

介護に携わるすべての方に

Care Topics

2018

11

vol.30



特集

ケアマネジメントの仕事術
～エッセンス版～

文章力・書き方講座③

～名詞～



ケアマネジメンツの仕事術

vol. 17

文章力・書き方講座③ 名詞

今回は「名詞」です。
名詞の使い方は間違っていないのに「わかりにくい」のはなぜでしょう。それは、あいまいになりがちな名詞「の表現のせい」です。それが整理できるだけで、すぐに修正もできるようになり、たちどころに文章力がアップしますよ。



◆普通名詞：同じ種類の物事を広く意味する名詞

そもそも名詞ってなに？と構えがちですが、もつとも「一般的なものを『普通名詞』と呼びます。皆さんのケアプランでよく見かけるのが次の名詞たちです。

- 場所の名詞：川、公園、駅、スーパーなど
- 屋内の名詞：トイレ、台所、玄関、居間など

- 身体の名詞：上肢、下肢、腰、膝、首など
- 仕事の名詞：畑仕事、山仕事、建設業、農業、漁業、飲食業、運送業、公務員など

このように、「一般的に呼ばれている名称は、あまり具体的ではありません。これでは読み手はモヤモヤして疲れるばかりです。ケアプランでよく見かける「抽象的な名詞」群は、特に注意して使いましょう。

- 時系列：早朝、朝方、日中、屋夜、夜間、深夜など
- 感情：楽しみ、苦しみ、つらさ、怒りなど



◆固有な名詞：他のものと区別する ときの名詞

同じ普通名詞でも「他の名詞と区別するため
の名詞」を固有名詞と呼びます。この固有名詞
を使いこなせばグツと具体的になります。

- 川に行きたい ↓ 隅田川に行きたい
- 公園まで歩ける ↓ 鶴田公園まで歩ける
- スーパーで買物をする ↓ スーパー田丸屋で買物をする

このように一般的な名詞でなく、固有名詞（例：店舗名、建物名、駅名、場所名、地名）で表記するだけで「本人らしさ」も表現できます。なにより読み手が具体的にイメージできることがポイントです。



◆数詞：物の数量や物事の順序を あらわす名詞

数字も立派な名詞です。基本的に「数量を表すもの」と「順序・順番を表すもの」の2種類があります。

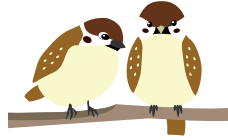
- 数量：3個、2人、5倍、6冊、7時、8枚など
- 順序：1位、2番、第3、4等、5番め

数詞を使わずに、「たくさん、いっぱい、かなり」などの副詞表記を使ってしまおうとたんに抽象的になってしまうので、できるだけ数詞を使いましょう。

- たくさん時間を ↓ 30 時間を
- かなりの量の水 ↓ 2ℓの水
- 最初に始めた ↓ 1 番目に始めた

これらに加え、数える対象によって接尾語が違う「助数詞」も覚えておきましょう。

- 飲物 ↓ 杯
- 建物 ↓ 棟
- 人間 ↓ 人
- 鳥 ↓ 羽
- 物 ↓ 個
- 重さ ↓ g、kg
- 水 ↓ cc、ℓ



◆ 人称代名詞…人を示す名詞

私たちの会話は人称代名詞だらけです。そのため、ケアプランや支援経過記録にもたくさんの人称代名詞がふんだんに登場します。

ところが、どの人称代名詞も「総称」なので、具体的に誰のことを示しているのかが特定できません。人称代名詞の特長を理解して上手に使いこなしましょう。

① 家族にかかわる人称代名詞

家族に関わる人称代名詞は「家族関係」を読み解くにはとても便利な表記となっています。

- 夫・妻、父・母、両親、義父・義母など
- 祖父、祖母など
- きょうだい(兄・弟・姉・妹)、息子(長男・二男・三男など)、娘(長女・二女・三女など)、末っ子、末娘など
- 叔父、叔母、甥、姪、いとこなど

家族の人称代名詞は「どの人を基点とするか」で表記は変わるので注意しましょう。基本は利用者を基点にしますが、どの人も家族関係間では「複数の名称(顔)」を持っています。また、家族関係は家族間の「位置(立場)」によって力関係が影響することも理解しておきましょう。

固有名詞の名前のあとに家族間での位置が入れるとよいでしょう。さらにおおよその年齢が入っていると、より具体的にイメージできます。

表記は次のようにするとよいでしょう。

- 妻 ↓ 恵子(妻・64歳)
- 夫 ↓ 孝雄(夫・70歳)
- 長男 ↓ 和夫(長男・37歳)
- 長女 ↓ 里子(長女・33歳)



② 友達関係にかかわる人称代名詞

皆さんは「なじみの関係」という表記をかなり使っていませんか? よくよく考えると、わかりにくい耳ざわりのいい表現です。ならば「親友、友人、幼なじみ」などと使い分けたいのにも思います。人間関係を表す人称代名詞には「関係の深さ」によって表記が異なります。

● 友達…親友、友人、仲間など

これに「いつの頃?」「どのような関係?」と注釈をつけることでグツとわかりやすくなります。

- 親友 ↓ ○○小学校時代の親友
- 仲間 ↓ 合唱サークル「ひかり」の仲間

さらに「名前(年齢)」を加える、「〇〇年来の」と期間を加えるとさらに具体的です。

③ 組織にかかわる人称代名詞

組織にもたくさんの人称代名詞があります。それも会社、町内会、サークル、民生児童委員など組織の種類によって「肩書き」が異なります。

- 会社：社員、正規社員、非正規社員、同期社員、同僚、上司、部下など
- 序列：主任、係長、課長、部長、局長、取締役、社長など
- 町内会：会長、事務局長、幹事、委員長など

肩書きは組織の立場を表します。担当部署、地域名などを入れるだけで具体的になります。

- 部長 ↓ 総務部長
- 民生委員 ↓ ○○地区民生委員



◆ 指示代名詞：物事などを直接さし示す名詞

場所、物事、方角などを直接指し示すのが指示代名詞です。会話では頻繁に使われています。利用者のモニタリング時にもよく出てきます。

- 場所：ここ、そこ、あそこ
- 物事：これ、あれ、それ
- 方角：あちら、こちら、あっち、こっち

会話の相手が同じレベルの情報共有していれば通じ合いますが、情報格差があれば、とたんに「ここ」が多くなるのが指示代名詞。かならず具体的な名称を聞き取りましょう。

- あそこに行きたい
↓ 加賀温泉に行きたい
- あれをやりたい
↓ 将棋を指したい、絵を描きたい
- あちらの方です
↓ 縁側の方です、玄関の方です
- あちらに住んでいます
↓ 山梨県甲府市に住んでいます

ムロさんのまとめ

- その① 固有名詞は本人らしさを表現できる
- その② 人称代名詞は関係性を表現できる
- その③ 指示代名詞は具体的な名称を表記しよう



執筆

高室成幸(たかむろしげゆき)氏

ケアタウン総合研究所 代表
《HP》<http://caretown.com>

京都市生まれ 日本福祉大学社会福祉学部卒。

「わかりやすく元気がでる講師」として全国のケアマネジャー、地域包括支援センター、相談支援専門員、社協職員、施設職員向けの研修に定評がある。テーマはケアマネジメント、モチベーションから高齢者虐待、個人情報保護、施設マネジメントまで幅広い。

著書・監修書多数。業界紙誌への寄稿も手がける。近著に『ケアマネジャー実務スタートブック』(中央法規出版)、『ケアマネ育成指導者用講義テキスト』(日総研出版)。



ケアマネさん「元気だして、相談室」

vol. 17

今月の悩めるケアマネさん

家族が「本人の意向だ」と主張してくるときに、どのように対応すべきか悩みます。ご本人の本音を聞き出したいのに、家族が壁になってしまい、なかなかたどりつけません。

T・Aさん 女性

ひよこケアマネ歴1年



ムロ先生の「お答えします」

ケアマネジャーが本人に話を聞こうとすると、家族が割り込んできたり、勝手に意向を代弁することがあります。焦ったりせずに「最近の様子を」ご本人の口から聞くことで体調などもわかりますので」と理由をつけて、直接本人から聞き取るチャンスを作ってみてはどうでしょうか。自宅だと家族の手前があるので、デイサービスで話を聞く機会を作っている人もいます。同じく本人の前では、家族も本音が言えないこともよくあります。帰りの玄関や外で立ち話をし、そこでグチャや本音を聞き取るようにしているケアマネジャーもいます。先輩ケアマネジャーの知恵を拝借するのもいいと思いますよ。



現場で役に立つ「ミニ知識」

主治医等との連携では利用者の「服薬・口腔・栄養・身体状況」等の情報提供が義務付けに！

主治医など、医療との連携に悩むケアマネジャーの皆さん。連携の基本は「take」でなく「give」です。そこでやっていただきたいのが、医療チームに利用者の「平時の利用者の暮らしの状況」を提供すること。その基本は4つあります。第1は服薬(例…複数回分を一度に飲んでい、薬を飲まず残っている)、第2は口腔(例…口腔内に出血)、第3は栄養(例…体重増減が大きい)、偏食がちである、食事に量に変化)、第4は身体状況(便秘がちである、ふらつきがある、湿疹がある)などです。情報の入手依頼はケアチームにします。なお、これらの情報提供が運営基準で主治医等(歯科医師、薬剤師も含む)となったので注意しましょう。



福辺流 力を引き出す介助

vol. 30

トイレの介助①

排泄は人間が生きていくために必要不可欠な生理現象であると同時に、非常にプライベートな行為です。排泄ケアについて大切なこと、介助のコツをお話しします。



オムツ外しに移行しやすいかもしれません。

歩行や立位ができなくても、起き上がって座りが取ればトイレで排泄することは可能です。留意や尿意の喪失がオムツをする理由にされることが多いのですが、留意や尿意がなくなる原因は、認知症や身体的なマヒとは限りません。オムツを使い続けること、排泄のタイミングを逃すことによって留意や尿意がなくなってしまうことのほうが多いのです。

◆排泄ケアの基本

- ① 環境を整えます。(トイレ・ポータブルトイレ・手すり・車いすなどケアしやすい環境整備)
- ② シグナルを見逃さないように、即対応します。ひとりひとりの排泄パターンを把握しましょう。
- ③ 適切な介助をしましょう。

排泄パターンの把握のためには、チェック表を作成します。出た・出ていないだけでなく、量、温かさ、形態など気付いたことを記録します。オムツが濡れていなければ、トイレに誘導します。まずは排尿よりも便から始めるほうが、

◆自然な排便が最良のケア

自然排便が便秘解消の最良の方法です。水分摂取、食物・食べ方、適度な運動は、弛緩性便秘には比較的有効です。また、大腸の物理的通過障害や痙攣性の便秘などは病的な便秘なので、まずは診断を受けましょう。

◆自然排泄のために大切なこと

- ① 朝食後にトイレに行く習慣をつける
副交感神経がまだ優位な朝、さらに胃・大腸反射が起こりやすい食後に行えると良いでしょう。
- ② 腹前かがみの座位姿勢を保つ
圧と重力がかかりやすい姿勢です。また、足腰さえ強ければ和式トイレは最良です。

自然排便のためには、3つの力が必要です。直腸の収縮力と腹圧は加齢とともに衰えますが、重力は高齢になっても変わらず利用できます。

自然排便のためには、3つの力が必要です。直腸の収縮力と腹圧は加齢とともに衰えますが、重力は高齢になっても変わらず利用できます。

- 直腸の収縮力…排便反射で動き出す
- 腹圧…踏ん張る、気張る力
- 重力…糞便そのものの重力

◆排泄介助

《A…車いすの人のトイレ動作(自立)》

※写真は右が健側の場合

① 健側(片マヒの場合は非マヒ側)がL字バーの縦バーの前になるように、車いすを直角に止めます。車いすと便座が大きな角度になる程、乗の距離が長くなります。トイレの大きさや形によりませんが、車いすは便座と平行く90度までの間に止めます。

- ② 立ち上がり用の準備の姿勢(2016年12月号「立ち上がり」の準備姿勢)参照になり、縦バーを健側の手で持ちます。

- ③ 立ち上がります。

- ④ 縦バーを持ったまま、少しずつ足を動かして便座のほうにお尻を向けます。



④ そのまま体重移動を利用して、足を踏み替えて便座の方にお尻を向けます。(2017年3月号「1. 脇を介助して移乗する」参照)



③ 介助者は左手で対象者の脇を支え、前方に介助して立ち上がってもらいます。(場合によっては右手でベルトを支えますが、絶対に持ち上げないようにします)(2017年1月号「2. 脇を支えての立ち上がり」参照)



①②まではAの介助と同じです。

《B：脇支持の介助》

⑤ 可能であれば、衣服を下げて便座に座り、座ったまま衣服を下げます。(途中まで下げて後は便器から腰を上げてずり下ろします)
※完全な立位にならない人は右手で手すり、左手でアームサポートを持ち、そのまま移乗します。



⑤ 車いすが邪魔になる場合は、対象者の脇を支えた左手を緩めないように注意しながら、車いすを移動させます。

⑥ 介助者は介助しやすい位置に移動します。(前、あるいは横からでも介助可能)左手は対象者の脇を支え、右手で衣服をずらします。(可能であれば対象者にやってもらいます)

⑦ 対象者の脇を支えた左手を緩めないようにして、便座に座ってもらい、座位を整える。



前からの介助



前からの介助



横からの介助



横からの介助



監修

福辺節子(ふくべせつこ)氏

理学療法士、医科学修士、新潟医療福祉大学非常勤講師、介護支援専門員、厚生省老健局参与(介護ロボット担当)、「もう一歩踏み出すための介助セミナー」主宰《HP》<http://moippo.org>

22歳の時に事故で左下肢切断。結婚・出産を経て、31歳で理学療法士となる。現在はフリーの理学療法士として、訪問・セミナー・講演会などの活動が続いている。平成21年4月にNHK「ためしてガッテン」に介助の達人として出演。さらにNHK Eテレ「ワンポイント介護」では講師としてご出演。著書『福辺流 力のいらない介助術』中央法規出版、『早引き 介護の基本技法ハンドブック』ナツメ社 ほか

◎セミナー・講演会の情報はこちら ▶▶ <http://moippo.org/program>

◀最新著書『福辺流 力と意欲を引き出す介助術』(中央法規出版)発売中!!



介護予防・リハビリとたんばく質

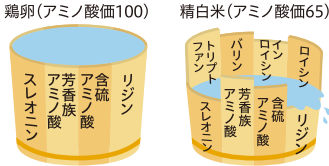
vol. 2

前回は栄養のバランスがいかに重要かということ、そして、たんばく質は筋肉のもととなることをお話しました。今回はたんばく質の種類についてお話します。

たんばく質は摂取されると、胃から腸に届くまでにペプチドからアミノ酸という最小の栄養素に分解され、小腸から吸収されます。吸収されたアミノ酸は肝臓に運ばれ、私たちにとって筋肉のもととなるたんばく質に合成されます。大半のアミノ酸は必要に応じて体内でつくり替えられますが、どうしても体内でつくることのできないアミノ酸を必須アミノ酸といい、成人では8種類：イソロイシン、ロイシン、リジン、メチオニン、フェニルアラニン、トレオニン、トリプトファン、バリン、小児期にはヒスチジンが加わり9種類となります。またシスチンはメチオニンの一部を、チロシンはフェニルアラニンの一部を代替できるので、メチオニン+シスチン、フェニルアラニン+チロシンの合計量を計算します。食品中のたんばく質の質的栄養評価はこの必須アミノ酸の量によって決まるといわれています。評価基準量(アミノ酸スコア値)に対してもっとも不足するアミノ酸を第一制限アミノ酸とよび、2番目に不足するアミノ酸を第二制限アミノ酸といいます。高齢者の食事では、リジン、メチオニン、トリプトファン、トレオニンの4種の必須アミノ酸が制限アミノ酸になることが

多いため、食物から摂取しない限り不足してしまいます。この必須アミノ酸を最もバランスよく含んでいる食べ物が「卵」で、次に乳製品や肉・魚です。卵や乳製品は価格も安くももっとも良質なたんばく質といえます。

必須アミノ酸のバランス比較(たんばく質の栄養価)



代表的な食品のアミノ酸スコア

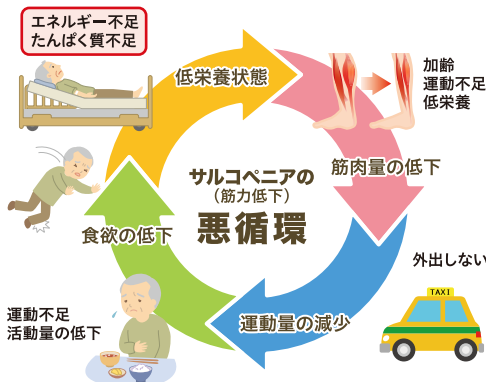
食品	アミノ酸スコア
米飯	65
卵	100
肉類	100
乳	100
チーズ	91
芋類	80~85
野菜類	50~60

※アミノ酸スコア…たんばく質の量と必須アミノ酸がバランスよく含まれているかを示した指標

◆しっかり食べて予防が一番!

たんばく質の摂取目標量は、体重1kgあたり1.0〜1.2gとされています。またエネルギー量は、肥満ではない場合30〜35kcalが目安と

サルコペニア ↔ 低栄養の関係(図1)

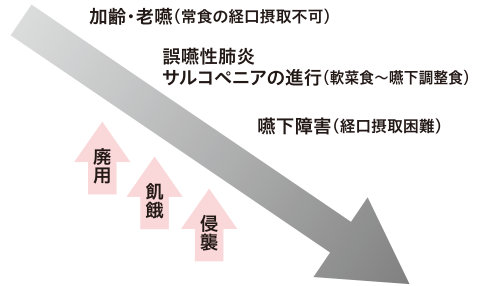


されています。例えば体重が60kgの人の場合、たんばく質60〜70g、エネルギー量は1800kcalが目安となります。内訳としては、主食となるご飯は1食あたり約200g、主菜となるたんばく源は1日量で肉60g、魚60g、卵1個、大豆製品50g、牛乳200ml程度です。毎日バランスよく摂取するのは困難なので、1週間を押しなべてこの程度召し上がることができれば結構です。

「食欲がないから」「量が食べられない」などの症状が長期間続くと、筋肉が痩せ細ってフレイル・サルコペニア(図1・図2)といった低栄養状態に陥ります。

サルコペニアによる嚥下障害(図2)

狭義:加齢に伴う筋肉量低下による嚥下障害
 広義:全ての原因による筋肉量と筋力の低下による嚥下障害



「筋肉が減少してしまうと再び元気な状態に戻すことは不可能に近くなってしまいます。また筋肉量が低下すると、嚥下障害といって飲み込む力が低下し、食事形態をやわらかくしたりドロドロベタベタ状態にしないと、飲み込むこと(嚥下)ができなくなる可能性があります。そうならないためにも、毎日可能な限りアミノ酸スコアの高い「卵1個と乳製品100g」は摂取するよう心がけましょう。咀嚼できる場合は、自分の力で少し硬いくらいのものをゆっくり時間をかけて噛むことが大切です。これが咀嚼リハビリです。そして、経口から食物摂取できることが長生きの秘訣です。

さらに摂食嚥下障害のみならず、下肢の筋肉

高齢者に好まれる1品料理



茶碗蒸し



にゅうめん



寿司



団子汁



カレーライス



シチュー



おはぎ



フルーツヨーグルト

が減少するとリハビリも困難となり、寝たきり状態が待ち受けています。そのような時には、嗜好を重視して食べやすいように調理した食品、または市販品でもいいので摂取するよう心がけましょう。

監修

市川和子(いちかわかずこ)氏

川崎医療福祉大学 医療技術学部 臨床栄養学科 特任准教授
 管理栄養士、病態栄養認定管理栄養士、NSTコーディネーター、病態栄養腎臓専門管理栄養士、糖尿病療養指導士

■略歴

・1976年:岡山県立短期大学食物科卒業 ・1976年:川崎医科大学附属病院栄養給食部就職
 ・2000年:川崎医療福祉大学臨床栄養学科非常勤講師 ・2005年:川崎医科大学附属病院栄養部課長
 ・2013年:川崎医科大学附属病院栄養部部長 ・2016年:川崎医療福祉大学臨床栄養学科特任准教授

■所属学会及び学会活動

・1986年6月～現在:日本透析医学会(コメディカル研究)委員・1976年6月～現在:日本栄養改善学会委員・2005年6月～2010年3月:日本褥瘡学会評議員・2008年6月～現在:日本糖尿病療養指導士認定機構理事・2011年6月～現在:日本病態栄養学会理事

■主な担当授業科目

栄養教育論、栄養情報学実習



宅配クック123

宅配クック123の配食サービスを体験してみませんか？

■配食事業の勉強会を開催しました

地域包括支援センター主催の地域のケアマネジャー様向けの連絡会にて、配食事業の勉強会を開催しました。管理栄養士より低栄養の予防を目的とした栄養価についてお知らせした後は、安否確認や、高齢者との会話についてご説明。最後に、実際に提供しているお弁当を試食して頂きました。

配食をお勧めする上で、実際に食べているときより具体的にご利用者様に説明できると、参加した皆様にもご好評頂きました。



ケアマネジャー向け試食会の様子

■栄養教室で123体操&試食をお楽しみ頂きました

地域包括支援センターにて、近隣の高齢者様向けに、栄養教室を開催しました。管理栄養士の栄養に関する講義の後は、宅配クック123オリジナル体操「123体操」を実演。最初こそ恐る恐るでしたが、徐々に一緒に体操を楽しんでくださいました。

体を動かした後は、皆様に楽しくピュッフェスタイルでご試食頂きました。笑顔があふれる、素敵な時間となりました。



高齢者サロン向け体操&試食会の様子



無料試食会のご案内

宅配クック123では、ケアトピックスをご覧の事業所様に、無料で試食会を開催させて頂いております。ご要望に応じて管理栄養士も講師として派遣しますので、高齢者向けの食事に関わる勉強会など、様々な用途でご活用ください。

無料試食のお問い合わせは

0120-514-123

宅配クック123お客様相談室まで

受付時間／平日9:00～18:00(土・日・祝、年末年始はお休みいたします)



お便り募集

ケアマネジャーQ&Aへのお悩み相談や、本誌へのご感想をお待ちしております。

郵便番号、住所、氏名、年齢、電話番号、内容を記入頂き、下記まで郵送してください。

◆送付先

〒550-0003 大阪市西区京町堀1-8-5 明星ビル12F アルファクリエイト株式会社
ケア・トピックス事務局

〈個人情報の取り扱いについて〉

応募者の個人情報は、選考や連絡、及び粗品発送のために使用いたします。また、法令に定める場合を除き、応募者ご本人の承諾なく第三者(業務委託先を除く)に個人情報を開示・提供することはありません。その他の個人情報の取り扱いについては、「(株)シニアライフクリエイト 個人情報保護方針」をご参照ください。

INFORMATION

●折り紙について

折り紙は手先を使うのは勿論のこと、完成をイメージしながら頭も使いますので、脳の活性化につながるといわれています。

また、子どものころ折り紙遊びを楽しんだご高齢者の方も多いため、毎月の表紙が会話のきっかけになればと思います。



3人娘とうさぎのきょうだい
「月刊おりがみ」より

(協力:日本折紙協会)

●東京おりがみミュージアム(日本折紙協会)からのご案内

「第25回 おりがみカーニバル開催」

毎年、11月11日の「おりがみの日」をはさむ前後の期間に、「おりがみの日」記念行事として日本折紙協会主催による「おりがみカーニバル」を開催しています。開催期間中は、決められたテーマに沿って日本折紙協会の会員が制作した「おりがみの日」記念作品を展示します。

◆テーマ:「私のお気に入り」

◆日 程: 2018年 11月2日(金)～14日(水)

◆会 場: 東京スカイツリータウン・ソラマチ5階 産業観光プラザすみだまち処

◆開催時間: 10:00～19:00 (※ソラマチは10:00～21:00までとなっております。)

◆交 通: 東京メトロ半蔵門線・都営浅草線京成押上線押上(スカイツリー前)駅、東武スカイツリーライン「とうきょうスカイツリー」駅下車すぐ



※昨年の展示会の様子

11月11日は「おりがみの日」

数字の1が4つ並ぶ11月11日、数字の「1」を正方形の一辺と見立て、1が4つで正方形のおりがみの4辺を表すことから、1980年、この日を「おりがみの日」に制定しました。この日は世界平和記念日(1918年第一次世界大戦休戦条約が調印された日)にもあたり、おりがみの平和を願う心と相通じるものがあることも制定した理由のひとつです。

冬に備えて免疫力アップを目指す、パタカラ体操。



季節の変わり目は風邪を引きやすく、また乾燥などで口呼吸が多くなるとウィルスなどの異物を吸い込みやすくなります。舌を動かす体操を行い、免疫力アップを目指しましょう。



「パタカラ」体操

口を大きく開け、舌の動きを意識しながら「パ」「タ」「カ」「ラ」から始まる言葉を声に出してみましょう。



同じ言葉を大きな声で、5回繰り返しましょう。

「パ」から始まる言葉

- ・パイナップル
- ・パンダ
- ・パッチワーク
- ・パイロット
- ・パラリンピック
- ・パトカー などなど…



「タ」から始まる言葉

- ・タラコ
- ・タヌキ
- ・タップダンス
- ・タンバリン
- ・タオルケット
- ・タンス などなど…



「カ」から始まる言葉

- ・観光バス
- ・カレーライス
- ・かんざし
- ・乾電池
- ・かざぐるま
- ・カラス などなど…



「ラ」から始まる言葉

- ・ラクダ
- ・ランドセル
- ・ライオン
- ・ランプ
- ・ラベンダー
- ・ラブレター などなど…



注意ポイント

- 入浴中など、楽しみながら声を出してみましょう。
- 家族や友だちなど、誰かと一緒に行うのもおすすめです。

監修 善家佳子(せんけよしこ)氏
 ダンス・体操の指導歴35年以上、高齢者・障がい者・中高年に楽しい体操を教えている。一般社団法人日本アクティブ・コミュニケーション協会を代表理事。うさぎピクス(楽しい介護予防)を主宰。



〈お問い合わせ〉

