

思いやりとやさしさに満ちあふれた地域づくりをめざして



社会福祉法人 中央市社会福祉協議会

ぬくぬく

社協だより

平成30年 11月1日

No.69

編集発行

社会福祉法人
中央市社会福祉協議会

<http://chuo-shakyo.or.jp>



主な内容

平成30年度 特別会員のご紹介…… 2	実習生ページ「社会福祉士実習チーム」…… 5
社協の事業 …………… 3	お知らせ …………… 6～7
表彰、ことぶきニュース …………… 4	ご寄付いただきました …………… 8

○社協だよりは、皆様から頂く社協会費により発行されています。



中央市社協かわら版

心配ごと相談

- 相談日 月～金（祝祭日除く）
午前8時30分～午後5時15分
- 会場 中央市社協各支所
※予約不要、相談無料

結婚相談所

- 相談日 11月10日（土）・24日（土）
午前10時～午後3時
11月21日（水）
午後6時～8時
- 会場 玉穂総合会館
※予約不要・相談無料、直接ご来所ください

グリーンカフェ

- 開催日 毎月第1金曜日
午後1時30分～3時30分
- 会場 玉穂総合会館 多目的室1-4
※予約不要、参加費無料
- 今後の予定 11月9日※ウェル～all is well～での開催
12月7日・1月11日

成年後見相談

- 相談日 11月20日（火）
午後1時～3時
- 会場 玉穂総合会館
※要予約（055-274-0294）、相談無料

第12回 中央市ふれあい福祉ミ三運動会 10月14日（日）

平成30年度社協会費へのご協力ありがとうございました



社協会費は、中央市社会福祉協議会の貴重な財源となっています。各世帯からの一般会費、自治会長・民生委員児童委員・社協役員・市議会議員様からの賛助会費、企業・事業所・商店様からの特別会費は、「やさしい町づくり」を目指し、各種社協事業や各種ボランティア・福祉団体活動支援に有効活用させていただきます。会費協力へのご理解とご支援に心より深く感謝申し上げます。

なお、特別会員としてご協力いただいた企業・事業所・商店347社様を掲載させていただきます。

一般会費	4,600,700円
賛助会費	143,000円
特別会費	1,404,796円
合計	6,148,496円



㈱アースフレンドカンパニー	㈱山喜組	㈱ライズ工業	学校法人 井口学園	わかば幼稚園	田富荘	のぶこ美容室	業装自動車整備工場
㈱アイテック	㈱山田屋本店	(一財)医療分業支援センター会費調剤薬局	学校法人 中澤学園	みかさこども園	田富電化	野村電気	みのり運輸㈱
㈱アストエンジニアリング	㈱山土井商事	(社)福寿真会	割烹 四季	菊島耳鼻咽喉科	田富丸山新聞店	のりもの工房ソカダ	宮川レッカー㈱
㈱アドヴァンクスト	㈱山梨ワークス	(社)進明福祉会	きたむらクリニック	協同組合山梨県流通センター	田中衛生社	ハイロイ研究所	宮澤整骨院
㈱有泉保険事務所	㈱山梨広告運送	(特)山梨県キャリアコンサルティング協会	愛クリニック	清川自動車	田中一洋行政書士事務所	パイピング赤池	ミヤフオート
㈱アルビス	㈱山梨中央広告社	アイセイ薬局玉穂店	アイバックスイケタニ㈱甲府工場	ぎんが福祉会 おひさま	タマ生化学㈱甲府工場	パウリスタ	むつみ屋
㈱いちやまマート玉穂店	㈱山梨ミツウロコ	赤岡整形外科医院	あじ里	salon de あぢいぶ	タマホ自工㈱	萩原工業㈱	松村洋園㈱
㈱エフオート	㈱依田工務店	青島クリーニング商会	六水㈱ドクタードライブ田富店	網倉牛乳店	丹沢明商店	橋戸衣料店	明友商事㈱
㈱オーナメントサービス	㈱ワイ・イー・エス	赤岡整形外科医院	細倉牛乳店	有泉明男商店	丹沢生花店	長谷川歯科医院	安井インターテック㈱
㈱甲斐興運	㈱渡辺商店	ALPHA CLUB	石の声㈱玉穂工場	伊東製作所	中央工ステート㈱	諏訪運輸業	山梨貨物自動車㈱
㈱介護センター花岡	㈱アート	アロマハウスグリーンハート	石原青林堂	井上綱村㈱玉穂工場	中央市商工会	早川屋商店	山梨共栄石油㈱
㈱カルク	㈱アキヤマ機工建設	いちかわや	一瀬歯科医院	一級建築士事務所業袋設計	甲府信用金庫 玉穂支店	パールシステム山梨	山梨県トラックターミナル協組
㈱峡南堂印刷所	㈱石原運送	一級建築士事務所業袋設計	いづみファインサービス	いづみ花園	甲府東洋㈱	パン工房李吉	山梨スズキ販売㈱とよみセンター
㈱クリニク志村	㈱内田裕業	いづみ花園	伊藤米穀店	伊東製作所	甲府運送㈱	ひくち美容室十中クリニック	山梨中央薬局
㈱クリンベスト	㈱内田洋蘭	伊藤米穀店	井上綱村㈱玉穂工場	井上綱村㈱玉穂工場	ココア	美光社	山梨中央銀行大前支店
㈱クリンライフ	㈱大森不動産	山都交通㈱	三和テック㈱	三和テック㈱	コトノハウスひまわり	ひとぶさの葡萄	山梨中央銀行田富支店
㈱栗山商店	㈱萩野建設	山都交通㈱	塩島電機㈱	塩島電機㈱	こびやしこどもクリニック	日之出屋商店	山梨中央銀行流通センター支店
㈱グロバル	㈱小沢組	山都交通㈱	志村整骨院	志村整骨院	小宮山電気設備	ヒムキヤ	山梨日野自動車㈱
㈱KCS	㈱荻井建設	山都交通㈱	志村金物店	志村金物店	小宮山電気設備	ビューティーアウザワ	山本紙器
㈱甲府明電舎	㈱合掌堂	山都交通㈱	シャワ美容室	シャワ美容室	小宮山電気設備	ビューティー古原	雪印牛乳玉穂販売店
㈱甲府大一実業	㈱金丸組	山都交通㈱	ジャパンシースニク山梨支店	中沢治療院	小宮山電気設備	美容室インステップ	読売センター田富玉穂
㈱甲府情報システム	㈱キッチンサポートさくらとカワエシルク	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	美容室キョウ	リビングさの
㈱コーエイ	㈱峡中緑化	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	ル・ヴァン
㈱コーホー企画&ワーク	㈱久保守商店	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	レストタウン立川(伊藤金四郎様)
㈱コスモ設計企画	㈱KSファーム	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	レンゴロスティクス㈱
㈱サンカイゴ	㈱コイケ企画	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	ローソン山梨豊富店
㈱サン宝石	㈱河津興業	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	若葉クリニック
㈱システムインナカコミ	㈱甲府電気工事	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	渡辺自動車整備工場
㈱ジャパンメティカル	㈱河野貴金属製作所	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	渡辺製作所
㈱秀達コンサルタント	㈱甲府第一運送	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱正直堂	㈱甲府中央	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱新聞トランスポートシステムズ	㈱さくら さくら調剤薬局	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱関陽	㈱サクラ観光サービス	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱大建	㈱さのやタクシー	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱高柳織機	㈱さのや	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱ダスキンファイブ	㈱杉山興業	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱タセイ	㈱タスタマ	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱辰日モーターズ	㈱正文堂甲府田富支店	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱中部	㈱玉穂商会	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱ツクノ	㈱豊田興業	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱デリーはやしや山梨営業所	㈱萩原運送	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱トーション	㈱萩原石油	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱日動建設	㈱畑機械設備	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱日新飼育企画	㈱花輪タクシー	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱羽中自動車工業	㈱ハラダ エフ ビー オフィス	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱パロン宝飾	㈱ほくり	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱ばんば	㈱ホットカンパニー	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱平野屋	㈱松屋(めん丸豊富店)	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱深沢組	㈱丸松	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱文祥堂オフィスファシリティーズ	㈱宮川電気	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱邦文堂	㈱明文堂	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱マルモ	㈱望月興業	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	
㈱溝口商事	㈱山梨消防防災センター	山都交通㈱	中沢治療院	中沢治療院	小宮山電気設備	管吹豊田豊富支所	

(敬称略)



社協の事業



サロン合同食事会
9/4 (火)
玉穂総合会館



認知症サポーター養成講座
9/12 (水)・10/10 (水)
中央市消防団



敬老会 (トウモロコシの収穫祭)
9/17 (月)～18 (火)
シルクの里デイサービスセンター



敬老会 (友遊&はなまるクラブ)
9/17 (月)～18 (火)
シルクの里デイサービスセンター



野外活動 (地活ちゅうおう)
9/19 (水)
富士川クラフトパーク



甲斐タンゴ倶楽部
9/22 (土)
シルクの里デイサービスセンター



しらさぎ劇団
9/27 (木)
上三條ことぶきサロン



しらさぎ劇団
9/30 (日)
大鳥居自治会敬老会



豊富保育園ぱんだ組
10/11 (木)
シルクの里デイサービスセンター

第12回中央市ふれあい福祉ミニ運動会 10/14 (日)



第46回峡中地区高齢者作品展出品のご案内

日頃の趣味活動の中から、晴れの舞台で力作を発表してみませんか？出品を心よりお待ちしております。

日 程 平成31年1月31日（木）～2月2日（土）

会 場 甲斐市双葉公民館ホール

対 象 峡中地区在住の60歳以上の方

申込み 12月14日（金）までに中央市ことぶきクラブ連合会事務局まで。

出品種目 ①日本画 ②洋画 ③彫刻 ④工芸 ⑤書 ⑥写真 ⑦文芸

問い合わせ 中央市ことぶきクラブ連合会事務局まで TEL055-274-0294



表彰おめでとうございます!



第57回山梨県老人福祉大会

9月6日（木）に甲府市総合市民会館にて第57回山梨県老人福祉大会が実施されました。中央市からは後藤 正興様が表彰されました。これからも益々のご活躍をご祈念しています。おめでとうございます。

山梨県老人クラブ連合会会長表彰感謝状 後藤 正興 様

いきいき山梨ねんりんピック

9月29日（土） 小瀬スポーツ公園

「いきいき山梨ねんりんピック」は、山梨県社会福祉協議会が主催する高齢者のスポーツ大会で、1992年から毎年開かれています。今年は残念ながら悪天候の中でしたが、体力自慢の60歳以上の方を中心に、大勢の方が参加されました。中央市からは、6チームが入賞しました。おめでとうございます。



輪投げ ブロック1位 玉穂支会



輪投げ ブロック1位 田富支会



クイズウォーキング 2位 豊富チーム



囲碁 Bパート第2位 中央市チーム



ペタンク ブロック1位 中央市①



ペタンク ブロック1位 中央市②

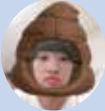


社会福祉士実習チーム(3)



おだりん

近くに住む一人暮らしのおばあちゃんがいつも生き生きしてるけど、どうやら“健康熟”って言うところに行ってるらしいよどんな所か知ってる？



さのこー

そうそう、僕達この前行ってきたんだけど“健康熟”は高齢者の介護予防の集まりだったよ!

14:50
既読2

こんなかんじだったよー!写真とってみた!

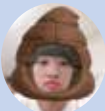


くぬ



おだりん

年をとってくると出かける機会が減っちゃうから、出かけるいい機会になるかもね。でも、集まりって高齢者だけなの？



さのこー

そうだね、でも、地域にお年寄りから子どもまで集まれる場所があったら楽しいと思う。笑い話から悩み事の話まで気軽に話せる関係があればとても思いやりがあって、素敵な地域だと思う。

14:55
既読2

確かに!今はまだ若いけど、10年後、20年後自分は元気でいられるのかな?困ったときに助け合える知人は近くにいるのかな?将来を考えると、今から健康づくりとか近所の人と顔見知りになっておくのって大事なこともかもしれないね。



くぬ



おだりん

地域に子どもから大人まで集まれるところがあるといいね!



さのこー

そうだよー自分たちでそういう地域を作っていきたいね!今度みんなで集まって考えてみようよ!

15:00
既読2

いいね!そうしよう!



くぬ



おだりん



このページは先日実習に来ていた、小田切さん・功刀さん・佐野さんの3人が作りました。若い世代に地域づくりについて伝えたいと一生懸命考えてくれました。



お知らせ

車輜寄付のお願い

中央市社会福祉協議会では、事業で使用する車輜を募集しています。ご寄付いただける車輜がありましたら、ご連絡ください。ご協力よろしくお願いいたします。

募集内容 車種 普通自動車(AT車)
※軽自動車はバンタイプのみ

問合せ先 中央市社会福祉協議会 総務課まで

職員募集のお知らせ

募集中

シルクの里デイサービスセンターでは、介護職員を募集しています。

【臨時常勤職員】 デイサービス介護員

勤務時間 午前8時15分～午後5時まで

就業場所 シルクの里デイサービスセンター
中央市大鳥居3738-1

募集締切 11月26日(月)まで

問合せ先 中央市社会福祉協議会 総務課まで

大人のカフェランチ part II

カフェで大人の出会いを♪

日時 12月15日(土)
午前11時～午後2時
(受付10時30分)
場所 ウェル～all is well～
中央市下河東3026-14
参加者 県内在住の50歳～65歳
までの独身男女
定員 男女各7名
参加費 男性5,000円
女性3,000円
申込み 中央市社会福祉協議会まで

結婚相談所

今回は、ご要望の多かったフリータイム中心♪クリスマス目前☆
気の合う方との出会いのチャンス☆

日時 12月16日(日)
午前11時～午後2時30分(受付10時30分)
場所 玉穂総合会館 多目的室ホール1
参加者 県内在住の25歳～45歳までの独身男女
定員 男女各10名(応募者多数の場合は抽選)
参加費 男性4,000円 女性500円
(女性限定：友人と参加の場合無料)
内容 1対1のトーク・昼食&フリータイム
申込み 12月5日(水)結婚相談所まで



防災・減災ミニ情報コーナー

「東海地震はいつ発生してもおかしくない」と考えられています。そこで、本紙中央市社協だより「ぬくぬく」では全戸配布約12,500部を発行している強みを活かし、いざという時に役立つ「防災・減災ミニ情報」を発信していきたいと考えました。ぜひ保管し、お役立て下さい。記念すべき第1回目は、「サバ・メシ」です。「サバ・メシ」とはサバイバルフード、災害を生き延びるための「非常食」の略です。今回は卓上コンロと鍋を使用します。

ご飯

①材料を量る
ご飯 1人分
・米 100g
・水 130cc

②二重にしたポリ袋の中に米と水を入れ、空気を抜く。

③沸騰したお湯の中に材料のついたポリ袋を浮かべ煮る。

④沸騰したお湯の中に材料のついたポリ袋を浮かべ煮る。

出来上がり

吸水15分・蒸し15分するとよりもちもちに♪
※水がない場合、緑茶・麦茶などの飲み物を代用して米が炊けます。

カレー

①材料を切る
カレー 1人分
・たまねぎ 80g
・カレールー 1かけ

②水を量る50cc

③二重にしたポリ袋の中に野菜と水とシーチキン・ルーを入れ空気を抜く。

④沸騰したお湯の中に材料のついたポリ袋を浮かべ煮る。

出来上がり

ポリ袋のまま器に被せて食べる。食器を洗う水が節約できます。調味料次第でアレンジ可能。肉じゃが風など。

※加熱時間が同じ30分なので、ごはんとカレーが一緒に出来上がります。

参考 碧南防災ボランティア連絡会「ポリ袋で作る非常食レシピ」

お知らせ

健康まなびや

健康まなびやは中央市内在住の65歳以上の方を対象として行う、介護予防事業です。

◆ものづくり教室 干支づくり 亥◆

日時 12月19日(水)・26日(水)
午前10時～正午

場所 玉穂総合会館 多目的室1-1

定員 20名

持ち物 はさみ(紙用・布用の両方)
針・茶色の縫い糸・木工用ボンド
必要ある方は老眼鏡

参加費 3,000円

締切り 11月30日(金)



※各教室には送迎もありますのでご相談下さい。

※**11月9日(金) 午前9時から申込み可能です。**

※申込み・お問い合わせは中央市社協まで。

◆レク教室◆

日時 12月5日(水)

午後2時～3時30分

場所 玉穂総合会館 多目的室ホール1

定員 30名

持ち物 上履き

参加費 無料

締切り 11月30日(金)



◆リンパマッサージ教室◆

日時 12月12日(水)

午後2時～3時30分

場所 玉穂総合会館 多目的室1-1

定員 30名

持ち物 フェイスタオル

参加費 無料

締切り 11月30日(金)

中央市ことぶきマスター連絡協議会主催事業 講座「食品表示と食の安心・安全」

山梨県県民生活部消費生活安全課の渡邊 悠美氏をお招きし、県政出張講座を行います。

ことぶきマスター会員だけでなく、一般の方の参加も大歓迎ですので、皆さんお問い合わせの上ぜひご参加ください。

日時 11月14日(水)

午後1時30分～2時30分

場所 玉穂総合会館 多目的室1-5

内容 「食品表示と食の安全・安心」

参加費 無料

申込み 11月8日(木)まで

中央市ことぶきマスター連絡協議会

TEL 055-274-0294

FAX 055-274-0319



脳若返り教室

iPadを使って脳トレをしてみませんか?

日時 12月11日(火)

午前10時～11時30分

場所 玉穂総合会館 多目的室1-5

定員 20名

参加費 無料

締切り 11月30日(金)



※脳若返り教室は中央市内在住の65歳以上の方を対象として行う、介護予防事業です。

※**11月9日(金) 午前9時から申込み可能です。**

中央市生活支援体制整備推進協議会 シンポジウム ～地域がつながり 生きがいを持って安心して 暮らせるまちを目指して～

～自分らしく 安心して
暮らし続けるためのヒント～

日時 11月26日(月)

午後1時30分～3時30分(受付1時)

場所 玉穂総合会館 多目的ホール1

内容 前半 講演会

後半 パネルディスカッション

参加費 無料 中央市在住の方

申込み 中央市包括支援センター

TEL 055-274-8558

FAX 055-274-1125

中央市社会福祉協議会

TEL 055-274-0294

FAX 055-274-0319

前半

講演 「「お互いさま」がわがまちを支える」

講師 健康科学大学看護学部教授 望月 宗一郎 氏

後半

パネルディスカッション

「自分らしく 安心して 暮らし続けるためのヒント」

・久保サロン(豊富地区)・リバーのつどい(田富地区)

・いきいきサロン上三條(玉穂地区)

介護予防の達人

中央市にお住まいの介護予防の達人を紹介するこのコーナー！

樋口 森造さん（93歳 大正14年生）
 昌子さん（88歳 昭和5年生）



93歳にしてゴルフ三昧のご主人森造さん、ことぶきクラブ役員、女性部活動、グラウンドゴルフ、輪投げ、絵手紙、大正琴など幅広く活動をされている昌子さんご夫妻、毎日本当に忙しいご様子。お元気の秘訣をうかがうと、『マイペース』という言葉が返ってきた。そして、比較的少食であるとのこと。さらに少しお酒も嗜むそうだ。

日中活動が功を奏しているのか、お酒が功を奏しているのか、夜も快眠、朝までひと眠りだという。とかく無理をしがちな現代、この『マイペース』というのも元気の要因のひとつだと言えそうだ。

まさに介護予防の達人！



あなたの身の回りにいる介護予防の達人をご紹介ください！情報求む！

ご寄付いただきました！

ありがとうございました！



◆エコキャップ◆

山村 洋子様 中込 忠仁様 樋口 昌子様
 土橋 光一様 小林 昭雄様 青柳 のり子様
 藤巻 金子様 青木 精様 長田 禮子様
 中山 様 ウェル～all is well～ 様 くぬぎ百貨店 様

（順不同）

◆古切手◆

河西 敏彦様 小林 和香子様 古寺 孝子様
 ファッションショップくぬぎ 様

◆寄付金◆

アピタ田富店 様 匿名希望1名

◆お米◆

匿名希望1名



いつもありがとうございます
 みかやうごも園

社協本所・各支所の連絡先

本所	住所	〒409-3821 中央市下河東620 玉穂総合会館内
	TEL	055-274-0294
	FAX	055-274-0319
	E-MAIL	ttt@chuo-shakyo.or.jp
田富支所	住所	〒409-3841 中央市布施2382 田富総合会館内
	TEL	055-273-7300
	FAX	055-273-7300
豊富支所	住所	〒400-1513 中央市大鳥居3738-1 豊富健康福祉センター内
	TEL	055-269-3330
	FAX	055-269-3011

編集委員の〇〇なはなし

Episode3（最終章） ～忘れられない味～

ただいまという間もなく2階にある自分の部屋に行き、先輩の手作りのドーナッツをカバンから出しました。丸く穴の開いたドーナッツではなく、どちらかというとなじった感じの形をしていました。下からは母親が「ご飯できてるよ～」と言っていました。心の中では待て～！ドーナッツが先だろと。しかし母親には「今行くよ～」と返事をし、いよいよドーナッツを一口ぱくり。練習後でお腹が減っていたから？疲れた体に甘いもの？受け取ってからずっとドーナッツのことを考えていた為？いやいや憧れの先輩が自分の為に作ってくれた物だからだ。今まで食べた物の中で1番ではないかと思うくらいの美味しさと、先輩の優しさが詰まった忘れられない味となりました。

その後先輩が卒業するまで手紙のやりとりが続きましたが、恋愛禁止のルールを破れない自分がいたのか、臆病で告白ができなかったのかは今思うと後の方だったと思いますが、私にとって忘れられない経験となりました。

最後まで読んでいただきありがとうございました。 完