

〔国民の生存権、国の社会保障的義務〕

日本国憲法第25条

すべて国民は、健康で文化的な最低限度の生活を営む権利を有する。国は、すべての生活部面について、社会福祉、社会保障及び公衆衛生の向上及び増進に努めなければならない。

◎定 価 一部30円

◎組合員の購読料は出資金に含まれます。

くらしとからだ

〔理念〕一人ひとりが健康で尊重される 平和な社会をめざします

発行人／青森保健生活協同組合

発 行 責 任 者 宮 本 達 也

〒030-0847 青森市東大野2-9-2

☎017-729-3274 FAX017-729-3560

あおもり協立病院 ☎762-5500

協立クリニック ☎762-5511

生協さくら病院 ☎738-2101

中部クリニック ☎777-6206

安方クリニック ☎732-3955

つつみ ☎743-3081

<http://www.aomori-h-coop.com/>

2019年度

9/25(水)から
11/30(土)まで

生協強化月間

協同の力で、いのち輝く社会をつくる

スタート!

でかけ^る つなが^る 安心を結^ぶで

生協四課題 + 大腸がん検診予約の年間目標 を達成し、
(10月までに80%、11月までに90%)

小多機おおのの建設を成功させよう!!

課 題	年間目標
仲間ふやし	2,200人
出資金ふやし	1億5千万円
増資者ふやし	4,000人
班づくり	30班
担い手ふやし	200人
大腸がん検診	10,000件

なぜ組合員・出資金をふやすのか?

組合員・出資金を増やす目的は、病院や診療所・介護施設などの医療・介護のサービスを向上させることにあります。また、人と人とのつながりを強め、「困ったときはお互いさまで支え合う」「安心して住み続けられる地域づくり」を目指し、組合員同士を結び、職員などの専門家と共働して、「地域を元気にする」見守りのコミュニティネットワークを広げるためです。

組合員からは「班会に参加して、仲間と一緒に健康づくりや交流することを楽しみにしている」、「組合員になって機関紙の手配付者さんとの会話を楽しみにしている」など、組合員で良かったの声が多く聞かれます。

あなたのご家族は組合員ですか?あなたのお隣さんは組合員ですか?さあ、一緒に「誰もが安心して住み続けられるまちづくり」を進めましょう。

地域とつながる



浅虫町会と海岸線支部が協同で開催した「浅虫町会健康まつり」



地域のスーパーなど11店舗で開催した「一斉まちかど健康チェック」

でかけ^るつどいの場



班や支部で楽しく健康づくり おきだて班 玉入れ

健康づくりで安心を結ぶ



山の手支部合同班会 尿チェック

小多機おおの訪問行動

協立病院の職員と地域の組合員で、安心して住み続けられる地域の施設としての小規模多機能型居宅介護事業所「おおの」の紹介を目的とした、大野地域への訪問行動を実施しました。

訪問行動は、青森保健生協の紹介のため、協立病院の職員が毎年行っている活動です。今回で4年目となり、地域の方々からも職員や組合員との対話は好評です。

訪問は夕方の時間帯でしたが、協立病院への理解と信頼から、「お疲れ様です!」「いつもお世話になってます、ありがとうございます」などの温かい声掛けも多くありました。保健生協の話に花が咲き、組合の新規加入や増資、大腸がん検診の予約をしてくださる方もいました。

合計24回の行動を実施し、職員171名、地域の組合員は10支部から26名の参加でした。累計1,589件訪問し、524名の方と対話を行いました。協同の力で「おおの」の紹介を広く行い、新たな事業成功への大きな1歩を踏み出すことができました。



小多機成功に向けたおおの訪問行動に参加をした組合員・職員

組合加入または出資金増資について

- お申込みは支部・班や、青森保健生協の病院・診療所・本部の各受付へお気軽にお申し付け下さい。
- 出資金は現金または銀行口座振替でのお支払いとなります。
- 定期的な出資金増資のご協力もお願いいたします。

お問い合わせ

青森保健生活協同組合 組織部
青森市東大野2-9-2

☎017(762)5888

連絡船

温暖化が急激に進み、世界自然遺産白神山地を源流とした津軽ダムの貯水率が8月に3%を切るまで下がり、津軽平野の水の供給元の浅瀬石ダムと共に放水量を調整する取り組みがされ、その後台風による雨で僅かに回復したが節水が未だに続いている▼大畑川に生息する県の天然記念物「スギノコ(山女魚)」が絶滅するのではないかと関係者が危機感を募らせている▼スギノコは大畑川の赤滝の落差が11mある上流だけに棲む希少種である。太古の昔から通常の山女魚は岩魚より下流に生息し、海へ下ってサクラマスに成長し産卵のために遡上し、山女魚となるが、スギノコは岩魚より上流に留まったまま繁殖を続ける特異性を持つまでに進化した▼県は保護のため上流域を全面禁漁の保護水面に指定し、地元漁協と共同で保護活動を行った。更に温暖化も急速に進み環境悪化によりスギノコの命が途絶えようとしている▼長い歴史と共に地球上に生き続けて来たスギノコは古代の遺産であり守り続けなければなりません。温暖化防止対策が進む事を願わずにはいられません。

(理事 高橋高男)



◎定期増資にご協力ください。

◎組合員のカードへの切り替えは青森保健生協の各事業所窓口でお受けします。

「ピンクリボン」みなさん、ご存じですか？

10月は「ピンクリボン月間」として、乳がんの死亡を減らすための啓発運動が日本各地・また世界中で行われています。

乳がんによる死亡率は、ここ30年程で3倍以上に増えていて、今や11人に1人が乳がんを患う時代です。

協立病院健診センターにも、年間801人の方が乳がん検診を受けに来られ、そのうち5人が乳がんと診断されています。(2017年度、青森市乳がん検診)

青森県は乳がん検診受診率は全国でも上位ですが、乳

がんの死亡率は全国ワースト9位(2010年)です。せっかく検診を受けても、その後の精密検査の受診率が低いことが大きく影響しています。

他のがんと比べて生存率が高い乳がんですが、『早期発見』がカギとなります。そのために重要な次の3つを、ぜひ覚えていただきたいと思います。

自分のため、そして家族などの大切な人のためにもぜひ、ご自分のピンクリボンデーを作ってみてください。



協立病院には青森市内初のトモシンセシス撮影の装置があります。

- 40歳を過ぎたら、2年に1度は乳がん検診を受ける※1
(20代・30代は、乳腺エコー検査での定期検査を)

- 月に1度、自己検診(自己触診)を※2

- 検診での異常・自己検診での異変がある場合は、必ず受診して精密検査を受ける

※1 乳がんは30代から増加し始め、40歳代後半から50歳代前半にピークを迎えます。その時期には特に注意が必要です。
※2 自分で触って偶然見つかる乳がんのしこりの大きさは2cm以上ですが、自己検診を習慣にすると1cmの大きさにも気付けるようになると言われています。

「検診マンモグラフィー撮影技術認定」の女性技師が撮影します。

検診ご希望の方は
あおり協立病院健診センターまで。
☎017-729-3261



Let's try 健康体操

青森保健生協健康体操サポーターおすすめの筋力トレーニングとストレッチを紹介します。

第6回目 ネガティブクランチ(腹筋を強化します)

- 1 お尻と床の間にボールを挟み込む



- 2 背中を丸めながら後ろへ上体を少し倒す。これを10回行う。



※腹筋を強化する

できる範囲で無理なく継続していきましょう。

参加費
無料

第31期 保健教室

誰でも簡単にできる健康チェックの仕方を
専門職員が教えます。

【日 程】 ※第一講座、第二講座いずれも参加することが修了条件です。

第一講座 10月21日(月)10:00~12:00

時 間	内 容
10:00	開会挨拶・オリエンテーション
10:10	講義「保健委員の任務と役割」
10:30	講義・実習「健康チェックの実践」・質疑応答
11:30	休憩
11:40	第二講座に向けオリエンテーション

第二講座 10月28日(月)10:00~12:00

時 間	内 容
10:00	オリエンテーション
10:10	健康チェックのおさらい
10:40	休憩
10:50	学習 「医療福祉生協の健康習慣について」
11:20	質疑応答・意見交流
11:30	修了式

【開催場所】 協立クリニック4階 会議室

【申 込】 青森保健生協 組織部
017-762-5888
申込締切は10月16日まで

保健教室修了者を対象に、
フォローアップ教室(2~3月頃)を
実施予定

ちよこひとりごと

◆連絡船コーナーのイラストを見るのも楽しみです。
(蓬田村 工藤 舞美)

◆涼しくなったら観光バスに乗って温泉めぐりをしたいと思っています。
(むつ市 岡本 猛)

Dr.エッセイ 散歩道 第20回

あおり協立病院
水尻 毅



皆さん初めまして、春からあおり協立病院へ配属となりました水尻毅と申します。つがる総合病院で初期研修を行い、その後2年間健生病院で内科全般の研修を続け、現在は協立病院7階病棟にて循環器疾患を中心に学んでいます。普段は妻と二人の息子、メスの猫1匹と生活しています。今回は最近夫婦で悩んでいる子供の習い事について書いてみようと思います。

長男は水泳、サッカー、ピアノを習っています。妻曰くどれも自分からやりたいと言いつけたそうですが、が、サッカーとピアノは私の趣味でもあります。

味でもありますのでどうしても口を出すことになりま。サッカーはさすがに体格差が大きいので、教えるというよりは一緒に玉を蹴って遊んでいるだけ、こちらはあまり問題になりません。

問題はピアノです。妻はピアノを習ったことがなく楽譜がそんなに読めませんので、新しい課題が出たら土曜の夜あたりに特訓をすることになります。最近はずつくり目にしたメトロノームをひたすら鳴らし続け、苦手なところを繰り返す、という方法をとっています。最初は私の手拍子に合わせ、途中でつまずいたら自分のリズムでゆつくり弾いて、という練習でした。するとこちらがイライラして熱が入ってしまいました。いまはメトロノームの機械音が、そんな心をクールダウンしてくれま。妻は最近、ちよこちよこ褒めてくれると、苦手なところも自主的に練習する、と気が付いたそうです。精進しないといけません。

◆「てしごとキラリ」で紹介される方々、器用でセンスがあふれてますごいすねえ。うらやましいです。
(浜田 工藤 和磨)

◆改憲についてのインタビュー記事がすごくわかりやすかったです。それとDr.エッセイ散歩道はロマンを感じてとても幸せ気分になりました。
(大野 穴水 幸子)

参加費無料

10月の青森保健生協の健康づくり行事のご案内

場所：戸山市民センター
15日(火) 18:00～

場所：八甲会館
16日(水) 14:00～

場所：筒井老人生活館
16日(水) 13:50～

場所：東青森駅前町会市民館
17日(木) 14:00～

戸山支部
わくわく体操教室
(ボールを使った体操)

金沢支部
セラバンド体操

筒井支部かわいい班
セラバンド体操

佃支部ひだまり班
椅子で座ってできる体操・ストレッチ

場所：中部クリニック4階
3日(火) 10:00～
17日(火) 10:00～

場所：安田分館
21日(土) 13:30～

場所：リンクモア平安閣
25日(金) 13:30～

場所：沖館市民センター
28日(月) 13:30～

中央長島支部
つわぶき班
セラバンド体操
やさしい健康体操

細越・安田支部
ストレッチ体操

アスパム支部駅前元気班
ストレッチ体操 他

沖館支部
ストレッチ体操 他

わが支部 わが班

「とても楽しかった」、「こつこつという運動は好きだからまたやりたい」と参加者全員疲れもありましたが、楽しく運動をすることができました。

8月26日、沖館支部のおきだての体操班が行われました。その中で、指先を鍛えるトレーニングをしました。片手や足だけを使って、広げた新聞紙を丸めることで、握力や足指力を鍛えていきます。

それが終わると、丸めた新聞紙でボールを作り、玉入れ大会を開催しました。童心にかえり、楽しそうに箱に次々とボールを入れていきます。

沖館支部 盛 和子

玉入れで大はしゃぎ

お申込み・お問い合わせ先
青森保健生協 組織部 ☎(017) 762-5888

催しのお知らせ

青森保健生協 2019年度 前期社保学校

【日 時】10月19日(土) 13:30～15:00

【場 所】あおもり協立病院1階多目的室

【内 容】社会保障をめぐる情勢と民医連運動

【講 師】青森保健生活協同組合 組織部員 那須 稔

【お問い合わせ】青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

第35回青森県生協大会

【日 時】11月14日(木) 10:30～14:30

【場 所】リンクステーションホール青森(青森市文化会館)
青森市堤町1-4-1 ☎773-7300

5階大会議室 4階中会議室 4階小会議室1

【参 加 費】無料(組合員に限りです)

【内 容】記念講演・脳いきいき体操・お楽しみ抽選会・ブース展示・健康チェック

【お問い合わせ】青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

お詫びと訂正

くらしとからだ9月号に間違いがありましたのでここに深くお詫びし、訂正させていただきます。

3面：国保・後期人間ドック料金 10月～受診分誤) 11,100円 正) 11,000円

8面：白神優理子先生のプロフィール最後の文誤)「日本国憲法は希望」 正)「日本国憲法は希望」

介護保険制度は介護サービスが必要になった時に、次の手続きによりサービスが利用できる制度です。

65歳になると市町村から「介護保険証」が送付されます。介護サービスを利用するには、お住まいの市町村役場に介護保険証を持って行き、窓口へ「要支援・要介護認定」の申請をする必要があります。

要支援・要介護認定を受けたら必要なサービス内容、費用について、地域包括支援センターやケアマネジャーと相談をして決めてください。

介護保険制度は介護サービスが必要になった時に、次の手続きによりサービスが利用できる制度です。

65歳になると市町村から「介護保険証」が送付されます。介護サービスを利用するには、お住まいの市町村役場に介護保険証を持って行き、窓口へ「要支援・要介護認定」の申請をする必要があります。

要支援・要介護認定を受けたら必要なサービス内容、費用について、地域包括支援センターやケアマネジャーと相談をして決めてください。

介護保険制度について

あおもり協立病院 地域医療連携室 澁谷文香

入院に伴い「退院した後に今後の生活に不安がある」「親の介護で何か使えるサービスはないか？」というご相談をよく頂きます。

そこでご紹介しているのが「介護保険制度」です。

介護保険サービスにも様々な種類があります。本人、ご家族様にはどういったサービスが必要か相談しながらその人らしい在宅生活が送れるように支援が進んでいきます。

あおもり協立病院 2階・地域医療連携室では介護保険申請のご相談・手続きが可能で、利用を考えている方、まずは相談してみたいと言う方はお気軽にお声掛けください。

お困りではありませんか？

暮らしに役立つ制度の紹介

第1回

問題

二重枠(2つあります)に入った数字の合計はいくつになるでしょう。

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

ルール

①空いているマスに1から9までの数字のどれかを入れます。

②タテ列(9列)、ヨコ列(9列)、太線で囲まれた3×3のブロック(それぞれ9マスあるブロックが9つ)のどれにも、1から9までの数字が1つ入ります。重複してはいけません。

8月号の答え カンコウ(観光)バス

ス	イ	カ	ワ	リ	ヨ	イ
ナ	カ	マ	カ	バ	ヤ	キ
ド	キ	ン	イ	ツ	ギ	
ケ	マ	リ		ト	イ	レ
イ	ン					ル
シ						カ
メ						メ
ド	ヨ	ウ	ノ	ウ	シ	ロ
テ	ン	シ		ソ	ロ	バ

【応募要領】

答え(二重枠に入った数字の合計)と住所・氏名・年齢・電話番号を記入、余白に簡単な通信記事を書き応募してください。記事は本紙「ちよつとひとこと」欄に一部編集の上採用される場合があります。

【宛先】〒030-0847 青森市東大野2-9-2 青森保健生協組織部

【締切】10月末日消印有効 抽選で10名様に図書カードを進呈

応募者47名/正解45名

【当選者】澤田生子(月見野)・佐藤和佳子(藤崎町)・奈良岡麻紀(千刈)・櫻庭忠雄(矢田前)・工藤和磨(浜田)・八木橋精三(安田)・松尾睦実(石江)・石村美幸(久栗坂)・横浜壽一(松森)・岡本猛(むつ市)

※10月上旬、図書カードを発送します。

(理 事 会 報 告)

2019年度第4回 8月22日

1. 設備投資について、あおもり協立病院のMRI装置の保守を税別1000万円で契約することを決定しました。

2. 2019年度生協強化月間について、スローガンに「小多機おおのの建設を成功させよう」を組み込み、出資金口座振替やカード切り替えへの対応などの具体的な展開方法も加えたうえで、提案された方針を決定しました。

3. 専門委員会の諮問事項について、新たな専門委員会の育成委員会(仮称)も含めた内容で決定しました。

4. 第6次中期事業計画作成PJの発足について、常勤理事と3つの専門委員会から選出しすすめていくことを承認しました。

5. 給食配食事業の振り返りと今後の課題について、あおもりコープーズ開設後の5年間で、セントラルキッチン事業と病院や介護事業所でのサテライトキッチン事業の両面から振り返り、今後の課題を明確にしたうえで、更なる事業展開をすすめていくことを承認しました。

くらしとからだ手配りさん募集

今月は、次の地域の手配りさんを募集しています。

●石江字平山 ●野尻字野田

●古川1丁目・3丁目 ●高田字川瀬

●合子沢字松森 ●高田字日野

ご近所30分以内、10部前後などウォーキング程度です。

◎お問い合わせ 組織部 ☎017(762)5888

10月の日程

12日(土) 統一行動
18日(金) 統一行動
24日(木) 理事会
25日(金) 統一行動

10月の生活相談日

■あおもり協立病院・生協さくら病院

【相談日】平日および土曜午前

【時 間】午前9時～午後4時30分

■中部クリニック

【相談日】23日(水) 定例:第4水曜日

【時 間】午後1時30分～3時30分

■安方クリニック

【相談日】15日(火) 定例:第3火曜日

【時 間】午後2時～4時

■つつみ(旧堤診療所)

【相談日】18日(金) 定例:第3金曜日

【時 間】午後1時～3時

尚、青森保健生協では「無料・低額診療」を実施しております。医療・介護でお困りの方はご相談ください。

青森保健生協 現勢 (8月末現在)

組合員	43973人 (+55人)
出資金	1,593,423,000円 (+1,762,600円)
一人平均出資額	36,236円

※()内は前月比です。

◎あおもり協立病院は、24時間救急対応しています。 ◎青森保健生協の病院では、差額室料は頂いておりません。

転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合は組織部(電話017-762-5888)までご連絡ください。 ※本紙は一世帯に一部お届けしています。二部届いている方はお知らせ願います。

2019年10月生協さくら病院は

児童青年期精神科外来を開設します

多くの大人たちがストレスを抱え、様々な形で問題化している現代社会において、大人以上に環境からの影響を受けやすい子ども達もまた、同様に多くのストレスを抱えながら生活しています。以前に比べ希薄化、個別化しつつある人間関係の中で、子ども達の伝えられない思いや、やり場のない感情が、時に家庭内暴力やリストカット等の自傷行為、引きこもりや不登校といった状態となって表面化する事も今では珍しい事ではありません。

昨今では薬物依存やインターネット、ゲーム依存から抜け出せずにいる子ども達も少なくありません。また自閉スペクトラム症や注意欠如多動症といった発達

障害特性ゆえ、生活場面での不適応を繰り返した結果、自責の念やフラッシュバックに苛まれたり、将来への強い不安を抱えていたりする子ども達も見られます。

成長の過程の中で時に遭遇する困難を、周囲の支援や自身の努力で乗り越えていく力を秘めながらも、それを発揮できずにいるこうした子ども達、青年の方々に、当院では2019年10月に児童青年期精神科外来を開設し、医療的な支援を行って参ります。また児童青年期精神科外来では当事者のみならず、御家族や関連する方々の相談にもあずかり、解決への手立てを共に考えていきます。皆さまの明るい将来に少しでも役立つ事が出来れば幸いです。

児童青年期精神科外来では10～20代の以下のような症状のある方が対象となります

- ① 発達障害(自閉スペクトラム症、注意欠如多動症など)
- ② 不登校、引きこもり
- ③ 過食や拒食といった食行動に関する問題
- ④ リストカットや過量服薬などの自傷行為、家庭内暴力などの他害行為
- ⑤ 不安、抑うつ気分、興味や関心の喪失、意欲低下、気分の高揚
- ⑥ 幻覚(幻聴、幻視など)、妄想
- ⑦ 被虐待体験やトラウマ体験の既往
- ⑧ ゲーム依存、インターネット依存、買い物依存
- ⑨ 睡眠障害、昼夜逆転
- ⑩ 原因不明の身体症状(腹痛、頭痛、嘔気)

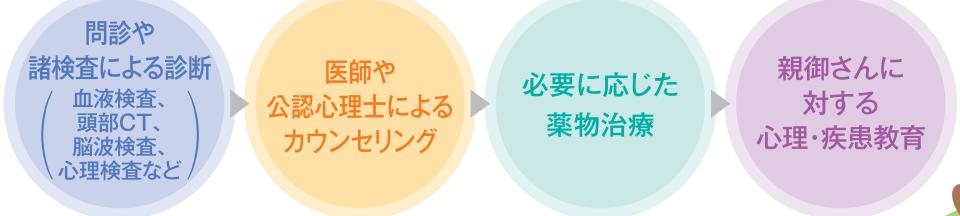
【診療日時】

毎週木曜日
9:00~12:00
13:30~16:30
おやま ちきょう
担当医師 小山智教



【診療の流れ】

※学校や児童相談所などの関係機関と情報を共有、連携しながら治療を進める事もあります。



お問い合わせ 生協さくら病院 ☎017-738-2101

催しのお知らせ

少しの塩分で すこやかな生活

すこしおチャレンジ

参加費 無料

チャレンジ期間 2019年10月~12月(3カ月間)

青森県は短命県。その原因の一つは塩分の摂りすぎと言われています。あなたは日々どのくらい塩分を摂っているか知っていますか？すこしおチャレンジでは、尿塩分測定で自分の塩分摂取量がその場ですぐに分かります。さあはじめよう！すこしおチャレンジ！

チャレンジャー大募集！



塩と上手におつきあい すこしお

取り組み内容

- ① 3名以上のグループをつくろう! 地域の仲間や家族、班会など自由です
- ② 参加申し込みをしよう! 事務局 組織部までお気軽にご連絡ください。期間開始後でも大丈夫です
- ③ 塩分測定の用具一式をお届けします! 測定に必要な用具は事務局 組織部で用意し、各グループへお届け。未経験の方には事務局 組織部スタッフが説明します
- ④ さあ、尿塩分を測ってみよう! グループで測定日を決めましょう。月1回以上、期間中に3回以上を目標に取り組みしましょう
- ⑤ 期間終了後、2020年1月31日までに提出 記録用紙を事務局 組織部へ提出してください

【お申込み 問い合わせ】 青森保健生活協同組合 組織部 ☎017(762)5888

尿塩分平均値の優れていたグループへは 賞状・記念品を差し上げます!

Let's Cook

おいしくて、栄養いっぱい! とっておきレシピ

あおもり協立病院 管理栄養士 佐々木 春香

かぼちゃのβカロテンは免疫力をUPする働きがあります

★かぼちゃとくるみのカレースープ★

【材料】4人分
・かぼちゃ 1/16個
・くるみ 15g
・玉ねぎ 1/2個
・牛乳 1/2カップ(100ml)
・サラダ油 小さじ1
・コンソメスープ (コンソメ 小さじ1/2、水 250ml)
・カレーペースト 小さじ1 (カレールー1かけでも可)
・塩こしょう 少々
※飾りはドライパセリです♪

【作り方】
①かぼちゃは種を取り除き、皮をむいて、一口大に切る。くるみは強火で5分間煎り、砕く。玉ねぎはみじん切りにする。
②鍋にサラダ油とみじん切りにした玉ねぎ、塩こしょうを入れて10分間炒める。(あめ色になるまで!)
③カレーペーストを加えて1分間炒める。
④コンソメスープと一口大に切ったかぼちゃを加え、加熱する。沸騰したら弱火にし、20分間煮る。
⑤④をミキサーにうつし、砕いたくるみを加え、なめらかになるまで攪拌する。
※ミキサーの容量に合わせ、2~3回に量を分けてミキサーにかけましょう。熱いので注意です!
⑥⑤を鍋に戻し、加熱する。少しずつ牛乳を加え、弱火で5分間煮る。
⑦スープ皿に盛り付けたら出来上がり♪



1人当たり	
エネルギー	96kcal
たんぱく質	2.5g
脂質	4.8g
炭水化物	11.3g
塩分	0.6g

One Point

かぼちゃ・くるみの素材の甘さと、カレールーのスパイスで減塩にもなります♪牛乳は豆乳に変えても良いでしょう♪

あなたの作品 見てください!!

てしごとキラリ

パッチワーク



作者 葛西 光子さん
【中央長島支部 と金班】



事業をしていたが、息子たちが後を継ぐことになり時間に余裕ができた。もともと手芸が好きであったので、パッチワークの教室に少し通い、その後作品作りをしている。

生地の色合わせは大変だけど、生地に合わせた糸や材料を購入するときや、作品が出来上がったときはとても楽しい。製作には1週間から10日、2週間を要するが、好きだからやれる。出来上がった作品は娘や友人にプレゼントして喜ばれている。



ひとこと 現在82歳、やれるうちは続けていきます。