

自己評価及び外部評価結果

【事業所概要(事業所記入)】

Table with 4 rows: 事業所番号 (0194200044), 法人名 (有限会社 M&Y), 事業所名 (グループホーム羅臼しおさい 2F), 所在地 (北海道目梨郡羅臼町湯ノ沢町14番5), 自己評価作成日 (令和4年10月31日), 評価結果市町村受理日 (令和5年8月28日)

【事業所が特に力を入れている点・アピールしたい点(事業所記入)】

グループホーム羅臼しおさいは世界遺産『知床』の雄大な大自然の中、知床連山の羅臼岳の麓に位置しております。窓からは一年中エゾシカやキタキツネ、冬には天然記念物のオジロワシやオオワシ、その他にもヒグマ・クジラ・シャチ・イルカ等沢山の野生生物が生息し、豊富な漁獲量を誇る、自然豊かな町です。当ホームは少し市街地から離れた場所にあります。車で数分の場所に利用者様が慣れ親しむ行きつけのお店や、かかりつけの病院・薬局等生活を営んできた場所に行く事が出来ます。小さな町ならではの、地域との交流(学生や女性連の慰問やお祭りでの神輿など)も盛んです。ただ、ここ数年間はコロナ禍の為、イベントの中止や、感染対策上慰問のお断りにより、なかなか交流の機会が遠のいているのが現状です。当ホームの入所利用者様は、しおさいでの生活が長い方も多く(一番長い方は10年以上)又、スタッフもホーム創立メンバーが多く在籍しており、共に過ごしてきた時間も長く信頼関係も強いです。利用者様・職員だけの関係よりも人対人として、泣いたり笑ったり、感情を共有しながら、日々支援させて頂いています。長く暮らす事で、認知症が重度化しているのが現状ですが、一人ひとりの残存機能や能力を活かし、ご本人の出来る事・やりたい事を大切に、最後までその人らしく生活して頂ける様、より良い暮らしが送れる様、個々にカンパニスをしながら実践に努めています

※事業所の基本情報は、介護サービス情報の公表制度の公表センターページで閲覧してください。

Table with 2 columns: 基本情報リンク先URL (https://www.kaigokensaku.mhlw.go.jp/01/index.php?action_kouhyou_detail_022_kani=true&JigyosyoCd=0194200044-00&ServiceCd=320&Type=search)

【評価機関概要(評価機関記入)】

Table with 3 rows: 評価機関名 (特定非営利活動法人 福祉サービス評価機構Kネット), 所在地 (札幌市中央区南6条西11丁目1284番地4 高砂サニーハイツ401), 訪問調査日 (令和4年11月17日)

【外部評価で確認した事業所の優れている点、工夫点(評価機関記入)】

Empty table box for external evaluation comments.

Table V. サービスの成果に関する項目(アウトカム項目) ※項目No.1~55で日頃の取り組みを自己点検したうえで、成果について自己評価します. Columns: 項目, 取り組みの成果 (該当するものに○印), 項目, 取り組みの成果 (該当するものに○印). Rows 56-62.

自己評価及び外部評価結果

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
I.理念に基づく運営					
1	1	○理念の共有と実践 地域密着型サービスの意義を踏まえた事業所理念をつくり、管理者と職員は、その理念を共有して実践につなげている	全職員で共有した、サービスの提供へつなげるように努め継続出来る様に運営理念を基に事業所独自の理念を作成している。		
2	2	○事業所と地域とのつきあい 利用者が地域とつながりながら暮らし続けられるよう、事業所自身が地域の一員として日常的に交流している	地域のお祭りや、町内会の踊りや・慰問に来て頂く等地域の方と、交流を持てる様努めたり、ホームでの行事や避難訓練等には地域の方に参加して頂けるようにしていたが、現在コロナウイルスのため自粛している。		
3		○事業所の力を活かした地域貢献 事業所は、実践を通じて積み上げている認知症の人の理解や支援の方法を、地域の人々に向けて活かしている	中・高生の職業体験やセミナーなどへの参加、ホーム見学も希望があれば受け入れる様に努めています。毎月のしおさい通信に認知症の豆知識をのせ、利用者家族には認知症への理解を深めてもらえるよう努めている。		
4	3	○運営推進会議を活かした取り組み 運営推進会議では、利用者やサービスの実際、評価への取り組み状況等について報告や話し合いを行い、そこでの意見をサービス向上に活かしている	現在新型コロナウイルス感染予防対策のため、書面・電話で文書会議主になっているが、ホームでの取り組みや近況報告他身体拘束廃止に対するとりくみの報告をし、運推メンバーからの質問や意見、要望を頂く事で運営に活かせるように努めている。		
5	4	○市町村との連携 市町村担当者とは日頃から連絡を密に取り、事業所の実情やケアサービスの取り組みを積極的に伝えながら、協力関係を築くように取り組んでいる	運推会議や野外昼食会・クリスマス会・避難訓練等に参加して頂き、現状を見てもらい理解して頂ける様に努めたり、利用者様の入退所時には市町村担当者にも報告し情報共有できる様努めている。		
6	5	○身体拘束をしないケアの実践 代表者および全ての職員が「指定地域密着型サービス指定基準及び指定地域密着型介護予防サービス指定基準における禁止の対象となる具体的な行為」を正しく理解しており、玄関の施錠を含めて身体拘束をしないケアに取り組んでいる	身体拘束廃止委員会を毎月の会議で設置しスタッフが正しく理解出来る様に努め、実践のケアに身体拘束をしないことを努めています。夜間のみ防犯対策の為、玄関施錠をしている。		
7		○虐待の防止の徹底 管理者や職員は、高齢者虐待防止法等について学ぶ機会を持ち、利用者の自宅や事業所内での虐待が見過ごされることがないように注意を払い、防止に努めている	現在新型コロナウイルスの影響で外部の研修が少なくなっているためZOOMでの研修会に参加しホーム内の中ばかりではなく他の事業所の取り組みや意見交換をする事で各職員のサービス向上に繋がる心掛けようにしている。		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
8		○権利擁護に関する制度の理解と活用 管理者や職員は、日常生活自立支援事業や成年後見制度について学ぶ機会を持ち、個々の必要性を関係者と話し合い、それらを活用できるよう支援している	利用者様の中で必要性があると思われる方について行政の方と日頃から情報を共有している。行政に相談等をして、安心してホームでの生活が継続出来る様に努めている。		
9		○契約に関する説明と納得 契約の締結、解約又は改定等の際は、利用者や家族等の不安や疑問点を尋ね、十分な説明を行い理解・納得を図っている	契約時には、契約書、重要事項説明書を十分に説明して、ご家族様に理解と納得をして頂き契約をしている。利用者様やご家族様の疑問や相談等は随時時間を設け説明している。又、改正などの時も同様に詳しく説明して同意を頂いている。		
10	6	○運営に関する利用者、家族等意見の反映 利用者や家族等が意見、要望を管理者や職員並びに外部者へ表せる機会を設け、それらを運営に反映させている	運推会議など自由に意見を言ってもらえるように努めている。現在は来所が難しく、運推会議などを書面の事が多いため、書面を送付した後、電話にて各ご家族様の意見を頂いている。		
11	7	○運営に関する職員意見の反映 代表者や管理者は、運営に関する職員の意見や提案を聞く機会を設け、反映させている	職員会議を利用したり、常に職員からの意見や提案を聞けるようにしている。管理者が日頃から職員個々の意見を聞けるようにしサービスに反映させている。		
12		○就業環境の整備 代表者は、管理者や職員個々の努力や実績、勤務状況を把握し、給与水準、労働時間、やりがいなど、各自が向上心を持って働けるよう職場環境・条件の整備に努めている	代表者は、各職員の勤務状況、実績などの把握をし、職場環境・条件の整備に努めている。		
13		○職員を育てる取り組み 代表者は、管理者や職員一人ひとりのケアの実際と力量を把握し、法人内外の研修を受ける機会の確保や、働きながらトレーニングしていくことを進めている	毎月の職員会議時、スタッフ持ち回りで現場に即した研修を取り入れたり、キャリアパス研修で介護技術や知識の向上に努め、実務者研修等も行っている。		
14		○同業者との交流を通じた向上 代表者は、管理者や職員が同業者と交流する機会を作り、ネットワークづくりや勉強会、相互訪問等の活動を通じて、サービスの質を向上させていく取り組みをしている	新型コロナウイルスの為、外部での研修自体が開催されていない為、取り組めていない部分もあるが、交流会や研修会が開催された時の出来る限り参加している。		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
II.安心と信頼に向けた関係づくりと支援					
15		○初期に築く本人との信頼関係 サービスの利用を開始する段階で、本人が困っていること、不安なこと、要望等に耳を傾けながら、本人の安心を確保するための関係づくりに努めている	入所前に必ず本と面談をし、現状で困っている事・入所にあたり不安に思う事など、希望・要望を聞き取ります。聞き取り内容をまとめスタッフ間で共有し良い関係作れる様努めます。		
16		○初期に築く家族等との信頼関係 サービスの利用を開始する段階で、家族等が困っていること、不安なこと、要望等に耳を傾けながら、関係づくりに努めている	入所前には、家族様との面談を行い、困っている事・心配事・不安などいつでも相談し合える事を伝え、共に利用者を支えられる関係作りに努めている。		
17		○初期対応の見極めと支援 サービスの利用を開始する段階で、本人と家族等が「その時」まず必要としている支援を見極め、他のサービス利用も含めた対応に努めている	利用者様と家族様の現状を知り、必要サービスの相談を行う。(例えば訪問診療や有償サービスの利用・オムツの購入など)		
18		○本人と共に過ごし支え合う関係 職員は、本人を介護される一方の立場に置かず、暮らしを共にする者同士の関係を築いている	利用者様と出来る事を一緒に行ったり、食事や行事を一緒に楽しむ、又、会話をしたり暮らしを共に共有し作業の前後には「お願いします」「有り難うございます」と感謝の言葉を伝え信頼関係を築いて行ける様努めている。		
19		○本人を共に支え合う家族との関係 職員は、家族を支援される一方の立場に置かず、本人と家族の絆を大切にしながら、共に本人を支えていく関係を築いている	利用者様の様子を月1度の通信などで知ってもらう事や、時には電話などでご本人とご家族様で会話をしてもらう等し、利用者様の精神面や、身体の変化、時には相談し共に支え合える環境作りに努めている。		
20	8	○馴染みの人や場との関係継続の支援 本人がこれまで大切にしてきた馴染みの人や場所との関係が途切れないよう、支援に努めている	これまでの関係が断ち切られる事無い様手紙や電話のやり取り等継続出来るよう支援しています。又、御家族や友人、知人等の面会も自由に出来るようにしているが、現在は新型コロナの影響の為面会は一部制限させて頂いています。		
21		○利用者同士の関係の支援 利用者同士の関係を把握し、一人ひとりが孤立せず利用者同士が関わり合い、支え合えるような支援に努めている	基本的には、個々に自由に過ごして頂いているが、共有スペースでのカラオケやゲームなど利用者様とスタッフが共にゆっくりと過ごす時間を作る事で利用者様同士のコミュニケーションを持ってもらうよう努めている。		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
22		○関係を断ち切らない取組み サービス利用(契約)が終了しても、これまでの関係を大切にしながら、必要に応じて本人・家族の経過をフォローし、相談や支援に努めている	サービス終了後も、今までの関係が断ち切られる事がない様に御本人やご家族様が気軽に遊びに来てもらえる様にし、相談があれば対応して行けるように努めている。		
Ⅲ. その人らしい暮らしを続けるためのケアマネジメント					
23	9	○思いや意向の把握 一人ひとりの思いや暮らし方の希望、意向の把握に努めている。困難な場合は、本人本位に検討している	ご本人の暮らしの希望・意向を把握出来るよう日常生活の言動等からも受け取れる様努めている。ご本人が思いを伝えるのが困難な場合、スタッフはご家族様も含め検討し利用者様本人の思いに近づける様努めています。		
24		○これまでの暮らしの把握 一人ひとりの生活歴や馴染みの暮らし方、生活環境、これまでのサービス利用の経過等の把握に努めている	ご本人やご家族様からの生活歴等の聞き取りを元にし、日常会話の中からも情報を得られる様努め、センター方式を活用し、これまでの暮らしの把握が出来る様努めている。		
25		○暮らしの現状の把握 一人ひとりの一日の過ごし方、心身状態、有する力等の現状の把握に努めている	日々の過ごし方を記録に残し、センター方式も活用しご本人の出来る事、出来ない事、心身状況の把握に努めている。		
26	10	○チームでつくる介護計画とモニタリング 本人がより良く暮らすための課題とケアのあり方について、本人、家族、必要な関係者と話し合い、それぞれの意見やアイデアを反映し、現状に即した介護計画を作成している	毎月のカンファレンスを行い全職員で情報を共有し、必要なサービスを見極め介護計画を作成している。介護計画を必ずご家族にも意見を頂き、現状に即した介護計画を作成している。		
27		○個別の記録と実践への反映 日々の様子やケアの実践・結果、気づきや工夫を個別記録に記入し、職員間で情報を共有しながら実践や介護計画の見直しに活かしている	ご本人の思いや変化に気づける様に全職員で情報を共有し、日常の生活の中でご本人の言葉や行動を大切に、生活記録やセンター方式に記入し介護計画の見直しに活かしている。		
28		○一人ひとりを支えるための事業所の多機能化 本人や家族の状況、その時々生まれるニーズに対応して、既存のサービスに捉われない、柔軟な支援やサービスの多機能化に取り組んでいる	急な体調変化時にはご家族と相談し、有償サービスの利用や場合によってはスタッフも同行する等よう努めている。通院が困難な方には訪問診療の利用など行っている		
29		○地域資源との協働 一人ひとりの暮らしを支えている地域資源を把握し、本人が心身の力を発揮しながら安全で豊かな暮らしを楽しむことができるよう支援している	必要な利用者様には、訪問診療等のサービスを利用している。又、理容室に訪問して頂く等、地域との関係が継続出来る様に努めている。		
30	11	○かかりつけ医の受診支援 受診は、本人及び家族等の希望を大切に、納得が得られたかかりつけ医と事業所の関係を築きながら、適切な医療を受けられるように支援している	希望するかかりつけ医の受診が出来るように対応している。基本的に、ご家族の受診同行をお願いしているが、ご本人の身体的状況やご家族の状況によって有償サービスの利用や訪問診療を利用している。又、受診時には情報提供書を提出し、適切な医療を受けられる様に支援している。		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
31		○看護職員との協働 介護職員は、日常の関わりの中でとらえた情報や気づきを、職場内の看護職員や訪問看護師等に伝えて相談し、個々の利用者が適切な受診や看護を受けられるように支援している	利用者様に変化があったときには、状況を説明して看護職員に適切な指示を受ける事が出来ている。		
32		○入退院時の医療機関との協働 利用者が入院した際、安心して治療できるように、また、できるだけ早期に退院できるように、病院関係者との情報交換や相談に努めている。又は、そうした場合に備えて病院関係者との関係づくりを行っている。	入院時には、データベースや報告書、入院時情報連携シートを提出し、情報の共有をしている。又、利用者様に変化があった時には相談し、情報を共有できるように努めている		
33	12	○重度化や終末期に向けた方針の共有と支援 重度化した場合や終末期のあり方について、早い段階から本人・家族等と話し合いを行い、事業所でできることを十分に説明しながら方針を共有し、地域の関係者と共にチームで支援に取り組んでいる	重度化した場合や終末期については、ご家族に事務所の出来る事、出来ない事を説明し希望や意向を聞き、医師や看護師、職員が連携を取り、支援できる様に取り組んでいる。		
34		○急変や事故発生時の備え 利用者の急変や事故発生時に備えて、全ての職員は応急手当や初期対応の訓練を定期的に行い、実践力を身に付けている	急変時の対応マニュアルを用意し、いつでも目を通せるようにしている。又、ほぼ全職員が救命講習を受講している。		
35	13	○災害対策 火災や地震、水害等の災害時に、昼夜を問わず利用者が避難できる方法を全職員が身につけるとともに、地域との協力体制を築いている	災害時に備えて、火災訓練を年に2回日中、夜間想定で実施している。地震や津波等の自然災害に対しては町の防災訓練に参加し、災害意識を高めている。現在はコロナ禍の為自粛しているが、例年はご家族様、近隣の方等参加して頂ける様呼びかけし協力体制が築ける様努めています。		
IV. その人らしい暮らしを続けるための日々の支援					
36	14	○一人ひとりの人格の尊重とプライバシーの確保 一人ひとりの人格を尊重し、誇りやプライバシーを損ねない言葉かけや対応をしている	利用者様のプライバシーに配慮し、入浴時やトイレ介助時には何気ない声掛けをする等し、最大限の配慮した声掛けをし、居室に入る時には必ず声を掛けてから入室させて頂いています。		
37		○利用者の希望の表出や自己決定の支援 日常生活の中で本人が思いや希望を表したり、自己決定できるように働きかけている	利用者様との何気ない会話や表情からご本人の思いや希望を引き出したり、感じ取れる様努めています。		
38		○日々のその人らしい暮らし 職員側の決まりや都合を優先するのではなく、一人ひとりのペースを大切に、その日をどのように過ごしたいか、希望にそって支援している	個々のペースで過ごせるように努め、ホールで過ごしたい方や居室で過ごしたい方、運動したい方など自由に過ごしてもらい利用者様との雑談をする時間を持つように心掛けている。		
39		○身だしなみやおしゃれの支援 その人らしい身だしなみやおしゃれができるように支援している	個々に自分らしい身だしなみをして頂いていますが、自分で用意の困難な方には、手伝いをさせて頂いています。洋服などどうしますか？等と確認の声掛けをしてから手伝いをさせて頂いています。		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
40	15	○食事を楽しむことのできる支援 食事が楽しみなものになるよう、一人ひとりの好みや力を活かしながら、利用者と職員と一緒に準備や食事、片付けをしている	食事を作る時には、利用者さまの好きな食べ物を聞いたり、食事が楽しみなものになる様に心掛けています。食後の片付けなどを一緒にしてくれる利用者様も居ます。食後の感想など話してくれたりしています。		
41		○栄養摂取や水分確保の支援 食べる量や栄養バランス、水分量が一日を通じて確保できるよう、一人ひとりの状態や力、習慣に応じた支援をしている	毎日の食事のメニューや水分量を記録し、バランスの良い食事の提供が出来るように努めています。又、食事時や水分補給時等の決まった時間以外でも個々の方に合わせ摂取して頂ける様努めています。		
42		○口腔内の清潔保持 口の中の汚れや臭いが生じないよう、毎食後、一人ひとりの口腔状態や本人の力に応じた口腔ケアをしている	起床時と毎食後の口腔ケアの誘導や声掛けをしています。自分で困難な方は、歯ブラシやモアブラシなどを使用し口腔ケアの手伝いをさせて頂き口腔内を確認します。又、毎日義歯洗浄をし、臭いが生じないよう支援しています。		
43	16	○排泄の自立支援 排泄の失敗やおむつの使用を減らし、一人ひとりの力や排泄のパターン、習慣を活かして、トイレでの排泄や排泄の自立にむけた支援を行っている	個々の排泄リズムに合わせてトイレ誘導するなどの対応をしています。もしも、失敗があった場合には、ご本人のプライバシーに配慮し、さりげない声掛けと介助に努めています。		
44		○便秘の予防と対応 便秘の原因や及ぼす影響を理解し、飲食物の工夫や運動への働きかけ等、個々に応じた予防に取り組んでいる	便秘予防のため、毎日起床時の牛乳、昼食時にヨーグルトを摂ってもらい、歩行できる方にはホール内の歩行運動や水分摂取の声掛けをし、無理のない排便が出来る様努めています。それでも排便が困難な方には、医師に相談し、下剤等の調整をして頂き便秘予防に努めています。		
45	17	○入浴を楽しむことができる支援 一人ひとりの希望やタイミングに合わせて入浴を楽しめるように、職員の都合で曜日や時間帯を決めず、個々にそった支援をしている	入浴の曜日は決まっていない、3日に1回は入浴できるようにしています。入浴の時間帯等は、出来る限り御本人の都合に合わせて入浴できるよう努めています。		
46		○安眠や休息の支援 一人ひとりの生活習慣やその時々状況に応じて、休息したり、安心して気持ちよく眠れるよう支援している	利用者様個々のペースで生活出来る様支援し日中でも横になり休みたい方には居室でゆっくり休んで頂くようにしている。夜間については、入眠前にスタッフと会話をする事で安心して眠れる方にはその様に対応しています。		
47		○服薬支援 一人ひとりが使用している薬の目的や副作用、用法や用量について理解しており、服薬の支援と症状の変化の確認に努めている	スタッフがいつでも確認出来るよう利用者様個々の処方箋を個別にファイルしてあります。又、薬の変更があった際は、必ず記録に残し、スタッフ全員が把握出来る様申し送りをし、間違えのない様行っています。		
48		○役割、楽しみごとの支援 張り合いや喜びのある日々を過ごせるように、一人ひとりの生活歴や力を活かした役割、嗜好品、楽しみごと、気分転換等の支援をしている	利用者個々の出来る事、食器洗いや洗濯たたみ等と一緒に、その際には感謝の気持ちを伝え、やりがいを感じて頂ける様努め、行事やカラオケ等の楽しみ事も一緒にやる事で利用者様の気分転換が出来る様努めています。		

自己評価	外部評価	項目	自己評価	外部評価	
			実施状況	実施状況	次のステップに向けて期待したい内容
49	18	○日常的な外出支援 一人ひとりのその日の希望にそって、戸外に出かけられるよう支援に努めている。また、普段は行けないような場所でも、本人の希望を把握し、家族や地域の人々と協力しながら出かけられるように支援している	一人ひとりの希望・要望に対し家族様と相談したうえで、自由に外出・外泊を行ってもらう。しかし、現在はコロナウイルスの影響で外出・外泊を控えざるを得ない状況です。		
50		○お金の所持や使うことの支援 職員は、本人がお金を持つことの大切さを理解しており、一人ひとりの希望や力に応じて、お金を所持したり使えるように支援している	利用者様の御家族と相談をし、事業所が預かっているが、利用者様が欲しいものがある時には都度ご家族に連絡をし、準備して頂くかスタッフが代わりに購入するなど必要に応じて対応をしています。		
51		○電話や手紙の支援 家族や大切な人に本人自らが電話をしたり、手紙のやり取りができるように支援をしている	電話の際には、気兼ねなくお話が出来る様居室でゆっくりして頂いています。ご本人宛の物はご本人に渡し、大切な方との関係を断ち切る事のない様努めています。		
52	19	○居心地のよい共用空間づくり 共用の空間(玄関、廊下、居間、台所、食堂、浴室、トイレ等)が、利用者にとって不快や混乱をまねくような刺激(音、光、色、広さ、温度など)がないように配慮し、生活感や季節感を採り入れて、居心地よく過ごせるような工夫をしている	共同空間のホールでは利用者様が居心地良く過ごして頂ける様、スタッフが作る雑音には気を付け、家具の配置や温度調節に配慮しています。又、クリスマスやひな祭り等の飾り付けをする事で目でも季節感が感じられ、居心地良く過ごせる様努めています。		
53		○共用空間における一人ひとりの居場所づくり 共用空間の中で、独りになれたり、気の合った利用者同士で思い思いに過ごせるような居場所の工夫をしている	共同空間のホールでは、ソファや食卓テーブルで利用者様同士一緒にテレビを見たり談話されたりと過ごしているが、共同空間では一人になれるスペースはない。		
54	20	○居心地よく過ごせる居室の配慮 居室あるいは泊まりの部屋は、本人や家族と相談しながら、使い慣れたものや好みのもを活かして、本人が居心地よく過ごせるような工夫をしている	利用者様の個室には、自宅で使用していた馴染みのものを使用して頂く様にしています。又、身体状況に合わせた物の配置をご本人、ご家族様と相談し、居心地良く過ごせるように努めています。		
55		○一人ひとりの力を活かした安全な環境づくり 建物内部は一人ひとりの「できること」や「わかること」を活かして、安全かつできるだけ自立した生活が送れるように工夫している	食卓テーブルや居室、トイレ等に分かりやすく名前を張り出す事で利用者様が自分で認識し、自立した生活が維持できるように努めています。		