



(公社)長野県栄養士会

広 報 栄 養 な が の

TEL.026-235-2308 ホームページ <http://www.nagano-eiyou.com>
FAX.026-235-0632 メールアドレス eiyou-na@beach.ocn.ne.jp

18号

令和
2年

(公社)長野県栄養士会
長野市大字南長野字南県町685-2
長野県食糧会館内
発行日/令和2年12月1日
責任者/廣田 直子



会長ごあいさつ

公益社団法人長野県栄養士会 ● 会長 廣田 直子

実りの秋を迎えたとき、昨年の台風19号による豪雨災害のことを思い起こしました。1年以上が過ぎましたが、まだ、復興途上の方々がいらっしゃることを忘れることなく、本会で

は、本年度の最重要課題を「災害支援活動の充実」と位置付けて事業を進めてきています。JDA-DATスタッフ養成研修会のPart 1、Part 2を同年度に開催し、それを受講されスタッフ資格を取得された全員がスタッフ申請をしてくださいました。また、現在、関連の要項やマニュアルの整備を進めています。

私たちの社会では、COVID-19によるウィズ・コロナという状況が未だ継続中です。日本において、この感染症の死者がそれほど多くないことについては、いろいろな議論があるようです。日本人の多くが、「3密」回避やマスク着用、手洗い励行を心がけているということが一要因としてあるのかもしれません。予防のために成すべきことが広く国民に周知され、そうした行動をきちんととる人が多かったということだろうと思います。

一方で、生活習慣病やフレイルの予防対策が不要になったということではありません。むしろ、企業等の健診や病院等での検診率の低下、高齢者の外出自粛などにより、その対策の重要性が増しています。このような健康リスクに対する予防行動を必要とする方々が、必要とされる行動をとらない背景について考えてみました。予防行動の必要性に関する認識が低いこと、そして、とるべき行動が習慣的な日常行動の変容であるため、新型コロナ対策のための行動の獲得・習慣化よりは容易ではないことなどが考えられます。このような現状の改善に私たち管理栄養士・栄養士が果たす役割は非常に大きいと思います。いずれの健康リスクにも食生活が大きく関わっているからです。

当面は続くと思われるウィズ・コロナ社会ですが、私たちは感染症予防のための適切な食生活について伝える役目を担うとともに、NCDs(非感染性疾患:Non-Communicable Diseases)の予防やフレイル対策の重要性を一般の方々に伝え、発症予防や重症化予防のための支援に努めていく役割を担っていることを忘れないようにしたいものです。



長野県民の食生活の現状と課題について

～県民健康・栄養調査結果から～

長野県健康福祉部健康増進課長 田中 ゆう子

長野県栄養士会の皆様におかれましては、日頃より保健・医療・福祉等の分野において県民の健康増進及び栄養改善に一方ならぬ御尽力をいただいておりますことに御礼を申し上げます。

また、本県の健康福祉行政の推進に格段の御協力をいただいておりますことに深く感謝申し上げます。

さて、先日、令和元年度県民健康・栄養調査結果の速報値を公表いたしました。詳細な結果はまだ分析中ですが、いくつか課題が見えています。

食塩摂取量については、男女ともに約9割の人が食事摂取基準(2015年版)の目標量を超えていました。また、20歳以上の1人1日当たり摂取量は年々減少が見られていましたが、今回は前回平成28年度調査からの減少は見られませんでした。野菜摂取量については、男女ともに約7割の人が350g未満であり、20歳以上の1人1日当たり摂取量は年々減少の傾向にあります。

この他、65歳以上女性の低栄養傾向(BMI20以下)の者の

割合が増加しています。国の調査結果では増加はみられていないことから、一層のフレイル対策が必要です。

この悪化の流れを食い止め、改善に向けるためには、県民が取り組みやすい食環境整備の推進と、各ライフステージに合わせた啓発及び料理や食べ方などの具体的な方法の発信が必要と考えます。管理栄養士・栄養士の皆様のアイデアと活動に期待するところです。

新型コロナウイルス感染症の拡大により、私たちの生活は変化しています。リモートワークの増加による歩くことの減少、テイクアウトや中食の増加による食生活の変化、高齢者が外出を控えることによるフレイル進展の懸念などにより、前述の課題はさらに大きくなっている可能性があります。

今後、調査データの詳細な分析と検討を行い、「信州ACEプロジェクト」の推進と「Eat(健康に食べる)～減らそう塩分・増やそう野菜～」の「実践」に向けた取組を展開してまいりたく、栄養士会会員皆様の一層のお力添えをお願い申し上げます。

受賞おめでとうございます



厚生労働大臣表彰

栄養指導業務功労者 上田市 藤 森 桂 子
 栄養指導業務功労者 塩尻市 川 上 恵美子



知事表彰

栄養改善 上田市 丸 山 千恵子
 栄養改善 長野市 竹 内 洋 子

第43回長野県栄養改善学会 学術講演会

「高齢者の栄養管理～食事摂取基準を踏まえて～」

名古屋大学
 大学院医学系研究科
 地域在宅医療学・老年科学
 教授
 葛谷 雅文 先生

● 講演をお聴きして

飯下支部 佐々木 桂子



講師の葛谷雅文先生は、高齢者の健康を守る老年医学の分野で大変ご活躍されています。今年度は新型コロナ感染症予防のため、オンラインの講演が多くなり、対面での講義は久しぶりのことで、「やはり対面でできるのはいいですね」と講演を始めてくださいました。

今回の講演では、高齢者のフレイルと栄養との関連について、2020年版日本人の食事摂取基準の内容と併せてお話いただきました。

後期高齢者が増加し超高齢社会に突入している中で、いかに要介護状態にならないかという点がとても重要で健康寿命の延伸と、平均寿命と健康寿命の差を縮小することが大きな課題であることを数々のデータを用いて示していただきました。

健康寿命の延伸を阻害する因子は、認知症をはじめとする老年症候群関連であるフレイルが関与する割合が多いこと、自立と要介護の中間の状態にあるフレイルは可逆的であり、また加齢に伴う筋肉量や筋力の低下を指すサルコペニアも要介護状態の要因となるため、フレイル・サルコペニアは早期の適切な介入により自立の状態に戻すことが重要と指摘されていました。

「2020年版日本人の食事摂取基準」では、高齢者の低栄養とフレイル予防を重視した改定となりました。高齢者は加齢とともに筋肉の合成が鈍くなり分解のほうが上回ってしまうため、高齢者のたんぱく質の目標量が成人よりも高く設定されたとのこと。フレイル・サルコペニアの予防・介入として、低栄養予防・十分なたんぱく質摂取と運動（レジスタント運動）があげられており、特に高齢期のたんぱく質摂取の必要性を示されていました。

高齢期になると生活習慣病とフレイルの併存は多くなることから、どちらを重視するかのバランスが重要であり、メタボ予防の過栄養対策かフレイル予防の低栄養対策かを見きわめた個別対応が必要となり、高齢者の栄養療法の難しさを指摘されていました。

現在私の勤務する職場は、入所者の平均年齢約90歳、介護度の平均が4～5の方が利用されている特養です。健康寿命の延伸達成のため、中年期の生活習慣病予防と高齢期のフレイル予防への栄養士の早期介入の必要性を詳しくお話いただき、大変貴重な講演会となりました。



● 研究発表演題

公衆栄養

- 1 地域・職域連携推進事業における「ACEフォーラムin南信州」の取組について
酒井 登実代（飯田保健福祉事務所）
- 2 特定健診に合わせた推定摂取食塩量検査の試みについて
齋藤 友訓（栄村役場）
- 3 中高年期の健康増進プログラム参加者における食塩摂取量からみた食事の特性
成瀬 祐子（松本大学）

臨床栄養

- 4 各施設における嚥下調整食の実態と今後の課題
永井 美和（長野赤十字病院）
- 5 精神科単科病院におけるNST活動の効果
丸山 由紀子（長野県立こころの医療センター駒ヶ根）
- 6 後期ダンピング症状のある患者の血糖管理と栄養改善
北村 章（JA長野厚生連 南長野医療センター篠ノ井総合病院）

応用栄養

（学童・思春期）

- 7 令和元年度児童生徒の食に関する実態調査結果とその取組について
藤森 真帆（松本市立波田学校給食センター）
- 8 「つながる食育推進事業～須坂市における取組と成果～」からの実践報告
小林 晴江（須坂市立東中学校）
- 9 長野県選抜中学生男子バレーボール選手に対する栄養サポート
上條 治子（株式会社魚国総本社）

第42回長野県栄養改善学会

学会賞

奨励賞

受賞おめでとうございます

学会賞

「思い」は食べる機能と呼び起こす ～多職種で実現した嚥下食レストラン～

介護老人保健施設 安寿苑 ● 宮下 佳代

この度は、第42回栄養改善学会で「学会賞」を受賞することができ、大変嬉しく光栄に思います。普段行っている自分の業務について評価していただいた事は大変励みになります。ありがとうございました。

昨年の学会で、多職種で連携し「嚥下食レストラン」を行っている取り組みについて発表しましたが、その後の様子も含め、改めて報告させていただきます。

当施設はベッド数82床、病院に併設された介護老人保健施設です。平均介護度3.3、平均入所日数293日（令和2年10月現在）であり、ユニットケアを行っています。給食業務は完全委託方式です。普段よりペースト食（摂食嚥下リハビリテーション学会分類2013においてコード2-1,2-2）を召し上がっている方の食事時間、摂取方法などについて問題を感じることが多く、スタッフからも様々な要望が出ていました。もっと食事を充実することができないか？何か方法はないか？と話題にすることが頻繁にあり、まずは自分たちが考えていることを始めてみよう、言語聴覚士（ST）と共に「嚥下食レストラン」を企画し、2018年12月より取り組み始めました。普段召し上がらない方が環境な

どを変えることで食事をする姿はスタッフや家族にも感動を与え、何より参加された多くの利用者様に喜んでいただける事にやりがいを感じています。今年度は新型コロナウイルスの影響で、家族を招いて一緒に食事することはもちろん、この取り組みも一時期は実施できませんでした。しかし、利用者様の中には残された時間が限られている方が多くいますし、外出や外泊できない状況での食事の時間は今までより重要だと感じます。施設栄養士は「食」を通して「その人らしい」「その人が望む人生」を支えることができます。課題は多くありますが、多職種で連携するからこそできる「嚥下食レストラン」を今後も続けていきたいと思っています。



◀ 普段はほぼ全介助で召しあがっていたFさん。自分から食べる姿に周りのスタッフもびっくり！



STによる食事介助は安心です▶

奨励賞

栄養ケア・ステーション事業報告 ～佐久支部の取り組み～

くろさわ病院 ● 鈴木 さゆり

この度は、第42回栄養改善学会で「奨励賞」をいただき、誠にありがとうございました。

佐久支部では、地域活動事業部を中心に栄養ケア・ステーション事業（以下、栄養CS事業）を実施しており、2018年度の取り組みと今後の課題について報告しました。

栄養CS事業推進の為、佐久支部地域活動事業部会員21名に業務調査を行い、地域活動栄養士の幅広い業務内容や職域経験が明らかになり、栄養CS事業を実施する上で、中心的な存在であると考えました。

また、栄養CS事業を円滑に実施していく為に、支部長および地域活動事業部長のコーディネーターとしての役割は重要で、会員の特性を把握し、個々に応じた業務の打診が必要となります。

人材確保の面では、長野県栄養CS事業への人材登録、

および資質向上のための研修会への参加、定年退職後の経験豊かな会員の参加を積極的に勧めていきます。

業務内容については、8割以上が行政の保健事業となっており、対象者も母子・成人が中心となっています。地域包括ケアシステムが推進される中、特に高齢者への栄養・食生活支援は、地域活動事業部として対応できていない現状があり、急務であると考えます。

栄養CS事業を、更に広げていく為には、地域住民への周知と、地域の医師会や関係団体への依頼協力をしていく事が必要不可欠です。そのために、人材確保と質の向上を図り、地域包括ケアシステムに対応できるように改善し、さらなる栄養CS事業の推進に努めていきたい。という内容で発表をしました。

私は地域活動事業部での活動経験と、業務調査で見た課題を解決する為、2020年1月より、病院管理栄養士として勤務しています。病院の日常業務に加え、公民館の健康講座、地域包括支援センターの介護者会などに参加しています。病院や施設で勤務する管理栄養士が地域の活動に積極的に参加し、地域住民の健康を支える多職種チームに加わる事で、更なる栄養CS事業推進の一助になればと考えています。

災害時緊急対応研修会(JDA-DATスタッフ養成研修会)に参加して

特別養護老人ホーム博仁会桜荘 増尾 あや

「桜荘の周りが湖のようになっていて桜荘に近づけません。」令和元年10月13日早朝、厨房職員から報告がありました。昨年の台風19号により長野市篠ノ井にある特別養護老人ホーム博仁会桜荘と、同じ敷地内にある老人保健施設桜ホームは床上70cm～の浸水被害にあいました。1階フロアはもちろん厨房も全滅…。

それからの毎日は泥かきや自分の書類の処分に追われながら、2階3階に避難された利用者さんの食事や衛生の心配、厨房の片づけなどやる事がいっぱいなのに何から手をつけて良いか分かりません。約1週間の停電・断水の中では目の前の問題の一つずつ片付けるのみでした。

このような経験を経て今回の災害時緊急対応研修会に参加しようと思ったのは、施設が復興するまでに多くの

〈研修会資料より抜粋〉

人たちが関わり助けられて「人間の力ってスゴイ」ということを実感したからです。

JDA-DAT（日本栄養士会災害支援チーム）は日本国内外で大規模な地震・台風等の自然災害が発生した場合に迅速に被災地内の医療・福祉・行政栄養部門等と協力して緊急栄養補給物資の支援を行うことを目的としています。避難所に避難した特に災害弱者の方達の栄養管理を被災地内の専門職と連携しながら行ったり、避難できない在宅者を訪問する等そこで必要な事を何でも支援します。長野県も災害がどこで起きるか分からない昨今となりました。私は職場が被災したことで支援を受け、いつか自分も何らかの支援をしようと思いました。このように支援の輪が長野県栄養士会からも広がっていくといいですね。

災害時における 栄養アセスメントと指導・相談

- 災害時の栄養アセスメント・支援は完璧を目指すものではないと理解する。
- 災害時における栄養アセスメントの対象を理解する。
- 栄養支援の優先ポイントを理解し、実践できる。
- 災害時における栄養士の必要性を理解する。

指導 ではなく 支援を！

JDA-DAT

食・栄養管理の前に。。。 災害支援において最も大切な事！

まずは！ 自分の身を守る事！
安全を確認してから行動する事！

決して無理はしない！
被災地では短距離ランナーではなく、
長距離ランナーが求められる

JDA-DAT

集団対応：栄養支援のポイント7つ（重要）

1. 水分をとる
2. 食事をしっかりとる
（まずエネルギー、次にたんぱく質、水溶性ビタミン）
3. 避難所の食事環境を改善する
4. 食料の過不足に対応する
5. 弁当・炊き出しの提供や献立が適正に作成される
6. 安全（衛生的）に食べる
7. 身体を動かす

JDA-DAT

引用：JDA-DATスタッフ養成研修「栄養アセスメント」

災害後支援

北信支部の「豊野ぬくぬく亭」での取組について

北信支部 小林 ゆかり

長野市の豊野ぬくぬく亭は「昨年度の台風19号で被災された地域の方々が安心して日常生活を取り戻せるよう、気軽に集える交流の場、必要な情報や物資が集まる場」として開設されました。地域の関係機関・団体等により運営されています。県看護協会からお誘いいただいた活動で、今年9月から月2回、看護協会の皆さんと一緒に、北信支部会員も2名ずつ交代で出向き、被災地域の皆さんの食支援活動を行っています。

豊野ぬくぬく亭では、ボランティアの皆さんを中心に、新型コロナウイルス感染症予防に配慮しながら、お茶のサービスや送迎などが行われています。地域の皆さんが訪れて、話をしたり、お茶を飲んだりされています。災害から1年がたち、家の再建等が進み始めていますが、今でも水害によるPTSD（心的外傷後ストレス障害）に苦しんだり、心配事や食事内容で、健康状態がすぐれない方もいらっしゃるそうです。

私が伺った日は看護協会の皆さんが血圧・体重測定、相談などを行い、栄養士会は取り掛かりとして握力測定を行いながら、体調や日頃の生活などをお聴きし、その様子で食生活の話や簡単な体操などを行いました。災害で生活のリズムが整わずに体調が変化の方が食事の話を熱心に聞いてくださったり、1人暮らしの方々がご自分の生活の変化やその思いを話してくださったり、ボランティアの方々も一緒に輪になり話が進みました。被災に係る栄養食生活支援の一つとして、私達にどんなことができるか、訪れた方々に寄り添い心身が少しでも元気になれるような食支援を心がけようと話しています。



Web研修で計画的に生涯教育を受講しませんか！

日本栄養士会『基本研修eラーニング研修』のお知らせ

①配信期間：2020年10月1日より毎月開催。1ヶ月間単位で受講できます。

※今月は3講義、来月は2講義などと希望の講義を計画的に受講可能。（視聴は何回もOK）

研修プログラム

- | | |
|-----------------------|----------------------------|
| 「1.専門職としての役割と倫理綱領」 | 「4-3.栄養アセスメント」 |
| 「2-1.国民の健康の増進の総合的な推進」 | 「4-4.栄養診断」 |
| 「2-2.栄養の指導」 | 「4-5.栄養診断にもとづいた管理計画（栄養介入）」 |
| 「2-3.根拠に基づいた栄養管理」 | 「4-9.栄養管理のモニタリング・再評価」 |
| 「2-5.栄養素の消化と吸収（代謝）」 | 「4-10.栄養管理記録」 |
| 「4-1.栄養ケアプロセス」 | 「4-11.チーム（多職種）による栄養管理」 |
| 「4-2.栄養スクリーニング」 | 「4-12.地域連携」 |

②申込方法：日本栄養士会HPにて申込受付。各月のメ切りは前月の20日まで。

③受講料：1科目（1単位）1,100円（税込み）

④問合せ：日本栄養士会生涯教育担当または長野県栄養士会にお問い合わせください。

アクセス方法

- 長野県栄養士会HPから直接アクセスできます。
- 日本栄養士会HPからは「研修会」
↓
1 単位・分野「基本」
2 主催「日本栄養士会」で
検索の絞り込みをしてください。



長野県栄養士会ホームページのご紹介①

『統計』の研修が
会員ページで視聴できます。

学びのコーナー

松本大学の弘田量二教授の
「基礎統計学」がシリーズで
アップされています！！
現在、第1回から第5回アップ中！
栄養指導に繋がるデータ分析を学びましょう。



長野県栄養士会ホームページのご紹介②

リニューアルの予定！

令和3年度に当会HPのリニューアルを
予定しています。

- 見やすいトップページ
- スマホ対応
- 会員ページの充実
- 栄養ケア・ステーションの具体的な紹介 等々
予定しています。

会員の皆様からも、ご意見・ご要望等ぜひ事務局へ
お寄せください。



食べる楽しみをささえる会

取組事業の紹介

副会長 馬島 園子

「食べる楽しみをささえる会」は、口腔機能や摂食・嚥下及び栄養に関する食支援を多職種・多機関で連携し、長野県下で広く活動できることの支援を目的に2017年に発足しました。

多職種間・多機関の連携が地域ごとに差があり、また地域の取り組みが共有できていない現状があるため、実際に「地域の食支援」の活動をしている人や施設、他職種連携などの情報提供を行い、地域の活動のネットワークを構築することを目的にキックオフイベントの開催も行ってきました。

この度、情報発信の場として「食べる楽しみをささえる会」のホームページを立ち上げることになり、この場に、県民の皆さんへ各団体から、食支援についての動画を載せることになりました。長野県栄養士会でも「栄養ケア・ステーション事業部」の理事が中心になって内容を検討し、「バランスの良い食事とは」「フレイル予防の食事」「水分摂取について」の3部構成の動画を作成しました。

会のホームページは現在立ち上げ準備中ですが、長野県栄養士会のホームページにもリンクされますので、是非ご覧ください。

食支援についての動画の作成

中信支部 飯澤 裕美

パワーポイントの
スライドで、1つの
テーマを10分程度で
作成し、わかりやすく
まとめてあります。
スライドはアニメー
ションを効果的に使
い、又、経口補水液
などを作成する場面
は作り方がイメージ
できるように動画も
取り入れました。指
導資料のひとつとし
て参考にしていただ
けるものと思います。
アップされました
ら是非ご活用くださ
い。

バランスの良い食事とは

1. バランスよく食べるとのこと

人間には1つすべての
栄養素が摂れる食品は
ありません。
人間が食べて
体を維持するには
さまざまな種類の
食べ物が大切です。

（公社）長野県栄養士会

フレイル予防の食事

1食にとる主菜の量の目安は
「手のひら1つ分」

毎食、いずれかの食品を
主菜としてとりましょう！

（公社）長野県栄養士会

水分摂取について

家で作ることができる経口補水液

経口補水液の作り方

砂糖 40g = 大さじ4と2/1
塩 3g = 小さじ2/1
水 1L + レモン 50mL

水500mLに糖質1g、砂糖小さじ1杯を
いれて冷蔵庫に一晩おく
少し時間がかかるので、運動や外出用
事前に用意すると良いでしょう

（公社）長野県栄養士会

賛助会員による情報提供

イオンリテール株式会社

Vegetiveとは
ベジティブもっと“植物由来”
Vegetive

Vegetive (ベジティブ) は健康や環境に配慮し、毎日の食事の中で植物由来の食品を積極的に取り入れたいというお客さまの声から生まれました。主に肉や乳製品、米、小麦などを植物性の素材に置き換えた商品シリーズです。

3つの分類

肉・魚→植物性原料

牛乳→植物性原料

白米・小麦→植物性原料

肉・魚→植物性原料

大豆からつくったハンバーグ
本体価格398円大豆ハンバーグ2SKU
180g本体価格298円大豆のお肉ミートソース
本体価格128円■ お問い合わせ先
イオンリテール(株)
TEL 0263-27-3811

イオンでは、昨今ニーズが高まっておりますセルフメディケーション商品を開発・販売いたしております。今回はその中でも、“もっと植物由来”をテーマに開発されました植物由来の食品《Vegetive》シリーズを紹介させていただきます。

牛乳→植物性原料

豆乳クリームコロッケ
本体価格 1個 60円予定豆乳のカルボナーラ
本体価格128円大豆を使ったシュレッドチーズ
200g本体価格298円ライ麦・全粒粉入り食パン (3個、6個)
本体価格98円、178円

白米・小麦→植物性原料

低カロリー蒸餅類
(中華、うどん、そば、そうめん) 本体価格98円ひよこ豆と玄米からつくったスパゲッティ220g
本体価格228円

株式会社ミールケア

弊社は長野県長野市に本社を構え、今年で創業30年目を迎えます。現在長野県内では、学食・社食、医療・福祉に特化したお食事提供をさせて頂きながら、幼稚園・保育園や認定こども園などの一部教育施設のお食事提供もしております。

長年に渡り、弊社が給食提供を行いながら、「こんなアレルギーフリー商品があったらいいのに」「もっと美味しいアレルギーフリー食品が欲しいよね」「こんな食品があったら親御さんも喜んでくれると思う」など、栄養士や園の意

見を活かし、商品開発と展開を行って参りました。

「うちの子、野菜が嫌い…」「食物アレルギーがあって口にできる食品が少ない…」「色々な野菜を食べさせたい！」という声から、“野菜が嫌いなお子さまも美味しく野菜を食べられる安心な食”をコンセプトに、子どもを持つ管理栄養士が監修！幼稚園・保育園・学校向けの給食を手がけるミールケアのノウハウを結集したアレルギー対策食品「やさいぱん」「ぱくぱくシリーズ」を開発しました。



- ① 7種類の国産野菜をぱくぱく食べちゃうミートソース
- ② 10種類の国産野菜をぱくぱく食べちゃうカレー
- ③ 8種類の国産野菜をぱくぱく食べちゃうコーンシチュー

◇アレルギー
カレー、コーンシチューで
使用している特定原材料等
27品目はありません。ミ
ートソースで使用している特
定原材料等27品目は1種
類(鶏肉)です。

幼稚園、保育園の給食でも食べられている、卵・乳不使用の離乳食にも安心なパンです。小麦粉以外のアレルギーに配慮し、化学調味料、香料、着色料一切使用せず、野菜そのもののキレイな色をいかした、しっとり、フワフワのロールパンです！



世界一幸せパン・「やさい生食パン」

YouTubeにて紹介「ミールケア給食チャンネル」是非ご覧ください。

▼チャンネル登録はこちら

<http://www.youtube.com/channel/UCjTms...>【ミールケアのやさいぱん】

■ お問い合わせ先 (株)ミールケア TEL 026-295-8800

栄養士のラインの
つぶやき

< LINEグループ

コロナ禍で大変な2020年も
もうすぐ終わるね。(>_<)日榮の研修もオンラインになっ
けど、自宅で受講できるのが
よかったな！(*^_^*)たしかに！交通費も
時間も節約になったね！

Good

今は、e-ラーニングの生涯研修、
受講中。浮いた交通費で、焼き肉
食べに行きたいね！(^^)ノ