

北の火アリ

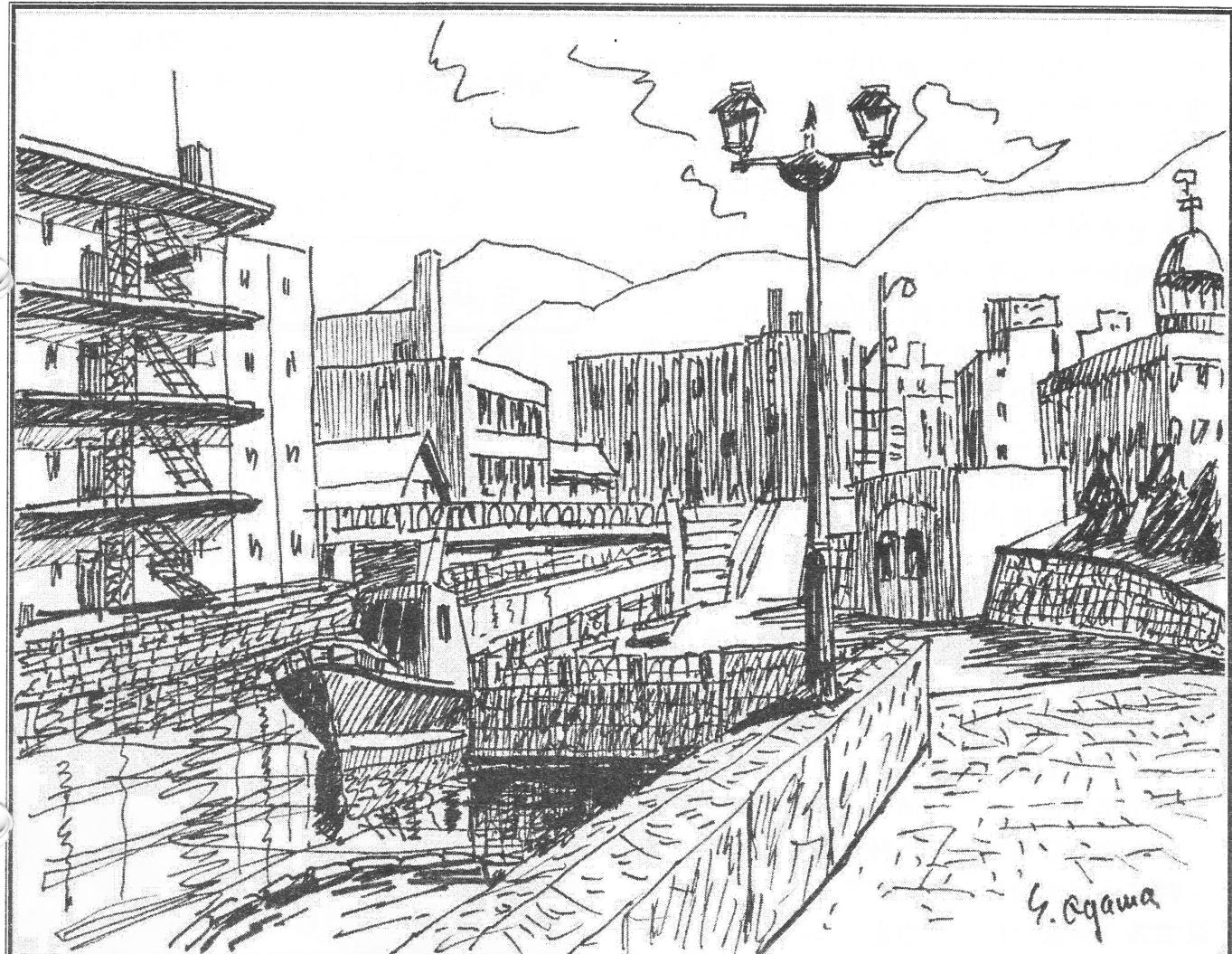
第 13 号

健康生きがいづくり
アドバイザー
北海道協議会

発行責任者

水沢 裕一

題字 会員 塚本久二子（札幌市）



《小樽運河》 小川 智（公募白日会会友：健生賛助会員）

健康・いきがい

中高年とたばこ

水沢 裕一

健康増進法が 5 月 1 日施行された。「たばこは、呼吸器官のみならず心臓にも消化器官にも良くない」勤医協中央病院の呼吸器内科伊志嶺医師はこう言う。毎日たばこを 20 本吸う私の父水沢丑治（78 歳）なんかは、「健康

で元気な秘訣は酒とたばこ」とアドバイザーの私にとっては厄介なことを言う。

たばこのさらに恐ろしいことは火災である。消防白書によれば、放火とたばこは 10 年間出火原因の首位を争う。実は、私は山火事経験者です。何の縁か 37 年前の 5 月 1 日である。「あちちっ、もうだめだ」たばこから出火、消火に失敗した私を含む当時中学生 3 人、涙のあの思い出は誰にも味わって欲しくない。

健康ひとつくち講座

講師 川辺きよみ

自分の健康は自分で

守っていきましょう！

誰にでも簡単にでき速効性があり、副作用のない「若石足もみ健康法」を始めてみませんか？足裏から膝下に広がる体の各器官に対応した 64ヶ所もの反射区をていねいに刺激することで人間の自然治癒力を高めていきます。慢性的な症状が素晴らしい改善していきます。足をもむには、手・棒・板・ローラーなど道具がいくつかあります。どの方法を使うにしても足全体をもむことが大切です。順序は腎臓・輸尿管・膀胱・尿道の排泄ゾーンを最初と最後に刺激し、他は特に順序はありません。足の裏・内側・外側・足の甲・足首・ふくらはぎ・膝裏まで丹念にもみます。骨や神経を直接刺激することは避けます。一日に 1 回で十分ですが、朝夕 2 回行っても構いません。足をもんだ効果の出る時期は個人によりまちまちです。根気よく続ければ足が見違えるように柔らかく・軽く・暖かくなり体調も良くなります。

※注意しなければならないこと

- ①もみ終わったら 30 分以内にゆっくりとぬるま湯を 500CC 飲みます。もみ出した老廃物を早く尿として排泄します。夜寝る直前にもんだ後はコップ一杯にし、翌朝起きぬけに不足分を飲みたしで下さい。
- ②食後 1 時間以内はもめません。
- ③生理中・妊娠中はもめません。
- ④重い心臓病・腎臓病の方は軽く 5 分程度の刺激から始めます。
- ⑤道具を使う場合はクリームをつけてすべりを良くします。
- ⑥質問などありましたら、お気軽に電話下さい。☎ 011-832-7181
- ⑦足裏健康法については別紙同封
《川辺さん紹介》札幌在住
 - ・国際若石健康研究会日本分会認定
 - ・国際若石メソットスクール提携札幌教室
「ウエルネット」主宰

- ・北海道社会保険センター（北区北 24 条西 6）
- ・プライオスポーツパーク（中央区南 1 条西 1 丁目）などで健康講座講師として活躍中
- ・平成 13 年、健生アドバイザー資格取得
- 本講座の関係資料（反射区図表）を同封しましたのでご覧下さい。

○ほっかいどう社会保険センターでは、健康づくり無料体験セミナーを実施しています。

○ウエルネット代表の川辺さんもこの中に指導されています。パンフレット同封しました。

前号からアドバイザーによる健康ひとつくち講座を開設しました。[中高年の健康やいきがい]に関する事をテーマに、いろいろな方から情報をいただきます、ご期待下さい。次号は小沼肇子さん（札幌）予定です。

全国大会に参 加 し て

札幌市 加藤 勢津子

9月 12 日、台風 14 号北上中を気にしながら、健生北海道から、長谷川聰会長、上野正志副会長、村田総枝さん、佐藤弓絵さん、加藤勢津子の 5 名が三々五々、弘法大師空海が開山して 1 千 2 百年、真言密教の聖地高野山へと向かいました。



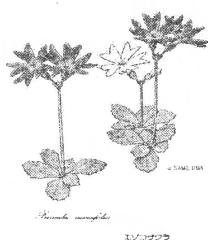
会場は高野山大学で、「生かせ いのち」がテーマです。9月 13 日午後 1 時 15 分、地元「天狗太鼓」の熱演で心奥に鳴り響く歓迎を受けました。午後 2 時からの開会式は、和歌山健生・金田章会長の開会宣言、健生財団の松本吉平常務理事の主催者挨拶、県知事ほかの来賓祝辞です。

続いて基調講演は、山本宏・和歌山県立医科大学名誉教授（80 歳）の「生かせいのち」と

題して、真言密教から説きおこし、人は大自然と共に鳴して命を頂いて生きている。アドバイザーも人様に命をさし上げて、共鳴して生きがいを得てもらいたい。老化はリズムに乗れないで起こる現象で、リズム感の良い人は若々しい。カラオケは人を活性化するのに最適、また、子育ては母親が五感をもって子と共に鳴し、生まれた歓びを与えて育てる。母乳は癒しのエキスになる。ただ栄養のみを云々して配合飼料のように与えていたのでは人は育たないと分かりやすくユニークな内容でした。寺井友一さんより少しお若いのですがトーンの高い元気いっぱいの講師でした。

3 時 40 分からの分科会は「みんなで語ろう」①輝いて生きる、②出会いと縁、③ありがとうの一言、④老いを考える、⑤安らぎと癒しです。②出会いと縁では、生井智紹・高野山大学学長の「石童丸と刈萱道心」と題した講演があり、「家族や人と人との情愛は、人間の人間らしさだが、これは縁が尽きれば滅するもの。執着するな」という、経典からの結びの教えには心打たれるものがありました。

宿泊先高野山最大の宿坊、福智院では全国からの参加者が再会を歓び合い、朝 6 時からの勤行にも参加、精進料理三昧（昼食は獸偏と魚偏？）。好天に恵まれ、町全体が杉、桧の大森林のなか、森林浴をしながら奥の院の探索、總本山金剛峯寺ほかの国宝重文美術めぐり、阿字觀、写経等々土地柄を生かしての体験学習は、白眉でした。そして思いがけず参加できた 13 日夜、ライトアップされた壇上伽藍での、高野山世界遺産登録推進イベント「祈りの経（みち）コンサート」声明ライブでは、至福の時を得ました。（詳しく述べられず残念）14日の閉会式は、道健生長谷川聰会長から来年の札幌大会開催日の発表と、多くの皆さんのご参加を！！との挨拶で終了しました。財団の皆様、和歌山健生の皆様有難うございました。そしてお疲れ様でした。来年は健生北海道の番です。総力を挙げて準備に取りかかりましょう。



歩いて歩いてまた歩く 3

～北海道 33 観音巡拝～

函館 林 サキ子

旭川駅から 23 番大法寺まで

(4 年目 平成 13 年 6 月 13 日～23 日)

三浦綾子の旧宅がある塩狩峠を通り、和寒に一軒しかない旅館に頼みこんで泊めて貰う。この辺りから宿の確保に苦労した。泊ったホテルに紹介していただいたり、稚内では二軒のホテルに断られ、満室という旅館のおかみに頼みこんで居間に泊めて貰った。

まっすぐな道路が延々と続き、畑と牧場と山、行き交う車のほか何もなく、時おり農家の番犬が見慣れぬ白装束にほえている。そんな時、私は道路のそばのワラビの群落に目が止まり、朝はデザートとして太そうな 2～3 本をつみ、自然の恵みに感謝して味わい、午後からは、ひとつかみ程をホテルに持つて行って、おひたしにして貰った。

浜頓別では健生アドバイザーで一期先輩の豊島様にいろいろ情報を教えていただき、また、21 番の大法寺の住職さんと懇意ということでおひたしにして貰った。

中頓別から 32 番亮昌寺まで

(5 年目 平成 14 年 6 月 2 日～18 日)

この頃公衆電話が少なくなり困ってしまう。やはり携帯電話が必要なのかなと思う。でも遍路姿で携帯電話を使用している自分の姿を想像したくない。

3 日目で身体全体の浮腫と左足の踵の痛みが出てきた。今回で終わりたいという気持ちの焦りと、今まで多少の無理も難なくこなせたという驕りと連日の雨とで身体に負担がかかっているシグナルだと思う。故障を抱えての歩きは楽しくないし、辛さが残るだけだ。私の歩きの基本は楽しく歩くのがモットーだから。ここまで考えたら結論が出たのも同然で、身体の状態が好転するまで交通機関を利用することにする。

自分が歩く筈だった道をバスや列車の窓から見ていると、歩かれない自分が情けなく辛くて、早く歩きたい衝動にかられ、我慢と忍耐の 3 日間であった。

33 番大正寺に向かっていた時に職務質問を受けたりしたハブニングもあったが、無事北海道 33 観音を巡拝し終えることが出来た。

この 5 年間の巡拝中、多くの方々にいろんな形で励まされ、お世話になって、旅を終えることが出来たことに心から感謝している。

合掌

S S N 文化祭に協賛出演

札幌市 安藤 百合子

生きがい探偵団は 9 月 14 日リフレサッポロにて、S S N (札幌シニアネット) の大文化祭に賛助出演しました。公演は 4 演目、①蝦蟇の油売り ②名月赤城山 ③オカリナ ④金色夜叉。最初は久々登場の山の手の奥様? 塚本久二子さんの「蝦蟇の油売り」これがまた、歯切れよく「入れ歯は川に捨ててしまい!」と言う言葉に会場から笑いの渦。名月赤城山は、友一さん主演でバッチリきめました。続いてオカリナの音色に皆さんうつとり「いいわね~」と観衆から大うけ。最後に金色夜叉ではアドリブが大うけのようでした。今回は友一さんの体調がやや不良なため皆で心配をしましたが、さすが見せ場もぴったりと決めた演技で好評を得て、出演者全員初秋の一日を満喫しました。

養成部第 1 回会議開く

札幌市 岡田 朋子

9 月 4 日に養成部第 1 回会議が開催されました。26 名中 16 名の参加で、事務所は満員、肩を寄せ合っての最高の会議ができました。参加メンバーは 37・38・39 期生でアドバイザーとして今後どのように活動しようか…まず養成部に所属しながら幅を広げていこうとの思いが伝わってきました。健生の活動を具体的に理解してもらうために、活動会員(フラダンス・オカリナ・パッチワーク等の説明)事業部長よりメーリングリスト参加への呼びかけがありました。

ブレーンストーミングで、養成部の役割について、①養成講座の開催運営(次回に向けて受講者としての感想)、②内部研修アドバイ

ザーとしての活動は身近なところから(地域社会・市町村・学校婦人会)そのためには、スキルアップ研修等が必要、などの活発な意見がありました。今後 2 ヶ月に 1 度の全体会議を開催し、養成部の活動をします。

南幌町でイベント!!

南幌町 大栗 洋子

10 月 2 日 南幌温泉でとじこもりがちなお年寄り約 50 名を対象にした教室の最終日に南幌イベントが開催されました。

家守朋恵さんのお知り合いで、92 歳でいまだに登山をなさっている「泉 勇吉」さんを急遽講師に迎え、朋恵さんのアナウンサーと見間違ふほどの絶妙な話術による対話形式の講演会を開催しました。



その後、我が健生が誇る“フラフラダンサーズ”のダンス披露後の、簡単なダンス指導では腰を伸ばして短時間で覚えようと目を輝かせていた参加者の姿が印象的でした。

ちょっととしたハブニングで講演会の開催が遅くなると、上野正志副会長が歯切れよい「人参りんごジュース」の説明で時間をつないでくれるなど、すばらしい健生の活動をまのあたりにしてうれしくて、健生の一員であることに感謝した 1 日でした。

ご協力の皆さん
ありがとうございました。



第 1 回 輝々会 の 集い

札幌市 近井 忠

空高く、吹く風に秋の気配を感じるようになりました。あの暑い夏は何処へ消えてしまったのでしょうかの巷の声をモノともせずに「第 1 回輝々会(37 期生)の集い」が快晴の 8 月 30 日(土)に札幌芸術の森で開かれました。

当日は、会員 15 名が参加しクラフト体験やレームブルック展鑑賞など都会の喧騒から離れた静寂な空間を楽しみました。クラフト体験のグラスへの絵付け実習では各人思い思いのイラストを創作した「マイグラス」の出来栄えに、感嘆の声で溢れていきました。



緑いっぱいの芝生の中で、童心に還って車座のお弁当。久々の出会いでも顔を合わせると大きな安心感で包んでくれる大切な宝物! 話が尽きず、ついに日中から T 氏の「パンツ論」も出て大爆笑を誘うなど 37 期生の絆の強さと北方の芸術・文化の新しい発見に触ることができた一日でした

函館支部から

函館市 佐々木 恵子

9 月 4 日、ちえりあ祭の報告会を我が家で開催(4 名参加)。文明の利器、デジカメをパソコンに取り込みながら、画面を見て、ことば足らずをおぎなうことができました。何よりも参加できなかつた方にも情報の共有ができ、『わかりやすいね』と言ってもらいました。

近況 100 文字

北広島市 高本千代子

「定年退職したら元気なうちに旅行しよう」主人はそんな会話をしていたが、休む間なく、4 月から新しい職場へと出掛けていった。日々が充実しているようなので、私も安心して好きなことができる。「うちに家内はいない。いつも家外だよ。」と笑われながらも自分の好きなことを好きなようにやらせてもらっている。しばらくの間は「亭主元気で日中は留守がいい」と樂しみたい。

札幌市 栄木 なを子

高齢者の人たちの中でのボランティア活動が主役です。札幌では新たな試みとして、民間の子供専用電話相談常設に向け、そのスタッフとして参加させてもらっています。

健生の活動も、できるだけ参加できるようにしていきたいと思います。

岩見沢市 新井 裕氏

アパホテルに 3 日宿泊し、朝はラジオ体操で始まり夜の 8 時に終了する、健康的な全道民生児童研修会に出席しました。ふと、富士吉田市の研修に、老いて学究の徒となり、夢中で過ごした去年の夏のことを、さんごの会の研修生の皆様と湯船から眺めた裏富士の絶景を…想起し懐かしむ私です。

秩父別町 佐々木 千春

私は今、地元秩父別のグループホーム「べにばら」というところで働いています。

平均年齢 80 歳という大先輩と毎日生活しています。皆さん、それぞれに違った症状の痴呆を持っていますが、この若輩者をいつでも納得させてくれる素晴らしい人たちです。この偶然の出会いに、とっても幸せ者になった今日(こんにち)の私です。

小樽市 河崎瑞枝

74 歳になったが、服薬や治療を一切していない。食事は美味しく、熟睡もしている。それには、バランスのとれた食事をよく噛んで、チャレンジ精神で楽しく歩くこと。ストレスを上手に乗り越えてプラス志向で、笑いのある生活を心がけること。ぼけ予防にはラジオから社会情勢を吸収し、読書をし、新聞を読

み、家計を考えてチラシも参考にすること。
おしゃれ心を失わず、夢をもつこと。

活動交流会

なるほど・ザ・石油

8月22日 講師 37期生 岡部二朗
西区ちえりあ1階レストラン「玄咲」にて
開催されました。

翌23日より「ちえりあフェスティバル」
の準備のため参加者も多く、いつもとはまた違った雰囲気の中で行われました。

ミニ講演は岡部二朗さんが「なるほど・
ザ・石油」と題して、★世界と日本の石油
事情、★オイルショックの時の自らの苦体験
をも笑いをまじえて楽しく講演してくれま
した。

その後、皆さんから一言発表があり、賑
やかな交流会となりました。「フェスティバル」
を皆さんで成功させましょう!と相坂
実行委員長より挨拶があり、盛会のうちに
終わりとなりました。 (記)木村 満子

全国大会の状況報告

9月26日 講師 長谷川 聰

早朝4時50分、震源地釧路沖、M8、震
度6という地震が多くの道民に甚大な被害を
与えた日、いつもの所で、いつもの時間に第
6回活動交流会が開かれました。

今回のミニ講演は、去る13日から3日間、
世界遺産登録を申請している和歌山県の霊場
高野山にて、「生かせ いのち」をテーマに開
催された「第11回健康生きがいづくりアド
バイザー全国大会」について、聰会長が、録音
してきた声明ライブをBGに、プログラム・写
真を配布して報告しました。

また、テーマ「生かせ いのち 見つめなお
そう自分の人生」の分科会については、村田、
加藤、佐藤さんから参加した内容について報
告がありました。

上野さんは、精進料理の食事に飽きて、「け
もの偏」か「さかな偏」のものを食べないと
体が持たないと「うなぎ」を食べたそうです。
欠席すると何を言われるか分かりませんね!

来年の大会は、北海道で9月11日から3
日間開催するので、実行委員会を設立してい
ます。皆さんから知恵を出してもらい、地方
の会員も参加して素晴らしい大会にしていき
たいと結びました。この後、各部の活動状況報
告、新人紹介などがありました。

(記) 小田桐 邦隆

新人紹介

賛助会員(37期生) 緑川 芳弘
千葉県に来て、半年が経ちます。
現在、勤務の傍らですが、個人的な健生アド
バイザーの活動として、市の事業から派生し
た「IT サポーター」という、NPOに参加
しております。今後とも宜しくお願ひ致しま
す。

39期生 小野寺 経子

夫と私は、平成12年から14年にかけて
2人別々の交通事故に遭いました。

この思いがけない出来事で、それまでの生
活はもろくも様々なことが崩れ、改めて心ひ
きしめ気を張らねばならない、と思い知らさ
れました。

39期生 鶴谷 科子

正午ころ道を歩いていたら、上から枝のよ
うな重たいものが頭に落ちてきました。鳥が
頭に留まっています。29日のことです。あと
で知ったのですが、そのころ余震があったそ
うです。鳥も地震が怖いのかしらと思いました。
(私は鳥が嫌いですが) 新人の鶴谷科子と
申します。よろしくお願ひします。

39期生 伊藤 裕子

私は、今デイ・ケアに勤めています。
毎日、利用者の方々の大切な時間を楽しく笑
顔で過ごしていただけるよう、試行錯誤の毎
日です。利用者の方々との出会いから、自分
がこれから、どう生きていくか考える日々で
もあります。

賛助会員 渡辺 節子

この夏、賛助会員になりました。つたない
私のオカリナ演奏がお役に立つ機会がありま
した。これからは、オカリナを吹けるようにな
りたい、という会員の方々の夢を実現する
ために、微力ながらお手伝いするつもりです。

賛助会員 青山 忍

初めまして、周尾さんに健生をご紹介いただきました。”アラあずましい会”に入会がして、周尾さんと出会いがありました。私は真面目なだけがが取り柄です。車の仕事をしていますので今後みなさまの車検、トラブル、板金等トータル的にサポートさせていただき、快適なカーライフのお手伝いをさせていただきます。

賛助会員 堂腰 理華

初めまして、賛助会員として入会しました。ハード面とソフト面の歩みよりも必要を感じ、今までの経験を生かしての活動もしています。異業種の皆様との交流や情報交換など楽しみにしています。よろしくお願ひします。

賛助会員 小川 智 太田 ナナ

自己紹介

39期 高薄 美津子

観たい、知りたい、出たい私。早速、地元旭川の例会に参加。新しい仲間との出会いにワクワク。夫の理解を得て、無理せずやっていきたい。今一番の関心事は、9月に息子が与えてくれた娘(嫁)、かわいい!!先日も買物デート。古い女(姑)にはなりません。皆さん宜しくお願ひします。

39期生 太田 ケイ子

皆さんの前向きの姿勢に刺激され、私のチャレンジしたい夢を紹介。縁遠いと思っていたパソコンを!富士吉田でほんの少し勉強したカウンセリングを!二次会を楽しむために社交ダンス、カラオケを!健康のために薬膳料理を!また、健生の裏方としてお手伝いできたらと思っています。

39期生 渡邊 一栄

出身地: 栃木県 家族: 夫 娘2人(22歳、18歳) 犬一匹(6歳) 趣味: カリグラフィー、パンとお菓子作り 花が大好きで、花を見るとほっとします。6年前から看護師に復帰して「訪問健康相談」をしています。

39期生 富川 美代子

何もとりえのないのが、とりえでしょうか?

目立つことが好きではないので、縁の下の力持ちを目指して日々努力しています。先日念願のボランティア初体験をしました。託児の仕事ですが、あどけない子供たちに囲まれて、気疲れしながらも有意義な一日でした。

39期生 大西 信子

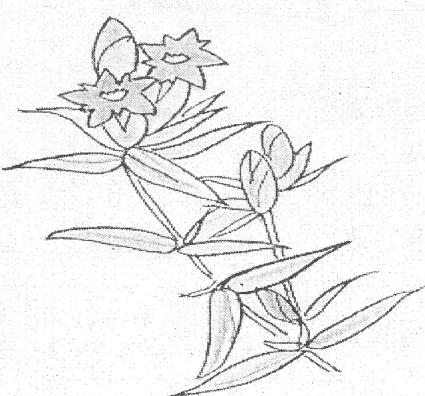
いつも何かに挑戦している自分が好き。心中に隙間ができたとき、それを埋めたいと言う思いが健生養成講座を受けるきっかけになりました。受講後は報道関係や講演などで理解しにくかった言葉も分かりやすくなりました。さて、これから私には何が出来るのでしょうか。ヨーイ、スタートです。

39期生 高橋 妙

日々、仕事と生活に追われている自分を、ふと考へる時間があり、改めて生きがいって何かしらと考えているときにタイミングよくこの講座を受講させていただきました。私自身記憶の連続が人生であり、そのためにも美しく生きる行動を心がけております。

39期生 嶋津 紀子

私の手元に8月アドバイザー資格認定証が届きました。挑戦して勝ち得た喜びをいっぱいに感じました。養成講座、富士吉田の研修ともにとても充実した時間でした。講師の諸先生、アドバイザーの先輩諸氏、そして私の支えとなりました39期生の皆様、心から感謝申し上げます。ありがとうございました。現在は仕事継続中で健生アドバイザーの活動に参加できませんが『無理せず、しかし休むことなくともに活動していきましょう。』長谷川聰会長のお言葉は大変意義深いと受け止めております。どうか先輩諸氏そしてサンキュー会(39期生)の皆様、今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



事務局からのお知らせ

事務局では、活動交流会案内など、会員全員へ情報発信出来るよう考えています。

メールアドレスをお持ちで、メーリングリストに参加されていない方は、ぜひメーリングリストへ登録しましょう。会員の活動状況が詳細に素早くわかります。 参加ご希望の方は、haseg@hoku-iryō-u.ac.jp（会長のアドレス）にメールをお送りください。

また、FAX のみの方には、9月の案内から FAX しましたが、FAX が届いていない方で FAX お持ちの方は、FAX 番号お知らせください。（事務所電話・FAX 011-219-8701 番）

★お時間とれる方、お当番にご協力おねがいします。13時から16時は無理でも1~2時間でもよろしいですよ。

初めての方、一度遊びに来てくださいね

★現在会員数 平成 15 年 10 月 15 日現正会員 128 名 賛助会員 24 名合計 152 名

財団からのお知らせ

生きがいハンドブック作成にご協力を

在宅で暮らす高齢者が介護を受けていても、生きがいを持って自己実現できるように、介護者（主に家族）が行う生きがい支援のポイントを整理し、わかりやすくまとめた在宅介護者用のハンドブックを作成中です。実際に家庭での介護をしている方へのインタビュー や、参考となるような事例、アイディア等に関する情報収集など、ご協力いただける方、ご連絡下さい。

《表紙：小樽運河》

「運河今昔」 賛助会員 小川 智
埋立て前に比べ、幅は狭く、周辺の三角屋根の倉庫群もめっきり数を減らした。画面に登場するのは、新しいホテル、整備された遊歩道、ガス灯である。

しかし、水面の投影・奥行きのある構図等、画家にとってのモチーフは今でも尽きることはない。

新運河に余人の求めたことのないモチーフを求め、画家は今日も彷徨する。

画家 小川 智の略歴

1943 小樽市生まれ

小樽商科大学卒業

1997 大蔵省北海道財務局退職

1999 KKR洞爺翠明荘（支配人）退職
北海道建物（株）勤務

1993 公募全展会員

2000 公募白日会会友

現在、白日会、道展において活動

参考：小川画家の絵はホテルKKR札幌のロビーに展示されています。

◆事◆務◆所◆所◆在◆地◆

〒060-0041 札幌市中央区大通東2丁目8番5

プレジデント札幌ビル9階（908号室）

健康生きがいアドバイザー北海道協議会

電話・FAX 011-219-8701 番

（ニックネームは花丸一番）

◆編◆集◆後◆記◆

青春とは人生のある期間を言うのではなく、心の様相を言う。60歳、80歳であろうと歳を重ねただけで人は老いない。20歳の年寄りもいるし80歳の若者もいるであろう。青春とは、たくましい意思、豊かな想像力、炎える情熱をさす。青春とは、臆病さを退ける勇気、安きにつく気持ちを振り捨てる冒険心を意味する。

つまり、信念、自信と共に若く、理想や目標を失うとき、初めて人は老いる。

※これはご存知、サムエル・ウルマンの詩（青春）の中から私の好みで抜粋したのですが、折に触れ思い出したい言葉です。私の周りには美しく年を重ねられ、いつも輝いてお手本にしたい人がたくさんいらっしゃいます。自分も上手に年をとりたいと願い、いつも心の励みにしています。（宮岸）

会報編集部 水沢裕一・小田桐邦隆・榎本聰子

宮岸和子・木村満子・田中淑子

大栗洋子・平畠信夫