



ぼらんていあ通信

4月号
通巻 No.437

発行 / NPO法人 相模原ボランティア協会 2018年4月24日
連絡所 〒252-0236 相模原市中央区富士見 6-1-20 あじさい会館・中央ボランティアセンター内
TEL/FAX: 042-759-7982 Eメール: sagamiva@feel.ocn.ne.jp HPアドレス: <http://sagamiva.info/>

今月から紙面構成が変わります！

今までハンディキャップたよりを、毎月お届けしてきましたが、今後は不定期の発行となります。
その代わりに、ちよっとお休みしていた「理事のつぶやき」や、「会員の皆さまから」ボランティア経験などを語っていただく「なご新企画」を用意しています。
ぼらんていあ通信も、今月で437号を迎えました。読者の皆様にご愛され、発行できています。今後ともよろしくお願いいたします。

通常総会の概要

二〇一八年度の通常総会を次の通り開催します。
開催通知と議案書は後日お届けしますが、「出席いただく方もよむ」に添付いたします。

- 日時 五月二十日(日) 午後二時～四時
- 会場 あじさい会館六階展示室
- 議事 ①事業報告 ②会計報告
- ③事業計画案 ④予算案

※年に一度の大切な総会です。是非「出席」ください。
理事一同

お知らせ

五月八日(火)、エフエムさがみ『竹中通義セーリングワイド』の番組中(九時五十分～二十分の間)にボランティア協会の活動内容などが、インタビュー形式で紹介されます。インタビューを受けたいものは吉留理事です。

皆さん、事前に033・9メガヘルツにしっかりとチャンネルを合わせてください。



第45回相模原市民桜まつりに参加しました

今年は桜の花がいつもよりとてもきれいに咲いたのに、ちょっと早く咲いてしまい残念。でも、人出はいつものように大にぎわいでした。



福祉バザー

けやき体育館では福祉団体(五団体)がお店を出しました。

ボランティア協会も皆さんから出していただいた品、手芸グループ「華」の手作り品で参加。前日から会場づくりや品物の値付けなどをしました。

開場前には大勢の人達の列が出来るほどの盛況でした。毎年楽しみに来ていますという顔なじみの人も多く、賑やかに交流しながらのお買い上げ。(杉崎)

*次頁に続きます。



パレード

桜まつり 2 日目の市民パレードに参加しました。ハンディキャブ号、セダン車とともに、ボランティア協会の看板を掲げ、街道の大勢の市民の皆さんに協会のPRを！パレードのアナウンスでも、ハンディキャブ活動や傾聴活動などをアピールしました。（恒藤）



模擬店・体験コーナー

けやき会館の駐車場ではボランティアグループが出店。ボランティア協会では、玉こんにゃく、甘酒、だんご、のり巻き、そして組みひも体験です。子どもさんは台の上でハンドルをまわしてもらいますが、結構力があるので、まわりでかけ声をかけてもらい汗をかいて楽しく体験していました。

大勢の人達が携わっている姿を見て「私もボランティアをしてみたい」という声も聞かれました。仲間が増えると嬉しいですね。（杉崎）



桜まつりでは多くの皆様に協力していただきました。バザーでは各種の品物をご寄付いただき、模擬店やバザーでの上手な売り込み、多くの方の力が結集した2日間でした。また会場準備にもご協力いただきました。

桜まつりで皆様から寄せられた寄付などは今後の協会の事業に生かされます。皆様のご協力、本当にありがとうございました。来年もよろしくお祈りします。

Twitter

ぼらんていあ通信版 ツイッターコーナー

勝部 幸三

宇宙のくぐみ

この紙面を借りて宇宙のくぐみについて一言。

物事のはじまはある時刻より以前には存在していなかったものが、その時刻以後には存在するようになったことを言います。

人間の場合には、それまでいなかった赤ちゃんが「誕生した」と言います。

このいい方を天体の場合にも応用して、地球の誕生、太陽系の誕生、星の誕生、銀河の誕生と言つてよくなります。

地球の誕生では、宇宙の塵粒が集まって地球が形成されたことがわかっています。

太陽系、星、銀河ばかりでなく、赤ちゃ人も、宇宙の原子や分子のような物質が集まって、いろいろな組合せをひくって出来ているものなのです。

「宇宙のくぐみ」機部瑛三著の



お仲間が増えました

傾聴情報交換会

三月二十二日（木）あじさい会館で傾聴情報交換会がありました。

参加者は先日の傾聴入門講座を受講終了した方九名と、既に傾聴ボランティアとして活動している十一名の方でした。

まず、高橋会長から「傾聴活動グループを作ったいきさつ」と思いについての話があり、西本会員からは傾聴ボランティアとしての姿勢（基本ルール）、実際に傾聴活動を行う上での注意事項等の説明がありました。

次に、自己紹介です。新しい方はこれからの思いや心配事等について話され、活動中の方は今担当している利用者さんの様子、対応について話されました。皆さんの傾聴に対する関心の深さや熱意を感じました。

結果、今回講座を受講された方二十六名中七名の方が、ボラ協に入会され、八名の方が傾聴活動に参加される事になり、暫定ですが担当も決まりました。

予定時間を過ぎ、盛況のうちに交換会は終了しました。（石関）



ボランティア活動グループ訪問記

オハママ



「ぶらっと上溝」折紙教室
風薫る五月を先取り
ーかぶと作りー



絵手紙は年賀状に！

市民校まつりが終わりの、早、葉校の季節を迎えました。四月十日（火）午後、県立上溝高校通用門前にある交流の家「ぶらっと上溝」で開かれている折り紙教室にお邪魔しました。すでに制作が始まっているので、部屋の中から楽しんでる明るい声が聞こえてきます。

「ぶらっと上溝」は元接骨院の建物を改装して、地域福祉活動や住民の交流の場として上溝地区社会福祉協議会が運営しています。平成二十八年五月にオープンし、さまざまな事業が行われています。

一か月の行事予定表には絵手紙教室、みんなの食堂、健康マージャン、骨盤体操教室、折り紙教室など、子どもからお年寄りまですべての人対象の催しがあります。四月の予定は十一の行事が目白押し。その中で「折り紙教室」はこの欄で取り上げたいことがなく興味を持ちました（私も教わりたい）。



上溝地区社協会長磯氏（右）と事務局担当（支援員）の大湊さん

高齢者施設で行っている手芸教室のヒントにしたいとの欲も手伝って…。教えてくださるのは山崎紀子さん。以前訪問した「星が丘地区」の広場でも折



皆さんお上手です！

紙を教えていらっしやうて同行の杉崎さんはよくご存知でした。定員十五名の予約制ですが直接来られた方もいて、十八名（すべて女性）がミチーブルに分かれてかぶとを折っていました。子ども

の頃新聞紙で折ってかぶと遊んだかぶと違って、スマートな形で初めて目にした折り方でした。三角すいのような形の台も折ってテーブルの上に飾れます。「季節のもの」にこだわった作品を心がけています」と山崎さんのお話。一足早く五月のさわやかな風を感じました。一か月飾っておけますね（一組いただいたので、それをお手本に帰ってから早速折って一組ケタ箱の上に飾りました）。折り紙教室

は二月から始まって今日が三回目だそうです。毎回参加される常連さんも多くおられました。壁には三月制作の桜の花の小皿が飾ってあります。

隣室で「コーヒーカフェ」からえみそが開かれています。毎月の第一の火曜日に関かれています。カフェに携わっておられる五名のスタッフの内、塩田さんと福岡さんはボランティア協会の仲間。折り紙教室の皆さんがお帰りになつたあと、上溝地区社会福祉協議会会長と、設立までのこと、運営方法など伺いました。「昔の縁側みたいに地域の人が自然と知りあって仲良くなれる場所」「不特定多数の人が集える事業」「おとしりから子どもまで」をモットーに日曜日以外さまざまな事業が開かれており、地域のボランティアや団体の方が当番として朝九時半

5月の記念日は？

小倉義男

5月16日、旅の日です。松尾芭蕉が「奥の細道」に旅立った日が1689年のこの日（旧暦元禄2年3月27日）にちなみ、1988年に日本旅のペンクラブが提唱。

5月のゴールデンウィークも終わって、花粉症もようやく終わり、梅雨が始まるまでの間、実際に旅に出るにはいい時期ですね。(o~o)



小倉画



から夕方四時まで受付や建物の口等の管理を任せています。私達が見学して「おもしろい」「当番」協力下さい！」のチラシを見て来られた方がいました。今日はなつかしい仲間に加え、ボランティア協会設立当時のこと、養成講座やチャリティコンサートのことなど昔話に花が咲きました。（杉崎・三十尾）

*「ぶらっと上溝」 中央区上溝6-2-116

*問い合わせ先 上溝地区社会福祉協議会

(上溝まちづくりセンター内)

電話 042-703-9990
FAX 042-761-1249

ほらんていあ(9)
 相模原アコーディオンクラブ
 「てふーきん」

漢字で書くと手風琴、又の名をアコーディオン、そんな名前が私達のクラブ名です。定年を迎え何か変わった人生を歩もうと音楽好きな仲間と出会い、私達が始めたアコーディオン演奏でのボランティア活動が始まりました。それから今年で十六年にもなりました。

初めの頃は勝手が解らず失敗、脱線の連続でした。アコーディオンの魅力は電気も要らない、音量も大きく、持ち運びが出来、一人二役の演奏が出来るメジャーな楽器です。

活動場所は相模原市全域で主に老人ホームや介護施設での演奏、歌唱指導などです。他に地域自治会行事での出前演奏の依頼もあります。施設の訪問を続けていると音楽の力は大きいと感じることがあります。

ベットの上一生懸命顔を向けていたり、目を閉じていても手でリズムを取っていたり、体を動かしたり(踊ったり)感じ方は人によって違いますが演奏しながら皆さんの表情を見てみると心の動きが感じ取れる。私達も皆さんが楽しく歌っている姿を見てると反対にパワーを頂く事もあります。

歌の内容も童謡、唱歌、ナツメロ、演歌などリクエストに合わせている。歌詞カードは施設側で準備していただいている。

私達は今この歳になって活動させていただく場があって幸せです。これからも訪問先の皆さんが何時も明るく元気が出るように、私達も元気で演奏活動を行きます。

「てふーきん」代表 中里竹男



代表の中里さんはフラダンスボランティア「プルメリア」(昨年11月号で紹介)にも参加しており、多忙なボランティア活動をされている。

相模原アコーディオンクラブ「てふーきん」代表 中里 竹男さん
 問合せ：中央ボランティアセンター
 TEL042-786-6181(いるかバンク)

理事会報告

四月四日(水) 十三時半より(理事七名出席)

- 一・報告事項
- ◆広報委員会
 - ・ぼら通部会：四月より紙面構成が変わる。
 - ・四月の七頁は理事のつぶやきと会員紹介を交互に掲載。
 - ・情報部会：ホームページの構成を改善。
 - ・トピックスを先頭に大見出しを変更した。
 - ◆ハンディキャップ委員会
 - ・ハンディキャブ十一号車のカバン受け渡し方法の改善と新規委員就任の依頼をした。
 - ◆事務局委員会
 - ・電話回線の光ネットワーク化、電話機のナンバードイスプレイ表示を決定。
 - ◆総合企画委員会
 - ・ボラ協の課題継続検討。
 - ◆講座検討委員会
 - ・七月の講座内容を検討。五コースとし、パネルディスカッションも実施する。
 - ◆傾聴委員会
 - ・新人も加え交流会を実施した。
 - 二・審議事項
 - ・総会議案書の審議及び今後のスケジュールの確認。
 - ・総会招集対象会員の確認。
 - ・外部会議等担当の決定。
 - ・理事会の日程と当番理事の確認。

イベント情報

べてるの家の
当事者研究実践講座 in 町田

日時：六月十六日(土)

午前の部：十時～正午
午後の部：一時～三時半

場所：町田市民ホール 第四会議室

内容：精神障がいがある方の当事者研究会

午前：【講演】当事者研究が育む『メタ

認知』の世界 講師 向谷地 生良氏

午後：【ワークショップ】

『ひとことメソッド』を体験しよう！

コーディネーター 向谷地 生良氏

ゲスト 大矢 英明氏(へてる)

定員：七十人 先着順

費用：午前・午後各 当事者：五百円、

一般：三千円、ウレシバ会員：二千五百円

申込：電話がファックスにて

申込・問合せ：相模原・町田へてるの集い

電話・FAX 042-765-8091-8

視覚障がい者の理解 入門講座

日時：六月十日(日)午後一時半～四時

場所：南保健福祉センター二階情報交換ルーム

内容：視覚障がい者への接し方と誘導の基本

定員：二十五人 先着順

費用：三百円(保険および資料代)

申込：電話またはメール

申込・問合せ：ささの会 肥田(ひだ)

Tel 000-8103-2129

メール：shiga-k223psn@docomo.ne.jp

子ども立ち寄り学び処 横山
楽しく学んで 楽しく遊ぼう！

児童専集中

いつから：平成三十年五月二日から

毎週木曜日(当面は隔週木曜日)

時間：午後四時半～七時半まで

ところ：横山団地第一集会所(くつ

ろぎ亭横山) 長久保第一公園

対象：小学生とします

会費：無料(おやつを用意します)

事業の主催団体

男性ボランティア横山

「ゼロツウ/テン」

代表 二本柳 亮

連絡先 笹野 賢司

Tel 090-9312-6139

☆社会福祉協議会「子どもすこやか」育成事業 (申請予定)

小学校の放課後に於ける、子どもの居場所・地域環境づくりを考え、男性ボランティア「横山ゼロツウ/テン」は、今回の事業を立ち上げました。是非おいでください。
内容は、宿題学び、復習学び、合間での囲碁・将棋学び、遊びなど。

その時その人に合った サービスを創造し健康命を育む

私共は、高齢時代の現代を支えるべく、個々の心身の状態に合わせたサービスの追究を行い「活動的 (active)」「積極的 (positive)」「計画的 (conceptive)」な人生や命を育むことをご支援させていただきます。そのため安心・安全・高品質なサービスはもちろんですが、ご利用者様の目標を一人ずつ個別に設定し、その目標達成に向けご満足いただけるサービスを目指しご支援をさせていただきます。目標を持ちその時々に合わせてサービスを提供することで健康的な命や人生が育まれる仕組みを創造します。



志賀 祐介さん

具体的には、ご自身である程度の行動は出来るが痛み等により十分な活動が出来ない方には「整体院相ケアでの施術」を、ご家庭での活動や社会参加等の外出が不自由になって来た方には「リハビリテーション颯(そう)でのリハビリ」を、またそれ以上に在宅生活に問題がある方には「からだ元気治療院の訪問治療」を提供させて頂いております。

今後とも、幅広くみなさまの健康寿命延伸のご期待に応えるべく、全社員で邁進していく所存であります。お問い合わせはお気軽にご連絡下さい。

相模原市で活躍する会社紹介
株式会社 ライフティブ
active & positive & conceptive

株式会社 ライフティブ
代表取締役 志賀 祐介さん (30歳)
日本青年会議所関東地区 神奈川ブロック協議会
2018年度 ブロック大会運営委員会 総括幹事
本社：〒252-0316 南区双葉 2-15-3(1階)
電話：042-767-7110

◆事業内容
 ♡訪問治療院
 (からだ元気治療院 相模原相南店)
 ・健康保険の使える訪問治療院
 ♡通所介護事業所
 (リハビリテーション颯 相模原/新磯野)
 ・リハビリ特化型のデイサービス
 ♡整体院
 (整体院 相ケア~aicare~)
 ・腰痛専門の整体院

市社協事業紹介 (その1)

ボランティア協会員の皆さま、こんにちは！
相模原市では多くのボランティアの方々、自治会、地区社協、民生委員・児童委員の皆さまがそれぞれの地区で福祉活動に取り組んでいます。市と市社協も、多くの方々のご協力を得て様々な福祉事業を展開し「みんなで支え合い 地域の力が育む 人にやさしいまち さがみはら」を共通のスローガンとして、地域福祉の推進に取り組んでいます。

今号から、紙面をお借りして市社協が取り組む福祉事業を紹介します。第一回は平成三十年度の基本方針と、重点的な取り組みです。ちょっと固い記事になりますがお容赦ください。

◎基本方針(要旨)

超高齢社会を迎え、支援が必要なお年寄りが増えていることや、社会的孤立、子供の貧困など国民協働での取り組みが求められています。市社協では「地域で困りごとを相談、解決できる仕組みづくり」を進めるため、現在二十二地区に担当職員(CSW)コミュニティソーシャルワーカー)を配置し、個々の生活上の困りごとを受け止めながら、民生委員や地区社協等と解決方法を相談しています。

また、子供の居場所(子ども食堂、無料学習塾等)づくりやひきこもり支援などに取り組む市民活動団体と連携し、地域での孤立の防止等を図ります。

認知症や障がい等で判断能力が十分でない方々への支援は、日常の金銭管理や法人による成年後見など「あんしんセンター」が担ってきましたが、この度「さがみはら成年後見・あんしんセンター」としてリニューアルし、権利擁護の総合的な支援を目指すこととしました。

こうした事業を通して「みんなで支え合い 地域の力が育む 人にやさしいまち さがみはら」の実現を目指してがんばります。

◎重点的な取組(要旨)

①地域で困りごとを相談、解決できる仕組みづくりを進めます

二十二地区が推進する「福祉コミュニティ形成事業」とCSWが連携し、地域の課題解決力の向上を目指します。また、高齢者の生活支援や介護予防の仕組みづくりは、地区社協等の取り組みや高齢者支援センターと連携し進めます。

②高齢者、障がい者等の権利擁護を進めます

認知症高齢者や障がい者等の身上保護や金銭管理を進めます。また、成年後見専門相談の充実を図り制度の普及を促進すると共に、市民後見人の養成、活動支援等に取り組みます。

③生活困窮者の支援を進めます

生活困窮者の自立、社会参加は「生活困窮者支援団体応援事業」、子ども食堂や無料学習塾の支援は「子ども健やか育成事業」で対応します。子どもの居場所を創設するためのセミナーや手引きの作成なども行います。

④福祉の土壌づくりを進めます

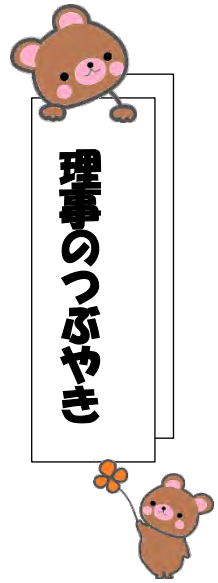
福祉啓発事業として「近所おむすびサポーター」を広めます。また高校生が将来の福祉人材として活躍できるよう「高校等キャリア教育推進事業」を推進します。さらに財源支援での福祉活動への参加の形として「特定目的基金」へのご寄付や「遺贈」の普及をPRします。

次回からは事例等を通して事業を紹介いたします。お問い合わせは市社協福祉推進課までどうぞ！

ボランティア協会 5月のよてい

日	時間	内容	日	時間	内容
7(月)	13時～	ぼら通部会	20(日)	総会終了後	定例理事会
11(金)		黄色いシート キャンペーン	28(月)	13時～	ぼら通印刷
12(土)	13時～	事務局委員会	29(火)	13時～	ぼら通発送
19(土)	10時～	ハンディキャブ委員会	30(水)	13時半～	傾聴委員会
20(日)	13時～	平成30年度総会			

今月から紙面構成変更のため、久し振りに、理事さんにご挨拶させていただきます。



無我夢中で過ごした生活

町田 紘一

先日富士見小と大野小の生徒から招待状が届き、二人で出かけてきた。富士見小は四年生の二分の一成人式、子供たちの司会進行で、十歳まで育ててくれた感謝の言葉が語られ、遅いと感じられ、私は初めての経験で感激した。大野小は三年生のバンブーフエスティバル。竹で作る小道具や楽器、食器、ゲーム、大きな竹とんぼなど。それぞれに工夫した研究などが展示され、実演や説明に招待者は夢中にさせられた。最後に竹を使ったオーケストラ演奏。ハワイやタイで見たいのある伝統芸能を思わせるような演奏を三年生の子供たちだけで。アンコールをするほど素晴らしい演奏で、劇場にいるような雰囲気だった。

先日、孫の小学校卒業式に参列したが、卒業生一人一人に将来の抱負を話してもらい、卒業証書を渡す。子供の自主性と協調性を引き出す教育を目指している事が分かり、時代の変化を感じた。

このような経験が出来たのは、私の妻が小中学校で福祉講話をし、子供たちに囲まれ、親近感を持ってもらえた事により二人で来て、この招待状だった。妻は年数回小中学校の福祉講話に呼ばれており、緑風園にも時々ボランティアで紙芝居やオカリナのお手伝い

出かけている。

来年十月で結婚五十年、妻の健全生活五年間、楽しい子供二人との生活も突然の入院と死の宣告。病院での処方箋はお釈迦様のお言葉と痛み止め。車いす生活四十四年。入院も二十回近く、施術も大小十回以上。頑張りの妻、親戚からの反対を押しつけ、車の免許を取り、五年間老人福祉相談員、車いす友の会の女性部部长、会長、ボラ協の広報の手伝い、小中学校の福祉講話、ボランティア活動でのお手伝い。ボラ活動で多くの人の出逢いがあり、充実した人生を経験したようだ。

私は、家庭を守るため、子供一人の学費と家のローン、家計を支える必要上、勤めていた会社を辞め、妻と子供の面倒を見ての仕事を模索したが自宅での仕事は無理。友人から代々木に來いと誘いで決断。あとはボラさんや福祉の人にお願ひ。仕事の仲間にも恵まれ、新宿や六本木の有名ホテルの設計に、様々な設備設計、で参加する事が出来、全国の有名旅館の設計にも参加、以前勤めていた事務所での沖縄海洋博の水族館や国立能楽堂、ネパールの国立病院の設計と工事の監理等、自慢できる仕事が出来た事を誇りに思っている。

妻と出かけた旅行。オーストラリアのツアーは、国内では乗れないジェットコースターに車いすの仲間を乗せたこと、段差で車いすから落ちた時に大勢の人が私に妻の状況を確認し助けてくれた事、ツアーから外れオペラハウスで本物のオペラを鑑賞。ハワイではティナークルーズやハワイアンショーで感激、それにハワイ航空の機内で妻を抱えて移乗した

時、スチュワードが拍手喝采しファーストクラス席に勧められた事。韓国、台湾の楽しい思い出。利尻礼文の旅は「わくわく二十三号」に書いた通り楽しかったこと。妻の状態では列車は使えない為国内はマイカーでの旅。長時間の座位は無理なので後部に布団を敷き寝ての旅。私が寝て、妻が運転の時もある。娘が長崎にいた為、二回色々なコースで九州への旅も出来た。

私個人も仕事の関係でネパール（招待された家での現地のインドカレーと田舎の風景に感激、バンコック、米国西海岸、ニューヨークからペンシルベニア）製品検査で田舎のレストランに招待された事も、爆破テロの翌年で、現場を見る事が出来、セントラルパークでジョギングも、心に残る思い出となった。国内では東京、大阪、京都、福岡の某外資系ホテルのオープン前試泊に妻を連れて行き、ワンランク上の雰囲気味わえた。

車いす友の会の旅では、普段入ることが出来ない車いすの仲間を大浴場に入れて喜んでもらえた事も私の喜びである。

現在精神作業所で毎日午後働いている。私に文才があったら稀有な楽しい二人の人生を執筆したいと思つが・・・これからは、家内の体調を考え、子供、孫との交流やご近所との付き合いなど、ゆとりのある生活を、と願っている。

*次回の「理事のつばき」は六月頃に予定しています。お楽しみに。



ボランティアさん募集！

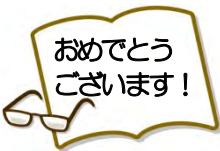
介護病棟入院中の患者さんへの日課活動のボランティア

- 内 容 介護療養病棟入院中の患者さんへのお茶出し、ドライヤーかけ、レクリエーションのお手伝い等
- 日 時 毎週月・水・土曜日の午後1時15分から30分程度
- 場 所 総合相模更生病院（相模原市中央区小山3429）



連絡・問い合わせ先

相模原ボランティア協会あじさい連絡所：電話 042(759)7982
 相模原市社協 中央ボランティアセンター：電話 042(786)6181



毎月、ぼらんていあ通信にイラストを描いていただいている山口尚美さんのイラストが、講談社「本づくりプロジェクト」の第1弾に採用されました。

三浦明博氏著「集団探偵」のカバーを、素敵なイラストで飾っていらっしゃいます。本当におめでとうございます。



《今月のイラスト》
 …春よ来い！《

夏草

津村信夫

父を喪つてから
 私に初めての夏が来ました
 草が茂って
 青いかなんか
 私の姿も隠れたいみたいです
 私は歩いてのんびりです
 こじやって



あれらの夏の続きを歩いて行くのです
 (空も冷えてきました)
 そしてもう十分夏の外気には言葉がみち
 つきます)
 私の視界には畑と田の間
 ぽっかすの口を開いて
 沼が白へびく光っています

*障がい者の方が書かれた詩です。

「わんわん」2017 夏号に掲載。

編集後記

桜吹雪と共に新年度が始まりました。今年には桜の開花が早く、桜まつりは若葉まつりになってしまいました。がけやきの新緑はまぶしく、勢いがあります。

我がぼらんていあ通信も、今年度から内容が少し変わります。「企画探訪」等等でんな記事になるが楽しみです。

乞ひご期待……

(石)