

介護ニュース・ダイジェスト

10月1日～10月28日

介護に関する政府機関や民間団体の動きを掲載しています。詳細は厚労省や各団体のHPなどをご覧ください。

■ワタミ介護事業を売却 (10月2日)
介護事業大手のワタミ(東京)は経営再建のため介護事業部門を日本興亜ホールディングス(東京)に約210億円で売却すると発表した。外食チェーンの営業不振が大きな要因。

■40兆円を突破 (10月7日)
25年度国民医療費(確定値)は40兆610億円、初めて40兆円台を突破。GDP(国内総生産)に占める割合は8.27%で過去最大の伸び。65歳以上が全体の57.7%を占め、1人当たり72万4500円で65歳未満の約4倍。

■塩崎厚労相は留任 (10月7日)
第3次安倍改造内閣が発足し、塩崎恭久厚労相が再任された。安倍首相は「1億総活躍社会」の実現を掲げ、「GDP600兆円」「希望出生率1.8」「介護離職ゼロ」の3つを目標に挙げた。

■キャリア段位で初会合 (10月8日)
厚労省の「第1回介護プロフェッショナルキャリア段位の在り方に関する検討会」が開かれ、段位制度が浸透しない背景や課題、対策などを今後議論する。24年度創設。認定者は688人、30年度目標13万人に達し及ばない。

■副大臣に渡嘉敷氏と竹内氏 (10月9日)
政府は厚労省人事で副大臣 渡嘉敷奈緒美(自)と竹内譲(公)◇政務官 三ツ林裕巳(自)と太田房江(自・参院議員)を閣議決定した。

■2割負担の導入を提案 (10月9日)
財務省は財政等審議会に社会保障制度改革案の骨格(改革工程など)を示した。介護分野では①65～74歳の利用者負担を原則2割とする(75歳以上についても2割負担を検討すべき)②軽度者への生活援助と福祉用具を原則として自己負担とする③大きな柱。④については「来年末までの早期に結論を出し、遅くとも29年通常国会に関連法案を提出すべきだ」としている。

■新たな類型に向けて議論 (10月9日)
厚労省は「26年介護サービス施設・事業所調査」によると、個室ユニット型の割合(定員別室数の構成割合)は、特養54.7%、老健15.0%、介護療養型0.6%。ユニット型を実施している特養の施設割合は33.8%(一部ユニット型含む)。

第3回療養病床等の在り方に関する検討会で厚労省は「医療+介護」「住まい」を加えた「新たなサービス類型」を説明した。29年度廃止予定の介護療養病床の受け皿の1つ。

■認知症介護基礎研修の要綱示す (10月13日)
厚労省は「都道府県・指定都市認知症施策担当者会議」を開き、2016年度から見直す予定の認知症介護研修の新たなカリキュラム案や実施要綱案を示した。創設される新任介護職員向け認知症介護基礎研修は今年11～12月にモデル研修を実施し、17年度実施に備える。一部の講義は通信教育も可とする。科目は「認知症の人の理解と対応の基本」と「認知症ケアの実践上の留意点」の2科目。

■特養向けの賃貸引き下げ (10月14日)
国交省は特養などの整備を促進するため国有地の賃料を最大5割に引き下げる方針を決めた。「介護離職ゼロ」に応え、「1億総活躍社会」の緊急対策に盛り込む。

■介護職員処遇改善調査 (10月14日)
福祉医療機構の調査Ⅱ面に掲載

■利用者2割負担を検討へ (10月16日)
塩崎厚労相は経済財政諮問会議で「審議会に幅広い意見を聴いた上で高額介護サービス費制度や利用者負担の在り方を検討する」と述べ、利用者負担のさらなる引き上げを示唆した。

■1億人総活躍で実現本部 (10月16日)
厚労省は「1億人総活躍」に沿って省内に「1億人総活躍実現本部」(本部長・塩崎厚労相)を立ち上げた。

■老後の移住 希望者2割足らず (10月17日)
内閣府の調査によると、老後に備えて「別の地域に移住したい」6.8%、「どちらかといえば別の地域に移住したい」12.3%で、前向きな人は19.1%にとどまった。一方、「現在の地域に住み続けたい」57.0%など否定的な人が79.2%を占めた。

■個室ユニット型54.7% (10月22日)
厚労省の「26年介護サービス施設・事業所調査」によると、個室ユニット型の割合(定員別室数の構成割合)は、特養54.7%、老健15.0%、介護療養型0.6%。ユニット型を実施している特養の施設割合は33.8%(一部ユニット型含む)。

■選択肢の視点を提示 (10月23日)
厚労省は第4回療養病床等の在り方に関する検討会で介護療養病床廃止に伴う「新類型」の病床の視点として①「医療」と「住まい」を同じ視点で提供する②夜間休日の当直体制を整備するなどを挙げたが、意見がまとまらず、引き続き議論する。

■過去最高の110.7兆円 (10月23日)
国立社会保障・人口問題研究所によると、25年度の社会保障給付費は前年度より1兆6556億円増え、過去最高の110兆6566億円。年金54兆6085億円(49.3%)、医療35兆3548億円(32%)など。介護は8兆7879億円(7.9%)だった。

■介護事業倒産 過去最悪 (10月24日)
東京商工リサーチによると、ことし1月～9月までの倒産件数は57件に上り、過去最悪。小規模の在宅・通所事業が多く、「背景に人手不足がある」と分析した。

■特養建設コスト12%アップ (10月26日)
福祉医療機構によると、26年度時点1平方メートルあたりの特養の建設費は25.9万円の前年度より12%増え、過去最高となった。

■サ高住の入住率7割 (10月22日)
国交省によると、今年7月時点、サービス付き高齢者住宅の入住率は全国平均で7割弱。

■介護分の積み増しを要望 (10月28日)
第5回医療介護総合推進協議が開かれ、27年度の地域医療介護総合確保基金の交付状況や都道府県計画の取組などについて協議した。介護分(本年度基金規模724.2億円)の国費交付額は482.8億円。内訳は▽介護施設等422.9億円▽介護従事者の確保に関する事業60億円。厚労省は今後の予定について「28年度末から29年度前半までに総合確保方針を決めたい」と説明。構成員から「介護職員の不足は深刻であり、積み増してほしい」などの意見が出た。

スバリ回答！ 人事・労務のお悩み ◎年休申請を拒めますか？



【今月の相談内容】

複数の職員が揃って、同日の年次有給休暇(以下、「年休」という)の取得申請を出してききました。その日は連休明けであることから特に忙しく、揃って休みを取得されると現場が大混乱する危険性が高いので、年休の取得を拒みたいと思います。問題はありますか？

【ワンポイントアドバイス】

職員の年休取得が事業の正常な運営を妨げる場合、事業主には、年休の取得時季を変更する権利が認められています。この事業の正常な運営を妨げる場合は、代替人員の確保ができず業務に支障を来すといったケースであり、このような時は年休の取得時季を変更することが可能ですが、年休の取得を一切させないということは認められていません。

【詳細解説】

入職後6ヶ月間継続勤務し、その間に全労働日の8割以上出勤した職員には、年休が付与されます(初年度は10労働日)。そして、職員は付与された年休を基本的には好きな時季に取得することができます。これに対し、職員が希望した日に年休を取ることが、事業の正常な運営を妨げる場合、事業主は年休を他の時季に変更してもよいという、いわゆる時季変更権が認められています(労働基準法第39条5項但書)。

【介護の基礎】 ポジショニングって？

(Positioning: 良肢位保持)

【言葉の意味は？】

運動機能障害を有する者に、クッションなどを活用して身体各部の相対的な位置関係を設定し、目的に適した姿勢(体位)を安全で快適に保持すること(日本褥瘡学会HPより引用)。

この定義に基づき、急性期でも慢性期でも用いられる手法であり、介護や福祉の現場での高齢者へのポジショニングは、その方のADL(日常生活活動)やQOL(生活の質)に大きな影響を与えるといっても過言ではありません。

特養等の施設介護において、入居者は様々なハビリテーションを実施しますが、年齢と共に起こる身体機能の低下は避けることができませぬ。そうなる場合によって

は廃用症候群という状況に陥り、褥瘡や関節拘縮などの合併症を発生します。一度歩く機能が立つ機能が低下すると、高度な医療を用いてもなかなか回復するには難しいのが現状です。そのような身体機能が低下した場合に有用なのが「ポジショニング」という技術です。

【どんな効果か？】

ポジショニングには次のような効果があります。①対象者(患者)が快適に過ごせる。②局所への圧を分散し褥瘡を予防する。③関節拘縮を予防する。④血栓症や四肢の浮腫を予防する。⑤呼吸・循環機能を促進する。⑥関節可動域訓練などの治療効果の持続。



図：ポジショニング例

(兼愛会統括リハビリテーション担当 理学療法士 鳥澤清人)

調査員研修会開催

10月9日、東京都港区のA.P品川で平成27年度第2回ユニットリーダー研修実地研修施設選定地調査員研修会を開催した。

新規調査員として2名が参加。現調査員2名は調査員勉強会として参加し、新たな項目を確認した。新規調査員には、今回はオブザーバーとして再調査に同行し、何度か経験を積んで調査員として調査に加わる。

井手明利ユニットケア研修推進事業室長（望洋の郷・施設長）が講師となり、ユニットリーダー研修実地研修施設募集説明会で使用する資料をもとに選定調査のポイントについて、「ケアのあり方が職員視点になっていないか？ケアプランと記録が連動しているか？などがポイントとなって」と説明した。

その後、調査員ガイドブックをもとに調査の一日の流れ、選定調査で注意する点について述べた。

第3期リーダー研修開催

推進協は、10月21日～23日に東京（羽田タートル）で、10月28日～30日には名古屋（ウインクあいち）で、27年度第3期ユニットリーダー研修を開催し、東京会場31名、名古屋会場24名が受講した。

27年度に新しく講師となった7名が左記の講義を担当した。 ※敬称略

◎ユニットケア導入の過程（東京）
吉田愛（明尽苑・介護主任）

◎ユニットケア導入の過程（名古屋）
頼実志歩（梅香の里・介護課副主任）

◎ユニットケアの具体的方法（東京）
・一日の暮らし
堀口誠一（しようじゅの里三保・統括フロア長）

◎ユニットケアの具体的方法（名古屋）
石原規章（岐南仙寿うれし野・居宅支援主任）

◎ユニットケアの具体的方法（名古屋）
・一日の暮らし
黒田秀宗（みくらの里・介護主任）

◎運営計画演習（東京）
澤田重徳（椋・副施設長）

Pマーク取得に向けて

推進協では、これまでも個人情報情報の取り扱いについては個人情報保護規定に基づき留意してきた。しかし、ユニットケア研修・認知症介護実践研修等で取り扱う受講者情報の件数が増えてきており、マイナンバー制度開始に伴い、個人情報漏えい防止を更に強化する必要がある。プライバシーマーク取得に向けて準備を始め、左記のセミナーに参加した。

新規申請を目指す事業者のための プライバシーマークセミナー （日本情報経済社会推進協会主催）

10月23日「JIS解説編」（山崎富美子）
11月5日「制度概要編」（宮下日香里・山崎）

11月6日「マイナンバー制度開始に伴う特別編」（佐藤理絵・山崎）
12月3日参加予定
「PMS構築ポイント編」（佐藤・山崎）

マイナンバーセキュリティ対策セミナー （スターティア株式会社主催）

11月10日（比良美穂子）
11月17日（山崎）
※（ ）内は事務局参加者氏名

◎運営計画演習（名古屋）

石原規章（前述）、黒田秀宗（前述）は職員同士で「ユニットケアは家だよ」と話し、それを目指していたが気付けば家から離れてしまっていた。実地研修施設を目指す上で、全職員を対象に入居者体験を行い改善した」と話した。他の取り組みについても写真を交えて説明し、「ユニットケアへの取り組み後のアンケートでは、『根拠を持ったケアを出来るようになった』『自分の施設と考えるようになった』といった声も聞かれた」と取り組みによる職員への影響を紹介した。「皆さんより少し先に取り組みをしているだけで、抱えている悩みは同じ。同じ介護をしている仲間として共に学びながら成長していきたい」と語り、講義をまとめた。



東京会場



名古屋会場

支部便り

千葉支部

第2回支部総会開催

10月13日、千葉支部（青木直忠支部長）は千葉市の京成ホテルミラマールで、平成27年度第2回千葉支部総会を開催し、名が参加した。

青木支部長が開会の挨拶を述べ、以下の議案について報告および承認が行なわれた。

【役員選任】 ※敬称略

支部長 青木直忠（鎌ヶ谷翔裕園・施設長）

副支部長 星野進（明尽苑・施設長）

監事 中山達也（まんさくの里・施設長）

監事 清水道徳（初富の里・施設長）

【26年度全国大会決算報告及び決算報告】

【27年度事業計画・収支予算】

【新会員及び新研修委員】

【その他】 27年度地域ネットワーク会

開催について、西慶二郎氏（明尽苑・副施設長）が提案し、左記の内容が決まった。

開催時期 2月の最終週か3月上旬

参加人数 150人

予算 講師の謝礼等を含め20万円

・テーマ アンケートを取って決定
最後に、星野副支部長が「昨年度の千葉の全国大会は皆様のご協力のおかげで800人の来場者があり、成功裏に終わることができました。宮城県で開催される今年度の全国大会はご恩返しの意味においても多くの方々の参加があることを願います。」と述べた。



27年度千葉支部総会

神奈川支部

第1回研修会のご案内

『個室ユニットだからできる
生活環境作り』

神奈川支部（広嶋稔之支部長）では、平成27年度第1回一般職員向け研修として、個室ユニット型施設の環境を活かした認知症高齢者への生活環境作りの研修を左記の日程で開催いたします。

現在の施設生活環境における職員の気付きを促し、思い込みにとらわれない研修内容です。ぜひ、受講対象者の方は、この機会にご参加ください。

【日時】 27年12月16日（水）

13時30分～17時（13時受付開始）

【場所】 神奈川県社会福祉会館 2階 第1会議室

【研修内容】 「認知症高齢者への環境支援のための指針（PEAP）」を学び、ユニット型施設を活かした生活環境作りに結びつける。

【講師】 日本社会事業学大学院特任教授・工学博士 児玉桂子氏

【対象】 本協議会神奈川支部加盟高齢者福祉施設職員（相談員・介護士・看護師・栄養士等含む）

【定員】 60名

【参加費】 無料

【問合先】 照陽会 みんなと暮らし町 担当：大内純江

TEL044(520)1901

施設だより

事務局に寄せられた、会員施設様の行事について掲載しています。

誠和会・まきの木（福岡）
理事長 牟田和男・施設長 伊藤純二

10月3日に秋祭りを開催しました。近隣の中学校の吹奏楽部に演奏をしていただいたり、ご家族や地域住民に協力いただいたおかげで、利用者の方にも大変喜んでいただける熱気ある秋祭りとなりました。また、施設職員の学生時代の書道の先生にご協力いただき、横断幕を作成しました。

今回、会場の飾り一つを作るのにも職員同士で協力しました。今後も施設全体で協力し合い、多職種連携を心がけ、部署に関係なく助け合えるような職場にしたいと思えます。

（秋祭り実行委員長 仁科典敬）



横断幕を背景に記念撮影



近隣中学校の吹奏楽部

さくらゆき・さくらの舞（岐阜）

理事長・施設長 依田充朗

10月28日に「特別養護老人ホームさくらの舞」に隣接する同法人の「障害者生活介護施設ゆきの舞」が1周年を迎え、記念イベントをさくらの舞のホールにて行いました。

イベントでは、ゆきの舞ご利用者たちとさくらの舞ご利用者が一緒に体を動かす「ボール体操」を行ったり、ゆきの舞ご利用者が大好きな「ミナモト」を披露してくれました。最後には無伴奏女性合唱「アカペラムジカ」による美しい歌声が披露され、皆で盛り上がりました。さくらの舞ご利用者は、普段交流のない方々との出会いが、とても刺激になり、大変楽しんでおられました。

（ゆきの舞1周年記念実行委員 松原久美）



「ゆきの舞ご利用者」によるボール体操



「アカペラムジカ」による無伴奏女性合唱

入会施設のご紹介

※入会費

《平成27年10月入会》

千葉支部

社会福祉法人長寿の里

特別養護老人ホームふなばし翔裕園

理事長 神成 裕介

施設長 伊藤 崇

千葉県鎌ヶ谷市初富字東野

848番地10

電話 047(439)1138

床数 特養80床 ショート10床

沖繩支部

社会福祉法人沖繩にじの会

特別養護老人ホーム知花の里

理事長 仲西 常雄

施設長 西仲 ゆかり

沖縄県沖繩市知花5-23-16

電話 098(923)5020

床数 特養90床

新潟支部

社会福祉法人長岡三古老人福祉会

特別養護老人ホームサクラレ福祉

理事長 田中 政春

施設長 富田 幸二

新潟県長岡市福住2-1-7

電話 0258(35)5590

床数 特養80床

《平成27年11月入会》

千葉支部

社会福祉法人高嶺福祉会

特別養護老人ホームさつまの里

理事長 菅原 暁

施設長 清水 道徳

千葉県鎌ヶ谷市佐津間989-1

電話 047(401)1500

床数 特養70床 ショート10床

ショート(多床室)20床

事務局からのお知らせ

【支部の活動お知らせください】
ニュースに掲載いたしますので、支部での活動予定や活動実績等、事務局までお知らせください。5日までにお送りいただいた情報はその月に掲載いたします。

【施設での活動記事募集】

施設での取り組みや行事等のエピソードがありましたら、事務局までお寄せください。お問合せは045(921)0462、事務局山崎まで。



筑西市

～南国風の建物とアロハの制服で暖かな施設を目指す～

【地域紹介】
社会福祉法人征峯会特別養護老人ホームしらとり（渡辺早苗理事長・埴律雄施設長）は、茨城県の北西部、筑西市に在ります。茨城県は北海道に次ぐ農業県です。施設の周りは田園風景が広がり、とてもどかな環境です。人口は約10万8千人で、その内65歳以上の高齢者の割合が27%を占めています。

【施設紹介】
本法人は、地域に開かれた施設らしくない施設づくりを目指し、昭和62年4月に知的障害者の更生施設から始まり、平成17年3月に1市3町の合併により、旧下館市が運営していた特別養護老人ホームの民間移譲を受け、高齢者事業が始まりました。

「お客様の笑顔のために安心・安全そして最高のサービスを追求し、まごころに溢れた地域社会の実現に貢献します」を法人の理念に掲げ、社会福祉事業及び地域貢献事業に取り組んでいます。

その中で特養しらとりでは、21年10月にユニット型施設に新築移転しました。老人ホームに入居することは、ご本人・ご家族とも少なからず葛藤があると考え、少しでもその葛藤が和らげばという理事長の思いで、「南国の楽園」をコンセプトとした明るく暖かい施設を目指しました。建物は「南国のリゾートホテル」をイメージして設計、またそ



施設の周りに広がるのどかな田園風景

ここで働くスタッフの制服としてアロハシャツを取り入れられました。

【個別ケアへの取り組み】
新築移転をして1年半が過ぎた23年4月頃から、当時の個別ケアへの疑問が始められるようになり、本当の個別ケアを目指そうという取り組みが始まりました。

まずは入居者個人のアセスメントとケアの統一に取り組みました。そこでわかつてきたのは、いつの間にか職員本位の考え方になっていったということ。入居者本位のケアを充実するため、リーダー職員が中心となって、勉強会の開催やケアの統一化についての会議を行いました。

その結果、少しずつですが周りの職員も変わり始め、入居者の生活にあったケアを行えるようになってきました。職員間でもケアの方法について積極的に意見交換する姿も多くなりました。

そして、25年5月には推進協のユニットリーダー実地研修施設となり、実習生の受け入れを始めました。年間約30名の実習生を受け入れさせていただいていますが、施設としても実習生の声を聞くことで刺激になり、とても勉強になっています。

現在も職員一同、試行錯誤しながら本当の個別ケアへの取り組みを探究しています。

【地域貢献に向けて】
施設を運営する上で、地域の皆様の理解・協力は絶対不可欠です。当法人でもいくつ



かの取り組みをしています。◎しらとりまつり
地域の皆様、施設利用者様とご家族が集えるイベントとして毎年「しらとりまつり」を開催しています。今年で24回目を迎え、2日間で約15000人の来場がありました。

また、学生、地域団体、利用者や職員のご家族等、2日間で150名ものボランティアの協力もいただいています。多くの皆様にご参加いただくことが重要と考え、市内の小中学校や公共施設、スパーなどにポスター掲示をお願いしたり、地域の皆様にチラシを配布したりしています。

近年は屋内と屋外にそれぞれステージを用意し、幼稚園や保育園の園児たちのお遊戯の発表から、中学生や高校生による吹奏楽の演奏など地域の皆様の発表の場となっています。

また、演歌歌手や若手のお笑い芸人を招き、参加者全員が楽しめる内容となっています。

◎チャリティーゴルフ大会
春と秋の年2回、しらとりチャリティーゴルフ大会を開催しています。ゴルフ場でプレイした後は、しらとりハワイアンデイのホールでパーティを行います。特に中高年の男性は、施設に足を運ぶ機会が少ない方が多いので、来ていただくことで福祉への理解が深まればというねらいで実施しています。



約15000人が来場するしらとりまつり

〒308-0067 茨城県筑西市上平塚 590-1 電話：0296-28-1277 FAX：0296-28-7840 E-mail：shiratori@aioros.ocn.ne.jp

【特養】定員80名

連載 第6回（最終回） 看取りと向き合う

生死一如（しょうじいちにょ）



最近、「看取り」をテーマにした特集番組やニュースを目にする機会が増えてきました。また、看取り介護の研修会もよく耳にするようになり、特養においては約7割の施設が「看取り介護を実践している」との報告もなされています。在宅死と病院死が逆転して38年、数字的には大きな変化は見られていませんが、ようやく病院ではない介護施設などでの看取りが「市民権を得た」という感じがしています。

その一方、懸念も多く残ります。看取る人も看取られる人も「死」の受容は簡単なことではありません。亡くなるのが看取りではなく、お一人おひとりの尊い人生の集大成が尊厳に満ち安心なものでなくてはなりません。私たちはしっかりと看取りに向き合い、この経験を次に繋げることも大切です。

この先、多死社会の到来を目前にして、在宅や施設といった生活の場で看取られる人の数が増加していくことは間違いありません。それと同時に、病院死が当たり前と考える現代の価値観も今後徐々に変化していくでしょう。私たちが日々実践している尊厳を守ることとは、自らの意思であらゆる選択ができるということ。看取り期にあっても、医療や福祉・介護サービス、場所や環境を選び、家族に囲まれ見られた風景の中で安心して人生の最期を迎えられることは幸せなことであると考えます。これからの時代、最期までここで暮らしたい、その思いにしっかりと向き合い応えていくことが求められています。

私が所属する「のぞみの杜」では、施設に隣接する墓地の一角に、身寄りのない方々のお墓を建立しています。そこには「のぞみとえにし結びしひとびとやすらかに」のメッセージが刻まれています。

「生死一如」、看取り介護を実践する中で、人生の先輩方にこの最も大切な当たり前のことを教えていただきました。（研修委員会幹事 池原香）



社会福祉法人 光誠会
ころぼっくる（栃木県）
施設長：薄井裕二



こんにちは、餃子で有名な宇都宮市にあるころぼっくるです。今回は、地域交流スペースの利用の様子についてご紹介します。

ころぼっくるでは、週に1回、地域の方にエアロビ教室として解放しています。入居者の方もエアロビの音楽やインストラクターの掛け声に反応して、自宅での生活を思い出されているようです。また、月に1回、「ネイル・美容教室」や「喫茶店」を開催しています。

（施設長 薄井裕二）

社会福祉法人 八生会
梅香の里（静岡県）
施設長：花木君子

わらびもち作り & 足湯

こんにちは、梅香の里です。梅香の里は、地域に活用していただける施設、地域との結びつきを大切にしている施設を目指しています。施設には「梅の湯」という足湯があり、入居者やボランティアさんに楽しんでもらっています。また、喫茶「パティオ」があり、10月は、「育じい育ばあのおやつ作り教室」を行いました。子供さんにはちょっと洗いな「わらびもちパフェ作り」に挑戦しました。11月には、地域のサロンを梅香の里で行い、「健康体操+足湯」を企画中です。地域との繋がりを大切にしていけるとともに入居者が地域や社会との結びつきを感じていただけたらと思います。

（施設長 花木君子）

今日は、足湯でポカポカ、こころもからだもほんわかしてきます。

おいしくできるかな？
最初にわらびもちを作り、黄な粉にまぶしていきます。

ボランティアのあとで足湯を楽しんでいます。

「わらびもちパフェ」
わらびもちと黄な粉とあんこのコラボレーション
どんな出来上がりになるかな。
楽しみです！



ただいまお肌のお手入れ中



ネイル素敵でしょ！



地域に開放！エアロビ教室

月イチの喫茶店！
大好きな彼女と待ち合わせ？
早く来ないかな！



今日は憧れの人とデートなの♡
入念におめかしなくちゃ！

