



# シルバー酒田

〈発行〉

公益社団法人  
酒田市シルバー  
人材センター  
酒田市相生町2-3-80  
TEL (0234) 22-3344  
FAX (0234) 22-3434



月曜日に集まる面々です。



管理人も忙しい。



和気あいあい



お手合わせを願います。

### シルバー世代の活力を 卓球にみる。

松原南 小林 隆治

「未来」「あじさいクラブ」「ニコットクラブ」「若妻会」「スワンクラブ」等20団体の卓球クラブの名称です。約2時間位、毎週曜日を決めて朝・昼・夜と仲間が集まって、ときには真剣に、なごやかに技術の向上を図っている。ほとんどシルバー層と言われる人達、男女問わず衰えを感じません。

ここは酒田市の施設『親子スポーツ会館』で、卓球台12台を利用して、人とのコミュニケーションを図り、卓球というスポーツで、闘争心を燃やし、勘と技術を向上させようとす

る人達です。皆さん本当に「生き生き」として年齢を感じさせません。スポーツではあるが、自分のペースで無理をしないで身体を動かす、これがベストです。同世代の仲間と語り合い「えい」「それ」と気合を入れて勝負をする。何にも勝る百薬の長です。

シルバー人材センターの仲間達も多くの方が参加しています。末筆ながら、私も管理人としてそのお手伝いをしています。

# 令和元年度定時総会報告

令和元年度総会は、前夜の新潟地震に驚かされ、心配しつつも予定通り、6月19日午後1時30分より、アトラーム酒田（酒田市勤労者福祉センター）において開催されました。

土井一郎副理事長が開会宣言を行い、伊藤興彌理事長の挨拶（左記に要旨）に続き、10年精励会員への表彰状及び職員鈴木恵美さんへの表彰状の贈呈が行われました。受賞者を代表して齋藤安正さんより謝辞があ

り、その後、ご来賓よりの祝辞と祝電が披露されました。

矢洋さんが選ばれ、議決権を有する会員708名（委任状による代理出席者



代理市長 氏 権行使書をお願いした方を含め703名（出席者）の出席者で総会は成立

## 安全はすべてに優先する

理事長

伊藤 興 彌



平成に入ってからもなく少子高齢化と言われる様になりましたが、令和に改元された今、我が国の成長力を確保していくためにも、意欲ある高齢

者がエイジレスに働くため「生涯現役社会」を実現する事が重要となっています。

一方、高齢者の7割近くが65歳を超えても働きたいと願っています。実際に働いている人は2割にとどまっています。

シルバー人材センターを利用する人の中には、「一度リタイアした人のやる仕事だから料金は安いはずだ」という方もあるようです。しかし、シルバー人材センターの仕事も、お坊さんと同じで、値段によって、仕事の質が変わるわけではありません。お坊さんはお金を積まれてもお経は

し、議事に入りました。

最初に報告事項では、①平成30年度事業報告書について②令和元年度事業計画書について③令和元年度収支予算書について、高橋事務局長より報告が行われました。

議事事項は、①第1号議案 平成30年度決算書類の承認について、事務局長より議案書に基づき説明の後、佐々木監事が監査報告書を読み上げ報告されました。②第2号議案 定款の一部変更について提案されました。質疑応答では、会員より法律65条の内容などについて質問がありま



より説明がありました。最後に、役員紹介、挨拶で総会は閉会となりました。

変わられませんし、会員の仕事の質が良くなるわけでもありません。ただどの金額でも精一杯務めるだけです。その代わりシルバー人材センターは、高齢者の雇用という社会的な意義を持ち、さらに地域の人間による心のこもった仕事であると言う良さがあります。だからこそ、そのような意義はもっと社会に伝えていく必要があるのです。

このように、シルバー人材センター事業の発展は、国の施策の実現や地域社会の期待に応えるための喫緊の課題であります。そのためにも昨年度から令和6年度までの7年間で

「会員100万人達成計画」に取り組んでいるところであります。「知人・友人」「親族」への声掛けはもちろん、新規事業先開拓及び講習会の実施により、一般市民の呼び込みに努めなければなりません。皆様方のご協力を切にお願い致します。

一方、健康で元気に働き続けるには安全就業に徹する事です。「慣れによるミス」「うっかりミス」はいけません。シルバー人材センターの基本理念は「安全はすべてに優先する」であります。常日頃から安全・安心な作業に勤められるようお願い致します。

# 新しいステージに立ったシルバー派遣事業について



事務局長  
高橋 純

当センターでは、酒田市にある社会福祉法人等と連携し、平成30年10月から「介護補助スタッフ」のシルバー派遣を開始しました。「介護補助スタッフ」とは、小規模多機能型施設やグループホームなどにおいて、清掃作業や厨房の手伝い、利用者へのお茶出しなど、身体介護以外の業務を担うものです。

高齢者支援の担い手となるために、山形県シルバー人材センター連合会で実施している「高齢者活躍人材（確保）育成事業」を活用し、スタッフの育成に努めました。

会報「シルバー酒田」第92号でも講習会の取組みを紹介しておりますが、今回は改めて取組みの経緯と反響、事業実績について紹介いたします。

## 1. 介護補助スタッフ講習1

(1)開催：平成30年9月7日(金)  
9：30～16：30

(2)会場：酒田市シルバー人材センター  
2F多目的ホール

(3)結果

定員	講習開始者数 (人)			講習 修了者	新規入 会者数	就業		主な 就業先	仕事の 内容
	一般	会員	計			派遣	請負		
20	18	20	38	38	11	7	3	社会福祉法人 等介護施設	見守り、傾聴、 お茶出し

## 2. 介護補助スタッフ講習2

(1)開催：平成31年1月16日(水)  
9：30～16：30

(2)会場：酒田市ひらたタウンセンター  
2F視聴覚室

(3)結果

定員	講習開始者数 (人)			講習 修了者	新規入 会者数	就業		主な 就業先	仕事の 内容
	一般	会員	計			派遣	請負		
15	22	9	31	31	12	12	0	社会福祉法人 等介護施設	見守り、傾聴、 お茶出し

## 3. 介護補助スタッフ講習3

(1)開催：平成31年4月26日(金)  
9：30～16：30

(2)会場：酒田市シルバー人材センター  
2F多目的ホール

(3)結果

定員	講習開始者数 (人)			講習 修了者	新規入 会者数	就業		主な 就業先	仕事の 内容
	一般	会員	計			派遣	請負		
20	14	4	18	18	4	7	1	社会福祉法人 等介護施設	見守り、傾聴、 お茶出し

## 4. 経緯と取組

(1)経緯：酒田市にある特別養護老人ホーム（以下、特養）から、当センターに施設内清掃の依頼があり、請負で受注した。その打ち合わせの際、特養の施設長に、シルバー派遣（介護補助、洗浄、送迎等）を提案し、その後、法人本部の担当者と調整し、シルバー派遣と講習開催が決まった。

(2)調整：開催日程、講師選定、会場確保を行い、1回目の講習会を9月7日(金)に開催することにした。

(3)広報：山形新聞へ折込チラシ、地元フリーペーパーへの広告掲載、コミセンへのチラシ配付

(4)取組：講習終了後すぐに、入会説明会と派遣会員説明会を実施し、新規会員27名入会。入会説明会終了後、当センター独自の就業相談シートを配付し、就業希望者のニーズをきめ細かに把握し、会員と発注者間のマッチングをスムーズに行った。派遣先の管理者を招いて、就労説明会を開催し、会員と派遣先とのマッチングを図り、その結果、19事業所へ既存会員も含めて47名が派遣会員となった。

(5)実績：介護補助スタッフの  
派遣事業実績  
(令和元年5月分)

受託件数	就業実人員	就業延人員	契約金額
42件	47人	776人日	3,260,735円

女性委員会は、6名の委員がユニケーションを図りながら、女性会員の立場にたって、活動のアイデアを出し合っています。これまでの活動として、主にボランティア活動や、各種講演会への参加、介護施設の講習会等が挙げられます。

女性の社会参加が進む中、我がシルバー人材センターも学童保育や介護補助の就労によって女性会員の活動が活発になり、会員拡大に向けて力を入れているところです。人に喜んでもらえる仕事に生きがいを感じ、生き生きと輝いている女性性は魅力的です。一人でも多くの会員に輝いていただくために、女性委員会として独自の活動を実践していくことが今後の課題となっています。

その一つとして、会員も含め一般を対象にした就労先の職場訪問を企画、検討中です。広い視野からシルバー人材センターの存在をアピールして、会員の意識を高めると同時に会員拡大に繋げていきたいと考えています。



女性委員会  
伊藤 幸子

魅力ある女性に

# 理事會報告

## ■平成30年度 第7回理事会(平成31年3月20日開催)

### 第20号議案 新入会員の承認について

24名の方々の入会が承認され、3月20日現在の会員数は男性431名、女性313名、合計744名となりました。

### 第21号議案 令和元年度事業計画書(案)について

原案どおり可決承認されました。

### 第22号議案 令和元年度収支予算書(案)について

原案どおり可決承認されました。

### 第23号議案 職員給与規程の一部改正について(俸給表等の変更について)

原案どおり可決承認されました。

### 第24号議案 職員給与規程の一部改正について(期末手当等支給月数の変更について)

原案どおり可決承認されました。

### 第25号議案 令和元年度事務局の体制について

原案どおり可決承認されました。

### 第26号議案 令和元年度役員賠償責任保険について

原案どおり可決承認されました。

### 第27号議案 令和元年度定時総会開催日程について

原案どおり可決承認されました。

## ■令和元年度 第1回理事会(令和元年5月22日開催)

### 第1号議案 新入会員の承認について

42名の方々の入会が承認され、5月22日現在の会員数は男性410名、女性302名、合計712名となりました。

### 第2号議案 賛助会員の承認について

株式会社 託人會、特定非営利活動法人 がくほれんwith酒田、社会福祉法人 さくら福祉会の3団体の入会が承認となりました。

### 第3号議案 平成30年度事業報告書の承認について

原案どおり可決承認されました。

### 第4号議案 平成30年度収支決算書(損益ベース)及び関係財務諸表の承認について

－収支決算書及び関係財務諸表の監査報告－

原案どおり可決承認されました。

### 第5号議案 定款の一部変更について

原案どおり可決承認されました。

### 第6号議案 令和元年度定時総会の招集等に関する事項について

原案どおり可決承認されました。

### 第7号議案 令和元年度定時総会における表彰者について

原案どおり可決承認されました。

### 第8号議案 役員の報酬等及び費用に関する規程の一部変更について

原案どおり可決承認されました。

## 安全就業先進地 視察について

安全就業委員会 加藤 宗男

昨年11月、全国シルバー人材センター事業協会から平成29年度全国安全就業優秀賞を受賞された宮城県柴田町シルバー人材センター【他に府中市(東京)、刈谷市(愛知)、栗東市(滋賀)、各シルバー人材センター受賞】の安全就業取り組み状況についての研修会に参加させて頂きました。柴田町シルバー人材センターは会員数310名(平均年齢71・4歳)で年間の取り組みは

- ① 1回/月安全パトロールを実施し、結果を班長等に報告し、指導するよう心掛けています。
- ② 7回/年「安全意識高揚の日」のパトロールを実施。
- ③ 「無事故連続日数」をセンター掲示板に掲示し、安全就業への意識向上を図っている。
- ④ 安全推進標語を募集し、優秀な標語は広報紙掲載や掲示板に掲示し、安全就業を喚起している。
- ⑤ 熱中症の予防の一つの手段として、暑さ指数(WBGT)を活用し、予防対策を実施している。

- ⑥ 飛石防護備品の開発など、安全対策に対し功績のあった会員を総会で表彰している。
- ⑦ 全会員を対象に健康状況を調査票にて調査、分析し、その結果を会員に周知して健康面からも安全就業に取り組んでいる。
- ⑧ その他に損害費用1万円以下は会員の自腹としたり、作業班の班長は年長者と取り決めるなどして安全対策に取り組んでいました。

### 令和元年度 事故発生状況

発生日	年齢	性別	目的	場所	状況
6月7日	68	男	除草	酒田	除草作業中、歩道の凸部に足が引っ掛かり転倒、胸部を強打し、肋骨を骨折した。
6月12日	73	男	草刈	八幡	草刈作業中、刃に草がからんだため取り除こうとして刃で指を裂傷した。

柴田町シルバー人材センターの会員数は当センターの半数弱でしたが、危険予知活動(KY)を実施したり、健康面もチェックするなど、PDCAを回して熱心に「事故ゼロ」を目指していました。当センターも表彰されるように自分を含め、一人ひとりが常に安全を意識し、体調面も考慮し行動することを痛感しました。(※車の運転も！)

寄稿

# 会員表彰を受賞して

定時総会恒例の10年表彰、本年も30名の方々が受賞されました。代表として2名の方より一筆ご寄稿をお願いしました。



## ゴルフ練習場の仕事

小泉 庄司 今次けいじ

最近では医者通いが仕事のようになっているところに、シルバーから10年表彰の案内が届きました。考えてみると、当時の八幡支所の堀さんからゴルフ練習場の受付を勧められてから、早いもので10年近くになります。夕方5時から9時まで、

ゴルフ打ちっぱなしのお客さんの相手をし、最後に戸締りをして帰って来ます。他には刈屋梨の授粉や、トマトの収穫をやってきました。

シルバーの仕事では、班長の役を引き受けています。2人しかいない班ですが、これは結構頭を使うので大変です。

名簿の一番だから何か書いてくれと言われたが、まとまらない文章になりました。まだがんばるつもりです。



## あつという間の10年間

本権 今井 悦子

シルバー人材センターに入会して10年目。あつと言う間でした。会社退職後は母親の介護が長く、入会して初めてお仕事を頂いた時は、再び社会参加出来る嬉しさでいっぱいになったのでした。

特に酒田の観光施設での受付業務の仕事はまったく初めてでしたが、先輩から丁寧にご指導頂き、楽しく仕事をこなす事が出来ました。同時に酒田の歴史を学べた事は私にとって貴重な財産となりました。

又、友人や家族の支えがあつてこそ続けられた感謝を忘れずに、人生100年時代を明るく過ごして行きたいと思っています。

### 職務分担表 (平成31年4月より)

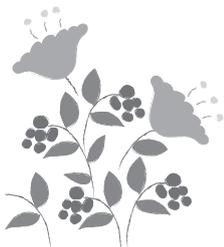
職群	担当	
	リーダー	補佐
庭木剪定	五十嵐	栗田・齋藤
機械刈除草	栗田	五十嵐・齋藤
手取り除草	市道・寺院	佐藤 高田・栗田
	一般家庭	高田 栗田・齋藤
消毒	齋藤	栗田
農作業	五十嵐	栗田
派遣	高橋	五十嵐・栗田・管理係
福祉家事	澁谷	中西
軽度生活援助	五十嵐	
施設管理	佐藤・高田	
駐車場整理	澁谷	中西
障子・襖	佐藤	
筆耕	佐藤・中西	
大工仕事	齋藤	栗田
公園緑地等維持管理	岡部・伊藤(達)	
市のトイレ関係等	栗田	中西
一般作業・その他(会場設営等)	五十嵐	その都度

### 事務局紹介 (平成31年4月1日)

職名	氏名	業務内容
事務局長	高橋 純	総括・労働者派遣
業務係長	五十嵐千恵	業務全般・安全就業推進員
主事	栗田 大	業務全般
嘱託職員	鈴木 恵美	経理事務及び庶務
嘱託職員	高田 行男	業務全般
嘱託職員	佐藤 鏗爾	業務全般・施設管理
嘱託職員	岡部 修	公園緑地管理専門員
嘱託職員	澁谷三重子	業務全般・庶務
臨時職員	伊藤 達也	公園緑地管理専門員
パート職員	中西 美穂	業務全般・庶務
パート職員	齋藤 徹	業務全般
パート職員	石井 清彦	経理事務

### 賛助会員のご紹介

株式会社 託人會様  
特定非営利活動法人  
がくほれんwith酒田様  
社会福祉法人  
さくら福祉会様



# 健康寿命について —食事・生活習慣の見直しの重要性—

新潟県労働衛生医学協会 新潟ウエルネス 健診部 医局 産業医 松原 要一 先生

## 健康づくりの方法 (その功罪—効果と副作用、コスト、副交感神経の関与)

1. 衛生：歯、口の中、肛門をきれいにする、手を洗う、うがいする (のど)
2. 食事 (地産地消、旬の食べ物、お米)、健康食品：病人には危険×、健康人には??  
 三餐等分に食べる、腹八分、食事に集中し時間をかけて良く噛む (唾液：活→水と舌)  
 三回の食事、特に朝食・酒を飲む人は夕食に野菜・ご飯 (パン・うどん：肝臓でグリコーゲンとなる糖質)・ビタミンB1とミネラル (タンパク質：豆・卵・魚・鳥肉・豚ひれ肉)
3. 運動
  - a. 筋トレ：歩行、水泳、下半身筋トレ (脚力、腹筋、腸腰筋)
  - b. 腹式呼吸、関節・筋肉ストレッチ：ヨーガ、太極拳、真向法など
  - c. 逆腹式呼吸：気功 (病気←元気、気を付けて、手当て)
  - \*運動でやせることは困難 (ダイエット・サウナ・運動は過ぎると危険!)
  - \*歩行は100歩でも1,000歩でもOK、長く歩く時や腰痛のヒトはナンバ歩き?
  - \*脳を除く内臓など重要臓器は心臓の下方、血液の環流は簡単ではない、様々な仕組みがある。  
 例：四肢の静脈には弁がある (逆流しない)、歩行で下肢の多量の筋肉 (ふくらはぎは人だけ) がポンプ作用で血液を心臓に戻す→血液が多く戻ると心機能は良くなる
  - \*満足 (足が満ちること、下肢の血流が良い；リラックス、ハッピー) ←歩行・腹式呼吸
4. リラックス：音楽 (聴く；心をこめて、演奏、踊る、歌う)、笑う、眠る、旅行等
5. 頭を使う：コミュニケーション；家族・地域の生活、社会と関わる、話す、本・新聞を読む、感動する、感覚を使う；視覚、嗅覚、聴覚、触覚、温・痛覚+第六感 (リスク感)
  - \*棚から牡丹餅 (準備が必要)
  - \*健康に良いと言われることの2/3は間違いで、健康に悪いと思うことはほとんど正しい
  - \*栄養 (3回の食事：主食・主菜・副菜)・運動・休養 (睡眠)・たばこ・アルコール・歯 (口) の健康

## 生活習慣病チェックリスト (15個以上ある人は自覚して改善を)

- |                   |                              |
|-------------------|------------------------------|
| 1. バターや肉の脂身が好き    | 11. タバコを吸っている                |
| 2. 塩辛い味付けが好き      | 12. お酒をかなり飲む (毎日・寝酒は××)      |
| 3. 朝食は殆ど食べない      | 13. お酒を飲むとあまり食べない (ご飯とたんぱく質) |
| 4. 満腹になるまで食べてしまう  | 14. 甘いお菓子が好き                 |
| 5. 食事の時間が不規則      | 15. 運動をあまりしない (激しい運動をするも×)   |
| 6. 一人で食事することが多い   | 16. 睡眠時間が少ない (5時間未満・8時間以上も×) |
| 7. 外食することが多い      | 17. 疲れてもつい無理してしまう            |
| 8. 栄養のバランスは気にしない  | 18. 趣味はあまりない                 |
| 9. 早食いである (10分未満) | 19. 自分の体重や血圧、体温を知らない         |
| 10. 間食をする (果物も×)  | 20. 暑いお風呂が好き                 |

この記事は、鶴岡市下川善寶寺における松原要一先生のご講演レジュメから、善寶寺様及び松原先生の許可をいただき一部を抜粋して掲載しております。

# 随感

## 雑学歴史の “だら”れば

北千日町

北村 敏秋



明治政府が「天皇一代につき一元号」としたのは、現在の元号法とは主旨が異なるはずで

天保6年に生まれ、慶応3年に暗殺された坂本龍馬、享年33歳。実はこの間8回改元され、さらには西南戦争で西郷さんが勝ってたら、明治

## バラと草花とガーデニング

みずほ 堀 千津子



春・夏・秋・冬そして又、春：繰り返される四つの季節は何とありが

たい事でしょう。今はストレス社会、他者との関わりは、より難しい時代になりました。そんな時、自然や花が大好きだった父の影響もあってか、季節に寄り添う暮らしを楽しみたいと庭作りを始めました。居心地のいい庭の最大の

はそこで終わり、「敬天」に改められていたかも知れません。幕末期に限らず、政変で改元された事も多く、明治以降みだりに変えるなとした考え方だと言われています。

史上長いのは享保の20年。比較的安定した時代。昔の政治は、後世の評価を気にした事は少ないと思いがすが、いちゃもんをつけ、政変を起こした大事件がありました。

元龜と定めた足利氏が、改元の要求を拒否したため、同4年に追放され、織田信長によって天正（天下を正す）とされました。元号からは時の政権の事情が見えてきます。

ポイントは沢山の色彩や種類ではなく、愛情をかけて植物を育て多くの時をそこで過ごす事。種から芽を出すエネルギー、活力に満ちて咲き誇り、徐々に枯れていく：

懸命に命を燃やす季節ごとのバラや草花達は私達が人生をどう生きるべきかを教えてくれているように思う事があります。シルバ－で仕事を始めてから仲間にも恵まれ、これからも自然にそしてしなやかに自分のライフスタイルを築き上げていきたいと思えます。



### 春の叙勲

会員の榊川満さんが叙勲の榮譽に浴されました。誠にめでとうございます。

瑞宝単光章 榊川満(65)元日本郵政公社職員、郵政業務功労。

### 人事異動

◎退職(平成31年3月31日付)

管理主査 伊藤恵美子

◎採用(平成31年3月1日付)

嘱託職員 澁谷三重子

◎採用(平成31年4月1日付)

パート職員 石井 清彦

### 会員の皆様へ

#### ●食中毒に注意!

梅雨から盛夏へ食中毒が起こりやすい季節です。夏場は菌の繁殖に加えて、身体の抵抗力も落ち気味です。食中毒を予防するには、

- ・手を洗いましょう。
- ・冷蔵庫を過信しないこと。保存した食品は再加熱しましょう。
- ・生ものを控え、加熱したものを食べましょう。

### 緊急連絡先を確認してください。

090-4554-4688

センター休業時、就業中の事故、急病、及び不測の事態により第三者に障害・損害を与えた場合の連絡用です。※会員証に記載してあります。

## 安全就業標語の募集

(公社)山形県シルバ－人材センター連合会では、「安全就業標語」を募集しています。会員及び役職員の皆さんのご応募をお待ちしています。

●題 材 高年齢者の安全就業に関するもので未発表のものとする。

●締 切 令和元年8月9日(金)

●応募要領 用紙などにご記入頂き、当センター事務所へ提出して下さい。

●入選作品 最優秀作品1編、優秀作品2編、佳作5編程度を選考し、安全就業推進大会で表彰します。

●上位3編は安全就業啓発ステッカーに作成し、各センターに配布します。

## 訃報

謹んでご冥福を

お祈り申し上げます

阿部與一郎さん(七十一歳) 31年2月

高橋 郁夫さん(七十二歳) 31年3月

# 写真で見る

## 2019 この半年



救急救命講習会 2/25



剪定講習会 3/16



刈屋梨受粉講習会 4/17



介護補助スタッフ講習 4/26

# みんな がんばった!!

### 人材育成に 力を入れています。



柳小路草取り 5/16



スマート農業研修センター  
草刈り 休憩タイム 5/27



定時総会表彰 6/19

## 新入職員です。



澁谷三重子

3月に入社し、今年還暦を迎え皆様の仲間入りをします。  
入社して驚いたのは、会員の方々が如何に活躍し、多岐に渡る仕事をされているかという事です。  
会員の皆様のサポート役として、努力しますので、よろしくお願ひ致します。

### 編集後記

歴史の一コマを作る

編集の仲間入りをして3回目の発行になりました。お役に立てるか心配していた時、ふと思いついた事があります◆それは40年近く昔の話ですが、当時、インターネットは勿論、衛星放送さえ無かった外国で、私は娘二人の日本語教育を担当することになったのです◆その時「ファミリー新聞」を作ることを思い付きました。A3の用紙に割り振りをし、夫、娘達、私の原稿で紙面を埋める作業はかなり大変でした。私は、娘達を



石井 清彦

初めまして。本年4月1日からお世話になってる石井と申します。  
令和天皇の3日後生まれの59歳です。  
前職場には約40年間勤務し、定年2年前に早期退職しました。社会人再一年生で、仕事の公益会計や会員の皆様の顔も分からないことばかりですので、ご指導の程よろしくお願ひします。



三丁目王国のお姫様に仕立てて、彼女達の日常生活を、物語風の連載にしました◆出来上がった「ファミリー新聞」は数部コピーし、日本の家族に近況報告の代わりに郵送しました。日本の家族は楽しみにして読んでくれたのですが…実は3号で、あえなく廃刊となりました◆一方、「シルバ－酒田」は、何と今回で94号。これまでの編集委員の方々のご努力に敬意を表すと同時に、微力ながら100号の編集にも携われるように、頑張りたいと思っています。

(三丁目)