1. 新型コロナウイルス感染者の自宅療養について
2. 研修情報
3. 看護師になるには
4. 「看護の日・看護週間」事業
5. 看護師等学校・養成所一覧

2024年1～2月は全国的にコロナ感染者数が増加しており、コロナの自宅療養の情報に対して閲覧数が増加している。

Follow me

フォロー・いいね
お願いします！

愛媛県看護協会公式
Instagram



増加している。また新年度に向けた情報として、「看護の日事業」や「看護師等学校」などの閲覧も増えている。

3：まとめ

よく見られているページの内容に「研修情報」や「新型コロナウイルス感染症関連」が含まれており、これはリニューアル前からも上位にある項目であり、引き続き関心が高い内容であると言える。また、「看護師になるには」のページも多く見られているため、新設した「子ども向けページ」が今後のアクセス数に期待できる。

今回調査を進めるにあたり、サイトの閲覧状況の直帰率が32.9%と前年(44.5%)より低くなっていた。これはユーザーが1つのページだけでなく複数のページを閲覧していることであり、ホームページリニューアルで全ページスマートフォン対応として検索機能を充実させたこと、コンテンツ・ナビゲーションの整理が行われたことにより、次のページに移動しやすくなり、サイト内の回遊率がアップし、直帰率の低下にもつながっていると考えられる。

会員だけでなく一般の方にも興味を持ってもらえるホームページになるよう、広報委員会としても引き続き検討していきたい。

愛媛県看護協会広報委員会

アンケートにご協力ください！

よりよい広報活動のために、引き続き会員の皆さまの幅広いご意見とご感想を募集しています。

二次元バーコードからアンケートにご協力をお願いします。



「聞いて！きいて！」

この企画は、自施設での工夫などを他施設と情報共有し、よりよい職場環境になることを目的としています。

楽しいこと、役立つこと、自慢できること自施設ありませんか？



あなたの自慢の1枚掲載しませんか？

愛媛県看護協会広報委員会ではナースing愛媛の表紙・裏表紙の写真を募集しています。

採用された方には500円のクオカードをプレゼント！！



シリーズ「わたしと看護」

久万高原町立病院 林 裕 晃



看護師として働き始めて3年目になります。働き始める前は大学で4年間学んだ看護学を活用し看護観を持ち、個性性を考慮し患者さんと関わって働きたいと思っていました。コロナ禍で多くの実習が中止になり、できなかった、やりたかった看護を仕事の中で実践したいという気持ちがありました。

しかし、実際に働き出すとまずは安全に、確実に業務を行うことだけに意識が集中し、目標としていた看護を行うことが難しくなっていました。業務手順を覚えるだけでなく、国家試験の時以上に専門性の高い臨床的な勉強が必要となり、ただ日々の自分の業務をこなすことだけで精一杯でした。業務後に勉強すること全てが患者さんのためでなく業務のためになっていくような感覚だった覚えがあります。ついには看護師を続けることを考え直すほどにまでなっていました。

そんなことを考えながら働いていくうちに先輩からのアドバイスや、様々な患者さんとの関わりから得られた経験、職場環境の変化などを通じ、最近は少しずつ業務の中に考える余裕が生まれるようになってきました。

自分の業務に少し余裕ができるようになるにつれ、色々なことに気がつくようになりました。自分で判断できる事や選択肢が増えた事でこんな看護を提供できるのではないかと考えると同時に、これまでの自分の看護を振り返ることも多くなりました。今まで自分が行ってきた看護の不十分さに対する後悔や、より快適な入院生活を提供できたのではないかという思い。ただ、そこに気がつけた今だからこそ、もう一度自分の提供したかった個性のある看護を見つめ直し日々の看護を行うようになりました。

おそらく数年後の自分が今の自分を見ても同じように力不足だと感じるかもしれませんが、それこそが自分が成長している証だと考え、より良い看護を提供し続けられるようにしたいと思います。



聞いて！きいて！

よいとさ保健室参上～地域でふれあい看護～

よいとさ保健室（西条中央病院、村上記念病院、済生会西条病院、(株)大屋、西条市SDGs推進協議会）

西条中央病院SDGs委員会、十全看護専門学校、タクボ工業所、東洋羽毛



西条市は「LOVE SAIJO～まちへの愛が未来をつくる～」を合言葉にSDGsが推進されています。その中で2023年4月に市内3病院と企業・行政が協同で、よいとさ保健室を立ち上げました。この保健室は、「地域で暮らす人にとって学校の保健室のように気軽に健康や暮らしについて相談できる場所を作りたい」という思いから始まりました。公民館や企業、地域イベントなど市内の様々な場所で、地域の健康ニーズに応えるべく活動を展開しています。

7月28日、暑い！熱い！中で、例年は病院で開催しているふれあい看護体験を地域で実施しました。看護体験や看護学生による演奏、看護のお仕事紹介、企業による折鉄教室、ゆるきゃらの出演など、楽しい時間を過ごしていただきました。

中・高校生や地域の皆さんに、看護の魅力発信や看護職と交流することにより、地域の医療や看護について共に考えていくきっかけを作ることが出来たと思います。これからも地域の人々のために様々な活動を続けていきたいと思っています。

看護学校、奮闘中！

十全看護専門学校

酷暑の毎日、看護学生達は臨床実習に、基礎看護技術の演習に頑張っています。昨今18歳人口の減少と共に、看護職を志望する高校生も減少傾向で、看護学校の定員割れが常態化しつつあります。本校でもオープンキャンパスを年6回に増やし、インスタグラム発信や「在校生と本音トーク」の企画等、確保対策を模索しています。臨床でも働き方改

革が進む一方で、人手不足が大きな問題です。看護教員も同様ですが、お預かりした看護師の卵たちを元気に臨床へ送り出すため、授業準備をクラウド管理に、勤務時間帯を業務に応じた選択制に、お互い様精神で休日を取り易くする等、ワークライフバランスを目指して取り組んでいます。

看護基礎教育では、臨床での経験が大きな力となります。患者様やステキな看護師との出会いに励まされて、今日も看護学生は頑張っています。未来の看護を担う人に成長してくれることを信じて、看護学校、奮闘中！



趣味 ゆうゆう 遊々



宇和島看護専門学校
大内 禎



野球を始めたのは9歳から。かれこれ41年間、野球やソフトボールに情熱を注いできたように思います。長男と次男が野球を始めて、コーチとして携わらせてもらい、一緒に野球をする機会が持てたことは、とても楽しく、素晴らしい時間となりました。子供達が大きくなり、野球を教えることにも手がかからなくなってきたのが2年ほど前です。少し遠のいていたソフトボールのチームに参加し、40歳以上の壮年の部で全国大会まで行くほどの経験をしています。Playすることが楽しみで仕方なかったソフトボールが、今ではプレッシャーと隣り合わせの緊張感に包まれた試合となり、年々思うように動かなくなる身体と頭を必死に鍛え直しているところです。あと10年若ければ…と常日頃思うところはありますが、これまで培われてきた経験と技術でまだ

まだやれることを証明していきたいと感じる50歳です。子供達と同じチームでPlayできる日が来ることを待ち遠しく感じています。

スマイルルー



松山ベテル病院

板坂 彩華

①選ばれての感想

最初は大変驚きましたが、貴重な経験をさせて頂き感謝しております。

②看護をする上で大切にしていることは？

多職種の方々と情報を共有し、患者さんや家族の意志、希望していることを尊重しながら関わることを大切にしています。

③あなたのストレス解消方法

定期的に幼馴染の友人と会ってお喋りすること、家族でいろんなどところへお出かけすることです。

④推薦者のひとこと

誰に対しても明るい笑顔と声かけで周りを和ませてくれています。子育てと仕事の両立で大変な時もありますが、笑顔を決やさず働く姿に元気をもらっています。これからも持ち前のやる気と明るさで頑張ってください。



村上記念病院

富井 詩乃

①選ばれての感想

看護師になって20年。初めてこのような機会を頂いて、驚きましたが嬉しく思う反面、写真が載ることへの恥ずかしさも感じています。

②看護をする上で大切にしていることは？

「患者さまの想いに共感して、寄り添うこと」を大切に、看護をしています。その方が何に価値を置いているのか、何を大切に思っているのかを知り、その方自身を知ることが看護の1歩目だと思っています。日々の関わりの中で、患者さまが思いを表出しやすいような雰囲気・声かけを心掛けています。

③あなたのストレス解消方法

道の駅スタンプラリーです。運転が好きなので、長距離のドライブを楽しみながら、その土地の特産やスイーツなどを楽しんでいます。1日に3～5か所ほど立ち寄るのですが、ソフトクリーム大好きな私は、時にソフトクリームを食べすぎて後悔することもある。

④推薦者のひとこと

7月からチーム村上記念病院の一員となりました。素敵なお顔に癒されます。患者さんの治療力が高まりますように、笑顔を決やさず寄り添ってくださいね。

NEWS LETTER

看護補助者確保・定着事業

★ coming soon ★

ナースセンターで看護補助者を対象とした無料職業紹介を始めます

これまでナースセンターでは、看護職の無料職業紹介を行ってきましたが、11月から看護補助者の職業紹介も始めます。人員不足で悲鳴をあげている看護現場に助っ人を送り込むべく、ハローワークとも連携を図りながら看護補助者の確保を図ります。求職者の方はもちろん、求人施設様も相談無料です。お仕事探しをしているお知り合いの方や、看護補助者を募集したい病院施設様へ是非、口コミ、拡散をお願いします。

看護職員復職促進情報発信事業

愛顔のかんご

～もう一度看護の現場ではたらきませんか～

南海放送でミニ番組放送中
2025年3月まで(全42回)



毎週日曜日 11:25～11:30
最終週土曜日 11:35～11:40
放送終了回は愛媛県看護協会
公式YouTubeにて公開中

「看護の日」キャラクター

かんごちゃん

再就業支援事業

令和6年度 プラチナナース研修

- ①令和6年10月29日(火) 13:00～16:00
- ②令和7年1月31日(金) 13:00～16:00

<研修内容> (予定)

1. 定年退職前後に考える生活設計とマネープラン
2. プラチナナースの活躍の実際
3. 求人施設対面説明会

<対象>

県内の50歳以上の看護職50名程度(先着順)

<申込締切> ①終了 ②令和7年1月10日(金)

公益社団法人愛媛県看護協会
愛媛県ナースセンター

☎089-924-0848

✉ ehime@nurse-center.net

受付時間：9時～17時(土日祝日を除きます)

★詳細は愛媛県ナースセンターホームページでご確認ください

<https://www.ehime-nurse.jp/>

🔍 愛媛県ナースセンター 検索



お知らせ

ハローワーク移動相談を実施

愛媛県下の各ハローワークにおいて移動相談を実施しています。

- 看護職での就業を希望する方、復職を迷っている方など、どなたでもご利用できます!!
- 看護師として経験豊富な相談員が、就職が決まるまでサポートします!!

詳しくは愛媛県ナースセンターまで (TEL: 089-924-0848)

【時間: 13:00~15:30】 予約不要	
ハローワーク四国中央 11/20,12/18,1/15,2/19,3/19	ハローワーク松山 11/7,11/21,12/5,12/19,1/9,1/16,2/6,2/20,3/6,3/27
ハローワーク新居浜 11/19,12/17,1/21,2/18,3/18	ハローワーク大洲 11/26,12/24,1/28,2/25,3/25
ハローワーク西条 11/5,12/3,1/7,2/4,3/4	ハローワーク八幡浜 11/19,12/17,1/21,2/18,3/18
ハローワーク今治 11/5,12/3,1/7,2/4,3/4	ハローワーク宇和島 11/12,12/10,1/14,2/18,3/11

2025年度継続手続きについて

11月下旬から順次、日本看護協会事務委託会社から「2025年度継続のお知らせ」が届きますので、必ず内容をご確認ください。2025年度分より従来の「封書」から「圧着ハガキ」に形式が変更になります。会員情報変更届は添付されませんので、登録会員情報の確認・変更は原則キャリアナースからお願いします。

- 会員情報に変更がない場合、手続きは不要です。
- 会員情報、会費納入方法、口座情報に変更のある方は、速やかにお手続きください。

* 2024年度会費未納入の方には「お知らせ」は送付されません。
* 「お知らせ」は10月31日現在の情報で発行されます。それ以降に登録情報を変更された方は書類の提出は不要です。「キャリアナース」で登録内容をご確認ください。



2024年度入会手続き
随時受付中!!

お急ぎの方はWEB入会がオススメ

お問い合わせ

愛媛県看護協会 総務部 TEL: 089-923-1287

看護職の復職フェア

参加
無料

中予地区(10/12)、南予地区(10/20)につきましては好評のうちに終了いたしました。たくさんのご参加ありがとうございました。

【開催日時】 2024年11月2日(土)
13:30~15:30

【会場】 イオンモール新居浜 2F イオンホール

【対象】 ◎潜在看護職 ◎看護学生 ◎看護補助者

【参加施設】 東予地区病院施設14施設
愛媛県ナースセンター
愛媛県訪問看護協議会

【お問合せ】 愛媛県ナースセンター
担当 曾我部・矢野

TEL 089-924-0848



理事会報告

令和6年度第4回(令和6年7月19日)

協議事項

- 令和7年度「通常総会」について
- 本会の基本方針・教育目的等の変更について
- 役員賠償保険契約の更新について

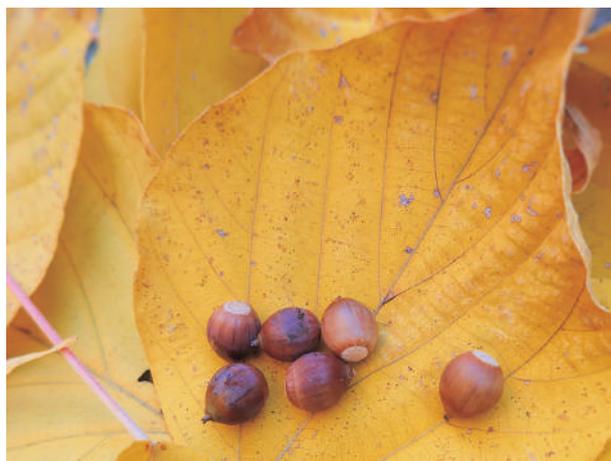
令和6年度第5回(令和6年9月13日)

協議事項

- 建設積立金 資金管理状況について
- 令和7年度認定看護管理者教育課程ファーストレベル及びセカンドレベルの開催について
- 令和6年度中間評価・令和7年度の事業企画について

令和6年度会員数(令和6年9月29日現在)

保健師	329名	准看護師	258名
助産師	235名	計	9,824名
看護師	9,002名		



編集後記

広報部の活動に日頃よりご協力いただきありがとうございます。夏の猛暑も過ぎ、秋日和が続く今日この頃、皆さまいかがお過ごしでしょうか。夏の疲れの影響で体調を崩されていませんか? 私は、愛媛マラソンに向けて、夏にできなかったランニングを再開しました。完走めざしてがんばります。(広報委員O)