



大阪+知的障害+地域+おもろい=創造

知の知の知の知

社会福祉法人大阪手をつなぐ育成会 社会政策研究所情報誌通算 3976 号 2017.10.25 発行

災害に強いシニアに—森本茂人教授「高齢者医療マニュアル」 孤立せず助け合って

産経新聞 2017年10月25日

東日本大震災の発生から約1カ月後の避難所の様子=宮城県東松島市コミュニティセンター（日本老年医学会提供）



日本は毎年のように地震や台風、豪雨などの自然災害に見舞われる。誰でも被災者になる可能性があるが、中でも注意が必要なのが、高齢者や障害者、乳幼児らいわゆる「災害弱者」だ。東日本大震災が発生した平成23年に「災害時高齢者医療マニュアル」をまとめた金沢医科大高齢医学講座主任の森本茂人教授（65）に聞いた。（原田純一）

混乱する避難所

マニュアルを作るきっかけとなったのは19年3月、石川県輪島市などで震度6強を観測した能登半島地震の発生だった。死者1人、重軽傷者は300人を超えた。森本教授ら金沢医大のチームも現地入りして救護活動に参加し、混乱した状況を目の当たりにした。



特に避難所での高齢者の健康状態は厳しく、（1）高血圧、糖尿病、心疾患など慢性疾患のある人に対する投薬などの継続管理（2）環境の変化による不眠、食欲不振、便秘・下痢（3）感染症の流行（4）ストレス障害や鬱といった精神的疾患—など課題は山積だった。

「医療従事者だけでなく、一般の人たちが高齢者を救護するためのガイドラインを早急に作らなければならない」と感じた森本教授らは、日本老年医学会の研究班としてマニュアル作りに着手。まもなく完成というときに、東日本大震災が発生した。

心身疾患を予防

マニュアルは、狭心症や高血圧、脳卒中など避難所で高齢者がかかりやすい重要疾患の特徴や、避難生活を送る上での予防法を列挙。

ストレス障害や鬱、生活不活発病など精神的な疾患にも言及し、「性格が変わった」「ずっとぼんやりしている」「周囲から孤立している」—などの兆候があれば、早期に対応する必要があるとしている。

東日本大震災の発生後、森本教授らはすぐにインターネットでマニュアルを公開したほか、2万部を印刷して被災地に入る医療関係者に渡した。

早速、現地で高齢者の健康管理に役立てられたという。森本教授は「現地で活動した多くのスタッフから『助かった』という声をもらい、間に合ってよかったと思いました」。

マニュアルはその後も各地の災害時に活用された。昨年の熊本地震でも避難所などに配置され、現場の救護スタッフの大切な指針になったという。

孤立を避けよう

「1週間も寝てばかりいると、そのまま寝たきりになる可能性があり、認知症の危険も

高まる。被災したらできるだけ体を動かし、周囲の人たちとかかわるようにしないとだめ」と森本教授は強調する。

マニュアルを踏まえた上で、森本教授が“災害に強いシニア”になるための秘訣（ひけつ）とするのは、平常時から健康を意識し、自分の健康状態を把握することだ。当たり前のようだが、「避難所は高齢者のトラブルが凝縮される場所。平時の地力（じりき）が必要なのです」と語る。

具体的には、（１）健康診断を積極的に受診する（２）運動習慣を身につける（３）食生活を改善する（４）口の健康に注意する（５）高血圧、糖尿病、腎臓病の予防、治療をする（６）薬の飲み過ぎに注意する（７）社会的活動に参加する一などを勧める。

「特にシニア世代の孤立化は問題が多い。人は１人では生きていけません。地元のコミュニティーに積極的にかかわっていれば、災害などの非常時も助け合って乗り越えられます」と森本教授はアドバイスしている。



【株式会社ニューカマー】障害者の就労支援、出店加速し成長維持

Sankeibiz 2017年10月25日

□ウェルビー・大田誠社長

障害者の就労支援事業を手掛けるウェルビーは5日、東証マザーズ市場に上場した。政府は2017年に公表した「働き方改革実行計画」の中で就労移行支援事業所などの利用を経て、就労する障害者を20年度までに16年度実績の1.5倍以上を増やすことを掲げている。大田誠社長は「障害を持つ全世代に対して地域に密着したサービスを提供する」ことを目指す。

――事業構成は

「売上高の95%を占めているのが18歳以上65歳未満の人を対象とした就労移行支援事業だ。主に精神疾患、発達障害を持つ人が社会で自立していけるよう生活や就職の支援などを行っている。もう一つの柱が未就学児向けの児童発達支援事業所と小中高生向けの『放課後等デイサービス事業所』の運営だ」

――順調に拠点を広げている

「独自の業務マニュアルを整備して運用することによって、新規出店がスムーズに進んでいる。毎月改訂を重ね、毎年全従業員にテストも課している。現場でもきちんと運営されているかをチェックする。このためノウハウが蓄積し、一定のサービス品質が確保されている」

――強みは

「実績やノウハウを積み上げたことによって業界内で優位なポジションにあることだ。就労移行支援事業は就労後の定着実績を重視するため、15年に国からの報酬体系が改定された。基本報酬を引き下げ、定着実績に応じた加算割合が増加されている。このことで実績のない事業者は黒字化のハードルが高くなった。また、事業所ごとに1人以上のサービス管理責任者を配置しなければならないが、来年4月から資格取得要件が厳しくなり、人材確保が一層困難になる。これらの事業環境から新規参入は難しくなっている」

――成長戦略をどう描くのか

「精神障害、発達障害の人に対するサービス供給は不足している。首都圏や人口が多い地方都市を中心に出店を加速して利用者を増やし、20%以上の営業利益率を維持していく。障害者の法定雇用率の引き上げなど外部要因も、成長への後押しとなるだろう」

【プロフィール】大田誠 おおた・まこと 1996年4月武蔵野銀行入行。テラ副社長などを経て、バイオメディカ・ソリューション社長。2011年12月ウェルビーを設立し、現職。45歳。東京都出身。

【会社概要】ウェルビー □本社＝東京都千代田区三崎町2-4-1 TUG-1ビル

2階 ▽設立＝2011年12月 ▽資本金＝3億2830万円 ▽従業員＝457人（17年6月末時点） ▽売上高＝41億3900万円（18年3月期予想）
▽事業内容＝障害者福祉サービス

栃木・障害者暴行 警察OBに罰金30万円の略式命令 毎日新聞 2017年10月24日
証拠隠滅罪で宇都宮簡裁

社会福祉法人「瑞宝会」が運営する宇都宮市の知的障害者支援施設「ビ・ブライト」で4月、入所者の男性（28）が重傷を負い、職員ら2人が傷害容疑で逮捕された事件で、宇都宮区検は24日、暴行の内部調査書類を処分したとして、いずれも栃木県警OBの同法人職員、手塚通容疑者（69）と斎藤博之容疑者（58）を証拠隠滅罪で宇都宮簡裁に略式起訴した。簡裁は同日付で2人にそれぞれ罰金30万円の略式命令を出した。

起訴状によると、暴行事件の調査を担当した2人は共謀し、4月17日から18日にかけて、施設の事務室内で、暴行の目撃証言が記載された書面などをシュレッダーで廃棄し、証拠を隠滅したとされる。

また、宇都宮地検は24日、事件当時施設長だった男（57）＝証拠隠滅容疑で逮捕＝と、事件後施設長となった男（27）＝同容疑で書類送検＝を不起訴処分とした。地検は理由を明らかにしていない。【野田樹】

倉敷で障害者「ゆうあい文化祭」 施設利用者が演奏や踊り



山陽新聞 2017年10月24日

盛り上がりを見せたステージ発表

岡山県内の知的障害者施設の利用者が、日頃の文化活動の成果を発表する「ゆうあい文化祭」（県知的障害者福祉協会主催）が24日、倉敷市真備町箭田のマービーふれあいセンターで開かれた。

岡山、倉敷、津山、笠岡市など32施設の利用者や家族、職員ら約千人が参加。ステージでは、10施設の利用者が、竹で手作りした楽器の演奏やダンス、手のひらで絵を描くフィンガーアート

の実演などを披露。笑いヨガでは客席も一緒になって盛り上がった。

館内には11施設によるちぎり絵や似顔絵などの作品を展示。屋外では6施設がクッキーや花の苗などを販売した。

施設間の交流と障害者への理解を深めてもらうため毎年開いており、46回目。

点字毎日文化賞 支援技術開発機構の河村宏さんを表彰 毎日新聞 2017年10月24日



丸山昌宏・毎日新聞社社長（右）から賞状を受け取る河村宏さん＝東京都千代田区で2017年10月24日、渡部直樹撮影

視覚障害者の文化や教育、福祉の向上に貢献した個人・団体を表彰する「第54回点字毎日文化賞」（協賛・高田明さん＝ジャパネットたかた創業者）の表彰式が24日、東京都千代田区の毎日新聞東京本社であり、受賞者のNPO法人支援技術開発機構副理事長の河村宏さん（70）＝東京都調布市＝に記念の盾などが贈られた。妻晴子さん（69）と出席した河村さんは、視覚障害者や支援者ら多くの人との出会いを振り返り「今回の賞を支えとし、皆様と一緒に前に進んでいき

たい」と語った。

東京大卒業後、同大総合図書館に勤めた河村さんは、全盲の学生の入学を機に障害者への情報提供システム作りに携わった。1998年にデジタル録音図書「デイジー」を開発し、国内外に広めた。デイジーは、パソコンなどの画面上で音声と文字や画像を組み合わせたマルチメディアデイジーに進化し、識字障害のある人や、視覚と聴覚の障害を併せ持つ盲ろう者の学習にも活用されている。

ポケモンGO 亡き息子からの宿題「ながらスマホ」撲滅 毎日新聞 2017年10月25日 敬太さんが事故時に身につけていた水筒を手にする父崇智さん=愛知県一宮市の自宅で2017年10月21日、長倉正知撮影



26日で事故1年 各地の高校訪れ生徒たちに訴え続ける

愛知県一宮市でスマートフォンのゲーム「ポケモンGO（ゴー）」に気を取られた男のトラックにはねられ、同市の小学4年生、則竹敬太さん（当時9歳）が亡くなって26日で1年になる。教員でもある父崇智（たかとし）さん（47）は「敬太からの宿題です」と、この1年間各地の高校などを訪れ、生徒たちに「ながらスマホ」撲滅を訴え続けてきた。【長倉正知】

事故は昨年10月26日に起きた。下校途中に自宅近くの横断歩道を渡っていた敬太さんは、「ながらスマホ」をしていた男のトラックにはねられた。男は今年3月、自動車運転処罰法違反（過失致死）の罪で禁錮3年の実刑が確定した。

崇智さんは裁判後、教員仲間から生徒への交通安全講話を頼まれた。目にする高校生たちがイヤホンをし、片手でスマホを操作しながら自転車に乗る姿が気になっていた。「高校生はすぐ運転

できる年齢になる。『ながらスマホ』は被害者にもなるが、加害者にもなる。敬太の無念や家族の悲しみを伝えることが供養になる」と引き受けた。

「僕も大人になりたいんです」。講話では生前、敬太さんが父に渡した手紙を見せる。崇智さんがよく「大人になったなあ」とほめていたことを、子供なりに受け止めていた。事故の時に身につけていた水筒を手を、敬太さんの兄が泣きながら潰れた水筒を元に戻そうとしていたことも話す。命の大切さを静かに語る講話を既に県内5校で行い、25日夜には小牧高定時制を訪れるほか、3校での開催も決まっている。

話を聞き「しっかり生きなきゃと言われた気がする」と、何度もリストカットをしていた女子高生から感想文が届いたことも。思いが伝わっている手応えを感じるという。

崇智さんは、息子の位牌（いはい）や遺骨の箱、写真を並べた祭壇の前で眠る。「敬太は一人で寝るのを寂しがっていたから」。犠牲になった交差点で、敬太さんに語りかけることが朝の日課だ。その交差点にこの8月、信号機ができた。1万人を超す地域の署名活動のたまものだ。

「とうちゃん、しっかり続けると、敬太に背中を押されている気がする」と崇智さん。一人でも被害者が減るよう「ながらスマホ」撲滅まで活動をしていくつもりだという。

愛知県警交通指導課によると、「ながらスマホ」のドライバーの検挙数は、毎月3300～4000件台で推移し、減っていない。大事故につながりやすいため、重点的に取り締まっているという。

途上国へ再生シューズ2000足 佐賀市のNPO法人活動5年【佐賀県】

西日本新聞 2017年10月25日

使われなくなったサッカーシューズを再生して発展途上国の子どもに贈っている、NPO

○法人「Mottainai（もったいない）プロジェクト」（佐賀市）の活動が今年で5年を迎えた。これまでに、ミャンマーやケニア、ベトナムなど計11カ国に約2千足を届け、国際親善とけが防止に一役買っている。

福岡県筑後市であった市長杯少年サッカー大会でサッカーシューズを回収する牛島洋太郎代表（右）

活動は、同法人代表でサッカーJ1サガン鳥栖の運営会社サガン・ドリームスの前社長牛島洋太郎さん（81）＝基山町＝が2012年に始めた。成長期の子どもはシューズの買い替えが早く、中古でも再利用できるケースが多い。一方、途上国ではシューズは高価で、はだしてプレーをしてけがをする子どもが絶えないことから活動を始めた。



善意の輪は県外にも広がっている。福岡県筑後市である市長杯少年サッカー大会では4年前からシューズを回収している。活動は浸透し、9日の大会では約1時間で100足を超すシューズが集まった。約20足を提供した同市の茅島琢麻さん（43）は「3人の子がすぐに新しい靴をほしがるので、役に立ててもらえればうれしい」と話した。

回収したシューズは鳥栖市の障害者支援施設「青葉園」の利用者に汚れを落とす作業を委託している。牛島さんは「活動が知られるようになり、世界各地から何百足もほしいという声が届くようになった。多くの人に提供を呼び掛けていきたい」と話す。

阿智の遊休農地にヤーコン 粉末茶が人気に

中日新聞 2017年10月25日



手際良く葉を摘んでいく施設利用者ら＝阿智村で

阿智村智里の奥根木地区で、住民らが遊休農地を活用したアンデス原産の根菜ヤーコンの栽培に取り組んでいる。今春からは、乾燥させた葉を粉末にした商品の販売を始め、順調に売り上げを伸ばしている。

栽培を始めたのは十年ほど前。地域おこしの意味も込めて地区全体で取り組んだが、地下にできるイモは売れず赤字になった。一方、直径三十センチにもなる大きな葉を乾かしたヤーコン茶にはポリフェノールが含まれ、糖尿病予防などの効果があるとされるため、

少しずつ売り上げが伸び、年々リピーターも増えた。

二〇一五年には、現組長の竹内晶さん（37）らが元気づくり支援金を活用して葉の乾燥機を購入。それまで手で一枚ずつひもにするして干していた手間が省けるようになり、さらに同村春日の障害者福祉施設「夢のつばさ」利用者に収穫作業の協力を仰いだ。翌年にはイモ部分も買い取る会社も現れた。

粉状に加工したヤーコン茶＝阿智村で

リピーターは多いものの、茶葉から煮出さなければ飲めないヤーコン茶は「飲みにくい」との声もあったため、竹内さんは静岡県の抹茶作りにならって粉碎機を導入。さらにふるいに掛けて細かくし、粉末にお湯を注ぐだけで飲めるようにして今春売り出したところ、昨年の年間七百袋に対し、今年は現在で既に約千袋が売れた。三分の二が粉末だった。



竹内さんは「遊休農地の活用といっても、買ってくれる人がいるから作れる。お客さんに喜んでもらえるのはありがたい」と喜ぶ。

ヤーコン茶は同村智里の三日庵（みっかあん）やビジターセンターは、き木館などで販売している。（問）三日庵＝0265（45）1188（服部桃）

園児と触れ合い「ぎゅっ」 吉川中生が保健福祉体験 神戸新聞 2017年10月25日



園児と触れ合う吉川中の生徒＝よかわ認定こども園

兵庫県三木市吉川町大沢、吉川中学校の3年生28人が24日、よかわ認定こども園（同市吉川町みなぎ台1）を訪れ、園児約120人と触れ合った。

思春期に子育ての責任や喜び、生命の尊さを学んでもらう保健福祉体験学習事業で、旧吉川町時代から25年続く。

生徒たちは、園児に交じって鬼ごっこやいす取りゲーム、じゃんけんを取り入れた遊びなどで交流した。砂場では園児の靴に入った砂を取ってあげたり、園児

から「一緒に遊ぼう」と誘われて応じたり。最後には「バイバイ」の声が響く中、園児たちが作る花道をかがみながらくぐった。

男児（6）は「（トランプの）神経衰弱が楽しかった」と話した。保育士になるのが夢という生徒（15）は「普段は小さい子と接する機会がないので、園児にぎゅっとしてもらった時はうれしかった」と笑顔を見せた。

25日には同校3年の別のクラスが同園を訪れる予定。（大島光貴）

【講師のホンネ】まずは自分が変わる 柿澤一二美 Sankeibiz 2017年10月25日



人生は何が幸福で、何が不幸か？ 最後までわからない。わが家に起こる日々の出来事も、まさに人間万事塞翁が馬である。

ある50代の男性（夫）からの相談。奥様（妻）の様子がおかしいとカウンセリングに来た。2人の子供のうち、1人が不登校で、そのご家族の負担を妻が1人で担っていた。夫は仕事の忙しさを理由に妻の負担を理解していなかった。結果として、妻が心を病むことになった。相談に来た夫は「元のように元気になってもらいたい。妻を変える方法がありますか？」と聞かれたので、「あなた自身が変われることはありますか？」と問いかけてみた。半年後、不登校の子供が元気に登校するようになるにつれ、妻も明るくなってきているとの連絡をもらった。

また、別の30代女性からは「うちの子、発達障害だと思うんです」と相談があった。親子で来たが、親子別々のカウンセリングを希望された。母親の話を聴くと、子育てで悩み孤独に苦しんでいる。

子供の話の聴くと、ずいぶんがまんをしている様子が伝わってくる。上手に聞いてもらえない、伝えられない子供の気持ち。理解できない、聞いてあげられない母親の気持ち。親子の間でボタンの掛け違いが起きていた。それから3カ月後、親子は、見違えるような変化を遂げていた。「最近のお母さん、話を聴いてくれるからうれしい」という言葉に母親の歩み寄りが見えた。

カウンセリングは長期化することも多い。誰かの変化を待つより、自分が変化をすることの方がたやすく、また効果も大きいことは、心理学者の先人たちがあらゆる形で伝えている。「他人と過去は変えられないが、自分と未来は変えられる」カナダ出身の精神科医であるエリック・バーンの言葉である。

日本の父親は1日平均3.1時間しか子供と過ごしていない。一方、母親は6、7時間といわれている。また、家族そろって一緒に食事を毎日するのは、4家族のうち1家族のみといわれる。

「家族だからわかってくれる。家族だから…」ではなく、家族だからこそ、歩み寄りや分かち合いがより大切であることがわかる。家族に起こってしまった望まない事態も、すてきな家族の未来につなげていってほしいと願う。

【プロフィール】柿澤一二美 かきざわ・ひふみ 1968年東京都生まれ。家族カウンセリング研究所代表家族相談士・カウンセラー。幼少期に両親の不仲に悩んだ体験から、子供の悩みに特化した家族カウンセリング・サポートを行う。中学生から大学生の2男2女の母。4人の子育て経験と心理学のスキルを融合させた独自のノウハウを講演などで伝えている。

福祉用具貸与、大半に上限＝介護保険見直し－厚労省 時事通信 2017年10月24日

介護保険サービスでレンタルできる車いすやつえなどの福祉用具について、貸与費に上限価格を設定する新たな制度の概要が24日、分かった。上限価格は大半の商品を対象とし、来年10月から適用する。業者によっては不当に高額な価格で貸し出しているケースもあり、是正に乗り出す。厚生労働省が27日の社会保障審議会（厚労相の諮問機関）の分科会に示す。

現在、福祉用具の貸与費はレンタル業者が自由に価格を設定できる。貸与費は9割が介護保険から支払われ、原則1割が自己負担。ただ、同じ商品でも全国の平均価格の10倍以上のものがあるなど、価格差が問題となっている。上限設定により、高齢者ら利用者の過度な負担を防ぎ、介護給付費の抑制につなげる。（

【主張】大声で怒鳴られ、トイレで泣いた 福井の中2自殺、生徒を追い詰めて教師か

産経新聞 2017年10月25日

教師に追い詰められた子供はどんな思いで過ごし、死を選んだのか。考えるだけで胸が痛む。

これが教育か。それで教師か。

福井県池田町の町立中学で3月、当時14歳の2年男子生徒が校舎3階から飛び降り自殺した。

有識者による調査委員会の報告書は、生徒が担任と副担任から何度も厳しい叱責を受け、孤立感を深めていった様子を伝える。

行事の準備が遅れ、生徒は校門で担任に大声で怒鳴られた。身震いするくらいの怒り方だったという。遅れた宿題をやらなくてよいと突き放す副担任に生徒は土下座しようとし、トイレで泣いた。

「僕だけ強く怒られる。どうしたらいいかわからない」。生徒は泣きながら家族に話している。

自殺する前の日には、できなかった宿題を副担任にとがめられて泣き出し、過呼吸を訴えた。

生徒の悩みは担任、副担任の叱責にあり、自殺は孤立感、絶望感を深めたことによる、と報告書は結論づけた。

担任は、生徒に期待していたなどと調査委に答えている。考え違いもはなはだしい。激しいだけの叱責は言葉の暴力でしかない。

校長や他の教員が叱責を知っていたことも見過ごせない。担任は職員室でも大声で叱った。

報告書は、ほとんどの教員に叱責についての問題意識がなかったとしている。事なかれ主義ではないというなら、生徒の気持ちへの感受性をあまりに欠いている。

「指導死」という概念が提唱されている。教師の叱責や体罰で子供が自殺することを指す。大阪市の市立高で平成24年、部活動の顧問から体罰を受けた男子生徒が自殺した際

も、注目された。

社会に定着している概念とは、まだいいがたい。指導死で調査委が設けられるのも一部という。厳しい叱責に問題意識を持たない教員がいるのも、だからだろう。

しかしそもそも、自分の言葉に震える子供の心に気付かないようなら、教師の資格などない。

文部科学省は、今回の件に関し都道府県教育委員会などに通知を出した。いたずらに注意や叱責を繰り返すことは子供を精神的に追い詰める、としている。現場で認識を徹底させる必要がある。

遺族は手記を公開した。わが子の死は教員による陰険ないじめによる、とした。その通りだ。

社説 教師の叱責で中学生自殺 教育と無縁な威圧的指導

毎日新聞 2017年10月25日

教師の生徒指導が威圧的に行われると、子供は精神的に追い詰められていく。それを教育現場は理解できたのだろうか。

福井県池田町で、自殺した中学2年の男子生徒に関する調査報告書が公表された。「担任と副担任の厳しい叱責にさらされ続け孤立感、絶望感を深めた」。弁護士らの調査委員会は自殺の原因をこう結論付けた。

担任だった30代男性教師は、生徒会活動の準備の遅れや忘れ物を理由に生徒を大声で怒鳴った。職員室や校門の前で叱責し「身震いするくらいの怒声」との目撃証言がある。

副担任の30代女性教師も宿題の遅れで執拗（しつよう）な指導を繰り返したと報告書は指摘した。指導中、生徒が過呼吸の症状を訴えたが、家族や管理職には伝えなかった。

担任と副担任の双方から厳しく叱責されれば、生徒は逃げ場がない。いじめ同然であり、責任は重大だ。

問題はこれだけではない。校長や教頭は2人の叱責を目撃するなどして知っていたのに改善に動かなかった。管理職として詳しく調査し、対処する必要があった。

報告書によると、同僚が指導方法を変えるよう注意したこともあったが、多くの教師は問題と思わなかったという。その結果、最悪の事態を招いてしまった。

教師の指導をきっかけにした生徒の自殺は後を絶たない。2012年に大阪市内の高校生が部活動で顧問から体罰を受けた後に自殺した。約2年前には誤って記載した非行記録を基に進路指導を受けた広島県内の中学生が命を絶っている。

警察庁によると、昨年までの10年間に「教師との人間関係」が原因の中高生の自殺は32件あった。

「生徒のため」であればどんな指導も許されるわけではない。生徒指導は生徒の人格を尊重しながら、社会的資質や能力を高めるのが目的だ。叱る必要があっても限度を超えると言葉の暴力となる。

教師が生徒と信頼関係を築き、学校は組織的に問題解決に取り組むのは当然のことだ。一方で生徒指導に明確な基準はなく、過剰な叱責でも教師は正当化しがちだと一般的に指摘されている。子供に精神的な負荷を与えない指導のあり方について議論を深めるべきだ。月刊情報誌「太陽の子」、隔月本人新聞「青空新聞」、社内誌「つなぐちゃんベクトル」、ネット情報「たまにブログ」も

