

月刊 monthly **DAY**

2024.4月号 | VOL.292



30分動画、ぬり絵、脳トレなど
DVDオリジナル素材が満載！

お役立ちツールDVD

4月号対応版



別売
定価
880円

※本誌「素材集」に掲載のぬり絵の
色見本の印刷には、インターネット
への接続が必要です

＼公式アカウント／

ホームページを
リニューアル

DAY 月刊デイHP



Instagram



X (旧 Twitter)



Facebook



YouTube



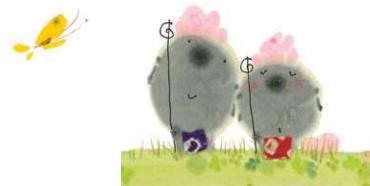
情報発信しています

CONTENTS

特別企画

育成の準備はできていますか？

新入職員向け 介護の基本！ 37



特集

2024年度 介護報酬改定 52

介護報酬改定 特別寄稿

介護の未来はどうなる?
これからの介護保険 65

お役立ちツールDVD(別売)
に対応しています

動画に対応しています



若戸だいご：四コマ漫画「そふとそば」を
徳島新聞で連載中。

- 2 エッセイ | 御木幽石
- 4 今、この学校がおもしろい！ 学校紹介
- 6 歳時記 雑学・豆知識
- 8 今日は何の日？
- 20 とっておき デイおやつ
- 22 デイで作れる 簡単クラフト
- 24 みんなで作ろう！ 季節の壁画
- 28 今月の楽ラクレク
- 34 昭和なつかし写真館
- 46 人気デイの取り組みの紹介
- 48 今月の施設紹介
- 79 どうする！？ リスクマネジメント
- 82 BPSDのアプローチ法
- 84 コツコツ続けて元気に！ まいにち体操
- 88 加算算定のための 健口プログラム
- 90 デイの運営＆研修資料
- 96 介護NEWS
- 98 動物まちがい探し
- 103 はさみで広がる 切り紙の世界
- 106 自慢のレク・クラフト大集合
- 116 ぬり絵の色見本
- 121 DVD色見本
- 124 第10回「一文字コンテスト」結果発表
- 128 「私の昭和時代の思い出」大募集
- 130 介護川柳
- 132 今月の俳句作品
- 140 4月のパスワード・編集後記
- 別冊 素材集 | ぬり絵
- 別冊 素材集 | まちがい探し
- 別冊 素材集 | 脳トレ
- 付録 自宅でできる手指体操
- 付録 今月の楽ラクレク
「クローバー」の型紙
- 読者アンケート
- アンケートはがき、注文はがき



御木幽石 (Youseki Miki) | 墨彩画家・書家・和体書デザイナー

福岡県北九州市出身。高校入学後、書家山口蝸牛氏に師事、油絵から書に転向。大学卒業後はデザイン分野に活動を広げ、さまざまな企業のVI、商品パッケージ、ポスター、ロゴなどの制作を手掛ける。その後、脳出血による後遺症の左半身上下肢麻痺、高次脳機能障害のリハビリを続けながら、現在も創作活動中。

4月 歳時記

ご利用者との話題が広がる!

活動の
ヒント付き

雑学・豆知識

3月下旬～4月中旬

はなみ 花見

桜の花を観賞することで、花の下でお弁当や三色団子、お酒などの宴を楽しむ春の行事です。もとは田の神様へ稻の豊作を祈るものでした。現在のような花見の習慣が庶民に広まったのは、江戸時代です。

どうして 「さくら」っていうの？

「咲く」という言葉に複数を表す接尾語の「ら」を加えてできた言葉といわれています。ほかにも、古事記や日本書紀に登場する「コノハナノサクヤビメ」の「さくや」が変化して「さくら」になったという説や、田の神様である「サ神(がみ)」のいらっしゃる「御座(みくら)」を意味するなど、諸説あります。



活動のヒント

- ◆ 花見団子の三色を使った今月のおやつ「春いろ蒸しパン」を作りましょう。
→作り方は本誌20ページ
- ◆ 季節の壁画「夜の枝垂(しだれ)桜」を作り、作品の前で記念写真を撮りましょう。
→作り方は本誌24ページ
- ◆ 近隣の桜がきれいな場所を出し合い、地図に書き込んで「桜の見どころマップ」を作りましょう。



日本三大桜



福島県「三春滝桜(みはるたきざくら)」



山梨県「山高神代桜(やまたかじんだいざくら)」



岐阜県「根尾谷薄墨桜(ねおだにうすずみざくら)」

4月が旬！

野菜

ウド、タラの芽、三つ葉、
春キャベツ、グリーンピース、
サヤエンドウ、タケノコ など

魚介

タイ、サワラ、サヨリ、桜エビ、
アサリ など

花

桜、菜の花、チューリップ、
レンゲ草、スミレ など

4月4日(二十四節気)

せいめい 清明

「清淨明潔(しょうじょうめいけつ)」の略で、すべてのものが清らかで生き生きしているという意味です。沖縄では、お墓参りをしてご先祖様を敬う「清明祭(シーミー)」が行われます。

二十四節気とは

二十四節気(にじゅうしせつき)は、1年を春夏秋冬の4つに分け、さらにそれぞれを6つに分けた季節を表す言葉です。

APRIL

4月

今日は 何の日?

1~5日



「朝の会」でのネタ帳!人気です!

令和版

今日は何の日?
365

春 4~6月編 1冊 3,300円(税込)

4巻セット 13,200円(税込)

送料無料!!

ご注文は
こちらから

QRコード

今日から新年度です!

4月になり、今日から学校や会社で新年度がスタートします。気持ちを新たに、素晴らしい年になるよう一歩を踏み出しましょう!

1日
(月)

誕生日 伊藤エミ・ユミ(昭和16年:歌手、双子デュオのザ・ピーナッツ、「恋のバカンス」「恋のフーガ」など) ほかの記念日 トレーニングの日

ジャパニーズ ウイスキーの日

1929(昭和4)年の今日、日本で初めて本格国産ウイスキー「サントリーウヰスキー」(通称:白札)が発売されたことにちなみ、制定されました。

「ジャパニーズ
ウイスキー」の
まちがい探しを
素材集18ページ
に掲載!

声かけ
の例

クイズ!

ジャパニーズウイスキーの1つ、サントリーレッドのCMに出演し、「すこし愛して、ながーく愛して」というキャッチコピーを言った女優は誰でしょう?

1. 吉永小百合 2. 加賀まりこ 3. 大原麗子

答え 3

1980(昭和55)年から放送開始したこのCMシリーズでは、「ときどき隣りに、おいといて。」というキャッチコピーも有名でした。

2日
(火)

誕生日 岡本綾子(昭和26年:プロゴルファー、1987年米女子ゴルフトーナメント賞金女王となる) ほかの記念日 週刊誌の日

五百円札発行記念日

1951(昭和26)年の今日、初めて五百円札が発行されたことにちなみ、制定されました。表面には政治家・岩倉具視の肖像、裏面には富士山が描かれていました。

声かけ
の例

クイズ!

日本の紙幣に描かれたことのない動物はどれでしょう?

1. ネズミ 2. イヌ 3. ライオン

答え 2

現在までに、ネズミ、ライオンのほか、イノシシ、ウマ、ニワトリ、ハト、キジ、ツルの8種類の動物が描かれています。

古くなったお札はリサイクルされる!

流通して傷んだり汚れた紙幣は、発行元である日本銀行に戻ると、細かく裁断されます。その後、一般廃棄物として焼却処分されるほか、一部はリサイクルされ、トイレットペーパーなどに生まれ変わります。

「お金の計算問題」
を素材集26~29
ページに掲載!



とっておき
ディおやつ



デイで簡単!
春いろ蒸しパン

材料

緑色(8個分)

- 抹茶味アイスクリーム 200ml
ホットケーキミックス 140g

白色(10個分)

- バニラ味アイスクリーム 200ml
ホットケーキミックス 160g

ピンク色(10個分)

- バニラ味アイスクリーム 200ml

- ホットケーキミックス 160g

食紅

※フレーバーによって分量の割合が異なります
※直径5.5cmのケーキカップを使用しています

1 溶かす



耐熱ボウルにアイスクリームを入れ、電子レンジ(600W)で1分間加熱して溶かす。

※写真は緑色。ピンク色は食紅(少量)を混ぜる

季節の
壁画

Kisetsu no
Hekiga

みんなで
作ろう!



しだれ

ざくら

夜の枝垂桜

[材料]

- 15cm角の折り紙(薄ピンク・ピンク・茶)
- 模造紙(紺・茶) • 花見ちょうちんシート(27ページ)
- 紙ひも(別のひもで代用可)
- 台紙…段ボールに紺の模造紙を貼る

原案/Cra-Rec Channel

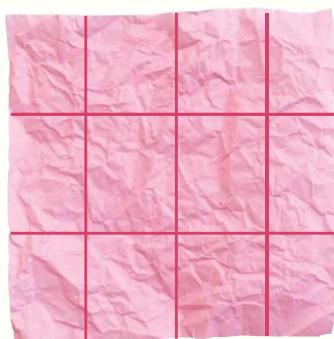
Cra-Rec Channel(You Tube)では、切る・塗る・貼るなどの簡単な工程で作れる季節のクラフトを多数紹介しています。作る楽しさ、没頭する心地よさ、表現する満足感などを感じられる作品を目指しています。ぜひCra-Rec Channelをご覧ください！

作り方の動画を
チェック!



花びらを作る

1



薄ピンク(ピンク)の折り紙を握り、しわを付ける。
広げてしわを伸ばし、切り分ける。

※掲載している折り紙の切り分けサイズは一例です。花びらや

今月の

楽
ラク

レク

腕を動かす

自チームの色を上に! 紙コップ返し



準備

参加者は2チームに分かれ、向かい合って座る。
チームの色を決め、紙コップを各色5個ずつ上に向けて、
ランダムに置く。

やり方

自チームの色を上にする

参加者は自チームの色が上になるように、一斉に紙コップの上下をひっくり返す（例：赤チームは赤色が上、緑チームは緑色が上になるように）。
60秒間行い、上になった紙コップが多いチームの勝ち。

アレンジ

- 紙コップの数を増やす
- チームで協力して紙コップを積み上げ、高さを競う

準備物

- 紙コップ…2色／10個ずつ



違う色の紙コップ同士を
テープで貼り合わせる

レクが盛り上がる&
終了時間が分かる
60秒間のBGM

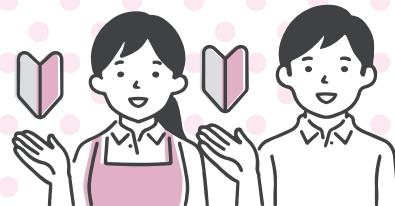


特別企画

新人職員向け

育成の準備は
できていますか？

介護の基本！



将来を担う職員を育てる新人教育はご利用者・ご家族・ケアマネに選ばれるデイとして経営を続けるためには、必要不可欠です。今回は、介護業務で最初に必要となる「介護の基本」を紹介します。

※介護現場の「身だしなみ」と「接遇マナー」は、月刊デイ2024年3月号に掲載しています

- ▶ 介護の「基本」を覚えよう (ADL、IADLと、その評価方法) P.38～
- ▶ バイタルチェックの方法 (脈拍測定、体温測定、血圧測定) P.40～
- ▶ 立ち上がり介助の方法 (基本介助、NG介助、起立困難の事例) P.42～
- ▶ 車イスの名称とチェックポイント (操作の注意点) P.44～



＼ 新人教育にはこちらの書籍がおすすめです /

新人教育書籍のご案内

指導者の手間が省ける！効果が出る！分かりやすい！

新入職員の「研修テキスト」や「自己学習用」に使えるバイブル。「改めて基本を勉強したい！」という中堅職員にも人気です。



新人介護職のための教科書 上巻
A4判128ページ



新人介護職のための教科書 中巻
A4判168ページ



新人介護職のための教科書 下巻
A4判160ページ

＼ ここから
すぐ注文♪ /



掲載内容の確認と
書籍のご注文は
こちらからどうぞ！

「料理」を通して意欲を引き出す 調理特化型ディ

デイサービス コサージュ（以下、コサージュ）は、ご利用者が生き生きと活動し、パン作りなどを通じてご家族や地域の方と交流することを目的として、2015年に開設した調理特化型デイサービスです。

コサージュでは、ご利用者の「日常動作を奪わない」ことを大切にし、生活の中で行ってきた「料理」を通して、ご利用者が今できる残存機能を確認し、それぞれの役割や意欲を引き出しています。



コサージュの玄関前の様子

事業所概要

合同会社あさひ

デイサービス コサージュ

[所在地] 大阪府大阪市生野区巽西2丁目4番14号

[営業日] 月～土(年末年始除く)

[営業時間] 8:30～16:00

[利用定員] 13名

[利用者数] 12名(1日平均)

[平均介護度] 1.7

職員配置(兼務あり)

- 管理者……………1名
- 生活相談員……………2名
- 機能訓練指導員……………1名
- 看護師……………1名
- 介護職員……………8名

スタッフの服装を
カジュアルにすることで、
気軽に通いやすい
雰囲気を演出



管理者の中村さん

2024年度

介護報酬 改定

通所介護・通所リハビリの
加算の変更点を紹介!

2024年度は6年に一度の医療・介護・障害福祉のトリプル改定となり、介護報酬改定は1.59%のプラス改定となりました。

今改定では「訪問+通所介護」の新しい複合型サービスの誕生は延期され、通所介護分野においては大きな変化はないものの、人材不足解消のため、複数の加算で算定要件についての見直しがありました。

今回は、通所介護・通所リハビリ分野の加算について変更点を中心に紹介します。



2024年度報酬改定

改定にあたっての主な視点	改定率	施行時期
<ul style="list-style-type: none">地域包括ケアシステムの深化・推進自立支援・重度化防止に向けた対応良質な介護サービスの効率的な提供に向けた働きやすい職場づくり制度の安定性・持続可能性の確保	<p>1.59%</p> <p>介護職員の処遇改善分 0.98%</p> <p>賃上げ税制を活用しつつ、 <u>介護職員以外の処遇改善</u> を実現できる水準として 0.61%を措置</p>	<p>2024年4月1日</p> <p>下記のサービスは 2024年6月1日</p> <ul style="list-style-type: none">・通所リハビリテーション・訪問リハビリテーション・訪問看護・居宅療養管理指導



\ 介護の未来はどうなる? / これからの介護保険

NPO法人 日本介護福祉教育研修機構 理事長 妹尾 弘幸

今回の「令和6年度介護報酬改定（介護保険制度改正）」について、筆者の所感、介護は今後どうなっていくのかなど、個人的見解と予測を紹介します。

令和6年度改定後の介護の未来予測

各地で訪問介護の崩壊が始まる

- ▶報酬単位削減や「訪問通所介護」新設の延期により、訪問介護の倒産・閉鎖が続出
- ▶訪問介護を受けられない利用者が急増し、介護を担う家族の介護離職が増加する

“ケアマネ・ケアプラン難民”が増加する

- ▶深刻なケアマネと訪問介護の人手不足で、ケアプラン策定が困難になるケースが増大
- ▶災害による事業所の閉鎖や休止に伴い、行き場所を失う利用者増

人手不足が重大な局面を迎える

- ▶職員減少ステージに入り、想像を絶する介護職員不足時代に突入
- ▶各種介護事業所の倒産・閉鎖が急増
- ▶第9期介護保険事業（支援）計画の未達、「新施設開設の応募なし」の自治体が急増

介護保険混迷期に突入

- ▶重度の利用者を受け入れていた事業所が大量閉鎖
- ▶利益追求が先行したビジネスモデルが増加

1

居宅系サービス 経営実態調査結果に沿った単位改定は危険

厚生労働省による介護事業経営実態調査が毎年（年1回、5月調査、10月結果公表）実施されています。経営状態が良い事業所は回答する余裕がありますが、経営状態が悪い事業所の多くは「面倒だ」「そんな時間はない」と、調査票を破棄し、経営状態が良い事業所の回答割合が大きくなり、実態よりも良い結果が出てしまいます（例えば、特養の回答率は66.1%ですが、訪問介護は42.2%）。

一方、組織力が強い団体は、経営状態が悪い事業者の回答が増え、収益率が実態に近づいていきます。

どうする!?

株式会社安全な介護 代表 山田 滋

リスクマネジメント

トラブル
対策編

ヒヤリハットで家族トラブルに



**リフト浴であわや転落!?
被害なしのヒヤリハットで報告したら
家族トラブルに発展！**

利用者のAさんは左半身の麻痺があり、身体機能の低下に伴い一般浴からリフト浴に変更になりました。リフト浴のチェアベルトが硬くて冷たいので、Aさんは装着を嫌がります。職員のシゲルさんは何度もベルトをするようお願いしましたが、頑として聞き入れず、仕方なくベルトを締めないままチェアを浴槽に降ろしました。

ところが、お湯につかる寸前でAさんがバランスを崩してチェアから落ちそうになり、大声を上げました。シゲルさんが急いでリフトを止め、浴槽への転落は免れましたが、Aさんは恐怖心が収まらずしばらく震えていました。

翌朝、シゲルさんはヒヤリハット報告書を主任のミチコさんに提出しましたが、午後にAさんの娘さんが来所し、「昨日、父が浴槽に落ちそうになり、『怖いからもうデイには行かない』と言っている。なぜ一言の謝罪もないのか?」と抗議しました。管理者は「事故ではないので報告を受けていなかった」と答えましたが、娘さんは「安全ベルトを締めずにリフト浴の介助をしているのはおかしい」と市に苦情申し立てをしました。



「疾患」「人」2つの視点で考える

BPSDのアプローチ法

執筆

株式会社きらめき介護塾
代表取締役
渡辺 哲 弘

私たちが目指すケアは、出現した BPSD を軽減するのではなく、認知症の人の焦りや不安を減らすことで、BPSD が出現しないようにかかわることです。認知症の人の行動を理解するためにには「認知症（疾患）」と「人」の2つの視点で考えることが重要です。

第1回

帰宅願望

ご利用者のAさんは、午前中は落ち着いた様子で過ごされていますが、午後になると、「こんなところにいてもしょうがないから、帰ります」と言い、玄関に向かおうとします。しかし、レクが始まると、とても楽しそうに参加されるので、疲れて帰りたいわけではないようですが……。



Aさんは、なぜ帰りたがっているのでしょうか？
気持ちに寄り添って考えてみましょう。

ヒント

Aさんの発言に
着目しましょう

コツコツ続けて元気に！

まいにち体操

監修：妹尾 弘幸（理学療法士）

今月は

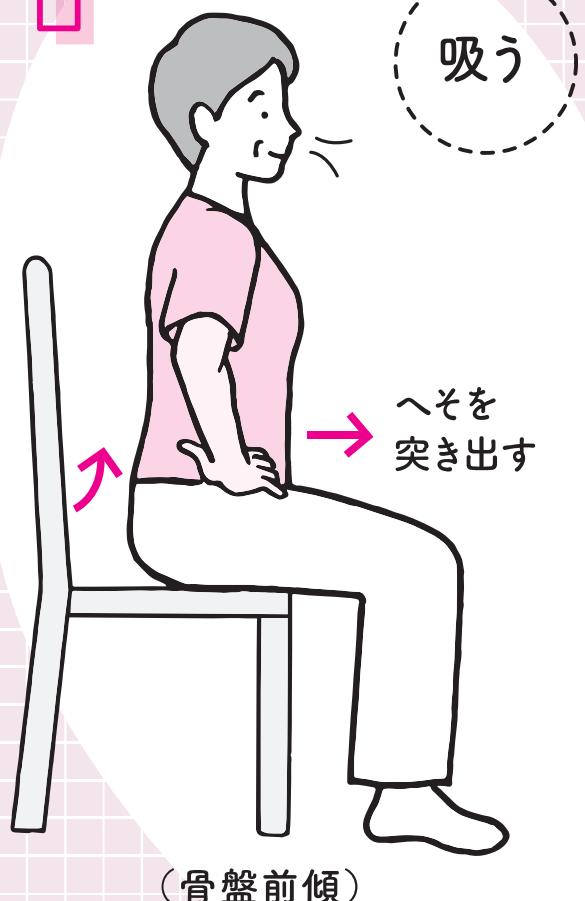
姿勢改善体操

※イスからの転落に注意しましょう

まずは骨盤を動かしましょう！

1

骨盤を立てます。



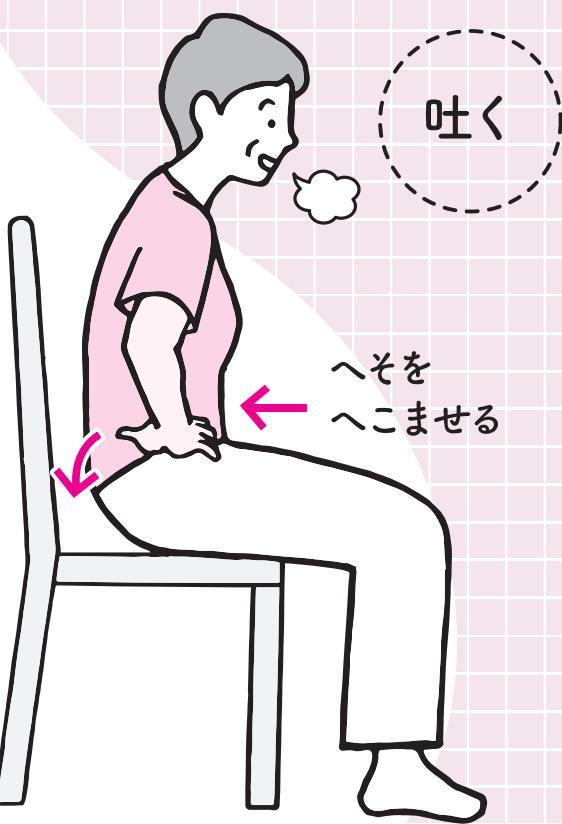
効果

- ・骨盤の可動域の改善
- ・腰痛予防



2

腰を丸めるように骨盤を倒します。



骨盤体操を
動画でcheck!



3回

繰り返します

加算算定
のための

けん こう

健口
プログラム

体操を始める前に

姿勢：リラックスして座りましょう

呼吸：おなかに手を当て、ゆっくり深呼吸しましょう



口腔乾燥を防ぐ トレーニングをしましょう

だ液の分泌を促すことで、口腔乾燥を防ぎ、口臭改善につながります。

※適度な水分補給も必要です

今月の早口言葉

3回繰り返し
ましょう

〈初級〉庭には二羽 ニワトリがいた

〈中級〉生ナマズ 生ナマコ 生なめこ

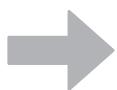
〈上級〉桜咲く 桜の山の桜花 咲く桜あり 散る桜あり

口すぼめ深呼吸

息を吸う



息を吐く



鼻から大きく息を吸い込んだ後、口をすぼめてゆっくり息を吐きだす。

毎月チェック

コピーして使える

デイの研修＆配布資料

今月のテーマ

【通所介護・通所リハなど運営基準等で定められている研修項目】



研修資料

倫理および法令遵守に関する研修

プライバシー保護の取り組みに関する研修

感染症の予防およびまん延防止に関する研修

高齢者虐待防止のための取り組みに関する研修

非常災害時の対応に関する研修

事故発生または再発防止に関する研修

緊急時の対応に関する研修

認知症および認知症ケアに関する研修

職員の資質向上のための研修

今はこれ！



【そのほかの知っておくべき研修項目】

尊厳の保持に関する研修

安全な送迎のための取り組みに関する研修

利用者・家族からのハラスメント対策

接遇に関する研修

今はこれ！

必要なページをコピーして
研修資料として使ったり、
ご利用者・ご家族への配布資料
などに活用しよう♪



ご利用者・ご家族への
配布資料

骨粗しょう症対策をしましよう

- ・骨を丈夫にする活動
- ・骨を丈夫にする食べ物





さくら

淡いピンク色の花が美しく、
日本古来より人々に愛されている国花です。
花言葉は「精神の美」



クローバー

シロツメクサとも呼ばれる草花で、
白い花を咲かせます。
四つ葉の花言葉は「幸運」

＼はさみで広がる／ 切り紙の世界



用意するもの

- 折り紙
(ここでは15cm角を使用)
- 型紙
- はさみ
- ホチキス

切り絵作家 すがみほこ

1973年生まれ。千葉県袖ヶ浦市在住。
幼少期より紙切り芸に憧れ、自身の子どもの通う小学校の図書ボランティアがきっかけで切り絵作家になる。ハサミと紙でできる切り絵切り紙の楽しさを伝えたいと活動。「切り絵で彩るインテリア」(八重洲出版)など著書複数。
Instagram@sugamihoko



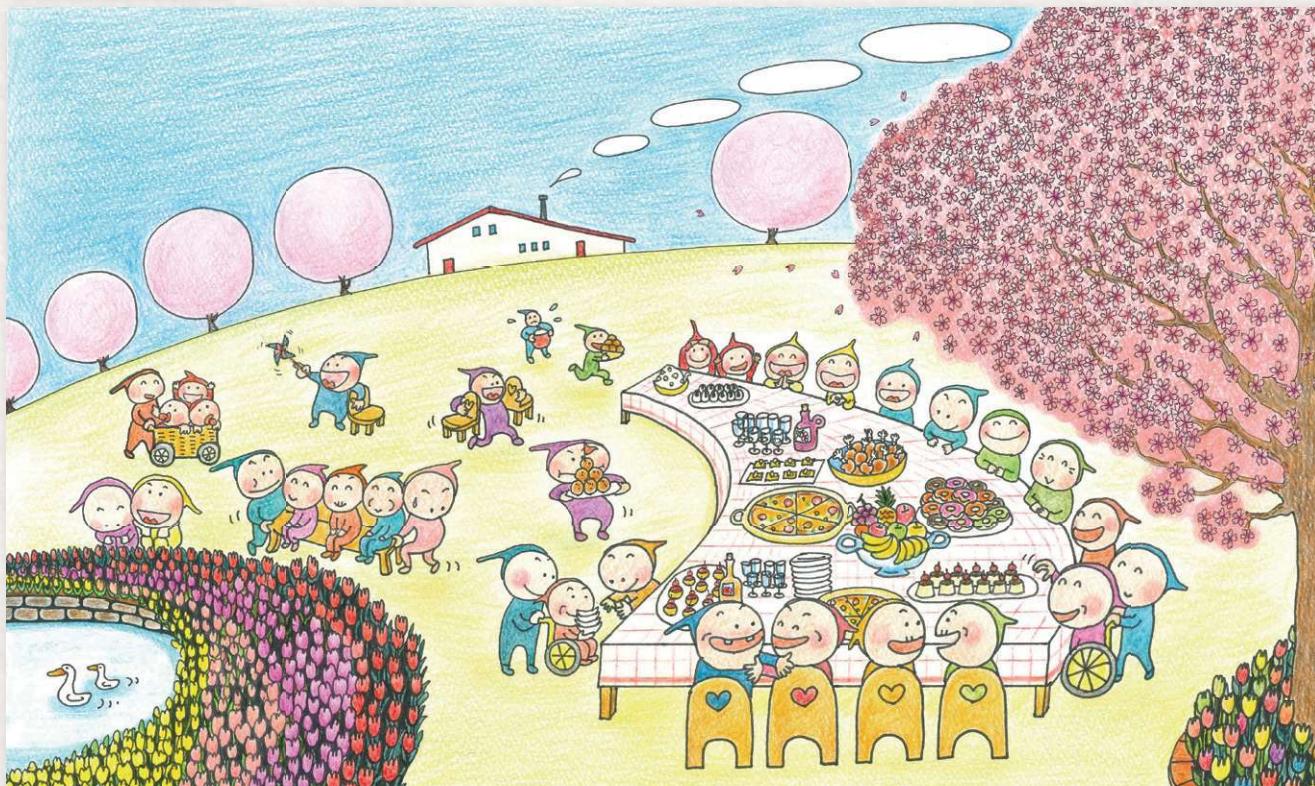
4月は、「さくら」と「クローバー」です。
型紙に合わせて切るだけで、
折り紙を開いたときにあっと驚く世界が広がります。
集中力を養いながら、日本の1年を彩りましょう。

ぬり絵の色見本

本誌

ぬり絵などの手本や参考として
ご利用ください。

素材集表紙



P.2 ナズナ(ベンベン草)とヤハズエンドウ(カラスノエンドウ)

P.1 マンダラ



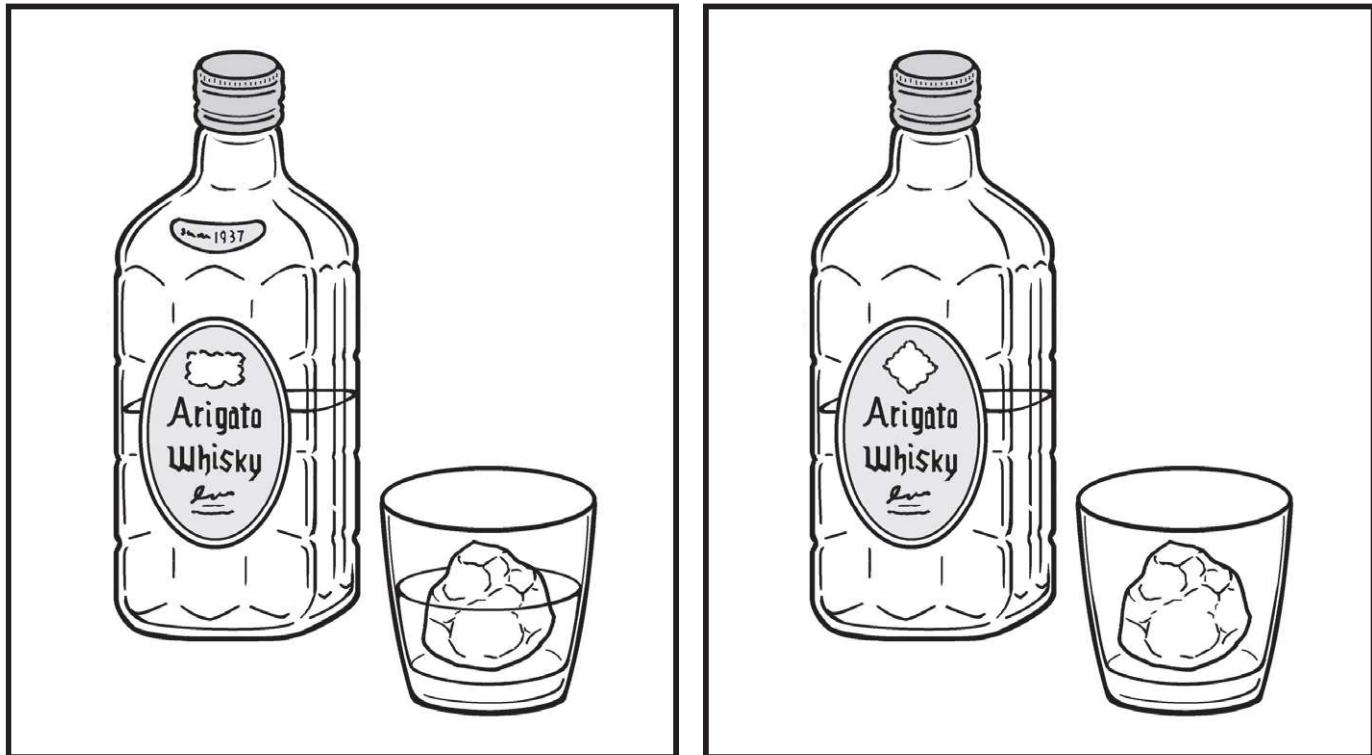


初級ミニまちがい探し

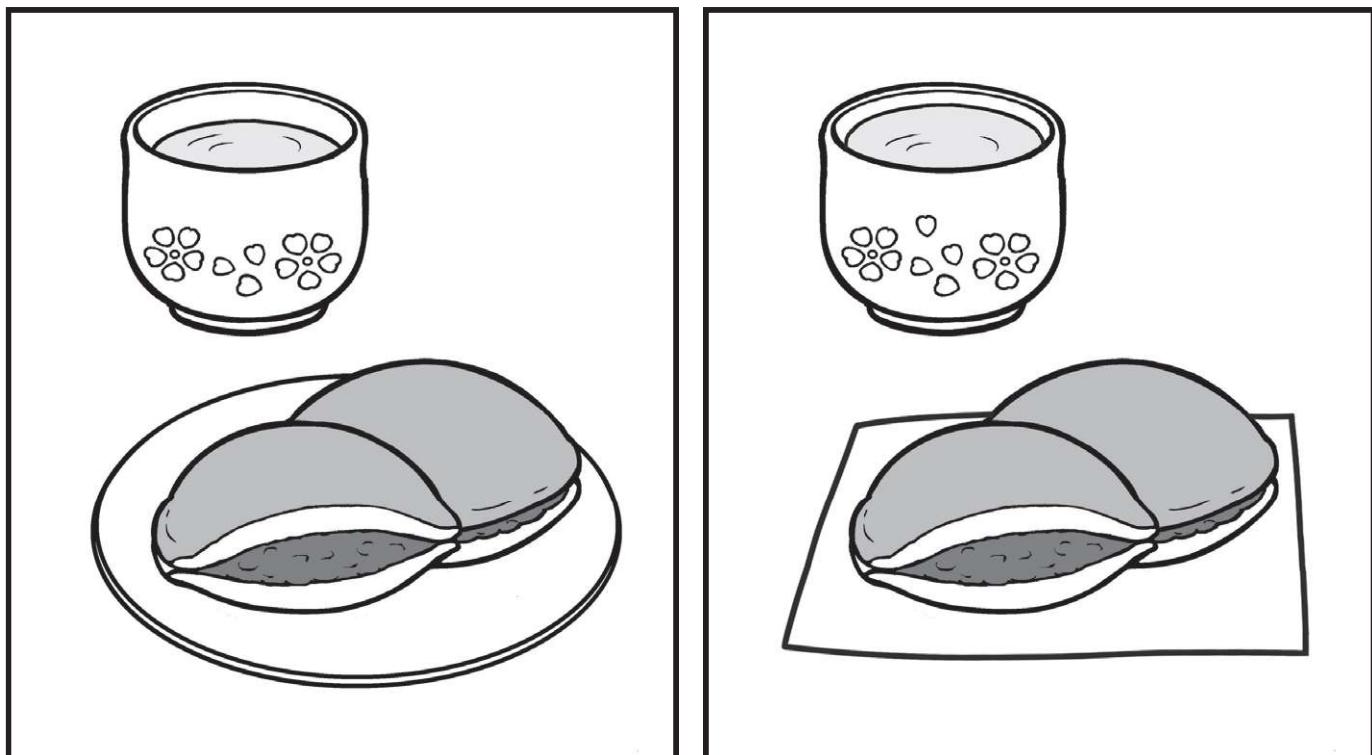
まちがいを3ヶ所見つけて○を付けましょう。

実施日： 年 月 日 名前（ ）

①4月1日 ジャパニーズウイスキーの日



②4月4日 どら焼きの日



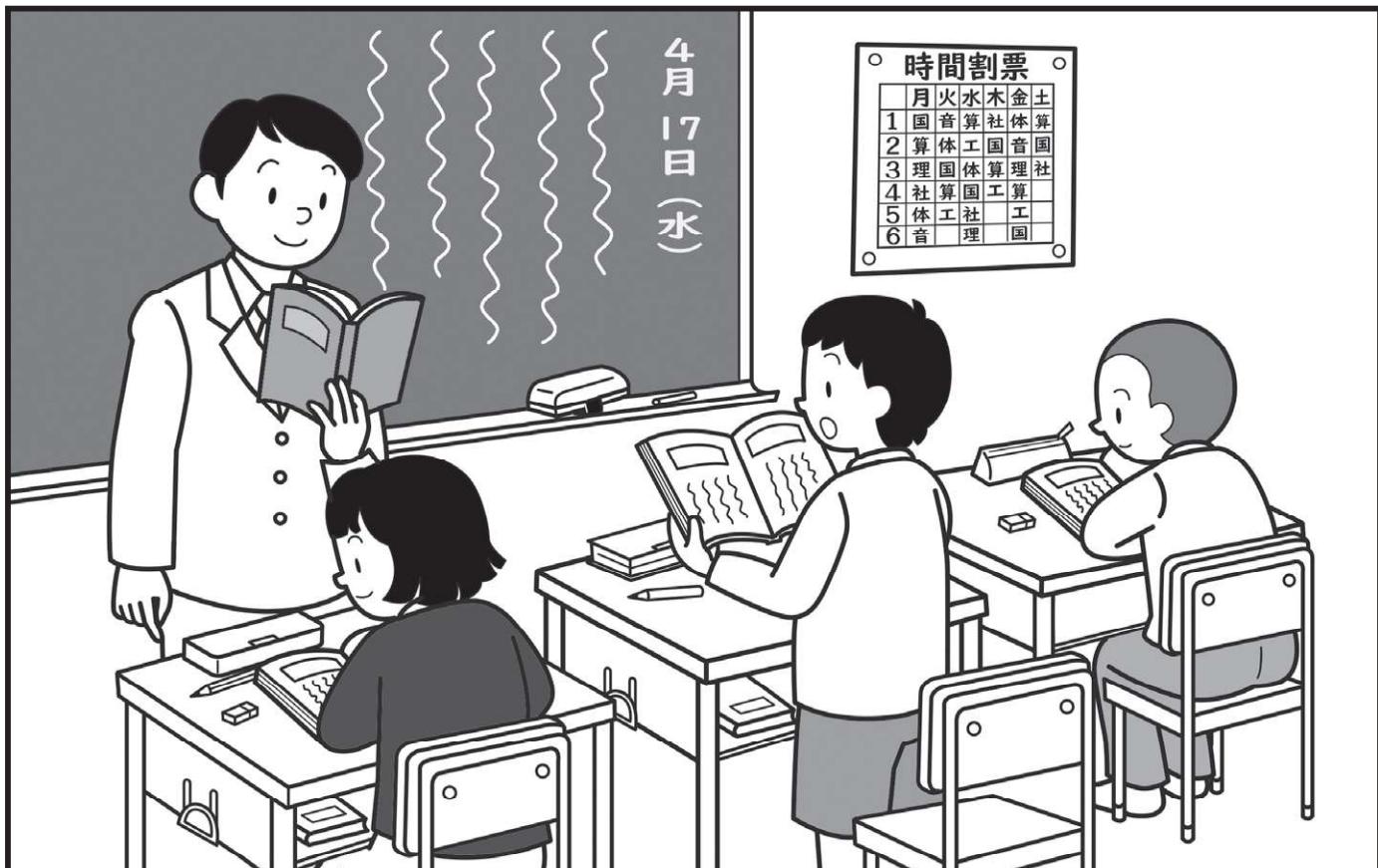
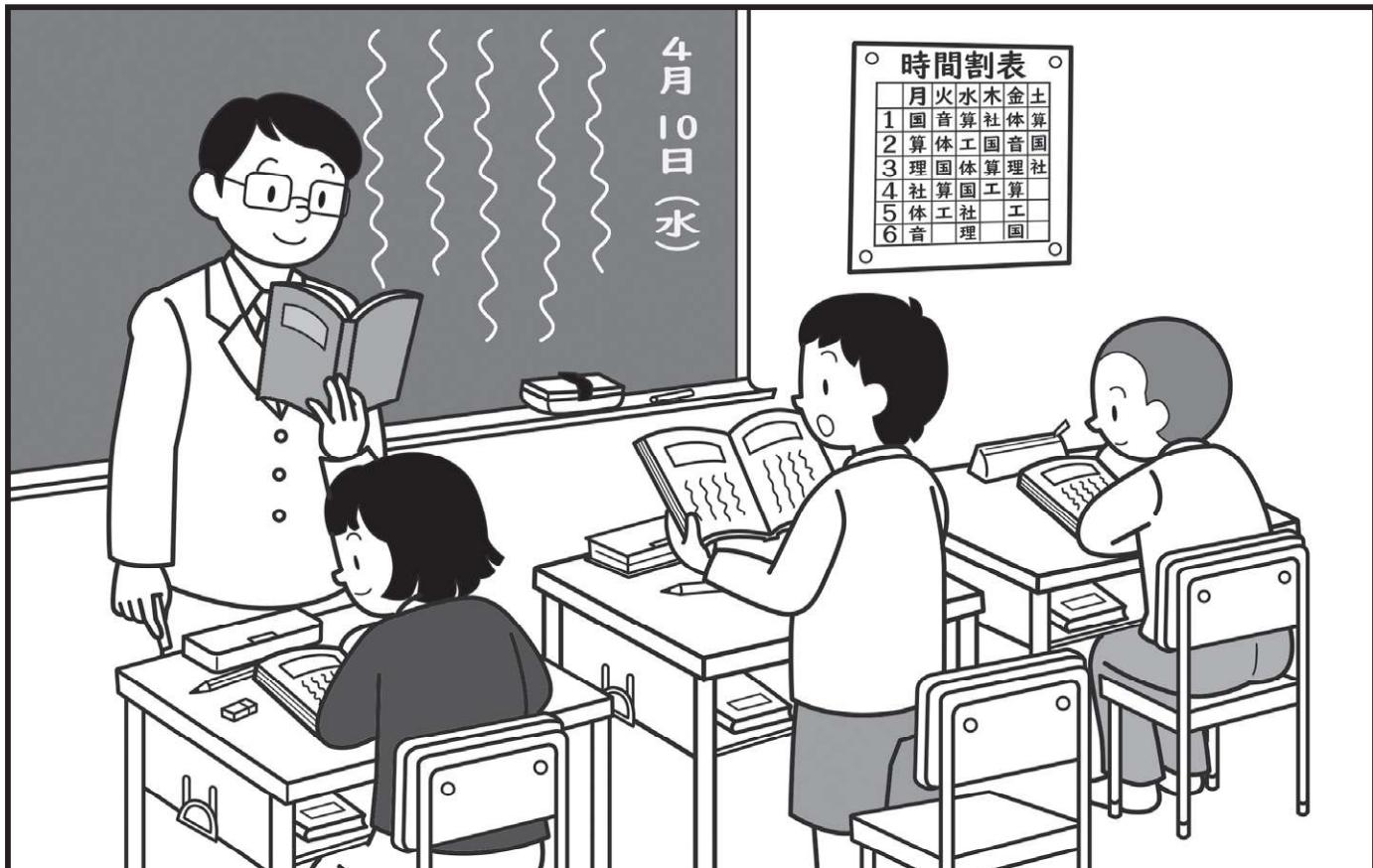


上級 まちがい探し

教科書を読む <8ヶ所>

~4月10日「教科書の日」~

実施日： 年 月 日 名前 ()



お金の計算③【足し算】

タテとヨコのマス目のお金を足し算しましょう。

実施日： 年 月 日 名前（ ）

①

+				
	円	円	円	円
	円	円	円	円
	円	円	円	円

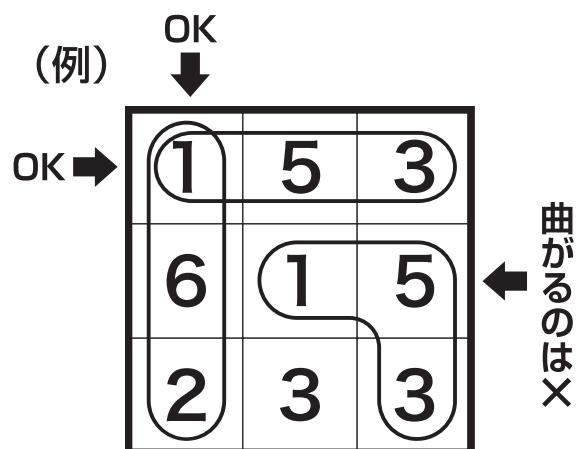
②

+				
	円	円	円	円
	円	円	円	円
	円	円	円	円
	円	円	円	円

数字囲み

【リスト】の3ケタの数字を見つけて○で囲みましょう。
数字はタテまたはヨコ一列で囲み、○は曲がってはいけません。

実施日： 年 月 日 名前（ ）



【リスト】

153 162

※見つけたら□に✓を付けましょう。

①

3	0	6	9	1
5	1	8	4	7
7	4	0	2	8
2	6	9	3	5

【リスト】

184 423 269
 178 146 691

②

2	4	6	8	4	3
5	1	7	2	6	9
3	8	3	4	0	7
1	6	8	3	1	2
7	9	2	2	3	5

【リスト】

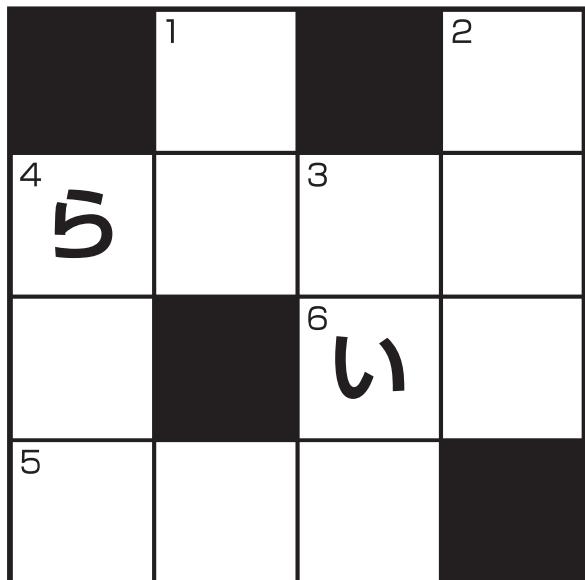
172
 673
 317
 407
 725
 168
 223
 460
 186

クロスワード【中級】

タテとヨコのカギを見て、□に当てはまる文字を書きましょう。

実施日： 年 月 日 名前（ ）

①



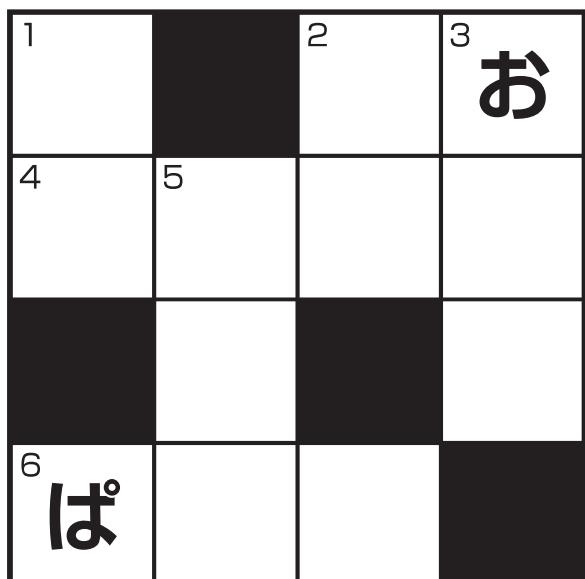
タテのカギ

- 牛などの舌のこと。仙台グルメで有名
- 米粉などを練って丸め、蒸したり焼いたりしたもの。
春は「三色〇〇〇」を食べることが多い
- 芸妓になる修行中の十代の女性
- 伝統的な話芸の一つで、話の最後に「オチ」がつくことが特徴

ヨコのカギ

- 春に花が咲き乱れる様子。「春〇〇〇〇」
- 何かになりきったり、まねたりして遊ぶこと。
「〇〇〇遊び」「チャンバラ〇〇〇」
- マス目がある盤上に黒と白の丸い石を置いて、陣地を取り合うゲーム

②



タテのカギ

- 「扉」のことを英語で
- 金属の容器。「スチール〇〇」
- 霧や靄などに包まれ、ほのかにかすんで見える春の夜の月のこと。「〇〇〇月」
- スイカやキュウリと同じウリ科。とても香り高く甘い。「マスク〇〇〇」

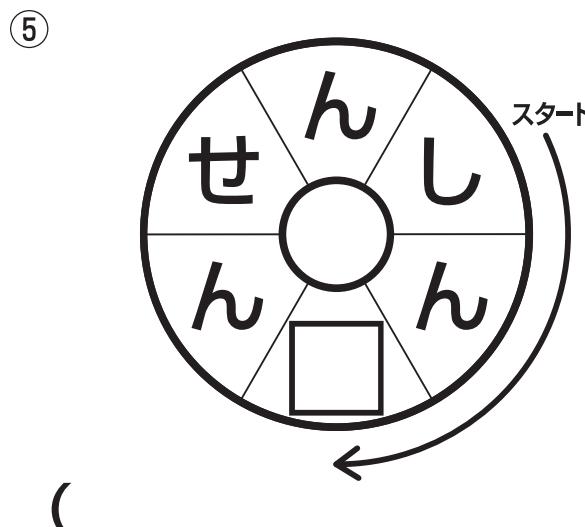
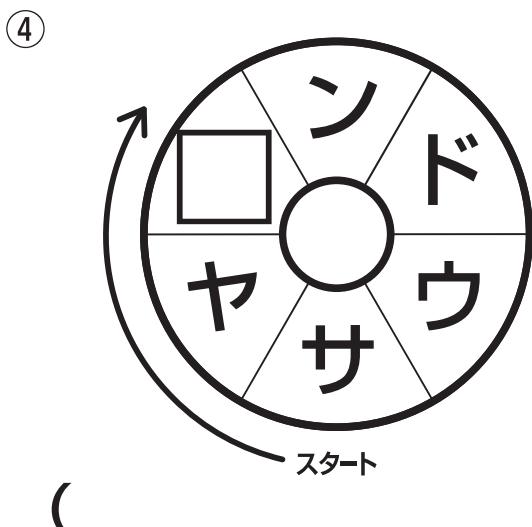
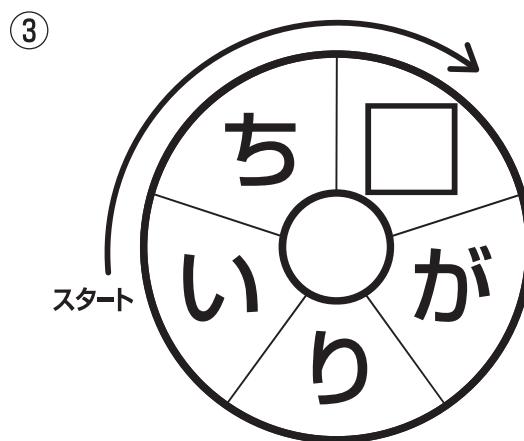
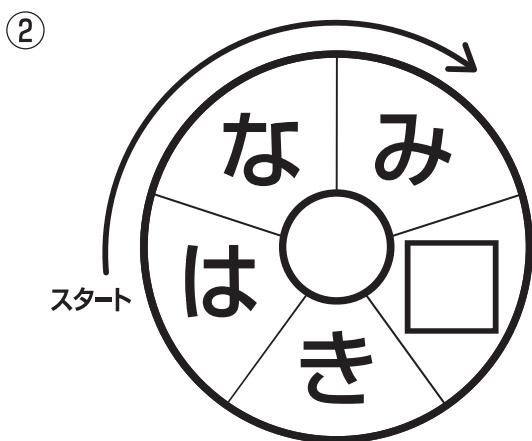
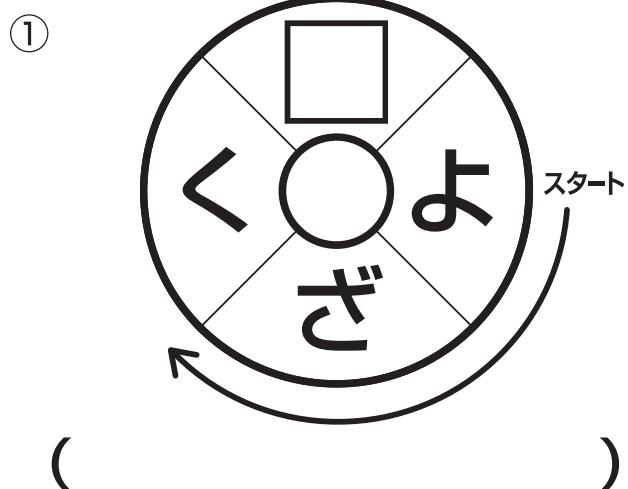
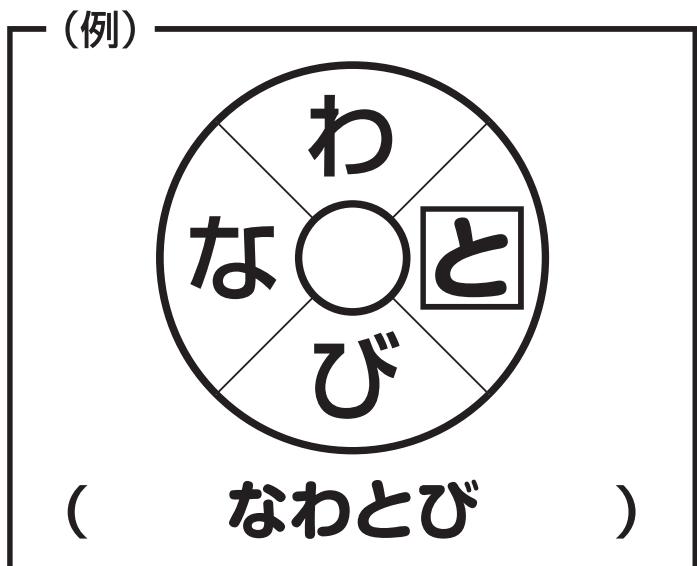
ヨコのカギ

- 頭部の正面。目、鼻、口などが集まっている
- 水面をスイスイ歩くことのできる昆虫
- 動物園で人気の白黒模様の大型の動物

単語ドーナツ

空欄に一文字入れて、言葉を完成させましょう。

実施日： 年 月 日 名前（ ）



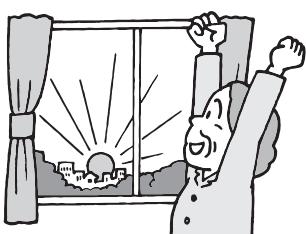
けんこう
健康○×クイズ

「春の過ごし方」について、○か×で答えましょう。

実施日： 年 月 日 名前（ ）

1

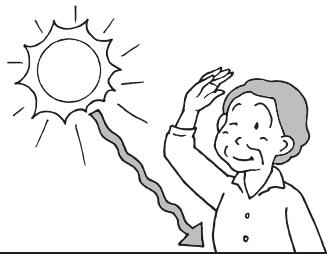
日の出が早くなるのに合わせて
春は冬より早く起きるとよい



○・×

2

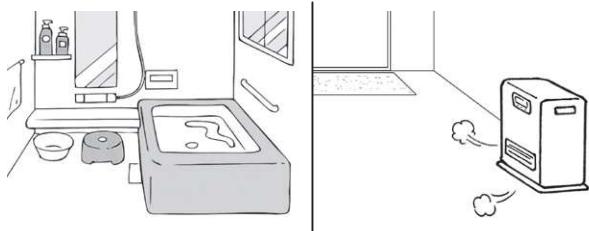
春の日差しはやさしいので
紫外線を気にする必要はない



○・×

3

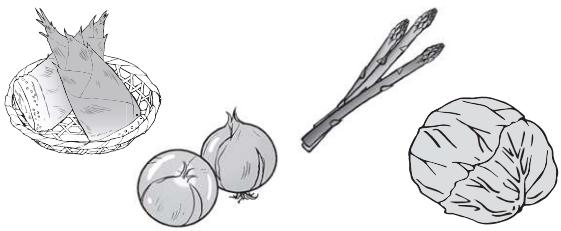
朝晩に入浴する際は、
脱衣所を暖めるとよい



○・×

4

春野菜をしっかり食べれば
体に必要な栄養は十分取れる



○・×

5

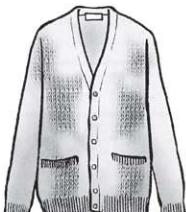
のどが渴いていなくても
水分は取らなければいけない



○・×

6

春は一日の寒暖差が大きいので、
脱ぎ着しやすい衣服を着るとよい



○・×