



安心の拠り所

社会福祉法人

ELDERS

2006 Nov

vol. 31

年長者の里

URL: http://nenchousha.com E-mail: sato1952@nenchousha.com

発行者
芳賀 巖壽
編集者
池上 謙吾
住所
北九州市八幡東区大蔵3丁目2-1
TEL (093) 652-3939
FAX (093) 652-3999

福岡県会議員(厚生環境委)の皆さんが 年長者の里を視察

7月12日(水)、福岡県議会厚生環境委員会の皆さんが、高齢者福祉の現況視察のため、年長者の里の諸施設を視察されました。

視察団は、森下博司委員長はじめ県議会の委員7名と、地元選出の豊沢一男県会議員、県の角 敬之環境部長・牛尾長生保健福祉部次長をはじめ幹部職員の皆さんなど、合計15名の皆さんでした。

実情を踏まえた高齢者福祉行政を要望

視察に先立って、ケアハウス八幡食堂において、芳賀理事長・芳賀常務理事をはじめ当法人の幹部職員と意見交換が行われましたが、この意見交換会で芳賀理事長は、「八幡東区大蔵の当地で介護付有料老人ホーム『パレス八幡』の建設を計画してきたが、県の4月からの“総量規制”によってその建設が認められなくなりました。当法人の場合、特別養護老人ホーム『大蔵園』だけでも240名に上る方々が入所の順番を待っておられる状況であり、広域的に見ると施設が余っているということだが、局地的に見ると、このように施設

が不足しているのが実情です。それぞれの地域の実状に即した施策をお願いしたい」と訴えました。

養護老人ホーム入所者の介護保険対象サービスの利用は“特定施設型”の採用を

また、養護老人ホームにおける入所者の外部介護サービス利用について、国の方針では“個人契約型”と“外部サービス利用特定施設型”の選択制になっているのに関わらず、福岡県では“外部サービス利用特定施設型”は認められず、“個人契約型”の制度が導入されています。

“個人契約型”というのは、養護老人ホーム入居者ひとり一人が



福岡県会議員 厚生環境委員の皆様

入所施設とは無関係に、居宅介護支援事業者が作成するケアプランに基づいて外部の介護保険給付の対象となる(デイサービスや居宅介護サービスなどの)介護サービスを受けることができるという制度。

しかしながら、ケアプランには介護保険サービスのほか介護保険対象外の生活援助も含まれるのが実状であり、入所者の生活・健康管理面など全般について把握・指導が必要で、養護老人ホームの介護支援専門員が介護サービス利用のためのケアプランを作成することが適正かつ効率的です。

当法人の養護老人ホーム「西峰園」は歴史が古く、介護保険の対象となる介護サービスが必要な入所者が多くなっています。「西峰園」としては、入所者の健康管理・

生活援助が総合的に可能となる“外部サービス利用特定施設型”としての認可が、入所者の生活向上に繋がるものだと考えられます。

さらに、“個人契約型”の場合、サービスの単位時間は、身体介護が30分、生活援助が60分となっていますが、“特定施設型”の場合は身体介護・生活援助の双方とも15分単位となっており、一箇所でも多くの要介護者が共同で生活する養護老人ホームでは長時間の介護サービスの必要性は低く、むしろ、短時間のサービスを数多く提供することが求められるのが実状です。こういった面からも“外部サービス利用特定施設型”としての認可が適切と言え、福岡県の高齢者福祉の施策面で、施設の実状を踏まえた柔軟な対応をお願いしたい。と高齢者福祉の実状を訴えました。

植木さん(西峰園)100歳 おめでとうございます



植木さんの一番のお楽しみは、まず小倉にお住まいのお孫さんがお見舞いに来て下さること。あとは食べることだそうで、特にバナナとお餅が好物だそうです。

西峰園では、高山ハルカ様(大正8年3月生まれ)と松尾アヤ子様(大正7年11月生まれ)のお二人が米寿、中村泰子様(昭和4年8月生まれ)は喜寿をそれぞれ迎えておられます。

また、正寿園では、敬老の日記念行事に先立って、今年104歳を迎えられた上村スナヲ様と102歳を迎えられた山本キクエ様をご紹介します、盛大な拍手でご長寿をお祝いしました。

西峰園に入所されている植木フジノ様(明治39年生)は、今年9月20日に満100歳の誕生日を迎えられました。おめでとうございます。敬老の日の9月18日、西峰園の敬老行事に先立って、小泉純一郎内閣総理大臣、麻生渡福岡県知事並びに末吉興一北九州市長から届けられたお祝い状と西峰園からのお祝いの花籠が、岩永園長から手渡されました。

“福祉と子育て支援”の北橋健治先生

地元選出衆議院議員の北橋健治先生が、奥様ともども8月の「年長者の里 納涼祭」会場を訪れ、お年寄りや地域の皆さんと一緒に盆踊りを楽しまれました。(右写真)

北橋先生は、これまで度々「年長者の里」を訪ねて福祉の現場をご覧になり、お年寄りとの交流を通して福祉行政の重要性を肌で感じておられます。

「地方行政は先ず福祉の充実から」と、先生は『ハートフル北九州』を合言葉にこの程『北九州市民党』を立ち上げて、地方行政への意欲を見せておられます。年長者の里も先生の今後のご活躍に大きな期待を寄せています。



認知症のお年寄りに優しい住まいを考えると、お年寄りにとって配慮すべき大切な事がいくつかあります。その中から、3つの事項について記してみたいと思います。

心のアンカーが下ろせる場所

Fさんは、いつも外に出かけたがり、ふと居なくなられる事がありました。Fさんがお住まいになられている住宅の間取りは機能的な作りでした。主婦の動線に無駄がないように設計がなされていました。住まいというよりは、家事工場の生産ライン配慮の空間といった感が強い建築でした。Fさんの心のアンカーを下ろせる場所がありませんでした。Fさんはいつも心のア

認知症のお年寄りに優しい住まい 3つのポイント

第2回

年長者の里 住環境改善室長 福祉住環境コーディネーター 一級建築士 吉田 誠治

ンカーを下ろせる港を求め、漂っていたのだと思います。

以前の日本建築には広縁という心のアンカーを下ろすための港がありました。人は陽だまりの広縁に腰掛け、目に映る風景に様々な思いを馳せていたのでしょう。

Fさんが落ち着くであろうと思われる場所にサンルームを増築しました。Fさんは、サンルームから空や木を見つめる時間が多くなりました。その空間をととても気に入ってられました。まるで、港

にアンカーを下ろし、ゆっくりと停泊している船のようでした。



ドクターよりひとこと 13 冬季の呼吸器感染症の対策をしましょう。 年長者の里 たつのおとしごクリニック 院長・医学博士 小野 隆生

インフルエンザ

インフルエンザシーズンに、インフルエンザ流行に関連する肺炎死亡数は人口10万人あたり10人を越え、そのほとんどが65歳以上の高齢者です。また、インフルエンザ脳炎などで死亡した子供は、年間200人に達します。このことから、インフルエンザにかからないように予防することが大切です。

インフルエンザに対する予防方法として世界的に認められているものは、インフルエンザワクチンです。ワクチン接種で、発病を完全に予防することはできませんが、高熱などの症状を軽くし、合併症による入院や死亡を減らす効果があります。特に65歳以上の高齢者や気管支喘息、慢性心不全、糖尿病などの基礎疾患を有する方はインフルエンザが重症化しやすいので、ワクチン接種が勧められています。

肺炎

最近、特に高齢者の間で肺炎による死亡率が上昇しています。肺炎は、抗生物質の発達などにより減少しつつありました。しかし、薬剤耐性菌や一層の高齢化などの問題から、事前に予防することの重要性が見直されてきています。インフルエンザの予防にワクチンが接種されるように、肺炎の原因菌の中で最も重要な位置を占めている肺炎球菌に対するワクチンが接種できるようになっています。肺炎のすべてを予防できるわけではありませんが、有効性の確立した予防方法です。

このワクチン接種は、保険適応外ですので、約1万円の負担が必要です。しかし、1回の接種で約5年間効果が続きます。肺炎を予防するためには、日頃から、うが

(設計上のワンポイント・アドバイス) ・ご本人は自分の寝室ではなく日当たりの良いリビングルームのコタツ台に心のアンカーの下ろし場所を見出していました。思い切って、ご家族はリビングルームをご本人の昼間のスペースとして提供しました。

これによって、ご本人の中に昼と夜の生活のメリハリができ、昼夜逆転現象が直った例があります。室名にとられない、柔軟な対応がポイントです。

いや手を洗うなど基本的なことを励行する、また、日光浴、散歩などの適度な運動のほか、身体を清潔に保つことも大切です。

新型インフルエンザ(鳥インフルエンザ)

「新型インフルエンザウイルスがヒトの世界で広範かつ急速に、ヒトからヒトへと感染して広がり、世界的に大流行している状態」をインフルエンザ・パンデミックと言います。今後、新型インフルエンザによるパンデミックが発生した場合には、日本でも最大64万人程度の死者が出る可能性がある試算されており(厚生労働省「新型インフルエンザ対策行動計画」平成17年11月)、この影響を受けやすいのは高齢者や子供であると予測されています。最近、インドネシアを中心に東南アジアで発生しているH5N1亜型の鳥インフルエンザウイルスが、徐々にヒト社会に侵入しつつあり、新型インフルエンザとなることが懸念されています。

現時点で、世界はパンデミック第3段階(新しい亜型ウイルスにより感染して症状があるヒトの患者がいるが、効率よく、持続した伝播はヒトの間にはみられていない)という状況です。従来のワクチンは、新型インフルエンザに対して効果はほとんど期待できないため、ワクチンの開発がすすんでいるところですが、自然災害とも言えるこの病気については、事前に正しい知識を備えておく事が最も重要です。自治体によるパンデミックプランについては、福岡県の場合、

http://www.fihes.pref.fukuoka.jp/~idsc_fukuoka/pandemic_influenza.html から確認できます。

わがまちの地域福祉と福祉経営 12

～新介護保険制度の実施で変わる介護マーケット～

西日本工業大学 研究センター客員教授 皆川 重男



サービスの「量的拡大」から「質重視」の時代に

介護保険制度は2000年4月にスタートしました。65歳以上の介護が必要になったすべての人に、保険によって自宅や施設で介護サービスを利用できるというもので、年金、健康保険、労災保険、雇用保険に次ぐ「第5の公的保険」として華々しく船出しました。しかし、2006年4月からの制度の見直しを機に、「介護予防サービス」と「地域密着型サービス」をキーワードに、介護ビジネスのマーケットは様変わりしています。変化の背景には、5年間で利用者数も介護費もほぼ倍増したのに、利用者の介護度が重度化した点が上げられています。

商品指向から顧客指向へ

介護保険制度がスタートしてからの5年間で「サービスの量的拡大」の期間、制度改正はさらに、「サービスの質重視」を目指したものと考えられます。行政は福祉サービスの「利用者」と呼んでいますが、サービスを受ける高齢者の選択の幅が拡大した現在、高齢者福祉事業者は「顧客」と受け止めるべきでしょう。そして、「顧客」を集め、真の満足を提供する経営活動を展開しなければなりません。個々の高齢者の求めるニーズを把握し、出来るだけ個別にニーズを充足することが重要です。福祉サービスを商品と捉え、顧客が満足する商品を提供する「顧客指向」

の運営が求められます。

顧客は何を基準に選択するのか

福祉サービスを選択するのは、多くの場合高齢者本人ではなくご家族やその周辺の人々です。その基準は、「高齢者の安心と快適性」でしょう。「医師や看護師が常駐している」とか、「施設が新しく快適」、「従業員が生き生きしている」などです。施設が新しい間は利用者が多いが、少し古くなるとメンテナンスが行き届いて快適さが確保されても利用者が減少するのが現実です。顧客の本音と建前は違うようです。福祉サービスの情報は製品と異なり、新聞やテレビで大々的に広告されることなく「口コミ」で選ばれます。施設を利用したり活用したご家族は、その印象や評価を詳細にインターネットに書き込みます。口コミはコミュニティ内のうわさに止まらず、施設選択に直結しているのです。

ホテル派か病院派か

日本の高齢者施設は病院をモデルに整備されたので、清潔で機能的ではあるが暮らしやすさや落ち着き、安らぎなど「文化性」に欠けていると言われます。欧米では適所に絵画や花、置物が飾られてホテルのようです。ホテルや旅館の居住性が空間に求められているからでしょう。また今後は、利用者が求める「個性的で人柄のいい介護者」、「好かれる介護者」となる職員間の競争も選択の重要な要因になるでしょう。

いきいき広場

秋篠宮家おめでとうございます。 正寿園の時枝様と大西様に NHKがインタビュー

9月6日、秋篠宮家に若宮様が誕生され、大変おめでたい明るいニュースでした。

秋篠宮両殿下は、平成13年7月、当年長者の里にお立ち寄り頂き、老健施設「正寿園」と特養「大蔵園」で、入所の皆さんに親しくお声をお掛け頂いた経緯があります。今回の慶事にあたり、前回の両殿下御来訪の際にお声掛け頂いた皆さんに当時の思い出や今回のお慶びについての感想を取材したいと、NHK北九州放送局から取材に見えました。

正寿園の時枝鶴雄様(大正元年生94歳)と大西アヤノ様(明治

43年生96歳)のお二人が取材に応じられ、「両殿下は、とてもおやさしく、感激で涙が出ました。」「今回、心からおめでとうございまして申し上げますと申し上げたい」と慣れないテレビカメラの前で、話しておられました。取材の様子は、当日の夕方6時に放映されました。



NHKのインタビューに応える時枝様(右)と大西様(左)

「沢山の花がつけました。」

(ケアハウス八幡 松本トモエ様)

梅雨がまだ明けきれない7月、ケアハウス八幡のロビーいっぱい、ユリ(カサブランカ)の甘い香りが立ち込めていました。

「今年は特に花のつきがよかった」と、松本さんは嬉しそう。こんなに見事に咲かせるコツはなんですか。と尋ねてみました。「畑の土と同じ土に10月から11月頃植えて、月に一度肥料を遣り、土の表面が乾いたら水を遣っています。後は、日当たりの良いベランダに置いていました」とのこと。「最初は葉っぱばかりで花は付かないかと思ったんですが、思いのほか

沢山の花がつけました」。数えてみたら、多い方の一本の茎には20個以上の花が付いていました。



みごとな花を付けた松本さんのカサブランカ

「美味しさを創る」

養護老人ホーム 西峰園 栄養士 黒岩 美也子

“食”という、生命を繋ぎ、楽しみや喜びを直接味わって頂ける重要な仕事に携わり、日々西峰園の皆様に食事の提供をしている私達にとって一番の喜びは、入居者の方からの“美味しかったよ”の一言を聞いた時です。

西峰園は食堂と厨房が対面式になっていて、私達調理スタッフも入居者の方との関わりが多く、気軽に声を掛けて頂けるのも嬉しい事の一つです。毎日関わる事で、私達も皆様に対する情が深まっているのを感じています。

食事を提供する上で心掛けている事は、限られた食器の中で、料理を映えさせる様な盛り付けの工夫や、食欲をそそるような彩りに気を配る事、旬の食材を召し上がって頂き季節感を味わって頂く事、見た目に変化を持たせるために料理によって食材の切り方を変えています。又、演出効果を取り入れる事で気分を新たに美味しく召し上がって頂く点では、先日秋の味覚の“秋刀魚”を姿焼にしてお出



ししたのは、昔を思い出された様で大好評でした。小さな事ですが、まずやってみようと思った事は日々試みています。

今までの喜ばしい事とは反対に、作る側の思いとは異なり、新しい物をなかなか受け入れて貰えない時もあります。年配の方は親しみ慣れた物を好み、自然な“食”を好まれるという事も勉強になりました。対面式のために起こる皆様からの厳しいご指摘もあります。時には感情的に訴えられる事もあります。一見良く見える事や悪く見える事、いろんな事が毎日起こっていますが、このような人と人との関わりが“美味しさを創る”事だと私は思います。そして私達は美味しい食事で皆様を笑顔にしていきたいと願っています。

福本さん、婦人会協議会会長賞を受賞 福富さん、引田さんも努力賞 平成18年度 八幡東区年長者作品展



福本さん(92歳)は、 水引で豪華な「宝船」

平成18年度「八幡東区 年長者作品展」が、8月31日から9月7日まで、八幡東区役所で開催され、年長者の里在宅支援サービスをご利用の福本九州男さんが金銀の水引で作った「宝船」を出品され、見事に婦人会連絡協議会会長賞を受賞されました。帆柱に鳳凰をあしらった見事な作品に仕上がっていました。水引細工は20歳の頃から生け花とともにやっておられるとのことでした。

福富さんは肖像画、 引田さんは卓上スタンド

ケアハウス八幡ご入居の福富澄さん(90歳)は、雑誌などの俳優

の写真を見て、鉛筆で肖像画に仕上げられますが、今回出品した、「ペ・ヨンジュン」の肖像画が努力賞に選ばれました。去年から鉛筆での肖像画を描くことに熱中するようになったとのこと。

また、引田さん(67歳)は、以前テレビで見た卓上ランプ作りに挑戦、努力賞を獲得されました。膨らませた風船に、小さく切った和紙を丁寧に並べて貼り合わせ中の風船を割って出来上がるそうです。もみじの押し葉をあしらったランプは、ゆったりとした癒しの灯りをともしていました。

この他、年長者の里の各施設から多くの皆さんが出品されています。

人事異動

◀7月1日付▶

- ◎年長者の里 在宅介護支援センター 介護支援専門員 後藤淳子(大蔵園 介護支援専門員)
- ◎大蔵園 介護支援専門員 濱田のぞみ(大蔵園 副主任介護職員)

◀10月1日付▶

- ◎ケアハウス八幡 生活相談員・事務員 大西輝彰(ケアハウス八幡 介護職員) 介護職員 原 彩加(正寿園 介護職員)

◎西峰園

主任生活相談員 小林健司(西峰園 生活相談員)

◎年長者の里

ヘルパーステーション 訪問介護員 梶(は)久美子 山本がほる

地域との交流に1200人、大盛況

年長者の里 平成18年納涼祭

年長者の里恒例の、地域との交流行事『納涼祭2006』が、8月14日開催されました。この納涼祭は、大蔵3丁目第1町内会（土佐野実町内会長）の盆踊り大会との併催行事として、平成15年から開催しており、今回4回目を迎えました。日頃地域社会との交流が薄れがちな施設入所の皆様と、地域町内の皆様との交流を目的に開催していますが、ご利用者のご家族や地域町内の皆様のご理解・ご協力を頂き、年々盛大に成長して参りました。

会場に設置した出店コーナーでは、カレーライスやフランクフルトソーセージ、かき氷やたこ焼きなど、お子さん達を中心に行列ができていました。

また、ヨーヨー釣りや輪投げなどのゲームコーナーにはお年寄りの皆さんが、お孫さん達と一緒にゲームを楽しまれ、盛り上がっていました。町内会主催の盆踊り大会には、衆議院議員の北橋健治様も奥様と一緒に飛び入り参加され、「炭釜節」を楽しんでおられました。

盆踊り大会の合間には、年長者の里の職員21名によるソーラン節が披露されましたが、軽快なリズムと若さ溢れる元気な振り付けに会場の皆さんも大満足。アンコールに応じて2回目を踊り終えた職員は汗びっしょりになって息を弾ませていました。締め括りの花火大会では約200発の噴水花火とナイアガラの仕掛け花火に、盛大な拍手と歓声が沸いていました。

次回の納涼祭にも今回以上の多くの皆様にご参加頂きたいと思っております。



ナイアガラと光の噴水に大きな歓声



カレーライスも大盛況!



<有難うございました。>

地域の皆様の応援も頂き、今年も大盛況のうちに納涼祭を終了することが出来ました。参加して頂いた皆様から「楽しかったよ」と笑顔で言ってくれたことが嬉しく、忘れられない夏になりました。皆さんありがとうございました。

納涼祭2006 実行委員長 徳永裕子(正寿園 介護職員)



阿波井道子さん(大蔵園介助職員) 優良勤労障害者表彰を受賞



特別養護老人ホーム「大蔵園」の介護補助職員、阿波井道子さんが(財)福岡県高齢者・障害者雇用支援協会から優良勤労

障害者として協会長賞を受賞されました。阿波井さんは、平成8年1月、年長者の里に介護補助職員として就職、障害を乗り越えて、介護業務の補助業務に従事してきました。持ち前の積極性と明るさから、ご利用者の皆様に「みっちゃん・みっちゃん」と慕われています。

園の利用者が病氣入院された時など、休日返上でお見舞いに行きあげると、誠実な人柄と仕事振りに、井上施設長も「貴重な人材」と賞賛。阿波井さんは、スポーツ好きで、中でも登山については「登るときはきついけど、頂上に辿り着いたらスッキリする」と明るく話しています。

正寿園の細迫医師が、救急医療関係功労者表彰を受賞



正寿園の細迫有昌医師が、18年度救急医療関係功労者として県知事表彰を受賞されました。先生は、永年市医師会の副会長を勤められ、救急医療への功労に対しての表彰で、先生の誠実なお人柄は、正寿園ご利用者の皆さんに信頼と親しみを

生のお趣味は囲碁で日本棋院六段の免状を受けた腕前だそうです。

18年度 上半期 ご寄付・ご寄贈・ボランティアの皆さんありがとうございました

ご寄付

- エホバの証人
北九州市八幡大蔵会衆・建設委員会様
- 佐野マチ様
- 芳賀晟壽様
- 山本準二様
- 藤岡茂子様

ご寄贈

- 天野アヤ子様(祝い箸)
- 中島文子様
(シャワーチェア、ウォシュレット付PMH)
- 米岡一樹様(大画面テレビ)

平成18年4月~9月
ご支援いただいた皆様ご紹介

ボランティア

- 西会様(琴演奏)
- 穴生学舎芸能同好会様(ハンドベル)
- あひる八幡東ブロック様(介助)
- アロハフレンズジュン様(フラダンス)
- H(エイチ)15様
(日舞・ハワイアン・マジック)
- 枝光二区育成会様(交流)
- 大蔵ウエルクラブ様(交流)
- 大蔵民児協様(環境整備)
- おしゃれの店 すずらん様(メイクアップ)
- 折り紙ボランティアきずな様(折り紙指導)
- おりづる様(折り紙指導)
- 河内ウエルクラブ様(交流)
- 神田杉の実保育園様(園児交流)
- 菊美会様(日舞)
- 北九州をうたう会様(コーラス)
- 敬友会様(3曲演奏・日舞)
- 鼓道様(芦屋祇園太鼓)
- ザ・ファミリー藤の会様(民謡・三味線)
- 周望学舎様(清掃・交流)
- 松栄会様(民謡)
- 菅尾音楽事務所様(シャンソンコンサート)
- 大正琴愛好会様(大正琴)
- 智爾会様(日舞)
- 津軽福祉会様(津軽三味線・民謡)
- 槻田ボランティア様(介助)
- 檀音様(舞踊・音楽会)
- 菜の花ダンスサークル様(洋舞・唱歌)
- 鳴水 水神会様(賈船太鼓)
- 2001ヒッピー様(バスハイク同行・介助)
- 配食ボランティアの会様(訪問配食)
- ハワイアン同好会様(バンド演奏)
- ビックサプライズ様(マジック)
- 文月馬鹿山車様(小倉祇園太鼓)美萩野
- 女子高校ボランティア部様(行事手伝い)
- ビューティヘルパー様(散髪・美容)
- 藤知会様(日舞)
- ポプリの会様(朗読)
- ボランティア大蔵様(介助)
- 松川流寿会様(日舞)
- マナアロハジャパン様(洋舞)
- MYOKI(妙茶)様(氣功教室)
- 美洲会様(日舞)
- 八幡中央高校様(清掃・交流)
- 八幡東区まちづくり推進課様(交流)
- 若葉会様(民謡)
- 若松青年商業会様(五平太ばやし)
- 井上弘子様(行事手伝い・介助)
- 内川和子様(音楽教室)
- 小草マチ子様(日舞)
- 川島太一様(船脱介助・交流)
- 蔵田宏子様(歌・踊り)
- 高木禮子様(介助)
- 田中須美子様(環境整備・清拭作り)
- 玉田ヒサ子様(交流)
- 東京福祉専門学校生様(介護・交流)
- 刀根麻子様(健康体操教室)
- 野中秀樹様(創作舞踊)
- 藤村じゅん子様(生花)
- 南 里恵様(歌謡)
- 安増千鶴子様(生花教室)
- 山崎博子様(ヘアメイク)
- 山田 清様(腹話術)
- 吉武八雲様(書道教室)
- 渡辺ヨネ様(三味線)
- 和田 愛様(書道教室)

個人ボランティア

- 麻生医療福祉専門学校生様(介護・交流)
- 天野アヤ子様(詩吟)
- 有本 功様(音楽教室)

ボランティアの皆さん、新鮮な風をありがとうございました。これからも宜しくお願いします