

# びるっぱ

Vol.482 2026. 9

## ナースまつり2026『日本一働きやすい病院アワード』 大賞受賞

表紙の写真



ナースまつりイメージキャラクター  
なすうさ

近森会グループ看護部  
マスコットキャラクター モリンちゃん

薬剤棟へ移設完了しました ～新薬剤部のご紹介～

〈生成AI活用チャレンジ 第2弾〉 動画マニュアルチャレンジ  
よさこいチーム「ちかもり」



近森病院 近森リハビリテーション病院 近森オルソリハビリテーション病院 からのお知らせ

11月3日(火)は通常診療を行います。

# ナースまつり2026

## 『日本一働きやすい病院アワード』

# 大賞受賞!!



近森リハビリテーション病院 4階病棟西 看護師

上岡 冬哉 かみおか とうや

2026年7月10日・東京ビッグサイト

東京ビッグサイトで開催されたナースまつり2026「日本一働きやすい病院アワード」に出場し、悲願の大賞を受賞することができました。

### 悔しさが残った初挑戦

昨年初めて出場し、自分たちの病院の「わくわくポイント」を探していく中で、改めて自病院の魅力を知ることができました。本番は口から心臓が飛び出しそうなくらい緊張しました。「近森の魅力が少しでも伝われば」という思いで発表しましたが、結果は賞を取れずすごく悔しい結果となりました。

### 悲願の大賞へ、仲間と挑む

その悔しさを糧に、「今年こそは賞を取りたい!」と意気込んで臨んだ今回の大会は、力強い仲間も加わりました。大会の審査項目を何度も確認し、予選でいただいたフィードバックをもとに、納得がいくまで打ち合わせや練習を重ねました。

本番当日は、理事長をはじめとする心強い応援に支えられ、落ち着いて昨年以上に自分たちの魅力を伝えることができました。



### 大賞の先に得たもの

結果として大賞を受賞することができましたが、それ以上に、近森の魅力を発信したいという思いで、相棒の工藤看護師や仲間たちと何度も話し合い、準備を重ねた時間がとても貴重な経験となりました。

資料作成や写真撮影にご協力いただいた企画課・広報課の皆様、そして応援してくださいました近森会の皆様へ心より感謝申し上げます。

今回の経験を活かし、近森で働きたいと思ってくれる看護師が一人でも増え、今働いているスタッフや看護部の皆様が、さらに働きやすいと感じられる病院づくりに少しでも貢献していきたいと思います。

▶ 左から、吉永特任部長、岡本統括看護部長、近森病院 工藤看護師、筆者、町田看護部長、ナースまつり大会長 西山妙子氏(マインヘルスケア株式会社代表取締役)、アワード担当 浦田克美氏(東葛クリニック 病院)

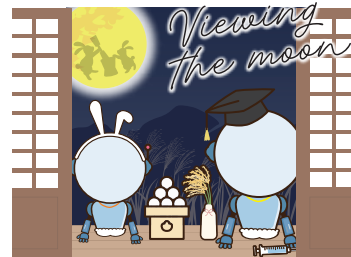


プレゼンターを務めた上岡看護師(左)と工藤恵三看護師(右) ▶

# すまいる♥ナース通信

## # 認定看護管理者

### いつの時代も 「看護」は素晴らしい



近森グループ看護部  
マスコットキャラクター モリンちゃん

近森オルソリハビリテーション病院 副院長／  
認定看護管理者 中谷 明未 なかや あけみ

認定看護管理者の受審資格は、看護師免許を取得後実務経験5年以上、看護管理関連の学位の取得などの要件があり、私は50代後半で大学院へ通い、なんとか資格を取得することができました。週に3～4日仕事後に大学で学び、毎週のようにWebで指導教員の濃厚な指導、そして、休日は講義の課題や論文に関する勉強など、過ぎてみればあっという間の年月でした。今でも、あの時一緒に勉強した仲間の姿や教室の情景が浮かび、「共に頑張る!」と思いを新たにすることもあります。

看護が始まった時代も今も大変な仕事と思われがちですが、これからも地域に存在する病院の役割を考えながら、「看護」の素晴らしさを追求していきたいと考えています。



## 表彰状

日本一働きやすい病院 2026  
日本一働きやすい病院アワード  
社会医療法人近森会  
近森病院 様

貴院は  
「日本一働きやすい病院アワード  
2026」において、最も働きやすく働き  
がいある病院として認められましたの  
で、これを賞します

2026年7月19日  
ナースまつり2026 大会賞 西山静子



▲ 高知からもリアルタイムで応援!

たくさんの応援、  
ありがとうございました!



## 近森会 健康保険組合

## 家庭常備薬の斡旋と 費用補助

セルフメディケーションの推進、健康管理、疾病予防のため、組合員を対象に家庭常備薬の2,000円費用補助を行っています。7月27日、購入した家庭常備薬が各部署へ届きました。今回は12月の予定です。



# 薬剤部 移設 完了しました

2026年7月4日

## 新薬剤部のご紹介



薬剤部 部長  
筒井 由佳  
つつい ゆか

7月4日、薬剤部は本館1階から薬剤棟へ移設し、新たな環境での業務を開始しました。新薬剤部は、4階を調剤室、5階を輸液倉庫・備蓄庫・クリーンルーム、6階をDI室・スタッフルームとし、薬剤業務に必要な機能を集約しています。

薬剤部はICUと救命救急病棟に近接しており、重症患者さんへの薬剤供給が多い当院では、薬剤の受け渡し動線が短縮され、看護スタッフの負担軽減につながる配置となりました。また、当院周辺は南海トラフ地震による津波浸水想定区域に含まれています。

薬剤部が4階以上へ移設されたことで、医薬品を災害時にも確保できる体制が整いました。これは医療機能の維持だけでなく、被災後の地域医療の復興を支える重要な基盤になるものと考えています。

一方で、長年慣れ親しんだ環境からの移設により、薬剤棟内の動線や医薬品の配置変更に戸惑う場面もみられます。職員同士が意見を出し合い、新しい薬剤部を自分たちの手でつくり上げていく毎日です。

薬剤棟の建設にあたっては、クラウドファンディングを通じて多くの皆様から温かいご支援をいただきました。また、今回の移設では、引っ越し作業や運用調整に院内外の多くの方々のご協力をいただいています。皆様のご支援とご協力に心より感謝申し上げます。

新しい環境を最大限に活かし、患者さんにより近い場所で薬剤師の専門性を発揮するとともに、平時から災害時まで地域医療を支える薬剤部を目指してまいります。





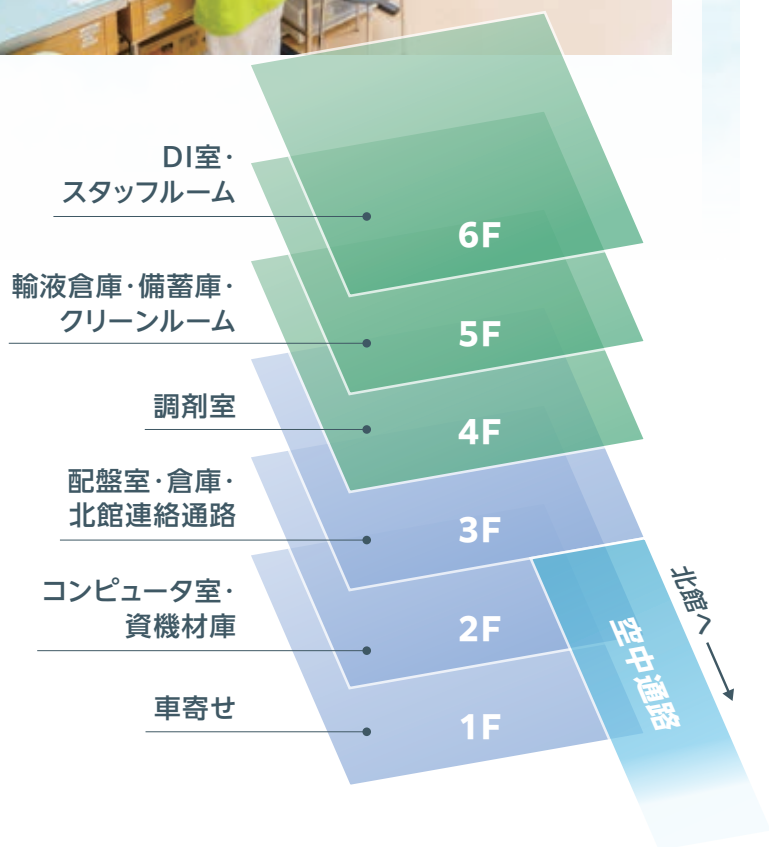
6階／DI室



5階／  
クリーンルーム



4階／調剤室



## 講演会

近森病院 薬剤棟・空中通路 竣工記念講演会

### 『三代目理事長の挑戦』

～近森先生から受け継いだ経営哲学～

洛和会  
ヘルスケアシステム  
理事長

矢野 裕典先生

やの ゆうすけ

〈2026年7月7日〉



▼ 前列左から、入江理事長、講師 矢野先生、近森相談役、後列、岡本統括看護部長、西本医療福祉部長、筒井薬剤部長



2026年7月3日～

ベッパープラス

Pepper+

(ロボット)

外来センターで  
運用開始



外来センター受付・自動精算機横で、案内ロボット「Pepper+」が活躍中です。来院された皆様へ、お支払い方法をご案内しています。見かけた際は、ぜひご利用ください。

# 動画マニュアルチャレンジ

## 開催しました!

2026年6月21日



近森病院 臨床工学部  
部長

平野 友紀

ひらの ゆき

### 生成AIで広がる、現場発の動画マニュアル作成

生成AIを活用した業務改善と人材育成を推進する取り組みとして、6月21日(日)、「生成AI活用チャレンジ第2弾 動画マニュアルチャレンジ」が開催されました。12部門から17演題の応募がありました。ChatGPTやGeminiによる構成・ナレーション資料作成、Google VidsやCanvaを用いたAIナレーションや字幕、動画編集など、生成AIを効果的に活用した動画マニュアルを発表してくださいました。

審査では、誰でも容易に作成・量産できるかという「量産性」や、他部門へ横展開できるかという「応用性」が重要なポイントとして、評価が行われました。発表内容は新人教育や業務手順、接遇、システム操作など多岐にわたっており、中でも、南海トラフ地震への初動対応や避難訓練など、災害をテーマとした演題が3題と多く、平時の教育だけでなく、有事への備えとしても、動画マニュアルの有効性が示された結果だと思えます。

発表動画をイントラネット上で閲覧できるようしています。また、上位入賞者による動画マニュアル作成講座を8月15日に実施しました。ぜひ、各部署での業務改善や教育活動にご活用ください!

「あなたの動画が、次の人の“わかる”をつくる」

～動画でつなぐ、働きやすい職場づくり～



受賞者

左から、岡崎祐希(3位)、入江理事長、井上浩明(1位)、道倉由美香(2位)。入江理事長よりそれぞれ表彰状と副賞が贈られました。

近森会名物

## 職員旅行

はじまります!

各地の旅の様子を、  
写真で順次ご紹介します。  
どうぞお楽しみに!



今年は  
全22コース!

- 北海道
- 東京ディズニー
- USJ
- 沖縄
- 広島
- 岡山鷲羽山
- 道後温泉
- 観光列車
- 秋の京都
- 鹿児島
- 大阪
- 仙台
- スキー など...



# 地域の医療を「つなぐ」、あなたと「つなぐ」 近森

皆さん、  
動画作成・発表  
お疲れ様でした!

6月24日の合同  
運営会議にて  
受賞者の発表と  
表彰が行われま  
した。

動画マニュアルライブラリ イン트라ネット上で動画マニュアルライブラリを設置、上位入賞作品(1~6位)が閲覧できます



リハビリテーション部  
言語療法科  
井上 浩明 いのうえ こうめい

嚥下のスクリーニングテストの  
改訂動画マニュアル



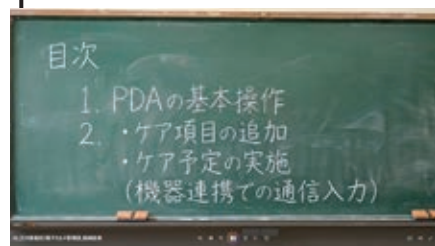
リハビリテーション部  
作業療法科  
道倉 由美香 みちくら ゆみか

リハ病院リハ部向け  
避難訓練マニュアル



DX推進部  
電子カルテ管理課  
岡崎 祐希 おかざき ゆうき

PDAの操作動画マニュアル



画像診断部  
山崎 樹 やまさき いつき

新人教育など(業務手順の標準化  
を目的とする)業務マニュアル



経営企画部 広報課  
古川 立音子 ふるかわ りおこ

一般職員向けの南海トラフ地震  
発生時の初動動画マニュアル



総務部 総務課  
中脇 英孝 なかわき ひでたか

勤怠システム「COMPANY」の  
操作マニュアル



今月のキッチンカー

2026年7月17日

麻婆メニューで夏バテを  
吹き飛ばそう!

7月は「嶺北麻飯店」さんに出店いた  
だきました。暑い夏にぴったりの、ピリッと  
辛くておいしい麻婆メニューが登場。本格中華  
の味で、暑さに負けない元気をチャージしました!



# 高知IMAT (Incident Medical Assistance Team)

## に関する協定締結

2026年8月17日

警察と医療が  
平時から互いを理解し、  
現場で協働できる関係づくりを

近森病院 救命救急センター長／救急科 部長  
井原 則之 いはらの りゆき



が行われました。IMATは、事件・事故などの現場で負傷者が発生した際、警察と医療機関が連携し、迅速な医療対応につなげるため

8月17日、高知県警察本部において、高知県警と近森病院を含む県内4病院との「高知IMAT (Incident Medical Assistance Team)」に関する協定締結式

の取り組みです。

今回の協定は、そのための大きな一歩ですが、まだスタートラインでもあります。実際にどのような状況で、誰が、どう動くのか。具体的な運用については、これから警察と医療と一緒に考え、形にしていく必要があります。

一方で、警察官にも知っていただきたい緊急時の応急医療対応があり、私たち医療者も警察活動や現場の安全について、もっと理解する必要があります。この協定をきっかけに、訓練や教育など平時から顔の見える関係を築き、警察と医療のつながりがさらに広がっていくことを期待しています。



第6回

社会福祉法人ファミーユ高知  
支援の可視化プロジェクト

## 成果発表会

2026年7月11日

数値化しにくい支援の成果を、職員の言葉で可視化する試み。今回は7演題の発表があり、計58人が参加しました。毎年、自分たちの成果を振り返ることのできる貴重な機会となっています。



募  
集  
中  
!



3,000とおりの誇れる仕事

募集職種

- 医師
- 診療放射線技師
- 看護師
- 臨床検査技師
- 介護福祉士
- 事務
- 救急救命士

詳しくは、近森会グループHPの採用ページをご覧ください。



14ページ「ぶらり旅」の問いの答え：10カ所の源泉はすべて共同浴場の名前がついており、特に湯小屋はかつての「湯治場(とうじば)」の雰囲気を今に残しています。玉子湯はNIKKEIプラス1、何でもランキング「温泉「湯の花」」で首位に選ばれました。

## 近森リハビリテーション病院

Newsweekと  
国際的な調査会社Statistaによる  
「日本の優れたリハビリテーション病院2026」  
において、

**全国10位・四国1位**

**に選出されました!**



本ランキングは、全国の入院型リハビリテーション施設を対象に、医療従事者へのアンケート、施設の質・実績指標、患者満足度など、第三者による調査・分析を通じて選出されたランキングです。

近森リハビリテーション病院は、これからも患者さんが住み慣れたところでその人らしく安心して生活できるように適切なリハビリテーション医療サービスを提供してまいります。

ランキングの詳細は、右記QRコードよりNewsweek公式HPをご覧ください。



### 熱烈応援 昇格人事

#### 敬意と感謝を胸に

臨床栄養部 科長補佐  
**川崎 麻由** かわさき まゆ

帳票、システム、災害対策、マニュアル整備などに従事してきました。

心身に悩みを抱える患者さんを信じて支える栄養士として成長と挑戦を続け、スタッフへの敬意と感謝を胸に「やっぱり近森がえい!」と思える職場作りに貢献したいです。



### ハッスル研修医

#### 恵まれた環境に感謝

初期研修医 1年目 **田村 睦樹** たむら むつき

研修医1年目も5ヶ月が過ぎました。4月は目の前のことに精一杯でしたが、日々の経験を通して少しずつ学びを積み重ねています。自分の未熟さを感じる日々ですが、熱心にご指導くださる上級医の先生方や、向上心を持って努力する同期に囲まれ、「自分ももっと頑張らなければ」と刺激を受ける毎日を送っています。

5ヶ月経った今でも、PHSが鳴ると少し緊張してしまいます(笑)。それでも、一つ一つの経験を大切にしながら、少しでも成長できるよう取り組んでいます。まだまだ学ぶことがたくさんありますが、周囲の先生方やコメディカルの皆さんのお力をお借りしながら、一歩ずつ成長し、患者さんに安心していただける医師を目指して努力していきたいと思っています。



### New face ニューフェイス

**大津留 祥** おおつる しょう

- ① 所属
- ② 出身地
- ③ 最終出身校
- ④ 卒業年次
- ⑤ 趣味など

- ① 脳神経内科医師 ② 長崎県
- ③ 高知大学 ④ 2017年
- ⑤ よく子どもと虫や小動物を

捕まえています。毒がなければ触れます。勤務時間内はGOプリ対応可です。





2種類の  
衣裳で登場!



# ちかもり

※「よさこいちかもり」の題字は  
中嶋医師が揮毫しました。

「つなぐ」想いを胸に、  
熱く舞い踊りました！

2026年 8月10・11日

2026年は近森病院開設80周年という記念すべき年。テーマ「つなぐ」のもと、これまで受け継がれてきた想いを次の世代へ、そして職員や地域の皆様とのつながりを大切に、総勢150名で祭りに臨みました。

2日間とも晴天に恵まれ、猛暑の中、踊り子120名を中心に、ふらふ衆、口上、ボーカル、太鼓など133名が心を一つに、力強く演舞しました。また、今年は初めて「編み笠」にも挑戦し、「ちかもり」の新たな一面を披露することができました。

参加者をはじめ、応援して下さった皆様、業者・協賛企業の皆様、チームを支えて下さったスタッフの皆様に心より感謝申し上げます。これからも「つなぐ」を大切に、よさこいを次の世代へつないでいきたいと思います。



チームちかもり 代表／  
管理部 経営企画部  
部長補佐

楠瀬 達也 くすのせ たつや

今年のテーマは  
「つなぐ」





近森

8

# 病院 0 周年

Special  
Thanks

沢山のご声援、  
ありがとうございました!





## リレーエッセイ

### よさこい

近森病院 6階A病棟 看護師 高田 龍輝

たかだ りゅうき



僕の一番の趣味はよさこいです。踊ることはもちろん、仲間と一つの作品を創り上げる過程や、本番で会場全体が一体となる瞬間に大きな魅力を感じています。

練習では思うように踊れず悩むこともありますが、仲間と声を掛け合い、何度も挑戦を重ねることで少しずつ成長できることが、よさこいの楽しさの一つです。また、演舞を通してたくさんの人と出会い、新しい価値観や刺激を得られることも大きな魅力だと感じています。一つの作品を全員で創り上げ、演舞を終えた瞬間の達成感は何度味わっても特別です。



これからも仲間とのつながりを大切にしながら、見る人の心に残る演舞を目指し、よさこいを思い切り楽しんでいきたいと思います。



## 私の趣味

### レコード

臨床工学部 透析室

井口 雄登 いぐち ゆうと



私の趣味はレコード収集です。学生時代から音楽が好きで、社会人になったことをきっかけにレコードを集め始めました。特にFunk、Soul、Discoを中心に聴いています。80年代のブラックミュージックが好きで、レコードならではの重厚感のある音やグルーブ、その時代特有の空気感を楽しんでいます。



現在は月に数回、Music BarやCafeでDJをしたり、須崎や伊野の町おこしイベントへ参加したりしています。また、自分を含めた6人のグループで、定期的にDJイベントも行っています。

将来的にはサンプラーを用いた楽曲制作にも挑戦してみたいと思っています。まだまだ知らない名曲も多いので、おすすめの曲があればぜひ教えてください。



## 私の○○

まるまる  
○○にフリーワードを入れて  
語っていただきました

### 私の「猫」

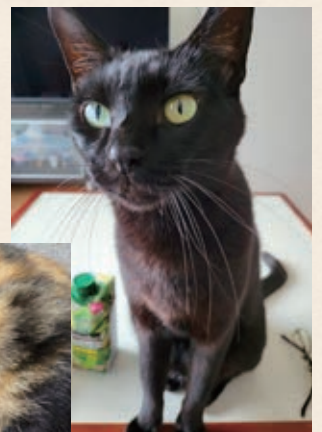
近森オルソリハビリテーション病院  
3階 看護師

岡上 真理 おかうえ まり



「此処に来てくれてありがとう」が由来のココと、「来来」を略してライ、2匹の猫と暮らしています。仕事から帰ると黒猫のココが玄関で待っているのがスリット越しにわかります。なかなかの忠猫ですね。先日寝すごした時は起こしてくれて、仕事に間にあいました。神様が猫を使って助けてくれたのかもしれませんが、感謝です。三毛猫のライちゃんは人見知りが激しくて、私の友達が来ても顔を見せませんが、ココは誰が来ても挨拶します。

お腹が空くと物音をたててアピールしたり、早朝から起こされるときもあります。基本、猫たちは自分のペースで生きていますね。人間の友達が以前「私も真理さんとこの猫になりたい」と言ったことがありますが、多分彼女は疲れていたから猫のように気ままにしたかったんだと思います。そんな2匹とこれからも元気に暮らしていきたいと思います。





## 奥州の秘湯 高湯温泉・ 旅館玉子湯

9月下旬、東北新幹線に乗って濃厚な硫黄の香りと、「湯の花」  
舞い立つ温泉が楽しめる旅館玉子湯にぶらりに行ってきました。  
400年にわたり自然湧出を続ける源泉掛け流しの硫黄泉で、明治  
元年から続く茅葺き屋根の湯小屋や露天風呂など7つの湯処が  
愉しめます。

ちなみに、谷川沿いに点々と源泉と浴場がありますが、何の名残  
りでしょうか？（答えは7ページの下）



▲ 野趣あふれる源泉掛け流しの野天岩風呂「天溪の湯」。



▲ 湯小屋「玉子湯」。美肌効果を実感できる湯で、しっとりとした浴感を楽しめる。



▲ 玉子湯の源泉。大地から湧き出したままの湯が浴槽を満たしている。



▲ 貸切露天風呂「瀬音」。高湯ブルーの浴槽に足がつくと、真っ白な湯の花がフワリと舞う。



▲ 自噴する源泉掛け流しの足湯「のんびり足湯」。



### 看護学校通信

## 自らの健康と生活をデザインする 「ライフ・プロジェクト」

～看護学校1年生がAIやデータを活用した  
課題解決型学習に挑戦中～

近森病院附属看護学校 教務主任補佐 田原 佳奈 たはら かな

1 年生が、鈴木敏恵先生の指導のもと「ライフ・プロジェクト」に挑戦中です。生活や身体のパデータを可視化し、AIも活用して健康改善プランを立案・実践するPBL（課題解決型学習）を通じ、自分や大切な人の生活をマネジメントする力を養っています。自ら課題を見つけ根拠をもって行動する体験は、自己理解を深めると共に、将来患者さんの生活を支える看護師としての軸を育む貴重な機会となっています。主体的に学び未来を拓く学生たちの成長にご期待ください。9月8日（火）、公開プレゼンテーション予定です。



### 編集室通信

先日、応援している韓国アイドルの握手会に参加する機会がありました。実際に会えた時間はほんの瞬間でしたが、その瞬間を迎えるまでの期待や準備も含めて楽しい時間だったように思います。振り返れば、目標や楽しみは「その時」だけでなく、そこへ向かう過程にも大きな価値があるのかもしれません。日々の暮らしの中でも、そんな小さな楽しみを大切にしたいものです。 由似

### 診療数 2026年7月

—— 電子カルテ管理課 ——

#### ● 近森会グループ

外来患者数 ..... 17,884人  
新入院患者数 ..... 1,185人  
退院患者数 ..... 1,210人

#### ● 近森病院（急性期）

平均在院日数 ..... 10.98日  
地域医療支援病院 紹介率 ..... 101.54%  
地域医療支援病院 逆紹介率 ..... 309.20%  
救急車搬入件数 ..... 641件  
うち入院件数 ..... 385件  
手術件数 ..... 608件  
うち手術室実施 ..... 377件  
うち全身麻酔件数 ..... 282件

# 氏原 久実

Kumi Ujihara

近森オルソリハビリテーション病院  
臨床栄養部 管理栄養士  
主任

聞き手／ひろっぱ編集部



踏み出す強さと  
見守るしなやかさ

家族がまだ誰も起きていない静かな早朝5時。近森オルソリハビリテーション病院の管理栄養士、氏原主任の1日は、ノートに今の思いを書き出すことからスタートする。

「答えが出るわけではないのですが、頭の容量が空いて、思考に余白が生まれるような気がします」と。主任として、母として、日々悩みつつもそのプロセスを楽しむ素顔と仕事観を伺った。

## 直談判で切り拓いた、 近森会での管理栄養士の道

大学卒業後、地元大阪の老健施設などに就職するも、学びを活かし切れないもどかしさを感じていた。そんな中、当時栄養サポートチーム（NST）の第一人者として知られる近森病院の前臨床栄養部部長宮澤靖氏の講演を聴き、先進的な取り組みに衝撃を受け、講演後、宮澤氏に「近森会の面接を受けたい」と直談判。「あの行動力は後にも先にも一回限り」と懐かしむ。

近森会では老健施設、急性期、集中病棟、リハビリ病院などを1～2年単位で経験。「おかげで、異なる視点や柔軟な思考の大切さを学べた」と。その経験が、今の考え方の基盤となっていると語ってくれた。

## 心に耳を傾けて

リハビリに励む患者さんと向き合う臨床現場では、「病院食が美味しくない」などのマイナス的な訴えに対しても、その言葉をそのまま受け取らないよう努める。

「不満の裏には、身体の痛みや退院への不安が隠れていることが多いかなと」。言葉

の背景や心理状態に寄り添った上で、ルールの範囲内で柔軟な一手を探る。「『こうしたら良い』と言うのは簡単ですが、患者さん自身に気づいてもらうことを大切にしたい」というのは仕事上のこだわりの一つだろう。

氏原主任の言葉には、断定する言い方が少ない。「～のようなものですかね?」「もしかして～」など会話の主役を相手に委ねるような話し方のためか、自然と相手と一緒にゴールを探っているような気持ちになるのかもしれない。

## 寝る子は育つ

プライベートでは、長男（小4：パズル好き）、次男（小1：工作や絵が好き）、三男（年中：生き物好き）の母として、もっぱら子どものペースで過ごしている。「おもちゃもバラバラで大変!」と言いつつも、それぞれの興味を見守ることに重きを置く。栄養士と云えど、子どもの好き嫌いには「そのうち食べるだろう」と気長に待つ体制。一方で、睡眠だけは大切にしているとか。この春1年生になった少しやんちゃな次男の学校生活を心配し、



生活リズムを整えてあげたいという思いからだ。トライ＆エラーを繰り返しつつも、「先日海で泥んこになって生き物探しをして…。子どもがいるから、



▲氏原主任が子どもたちに作る朝食。品数の多さや丁寧な盛り付けに愛を感じる。

▲最近では自分の楽しみも増えた。休日はネイルシールを貼っておしゃれを楽しんでいる。

できることなんで」と、自らも全力で子ども遊びを楽しんでいるようだ。

## 一人一人が主体性を

今年3月に主任となったが、特に肩肘を張るわけではない。発想力豊かな同僚から固定観念にとらわれないことを学び、若手からの相談には、答えを示すのではなく、本人の主体性を重んじ考えてもらうことを大切にしている。

しなやかなふるまいや、元気の秘訣を尋ねると、笑顔で返ってきた答えは「よく眠ること」。明るくそう言われると、難しく考えず、改めて、睡眠をとって、頭の中を整頓してみようと思ったのであった。