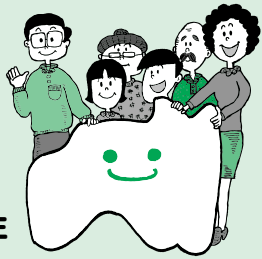


きらり健康生活協同組合



2025年

8月号

いのちの炎

〒960-8055 福島市野田町1丁目15番12号
TEL 024-531-6262 FAX 024-531-6333
URL https://www.kirari-hcoop.com/
e-mail seikyou@kirari-hcoop.com

●発行人／専務理事 橋本 一弘
●編集人／「いのちの炎」編集委員会



(スマートフォンサイト専用)



生協の現況

2025年6月30日現在

★組合員数………20,297名
★出資総額……624,868,000円
★一人平均出資額………30,786円



来賓

議事

六月二十二日(日)「エルティ ウェディング・パーティ エンポリウム」(野田町)にて、第五十四回通常総代会を開催しました。総代定数百九十七名中百八十六名の出席(本人出席百十六、書面議決六十七、委任状三)を確認し、議長に齊藤総代(蓬萊支部)と藤岡総代(笹谷支部)を選出して議事がすすめられました。

福島市長の木幡浩様、福島県生活協同組合連合会専務理事の皆川一郎様の二名様にごあいさつを頂戴しました。また、来賓には、社会福祉法人すこやか福祉会理事長の佐藤進也様、有限会社福島中央市民すこやかサービスセンター代表取締役社長の遠藤一様にご臨席いただきました。

- ・第一号議案「二〇二四年度事業報告及び決算報告・剰余金処分案並びに監査報告の件」
- ・第二号議案「二〇二五年度事業計画及び予算案の件」
- ・第三号議案「監事監査規則の一部改正の件」
- ・第四号議案「役員報酬決定の件」
- ・第五号議案「議案決議効力発生の特例」

第五十四回
通常総代会報告

うか。苦情を受けることで、問題点がはつきりし、発令行為もきちんとできるのではないかと。前向きにとらえて検討してほしい。

・リハシユールの収支が全然見えないので明確にしてほしい。
・診療所の増収対策について、職員だけでは正直容易ではないと思う。簡単に収益確保とは言いが、各支部の組合員にも協力を求められるところは求めるなど、具体的な行動がなければ出来ないと思うので、よろしくお願いしたい。

・きらり健康生協は設立四十三年で、全国にもその活動が知られている。昨年も申し上げたが、「思いやれる・助け合える・人を大切にする」こういったことを一体になって取り組んでいける「きらり健康生活協同組合」であってほしいと思っっているので、よろしくお願いしたい。

・会計報告を聞いて、自分の生活にかかる金額と乖離があり、四千万円赤字と言われても、正直ピンと来ない。もっと分かりやすい表現にしてほしい。

・福島市の「シルバーパスポート」が今年から合計二万円までになり、私も実際苦しいでいる。近頃のバス停までも一キロくらいあり、その交通機関をどうするのかというのが、地域のお年寄りの本当の悩みである。また、私も通院の際、一回に二千元以上かかり、あつという間に限度に

なってしまう。ある程度の自己負担は理解するが、限度を設けることについては疑問を持っている。今回、お出かせサボリ的な方針があるが、実際は、足がないお年寄りだけでなく、送り迎えする若い人たちの負担も結構大きいので、この足の問題は非常に重要なのではないかと。健康生協として単独では無理があるが、生協の良いところは、地域に支部や班などのネットワークがあることである。こういったことを生かし、さらに地域の団体や自治会などと連携しながら、私たちシルバーだけでなく若い人たちの負担を軽減するという意味で、この足の問題を議論していきたいと思う。ぜひご検討いただきたい。

理事会からの答弁

総代からの皆さんからの質問や意見に対し、橋本専務理事、久間木副理事長より、次のような答弁がありました。

「人事異動について」

・人事に関しては、事業運営に伴い、現場でマンパワーを発揮していただくための人事を基本に行っている。先ほどの検査技師の件については、技師ごとの技術や知識などへの配慮が不足してしまい、結果的にご迷惑をかけてしまった。今後現場の方としっかり話し合いを進めたい。苦情処理機関というお話があったが、経営側として今後のことを踏まえて発令しているものなので、基本的に好き嫌いとか、異動したくないというものを理解いたさないというところを、十分に職員の意見について事前の調査をしたうえで、人事異動の発令をしつかりしていきたい。

(二面に続きます。)

理事長あいさつ

きらり健康生活協同組合

理事長 木村 公



毎日予想外の暑さが続いており、体調管理が難しい日が続いています。皆さまもくれぐれもご留意ください。

二〇二四年度は新型コロナウイルス感染症も落ち着き、支部や組合員の活動も活発になりました。しかしコロナ禍で活動が一時途絶えたことでフレイルになり、運営委員さんは活動が難しくなったり、また、機関紙配付者さんも、配付できなくなったという話も多く聞かれるようになりました。医療生協を存続していくために大事なことは、現在の組合員さんを大切にすることだと思います。地域に出て組合員さんと会話をしましょう。対話することでお互いが理解でき、地域が見えて来ます。そのことを通じ、新しい組合員さんも増えて来るのではないかと思います。

機関紙の配付ができなくなった地域を訪問してみました。実際訪問してお願いすると、快く引き受けてくれる組合員さんがたくさんいました。配布者を増やすことはつながりを増やすことになり、支部活動も活発になってくると思います。

若い世代が見つからないと良く耳にします。では、若い世代とは何歳でしょうか？医療福祉生協連で言っている若い世代は七十代です。今日お集まりのみなさまもまだまだ現役です。引き続き楽しく活動しましょう。そして健康まつりや子ども食堂などでつながった、更に若い世代と一緒に地域活動が出来ればと思います。

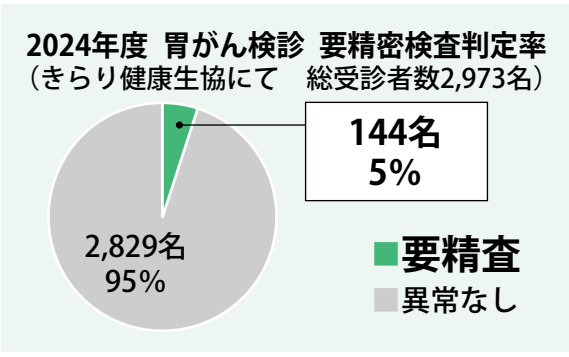
きらり健康生協の経営状況は残念ながら、赤字決算となつてしまいました。組合員のみなさまには大変ご心配をおかけいたしました。お詫び申し上げます。要因として、医師を探し、配置するための経費増や、診察における長期処方による来院数の減少。また老人保健施設にのまのマンパワー不足や、昨年の医療・介護報酬の同時改定で収入単価が伸びなかったことなどが影響したと思われる。

今年度上松川診療所に、プライマリケアを実践されている福島医大の先生が、指導の一環として学生さんをつれて診療に来て頂いています。また、老人保健施設にのまのまにも介護職が補充されました。今年度は役員一丸となり、協力和信頼関係のもと、質の向上と、経営改善に向けて努力して参りたいと思います。

最後になりますが、今後もより良い医療、介護のサービスを提供するために、組合員の意見やご要望を大切に、共に考え、共に歩んでいく姿勢を持って進んで参りたいと思います。そしてきらり健康生協が、地域の皆さんに必要とされる存在であり続けられるよう、全力を尽くしてまいります。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

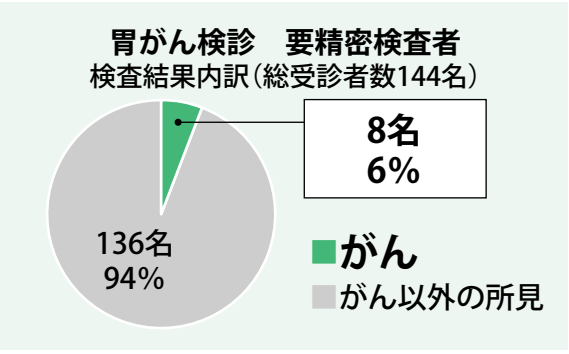


胃がんは、日本人に多いがんの一つです。胃がんになる人は五十歳代から急に増え、五十〜七十歳代がピークです。「胃が痛くないから大丈夫」「食欲もあるし、問題ない」そんなふうに感じていても、胃がんの初期には自覚症状がないことがほとんどです。症状が出たときにはすでに進行していることも。だからこそ早いうちに検診で見つけることが大切です。



胃がんは「早く見つかる」ことで多くの方が治る病気です。発見が早いと手術をせずに済むこともあるので、早期発見が命を守る大きな鍵になります。

早期発見なら、
九十%以上が治ります



バリウムと
カメラの違い

・バリウム検査 (胃透視) … 胃の全体像をX線で映し出し、見る事ができます。特に胃カメラに抵抗がある人や、胃の症状がない人におすすめです。

・胃内視鏡検査 (胃カメラ) … 直接胃の内部を観察でき、必要に応じて組織の検査 (生検) も可能です。特に胃の不調や気になる症状がある人、過去に胃の検査で異常を指摘されたことがある人におすすめです。

*福島市の胃がん検診において、昨年度胃内視鏡検査を受け、結果が「異常なし」と判定された方は、今年は「透視」のみ

対象となります。受診券をよくご確認の上、予約をお取りください。

胃カメラの経口と
経鼻の違い

○経口が向いている人

- ・毎年胃の検査で異常を指摘され、治療や処置がその場で必要と予想される
- ・アレルギーなどがあり、鼻の通りが悪い
- 経鼻が向いている人
- ・嘔吐反射が強い
- ・リラックスして検査を受けたい

経口・経鼻のどちらも正確な診断が可能です。自身の体質や過去の経験に応じて選びましょう。

早めの予約・
早めの受診を！

当生協では年に一回、毎年胃がん検診受診をおすすめしています。特に九月〜十月は混み合いますので、早めの予約・受診にご協力をお願いいたします。また胃カメラ検査を希望される方は、検査枠が限られておりますので早めに予約をお取りください。

あなたの健康は、あなた一人のものではありません。大切な人の笑顔と、これからの人生を守るために、胃がん検診を受けましょう。



(二面の続きです。)

「リハシユールについて」

・リハシユールは、そもそも介護保険制度を利用しなくてもよい状態を継続することを目的に開始しており、保健予防活動と同じ意味合いで行っている。経営を度外視するというものでは決してないが、次の利用にしっかりとつなげるための手段の一つとして考えられるのではと実施している。そういった意味合いをご理解いただきたいし、リハシユールの出張的な感じで、体操指導などの活動を、今後さまざまなところですすめていけたらいいのではないかと考えている。

「経営対策について」

・新しい医師の配置により診察枠を増やしたが、周知不足によりまだ枠が埋まっていない状態である。そういったところをいち早く周知徹底をして、患者さんに利用していただくという活動をすれば、そこに収入が

生まれてくる。もしくは、患者さんの待ち時間短縮につなげることが可能になる。そのようなことを具体的にすすめていきたい。また、診療も対面だけではなくインターネット等々を使いながら行うスタイルも作り出されてきているので、今後具体的に導入をしなから利用者さんのニーズに添えていきたいと考えている。

「今後のきらり健康生協について」

・私もまったく同じように思っている。その想いを具体的に現実のものとしていくために、多くの職員のみなさんや、地域組合員の皆さんのご助言やご指導を頂ければありがたいと思っている。具体的などころについては、地域の人たちのところをお邪魔させていただき、ひとつひとつ共有していきたいと思っているのでもよろしくお願ひしたい。

「会計報告について」

・収入支出の数字について

は、確かに、我々の日常生活では見えないような単位の金額が出てくるので、なかなかイメージしにくいと思う。来年の総代会以降、もう少し、皆さんに分かりやすい表現ができるように精査をしたいと思うので、お時間を頂きたい。

「移動支援について」

・足の問題については地域の津々浦々から声として出てきているというのが現実である。若い世代も含めて、生活の支援を必要とする人がいるという課題が見え隠れしている中で、そういうところに向き合っていく組織力・ネットワークの強みを生かして、何かしら始めることができたらいと思っています。

・移動支援については、土船で町内会中心に始まったというのを聞いて、生協内でも出来ないかと検討し、カンパ金を頂き、ガソリン代や保険代を捻出することを考えていた。運転手の募

班会あれこれ

5/1	信夫支部	F N G 班	陽林寺までウォーキング
5/1	杉妻支部	カラオケ班	カラオケを楽しむ
5/1	三河台西支部	ピンパンボン班	フォークダンス
5/3	吾妻東支部	どんぐり班	時事放談
5/4	森合支部	有志ウォーキング班	ウォーキング
5/4	吾妻西支部	カラオケ班	楽しく歌ってストレス解消
5/5	三河台西支部	写経する会	般若心経を写す
5/8	杉妻支部	フルール体操クラブ	バランスエクササイズ、365歩のマーチ
5/8	瀬上クリニック	つばき班	塩分チェック
5/8	吉井田支部	体操広場班	ポッチャを楽しむ
5/9	佐倉支部	西部さくら班	リハシユール体操
5/9	吾妻東支部	男の料理班	ニラレバ炒めと野菜サラダ
5/9	瀬上第2支部	P P K 班	新年度の計画
5/12	三河台東支部	とんぼ班	毛糸で座ぶとんを作ってみよう
5/12	吾妻西支部	スギちゃん班	おしゃべりをしよう
5/12	宮代ブロック	S S W 班	体組成チェック
5/14	佐倉支部	佐倉支部班	脳を活性化させる運動
5/14	須川診療所	めがねちゃん班	連休明けのからだを元に戻そう
5/15	須川診療所	あやめ班	年間計画を立てよう
5/15	三河台西支部	スッキリ班	体のバランスと筋力アップ
5/16	吾妻西支部	うさぎとかめ班	食中毒について
5/17	須川診療所	わいわい班	ポッチャと2025年度の計画
5/21	上松川診療所	診療所班	健診に向けて！血管年齢測定と健診のすすめ
5/22	吾妻西支部	すずらん班	年間計画を立てる
5/26	須川診療所	ひまわり班	頭の体操
5/27	吾妻西支部	マスカット班	棒体操
5/27	吾妻東支部	ミモザの園班	体操
5/28	三河台中支部	小富士班	栄養の話
5/28	須川診療所	めがねちゃん班	筋肉運動及びストレッチ
5/29	蓬萊支部	鶴亀班	折り紙で頭の体操
5/29	渡利支部	支部班	手ぬぐい体操
4回開催	森合支部	カラオケ班	カラオケを楽しむ
4回開催	森合支部	体操広場班	セラバンド体操など
3回開催	杉妻支部	支部ラジオ体操班	ラジオ体操とウォーキング

被ばく健康相談のお知らせ

専門の先生をお呼びして、被ばくに関する健康相談を実施しています。毎日の生活に不安を抱えている方、ぜひ、お申込みください。

日時 ※日程は調整致します。 料金 無料
ところ 本部健康の家2階 (野田町1丁目15-12) 申込先 ☎531-6262

振津かつみ 先生 ・兵庫県西宮市在住 ・兵庫医科大学遺伝学教室非常勤講師 (放射線基礎医学)

採決

採決の結果、第一号議案は賛成多数、第二号・第三号議案は満場一致、第四号議案は賛成多数、第五号議案は満場一致により、それぞれ承認可決されました。

集を東伊達ブロックで始めたが、応募はお一人だった。当初より縮小した形になるが、せのうえ健康クリニックから五キロ範囲内で実施しようかと考えている。応募されたお二人は、高齢の方の買い物支援したいという想いがあるので、ある程度絞った形で、組合員同志の支え合いということで作りたい。ただし、総代がおっしゃったとおり、組合員にこういうサービスもあるという情報を提供し、連携できるところと一緒に、高齢者への支援として、移動支援を呼び掛けていきたいと思っている。

きらりさんが行く！ こんにちは！事業所訪問

今回はグループホームなごみの家の渡邊さんにお話をうかがいました。

「グループホームなごみの家」は、認知症対応型共同生活介護という介護保険対象の住居事業所です。

居室は十八部屋あり、すべて個室（洗面台付き）となっております。お部屋の中は入居者の家ですので、ソファやこたつ、テレビを設置したり、茶筆筒、お湯のポット、仏壇、ぬいぐるみ、家族の写真類など、その方の過ごしやすい、安心できる住環境となっています。

なごみの家の入居者同士や、馴染みの職員と共同した活動を通し、お互い生活上の不安な部分を、サポートしあいながら過ごすことができます。いま風に言うと認知症の症状がある方の「シェアハウス」だとイメージしてください。

入居者と職員がともに生活する家庭的な環境のもと、一人ひとりのライフスタイルに合わせて、その方の主体性を活かした支援をすることが、なごみの家の特徴です。

具体的には洗濯、洗濯物たたみ、食器洗い、食器拭き、簡単な調理、裁縫、お部屋の模様替え、プランターで野菜作りなど、入居者のできることを職員と一緒にいき、そこから生まれるコミュニケーションを大切にしています。

なごみの家が日常的に取り組む認知症ケアは、「見当識障がい」へのアプローチです。見当識は認知症の主症状で、時間の感覚、季節の感覚、人の感覚の見当がつきにくくなる症状です。

その為、日めくりカレンダーを活用したり、毎日季節や時間に合わせた会話「もうすぐ昼食ができます」「もうすぐ夏も終わりですね」などの会話をし、季節に合わせた模様替えや、行事などを意図的に行うようにしています。

認知症になったとしても自分の意思が尊重され、住み慣れた環境で自分らしく暮らし続けることができるよう、私たちは取り組んでいます。

地域に様々な認知症に関する相談窓口がありますが、なごみの家でも受付しておりますので、お気軽にご連絡ください。

電話：555-1020 担当：渡邊

第2回 身体を動かして元気UP!!

こんにちは。今回は、運動ってこんなに身体にいいよというお話をしました。今回は具体的に、この効果を期待するのならこの運動がいいですよというお話をしていきます。

今回のテーマは『運動で疲れにくくなる』

わたしのお話する「疲れにくい」というのは、簡単に言えば、「体力がある」ということです。

極端なお話ですが、フルマラソンを走る人は体力があります。42.195km走る人は、日常生活でちょっと走っても疲れません。でも、大半の人はそんなに長い距離を走れないですし、人によっては家の周りをちょっと歩いただけでも「あ〜くたびれた」となってしまいます。人それぞれ体力に差があるのです。

では、「体力の差」とは？科学的な言葉でいうと「心肺機能の差」です。「心臓」と「肺」の力です。心臓と肺は身体に取り込んだ酸素を血液に乗せて全身のすみずみに届ける働きをしています。この心臓と肺の連携プレイが上手だと、全身の筋肉に十分な酸素が供給されて酸欠状態に陥らなくなります。また、肺活量が上がるので肺で酸素を取り込む効率が良くなり、呼吸する力が向上します。その結果、疲れにくくなるんですね。

難しい話はここまでにして、「じゃあ、どんな運動で心肺機能が鍛えられるの？」ということなのですが、心肺機能をアップさせるには、ある程度心拍数を上げて長く動く訓練が必要です。皆さんご存じ有酸素運動です。

イメージは、心臓が日常よりはドキドキ、息がハアハアするくらいのものです。それをできれば10分以上行います。

- 例） ・踏み台昇降 ・水泳 ・自転車こぎ
・ちょっと速足のウォーキング など

最初は、長時間続けるのは大変です。10分から始めて、慣れてきたら時間を伸ばしましょう。慣れてきても、「ちょっと息が上がるところまでやる」というのは続けてくださいね。また、運動の効果はやらなくなるとゼロになりますから、長期間継続することが大切です。

毎日でなくてもかまいません。まずは週1回からでも、継続できる頻度で行いましょう。

健康運動指導士 大越 理美



杖を卒業しても、すぐに前のように歩けるわけではなく、ましてや走ることもな想像もできなかった。そんな中、須川診療所に異動になった。「リハシユール」を鍛える学校だ。私はお口の健康教室を担当することになった。私らしい教室とは…と考え、「わは歯の会」と名づけた。わは歯の会で「わーは歯！」と組合員さんと盛り上がる傍ら、みなさんと一緒に運動し、習った運動を自宅でも無理のない程度に毎日行ってきた。練習で上手くできないことや痛みで落ち込むのだが、不思議とバレエを諦める自分はいなかった。痛みがない日は無く、痛みのは当たり前。この運動をサボったら、やりたい事ができなくなる。そんな気持ちで毎日運動を続けて今に至る。今では試合にも出られるようになった。筋力は何歳からでもつくのだ。思えば長い入院生活だった。四年前に亡くなった母と同じ病院に入院した。辛い事の連続で、挫けそうになる度に母を思った。母が亡くなった時はコロナの真っ只中で、会えないまま、永遠の別れが来た。辛い事がある度に、母もこんな目に遭っていたのではないかと心の置き場が無くなった。

最終話

私の骨折日記

歯科衛生士 矢内由佳子

母が亡くなってから、私達家族はそれぞれに無我夢中で過ごしてきた。亭主関白な父の涙を、生まれて初めて目にした。妹と私はしばしば訪れる深い悲しみに取り乱し泣いた。夫たちはそんな私達を何も言わず受け止めた。甥は学校の宿題の短歌に、一生懸命母の面影を詠み、姪は心の奥底に母を思い、夢を追っている。娘は葬式で、泣きながらも立派に母への手紙を読んだ。私達家族の気持ちを代弁するような手紙だった。お母さん、みんな頑張っているよ。お母さんの大事な大事な孫達はちゃんと育っているよ。きつと届いていると信じている。最後に、沢山の組合員さんが骨折日

記を応援して下さい、声を掛けて下さいました。皆さんの優しさに感謝申し上げます。

どうか組合員の皆さんが、いつまでもお元気で自分らしくいられますように。

(完)



体を鍛える学校
リハシユール
須川診療所



矢内由佳子
きりり健康生協の歯科衛生士として、お口のリハビリや健康づくりを担当。夫、社会人三年目の娘との三人家族。好きなもの↓巴厘ボール、肉、チョコレート、平安時代、BTS（韓国アイドル）、低コストで簡単に好きなようにお菓子を作る研究。

にじのまち通所リハビリテーションが パワーアップ します!

元気の秘訣 リハビリの新常識!

～リハビリは予防から
3つの柱で健康な体づくり～

【運動】体の柔軟性、足腰の筋力、体力

【口腔】噛む・飲み込む力、話す力

【栄養】バランスの良い食事

三本柱を意識したリハビリを行い、効果的な体づくりをしましょう。

にじのまち通所リハビリテーションではこの三本柱に、リハビリ専門職、歯科衛生士、管理栄養士が関わっていきます!



こんな人はリハビリが必要かも!?

- 何もないところで 歩く事がある
- 体重が半年前と比べて2kg以上減った
- 歩くのが遅くなった
- 食事にかかる時間が長くなった

悪くなってしまったからでは遅いかもしれません。
自分の体を振り返り、早めの対策をしましょう!

にじのまち通所リハビリテーションのご紹介

通所リハビリテーションとは自宅から通ってリハビリを行う施設です。日々利用者の皆さんと元気に運動やレクリエーションを行っています。

2025年8月からリハビリをはじめ歯科衛生士・管理栄養士など専門職の関わりがさらにパワーアップしました。



こんな人に おすすめ!

- 専門職から体に関するリハビリやアドバイスを受けたい
- 転ばない体作り、目標に向かってリハビリをしたい
- 車がなくてリハビリに1人で行けない

にじのまちも皆さんが元気に地域で暮らすお手伝いをします。
ご興味のある方はいつでも見学にいらしてください!

営業/月曜日～土曜日 9:00～17:00

お問い合わせ

老人保健施設にじのまち通所リハビリテーション
電話: 024-557-7505



まちづくり委員会より

土船お出かけサポート ～高齢者の足として～

まちづくり委員会では、今回からみなさんへの情報提供のコーナーを担当します。

今回は福島市「土船お出かけサポート」という仕組みを紹介します。

この仕組みは、二〇二二年四月から行われています。地区の高齢者の「タクシーは高

い」「バス停まで遠い」といった声から、「交通手段がないと高齢者が外に出なくなる」といった危機感から、地区の住民同士の「住民互助」の仕組みとしてスタートしました。

利用者はカンパ金を支払い、運転者はそれを元に「ガソリン代」「駐車場代」「専用保険料」を支払うという仕組みで

です。でも運転者さんに収益はなく、ほぼボランティアというのですが、運転手さんは「とてもやりがいを感じている」とおっしゃいます。移動支援という側面だけでなく、移動時の相互の会話なども利用者さんとはとても楽しみにされているとのことです。

「こんな仕組みがさらに生協にも」とまちづくり委員会では検討を始めました。



和田直文医師 退職のお知らせ

本年4月より須川診療所に着任し、診療にあたっておりました和田直文医師ですが、本人およびご家族の体調不良により、やむを得ず7月末日をもって退職することとなりました。

和田医師は短い期間ではありましたが、誠実な診療と、温かなお人柄で多くの組合員、患者さんから信頼を寄せられておりました。突然のご報告となりましたことを心よりお詫び申し上げますとともに、和田医師をささえてくださった皆様に深く感謝申し上げます。

今後の診療につきましては常勤医師はもちろん非常勤医師と協力し、外来体制を整えてまいります。利用者の皆様にはご不便のないよう万全を期してまいりますので、どうかご安心ください。

きらり健康生協では、地域の皆様に信頼される医療を提供できるよう、医師・スタッフ一同より一層努めてまいります。今後とも変わらぬご理解とご支援を賜りますようお願い申し上げます。

須川診療所 診療時間のお知らせ

〈2025年8月1日～〉

	受付時間	月	火	水	木	金	土
午前	9時00分 ～ 12時00分	○	○	○	○	○	○
午後	14時30分 ～ 18時00分	○	○	○	△	○	△

※変更点→木曜日の診療は午前のみとなります。

日曜健診を 実施します

上松川診療所では、お仕事や都合で平日に健診を受けることが困難な方に向け、日曜健診を実施します!

2025年
10月5日(日)

ただいま予約受付中!

各種検診に加えて、組合員さんを対象としたオプション検診をお勧めしております!

- 動脈硬化検診
- 1日食塩摂取量検査
- 内臓脂肪健診
- インボディ など

市民検診と一緒にご検診ください!

上松川診療所 ☎024-558-1111

その他の事業所についてはそれぞれにお問い合わせください。

