

令和5年度

社会福祉法人 温和会

事業報告書

# 目 次

I	概 要	1 項
II	援 助 目 標	2～9 項
III	職 員 の 状 況	10 項
IV	事 業 実 施 内 容	
1	事 業 の 実 施 状 況	
(1)	行 事	11 項
(2)	慰 問 ・ ボ ラ ン テ ィ ア	12 項
(3)	会 議 ・ 委 員 会 等	12 項
(4)	保 健 衛 生	13 項
(5)	防 災 訓 練	13 項
(6)	ク ラ ブ 活 動 状 況	13 項
2	入 所 者 の 状 況	
(1)	要 介 護 度 別	14 項
(2)	入 所 理 由 別	14 項
(3)	家 族 状 況	14 項
(4)	年 齢 階 層 別 状 況	15 項
(5)	最 高 ・ 最 低 年 齢 及 び 平 均 年 齢	15 項
(6)	入 所 ・ 退 所 状 況	15 項
(7)	家 族 等 訪 問 状 況	16 項
(8)	苦 情 ・ 要 望 受 付 状 況	16 項
3	短 期 入 所 生 活 介 護 事 業	16 項
4	ひ や り は っ と 報 告	17～18 項
◎	ユ ニ ッ ト 目 標 の 反 省 と 評 価	別紙 1
◎	入 所 者 嗜 好 調 査	別紙 2

# 社会福祉法人温和会事業報告

## I 概 要

令和5年度も、新型コロナウイルス感染クラスターが発生し、大きな影響を受けた。「ご利用者には絶対感染させない」と職員一丸となり感染対策に取り組んできたが、防ぎきることが出来なかった。残念ながら退所に至ってしまった方もおり、施設運営や経営に大きな影響を受けた一年だった。

特養では、感染予防を続ける中で課題となっていた情報共有不足について、付箋やノートを活用し、各ユニットで工夫を重ね情報共有したが、受診時の衣類について苦情に至ってしまったケースがあった。また、服薬管理についても、与薬介助忘れや確認不足が多く、その都度、工夫を重ね改善を図ったが、事故報告が多い状況となった。ご利用者とは各ユニットの目標にもあるように、一人ひとりの思いを把握するために関りを多く持つことに努め、ご家族とは、面会時に心身の状態をこまめに報告したり、写真付きのお便りを出すことで、ご利用者とご家族様がつながりを持てるように支援した。

看取り期のご利用者には、感染対策を行いながら家族と最期まで一緒に過ごしていただいた。ご家族を交えての行事や地域の方との交流は実施することができず、ボランティアや実習生の受け入れも見合わせたが、感染症予防を行いながら徐々に活動を再開させていきたい。

稼働率については、長期・短期入所は目標入所率を達成することが出来なかった。特に短期入所においては、これまでにない数の退所者や入院者が多く、短期入所から長期入所へ移行するペースが早くなり受入れが追い付かず大幅に低下する結果となった。

デイサービスにおいては、入居先での感染クラスターが多く発生し、休まれる方が多く思うように稼働が伸びず目標を達成することは出来なかったが、前年度と比較すると向上することができた。また、レクリエーション活動や行事については、感染症予防に努めながら実施し、楽しんで過ごして頂くことができた。

就労サポートセンターにおいては、稼働率が大幅にアップし、平均稼働率は77%だった。感染予防に努めながら一人ひとりに合わせて仕事を提供することで、無理することなく心身ともに安定し、継続的に通所していただくことができた。

令和5年度は、感染予防と対策に費やしたほか、人材確保、燃料光熱費、委託費などの増加で費用が圧迫され、施設運営、経営共に非常に厳しい状況となった。一部有料化や値上げを行ったが、令和6年度もこの状況が続く見込まれる為、更なる経費削減に取り組みながら、経営に大きく影響しないように対策を講じていきたい。

## Ⅱ 援 助 目 標

### 特別養護老人ホーム朝光苑

#### (1) ユニットケアの推進（生きがい意欲の高揚）

ユニットケアの基本的理念である、その人らしい生活を継続するために、一人ひとりの思いを把握し、職員同士情報共有に努めながら、ご利用者の状態が変化した時には24時間シート見直し、職員個々が統一したケアを提供できるように努めた。前年度の課題であった爪切りなど細かいケアについては行うことが出来たが、服薬管理や受診時の衣類についてアクシデント報告や苦情が寄せられ確認不足が課題に残った。

短期入所者の受け入れにあたっては、担当介護支援専門員やご家族から具体的な情報を収集し、できる限り今までの生活が維持できるよう援助に努めた。

行事については、感染症対策を行いながら、春夏の苑庭散策や紅葉の写真観賞、雛祭りスイーツバイキング等を開催し季節を感じて頂くことが出来た。

体力の低下により居室で過ごすご利用様も増えてきた為、細めに訪室してコミュニケーションを図り、要望の把握にも努めた。

#### (2) 食事サービスの充実

栄養ケアマネジメントを通じて、ご利用者個々の問題点を検討し作成した栄養ケア計画をもとに、栄養状態の維持改善に努めた。摂取状況を把握し一人ひとりに適した食事形態（ミキサー食、ソフト食、刻み食、粥ゼリー食）の提供を行ったことで、誤嚥等の重大な事故も無く安全に食事を摂取していただくことができた。

感染症予防で大きな行事は出来なかったが、スイーツバイキングや、季節の行事などは食事を通じて行う事が出来た。

#### (3) 早期の医療対応での安定した状態の維持

ご利用者が体調不良に見舞われた際には、日中、夜間、問わず協力病院へ連絡し、大事に至る前に対応した。吸引や胃瘻からの栄養を流入する際、安全に行えるように定期的に勉強会を開催し、職員への知識・技術の普及に努めた。

看取りケアを開始してから5年目となり、12名のご利用者を看取った。高齢重度化により終末期を施設で迎えたいとご希望されるご利用者も多く、ご家族の意向を踏まえながら、ご本人の負担とならないよう多職種が連携し、ご家族の付き添いのもと、その方らしく穏やかに最期を過ごしていただけるよう看取りケアに努めた。

#### (4) 感染症対策

新型コロナウイルスが第5類へ移行した後も、手指衛生を徹底するよう呼びかけ、必要時には個人防護具を使用していた。日頃から感染症の発症動向に留意し、臨時で「感染症対策委員会」を開催し対応した。ご利用者の発熱時には協力病院に連絡を取り、早期に対応し感染拡大に努め、職員にも体調不良時には無理に出勤しないように周知したが、クラスターが発生し退所されたご利用者もいた為、感染予防の徹底と継続が求められた。

また、新型コロナウイルスやインフルエンザにご利用者が罹患すると重症化するリスクが高い為、村上病院の協力を得て、ワクチン接種受けやすい環境を整え、ご利用者の負担を軽減しつつ、感染対策に努めた。

#### (5) 生活の中での機能訓練

日常的に専門士による機能訓練を受けることは難しいが、機能訓練指導員や介護職員が中心となり、移乗や排泄介助時に自立支援を促しながら、日常生活の中での機能の維持向上に努めた。また、ご利用者の重度化に伴い、嚥下機能が低下される方が多く、状態の変化が見られた時は、村上病院の言語聴覚士（ST）による摂食・嚥下能力の評価、摂取時の姿勢についての指導を受け、介護・看護職員が連携し安全で適切なケアが行えるように努めた。

#### (6) 施設機能による地域貢献

地域からのニーズの把握及び交流を積極的に行うため、毎年6月に11団体による地域交流懇談会を開催していたが、新型コロナウイルス感染予防の為、令和5年度も開催を見合わせた。令和6年度については、新型コロナウイルス感染状況をみながら、懇談会開催について検討していきたい。

#### (7) 世代間交流事業の推進

毎年恒例としていた、松原保育園・つばさ保育園の慰問を実施することが出来なかったが、松原保育園、つばさ保育園の園児が来苑し、プレゼントを交換することができた。令和6年度については新型コロナウイルス感染状況をみながら交流を図りたい。

#### (8) 朝光苑家族会「朝光会」の推進

毎年6月頃に朝光会総会を開催し、朝光苑に対する意見や要望等を話し合っていたが、今年度も新型コロナウイルス感染予防の為、開催することができなかった。ご利用者様とご家族様の面会については回数や時間制限を設け、可能な限りの面会を実施したほか、5月12月にご家族様に対し、ご利用者様一人ひとりの当苑での暮らしについて各担当職員が手紙を作成し、ご家族の皆様には大変喜んでいただくことが出来た。令和6年度は感染状況をみながら、出来るだけご利用者様とご家族様、そして職員との交流及び信頼関係の構築に努めていきたい。

#### (9) 苦情解決事業の推進

特養生活相談員・介護支援専門員、デイ生活相談員、就労サポートセンターそら管理者が、苦情相談窓口として、利用者様やご家族様から苦情や要望等について話しやすい環境作りに努めた。第三者委員で構成する苦情解決協議会は、感染予防に努めながら4月12月に開催し、令和5年度に寄せられた苦情（特養3件）、要望（0件）について解決方法は正しかったかなど意見を交わし、いずれも適正であったとの意見をいただいた。インフルエンザ感染予防の為、令和6年3月には書面で意見を求めたが、今後も多職種の職員で連携を図り日常の生活場面からご利用者様の要望や苦情を取り上げ、ご利用者様の生活の質を向上させることができるように努めていくことを確認した。

#### (10) サービスの自己評価の徹底

一年に一度、多職種で構成されているサービス評価委員が集まり、79項目を評価し、現状の課題について話し合いを行った。

今年度も、感染症対策でご家族を招いての行事、家族会、地域交流事業やボランティアの受け入れ等も実施できない状況だった為、「家族との連携」「地域交流」についてはB判定だったが、電話や写真付きのお便りで日々の様子をお伝えし、家族とのつながりを維持できるように努めた。「自立に配慮した支援」「医療的管理」については、慌ただしい場面では手を出してしまうことや与薬介助忘れが多くみられ、これらの項目をB判定のままとした。「施設内の衛生への配慮」については、水廻りの清掃を意識して行うことで改善することができA判定に上げることができた。今年度は1項目についてA評価に上げることが出来たが、引き続き、ご利用者を尊重するという基本理念が損なわれないように、課題解決に向け具体的に取組んでいきたい。

自己評価委員会のなかで、評価表が古く時代に会っていない項目等もある為、評価表の見直しが必要ではないかという意見がでた為、自己評価委員会で検討を重ねていく。

#### (11) 朝光苑防災管理体制の強化および地域防災協力隊との連携強化

防災管理規則に基づき、ご利用者の協力のもと総合避難訓練と夜間想定避難訓練を実施したほか、職員に対しては防災管理研修会を開催した。

また、不測の事態に備えご利用者が迅速に避難できるよう、緊急連絡網を使用した全職員による伝達訓練や災害伝言板（WEB171）体験利用を行い、災害時の第一報及び招集方法について確認した。

なお、令和6年度まで策定義務があった「災害に係る業務継続計画（BCP）」については、計画を策定したことから、全体会議で職員へ研修を行い、職員の災害等に対する意識の向上に努めるとともに防災管理体制の強化を図った。

地域防災協力隊との連携においては、9月に地域の各関係団体および関係機関の協力を得て、新型コロナウイルス感染対策のため4年間開催出来ていなかった朝光苑地域防災協力隊懇談会を開催した。隊員50名の参加をいただき、実際に自動火災通報装置を使用した招集から利用者避難誘導までの一連の流れについて実施し習熟に努めた。

#### (12) ボランティア推進事業

いつでも、誰もが得意な分野でボランティアとして活動できるように、毎年、納涼夏祭りの慰問、日常生活介護、行事、クラブ活動（園芸活動等）、環境整備等でボランティアを受け入れてきたが、令和5年度は新型コロナウイルス感染予防の為、受け入れることが出来なかった。令和6年度については、今後の感染状況をみながら受け入れを検討していきたい。

#### (13) 職員研修の充実

外部研修では、認知症実践者研修や喀痰吸引等研修に参加し、専門職として、それぞれの知見を深めることができた。

苑内研修においても感染症対策を行い、オンラインでも参加できるように事前に資料を配布し、朝光苑の基本理念や認知症介護の知識・技術、看取り介護等について振り返りながら検討を重ね、ケアの向上に努めた。

#### (14) ワーク・ライフ・バランスの充実

職員の生活が充実することで、より良い介護サービスの提供や離職率の低下に繋がると考え、セミナーを年3回開催し、今年度のテーマは性別による固定的役割分担意識の解消や職場優先の意識改革、他法人の働きやすい職場環境づくり・ITC等を活用した事例について実施した

参加した職員からは「性別による無意識の思い込み意識の解消や他法人の取組事例を聞いて参考になった等」との意見が聞かれ、ワークライフバランスへの理解と職員の定着がさらに図れるように努めた。

#### (15) 職員のメンタルヘルス対策

職場におけるメンタルヘルス対策については、「労働者の心の健康の保持増進のための指針」に基づき、セルフケア等の4つのケアが継続的かつ計画的に行われるように、衛生委員会にて「令和5年度心の健康づくり計画」を策定し、職員とその家庭の幸福な生活、活気ある職場環境作りを推進した。

独立行政法人 労働者健康安全機構 青森産業保健総合支援センターから講師を招き「ストレスチェックを活用したセルフケア」をテーマにメンタルヘルス研修会を行い、メンタルヘルス不調の未然防止、早期発見、セルフケアについて理解を深めた。

### 朝光苑デイサービスセンターはなおもい

#### (1) 稼働率の向上と安定化

令和5年度も新型コロナウイルスの影響を大きく受けた。事業所内でクラスターは発生しなかったが、ご利用者のご家族や居住先で感染者の発生が多くみられ、ご利用を控える方が多く、稼働率に影響があった。また、重度化で施設に入所される方や新規ご利用者も思うように得られず、目標を達成するは出来なかったが、前年度に比べると稼働率は向上した。今後も、感染防止対策を実施しながら、安全に安心して利用できることを周知し、新規利用者獲得に努めていく。

#### (2) 一人ひとりの要望や個別性を尊重したケアの推進

ご利用者及びご家族の意向を聴きながら心身の状況把握に努め、担当介護支援専門員からの居宅サービス計画に基づき、残存機能の維持・向上を目標とした通所介護計画を作成しケア提供に努めてきた。ひと時でも楽しく過ごせるように交流の様子を見守り、認知症の進行されている方とも一緒に過ごせるように配慮してきた。長時間静養室で休まれる方や和室でマイペースに過ごされる方もあり、集団での行動を強いることなく、ご利用者の一人ひとりのペースを守るように努めてきた。

### (3) 生活相談の充実

ご利用者及びご家族の生活面や介護方法等についての相談に応じるようにし、一人暮らしの方には、不安や不自由な面などはないか傾聴し、内容によっては担当の介護支援専門員と連絡調整を行ってきた。ご利用者も重度化しており、ご家族の介護疲れの程度や状況によっては、特別養護老人ホーム朝光苑の短期入所利用を提案し、朝光苑職員と連携し在宅生活の支援に努めてきた。

### (4) アクティビティを中心とした機能訓練の充実

ご利用者の個々の有する能力や可能性を尊重するように努め、起居動作や移動、排泄面等において自立支援を行いながら危険がないように見守りすると共に、軽体操や歩行訓練等の実施に努めた。また、月間の行事計画を作成し、日々変化を持たせ参加しやすいように工夫を重ね、音楽療法や計算、漢字の書き取り等の脳トレ的な活動に力を入れ、制作や手芸等で完成させる喜びを感じていただいた。認知症の進行等により他者との活動が難しくなってきた方については、職員が付き添い、別のメニューを用意するなどし、本人の心身能力に合わせた活動の提供に努めた。

園芸療法では、チューリップをプランターに植えたり、畑に植えている野菜を見ながら毎日の成長を楽しみにされ、収穫時には取れた野菜で料理作り、季節を味わうことができた。

### (5) 安全で快適な入浴サービスの提供

自宅での入浴が困難になり通所利用される方が大半を占めているため、個々の身体能力や要望に応じ一般浴か特殊浴槽を選択し、危険なく入浴ができるように洗髪や洗身等の介助を行ってきた。ご利用者が自立性を失わないように更衣等を見守り、羞恥心にも配慮しながら気持ち良く入浴できるように努めた。

### (6) 送迎サービス

ご利用者ひとり一人の心身状態を考慮し、地理的状况も検討しながら送迎ルートを設定してきた。安全第一を念頭に置き、車両の定期的な点検・整備を行い、送迎中は運転担当者と声を掛けあい、シートベルトの着用や車椅子の固定を確認していた。雨や雪等の天候により乗降時にステップが滑りやすくなるため、必ず付き添い支えるようにし転倒を防止してきた。

### (7) 食事サービスの充実

楽しく安全に食事をしていただくため、持病がある方には熱量や塩分、生野菜、果物等を調整し、咀嚼・嚥下能力が低下している方には、刻み食や超刻み食など、一人ひとりに合わせて食事を提供した。献立について、意見を伺うと「おいしい」「味付けも量もちょうどいい」などと満足いただけた。

また、ご利用者と職員で、畑でとれた野菜や季節の食材を取り入れた料理やおやつ作りを行い、「旬のものは美味しいね」「取り立てはうまい」などと喜んでいただけた。

#### (8) 健康指導等による安定した状態の維持

ご利用者の健康状態把握のため、看護師によるバイタル測定や一般状態の観察を行い、発熱された方やバイタルが不安定な方には、適時、再検し状態把握に努め、ご家族、ケアマネ等に情報提供し、受診を進めるなど助言を行った。

感染症対策については、標準予防策に加え、コロナワクチン・インフルエンザワクチン接種を推奨し、職員にも健康自己点検を徹底するなどの防護策に取り組んだ。

#### (9) 苦情解決事業の推進

利用契約時にご利用者やそのご家族に苦情解決事業の内容を理解していただき、苦情受付担当者である生活相談員が中心となり苦情や要望を話しやすい環境作りに努めてきたが、令和5年度は特に苦情や要望は寄せられなかった。

#### (10) 防災管理体制の整備

火災や地震、風水害等の非常災害時においては、ご利用者の安全を第一優先とし、迅速適切な対応に努めるため、年2回の避難訓練や防災訓練、防災管理研修会を実施し、防災管理体制の充実に努めた。

#### (11) 職員研修の充実

例年、特別養護老人ホーム朝光苑内で実施している認知症介護、虐待防止、感染症対策、リスクマネジメント、褥創予防等の勉強会に参加していた。また、月1回の会議では、日々のご利用者に対するケアの振り返りや行事計画等を検討し、ケア内容の充実に努めた。

### 就労サポートセンターそら

#### (1) ご利用者の確保および通所率の安定化

ご利用者確保のため、相談支援事業所など関係機関の方々へ問い合わせや施設見学、担当者会議があった際に、空き状況や当事業所で出来るきめ細かな利用者支援について説明し、PR活動に努めた。9月に開催した、芙蓉会との合同イベントの際には、13名の方に見学していただき、合わせると33件の見学を実施することができた。体験利用は7件で、そのうちA型は1名、B型は2名が正式利用に繋がった。新規利用者のうち2名は概ね週5日通所され、B型のご利用者も暖冬の影響で通いやすく、通所率が向上し事業所全体では7割の通所率を維持できた。また、体調を確認しながら一人ひとりに合わせた支援を行い、その方のニーズに沿った支援になっているかを定期的に評価しながら、不安や悩みがないか聞き取り、精神的にも安定して働けるように努めた。

## (2) ご利用者一人ひとりの状況に沿った支援

個別支援計画に沿って、ご利用者の障害特性に配慮しながら「一般就労したい」「A型でなるべく多く収入を得たい」「B型からA型移行したい」「自分の体調を一番に優先しながら、できる作業をしたい」など個々の就労希望に合わせた支援に努めた。施設外就労者には月2回、その他の方は適宜、面談の機会を設け、心身の変化やご希望について所内で情報共有、その都度状況に合わせた声掛けや支援を行うよう配慮してきた。また、個々の情報を所内で留めるのではなく相談支援事業所等にも報告し、アドバイスをいただく等、その方にとってよりよい支援に繋がるよう努めた。

## (3) 就労及び生産活動の機会の提供

令和5年4月よりA型委託業務である芙蓉会病院内の清掃箇所が大きく変更となった。手順が変わり、環境が変わることに精神的なストレスを感じ、体調不良を訴える方も複数名いたが、ご利用者一人ひとりの状態を把握し、心身に負荷が掛かり過ぎないように声掛けし見守った。また、毎回、出勤時にバイタルチェック、自覚症状の有無を確認し、その日の心身の状態を踏まえて適宜、作業内容の変更、休憩や早退を提案し、就労を継続できるように努めた。

A型利用者とは、雇用契約を結び最低賃金を支給し、B型利用者には、個々希望する工賃目標に少しでも近づけられるよう作業内容を組み立てたほか、各々作業実績により報奨金（一時金）を支給し、モチベーション向上に努めた。

## (4) 就労に必要な知識及び能力の向上

道具の使い方や手順など作業に必要な技術を口頭だけではなく、実際に職員が手本をお見せするなどし、ご利用者の障害特性を踏まえ、わかりやすく伝える配慮を心掛けた。

また、挨拶や休暇の取り方、働く仲間とのコミュニケーションなど、社会人としてのマナーについても適宜、お声がけし身につけられるよう支援を行い、わからないことを確認しやすい雰囲気や環境を作り、安心して働いていただけるよう努めた。

就労スキルの評価が高いご利用者には、一般就労も視野に入れ、障害者就業・生活支援センターや障害者職業センターに繋ぎ、必要に応じて相談機関へ同行し、その方の状況説明の補助や適正に職業評価がされるよう支援を行った。常にどのような働き方を望んでいるかなどを把握し、無理強いすることがないよう進めた。

## (5) 食事サービスの充実

季節を感じられる栄養バランスのとれた昼食の提供を行い、アレルギーのある方の食材はダブルチェックを行うなど留意してきた。「残すのに罪悪感がある」「もう少し味付けが濃い方がいい」など希望に合わせて、健康状態に配慮しながら主食を希望の量に増減したり、調味料やふりかけ、味付けのりを自由に手に取れるようし、食事を楽しんでいただけるように配慮した。月1回選べるおやつは好評で通所意欲にも繋がった。

## (6) 送迎サービスの提供

走行及び定期的な点検・整備を行うとともに発進時シートベルト着用の確認を徹底した。雪や雨で路面や車両のステップが滑りやすい時はその都度、注意を呼びかけ、運転手の他に職員が同乗している場合には、乗降時、見守りを行うよう努めた。

## (7) 利用者同士が交流できるイベントの企画・運営

感染予防対策を講じ、今年度は2回イベントを開催した。9月には、医療法人芙蓉会の自立訓練事業所SUN、地域活動支援センターすばると合同でSUN・すばる・そら祭りを開催し、A型利用者は運営スタッフとして仕事に励んだ。12月には忘年会を4年ぶりに所外で開催し、ホテルのランチビュッフェで行った。これまで所内で企画したイベントには参加されなかった3名の方にも参加していただき、食事や他のご利用者との交流を楽しんでいた。

## (8) 感染症対策

新型コロナウイルスが5類に移行したが、委託業務先が医療機関や介護施設であり重症化リスクが高い方と接するため、サービスを利用している時間内はマスク着用を協力していただき、基本的な感染対策を継続してきた。今年度に入り職員・利用者が新型コロナウイルスに9人、インフルエンザに1人罹患したが、所内で感染拡大することはなかった。新型コロナウイルスだけでなくインフルエンザ、感染性胃腸炎など感染症の発生状況に留意し、感染拡大が見られた際にはご利用者に情報提供を行い、感染対策の徹底を呼びかけた。通所時は毎回バイタル、自覚症状を確認し、体調に変化がある場合は、検査や受診を促し、感染拡大させないよう対応した。また、手指がよく触れる箇所や作業机、物品などはアルコール等で消毒し、換気も定期的に行い、安心して働ける環境づくりに努めた。

## (9) 苦情解決事業の推進

契約時に苦情解決の体制を説明し、事業所内にもポスターを掲示した。今年度、苦情として受け付けたものはなかったが、定期的な面談で話しやすい雰囲気づくりに努め、作業内容についてや困りごと、人間関係に対しての不満などが聞かれた際には、苦情に至る前に所内で情報共有し、迅速に対応するよう心掛けた。

## (10) 防災管理体制の整備

今年度、火災を想定して災害避難訓練を行い、職員の誘導に従い、スムーズに避難することができた。配役を前年度と変えて行うことにより、改善点が明確になった。

## (11) 職員研修の充実

動画配信を含め外部研修に4回参加し、所内で伝達研修を行った。令和5年度より義務化された身体拘束についてや虐待防止勉強会を5回開催し、16名の方について事例検討を行った。退職や病休で職員の人手が限られている中で、5分、10分の隙間時間を捻出し、現場での事例を通して支援を振り返ったり、職員同士で知恵を出し合い、より良い利用者支援のため資質向上に努めた。