

東京高齢協 ニュース

2021年7・8月号NO. 186

URL www.t-koureiyou.or.jp
E-mail info@t-koureiyou.or.jp

Pick Up

- 東京高齢協の訪問介護事業
- 組合員だより
- わたしのこころに残る思い出のうた

まだまだ、勉強

理事長 田尻 孝二

パソコンをコミュニケーションの道具として利用することが増えたと実感しています。

ファックスを使うことが少なくなり連絡はほとんどメール、書類送付もメールにファイル添付が多くなりました。

また、新型コロナの感染予防対策の一つとして、今までは本部で行われていた業務会議のほとんどが Web 会議となりました。参加者は画面上に分割表示されます。実対面でないのは欠点のようですが、リモートならではの良さもあります。普段見ることのない他事業所の雰囲気や画面を通して伝わってきます。必要があれば通常は参加しない職員が発言することもできます。なによりも大塚まで足を運ばないで済む利点は大きいようです。

組合運営の会議や理事会も Web 会議を導入し始めました。役員が自宅から参加する場合があります。そのとき、画面に生活の場が映ってしまうのは厭ですね。しかし、ご安心。会議システムには便利な機能がついています。いろいろな壁紙が用意されていて背景に使えるのです。自室を事務所のように見せたり大層な邸宅のようにしたりすることができます。

このような新しい使い方にはそれなりの技術を身につけねばなりません。ところが高齢の管理者層には、これがなかなか難しい。今までのパソコン知識と連続していないからです。ワードの達人が同報メールのマナーを弁えない、エクセルの表計算に達人なものが、Web 会議からなかなか抜けられず画面上に顔がいつまでも残っている、などということも起こります。修行がまだまだ必要です。

最近もう一つ感じたこと。ネットの利用はもはやスマホが主流であるらしいのです。ニュース前号の Twitter の記事を見て改めてそう思いました（同時に高齢協もどんどん若返っているなど）。わたしもスマホには重宝しています。最大の用途はカメラ、よく使うバス停の時刻表は写真に撮ってメモアプリに貼り付けています。それから、テレビ電話。画面の孫が笑顔でジジジに話しかけてくる。文明の進歩にただただ感謝です。

ただ、画面の小さいのはどうもいけません。スマホ用に眼鏡を変えたりします。文字入力も難儀です。指が思うように動かず時間がかかるのです。特に何か設定する際、IDやパスワードの入力を何度も求められ大変に疲れます。そこで、最近娘に手伝ってもらうようになりました。高齢の読者にはニュースを片手に若者との共同作業がおすすめです。

さて、ネットで気をつけねばならないのはプライバシーでしょう。匿名を使いながら身元がばれてしまうような書き込みをしてしまうのは、よくあることです。また、写真。ご自分の顔を出すのは勝手ですが（推奨はしません）、了解を得ずにお友達の写真を載せてしまうのはNGです。ただ、便利なものには必ずリスクがあります。そればかりを気にして後ろ向きになっては進歩がありません。幸いに高齢協には良い先生がたくさん揃っているようです。安全な利用法などみんなで学んでいきましょう。



東京高齢協の介護福祉事業所

生活協同組合・東京高齢協	03-5904-9011
東京こうれいきょう	03-5904-9011
東京高齢協 のぞみ	03-3886-3200
東京高齢協 世田谷訪問介護青い空	03-5426-6831
東京高齢協 ふじみ	03-6905-7858
東京高齢協 国立地域センター ふぁみり～・さぼ～と	042-577-0399
東京高齢協 町田地域センター	042-789-5303

東京高齢協指定管理者受託施設


信濃町シニア活動館	03-5369-6737
上落合地域交流館	03-3360-1414
山吹町地域交流館	03-3269-6189
新宿地域交流館	03-3341-8955
中落合地域交流館	03-3952-7163
高野台敬老館	03-3996-5135
いきがいデイサービス ひなた	03-3577-2800

入会案内

生活協同組合・東京高齢協は「最期まで自分らしく輝いて生きたい」の思いを実現する、ささえあいの協同組合です。ぜひ東京高齢協の活動と一緒に参加しませんか？ 本部にご連絡ください！

- ① 所定の加入申込書に必要事項を記入してご提出ください。
- ② 出資金（1000円/1口）を1口以上お預けいただきます。

ためして脳トレ <答え>

- Q1** ①ひまわり ②たこ ③そうめん
④はす ⑤ひとで ⑥ひょうたん
⑦はも ⑧へちま ⑨さんご
⑩かぶとむし 
- Q2** ①玉 ②花 ③国 ④風 ⑤和

地域・活動グループからのお知らせ

ふじみサロン	03-6905-7858	★8月中止	板橋区富士見町39-9	ウエキビル
サロン木曾の里	042-789-5303	★8月中止	町田市本町田2507-7ハ-14	
おひさまサロン	03-5904-9011(本部)	★8月中止	四谷三栄町14-5	名倉堂ビル
こめカフェ	03-5426-6831(青い空)	★8月中止	世田谷青い空の隣	
いよよ華やぐ倶楽部	03-5904-9011(本部)	★8月中止		
版の会	03-5904-9011(本部)		お問い合わせください	
練馬かんらん	03-3999-3343(浜川)		お問い合わせください	
自分史講座・朗読	080-9380-1204(佐藤)		お問い合わせください	

東京高齢協ニュース 2021年7～8月号 7月15日発行(通算186号)

生活協同組合・東京高齢協
理事長：田尻 孝二
〒170-0005 豊島区南大塚 3-43-12
Tel 03(5904)9011
FAX 03(5904)9012
Mail info@t-koureiyou.or.jp
URL http://t-koureiyou.or.jp/

編集後記

小学4年生の10月10日、晴天の国立競技場に高らかと鳴り響いたトラペット。東京オリンピックの開会式は、田舎の子供たちにも感動を与えてくれた。

それから続く4年ごとのオリンピックで、選手たちのめざましい活躍に心躍ったものだ。次のオリンピックはどうなるか、いつも楽しみにしていた。

でも、「東京2020」は今までとは違う。

全世界を襲ったコロナウイルスにまだまだ私たちは打ち勝っていない。1936年のベルリン大会のように開催者だけが満足するオリンピックにはしてはならない。

はじめての梅仕事

6月初めに山梨の遠縁から南高梅がひと箱届いた。梅干しも梅ジュースも梅エキスも作るのは、今は91になった母だった。その母もホームに入り梅仕事を聞くことができない。

さあどうしよう？梅干しは難しいから梅酒と梅ジュースに挑戦することにした。

まずは、青梅を丁寧に洗って一晩水に浸ける。その間に広口瓶と氷砂糖、ホワイトリカーを買いに行った。梅の季節になるとスーパーには全ての道具が揃っている。

浸けた梅を一つずつ丁寧に拭いてへたを爪楊枝で取り、新聞紙の上で半日乾かす。

梅酒に挑戦。1キロの梅に1キロのホワイトリカー、300グラム程度の氷砂糖。

ただそれだけで3か月ほど待つ。

次に梅ジュース、1キロの梅に1キロの氷砂糖。

それだけでもいいらしいが、発酵防止に黒酢を入れてみた。

そして毎日数回広口瓶をゆすって3週間。

濃厚梅ジュースが出来上がった。ちいさい瓶に移して冷蔵庫で保存する。

コップに1センチくらい入れて炭酸で割ると、甘く梅の香りが漂う。

あとは秋の梅酒を待つだけ・・・



(福地久仁子)

新人紹介

この度東京高齢協の本部でお世話になることになりました、松倉裕子と申します。

私の出身は青森県八戸市です。とても寒いところですが、太平洋の恵みが豊富でおいしい魚が獲れるところでもあります。魚好きの方、またお酒好きの方は、このコロナが収束しましたらぜひとも足を運んでいただけたらうれしいです。

前職、前々職は、研究機関で事務の仕事に就いており業界が全く異なりますが、私の出身大学が福祉系の大学でしたので、一周まわってこの業界にたどり着いたようにも思えます。私の学生時代の友人達は福祉業界で働いている人も多く、その友人達から聞く仕事の話がここでは身近なものになっていて、ある意味感慨深く感じています。

ここでは皆様大変慌ただしく働いていらっしゃると思いますが、とてもバイタリティにあふれているように見えます。私もそのパワーの恩恵にあずかり、しっかりと努めてまいりたいと思います。

東京高齢協本部 松倉裕子



ためして脳トレ

Q1 なんと読むでしょう？

①向日葵 ②蛸 ③素麺 ④蓮 ⑤海星 ⑥瓢箪 ⑦鯉 ⑧糸瓜 ⑨珊瑚 ⑩甲虫

Q2 真ん中に漢字一文字を入れて熟語を完成しましょう！

①

	目	
水		子
		虫

②

	草	
生		火
	見	

③

	母	
雪		会
	語	

④

	台	
北		船
	車	

⑤

	昭	
平		風
	紙	

東京高齢協の訪問介護事業

令和3年7月に東京高齢協・葛飾と東京高齢協のぞみが合併しました。葛飾は、のぞみのサテライト（支所）となって主に葛飾区を中心としてサービスを継続していきます。

東京高齢協は、介護保険施行を前に都内各地でヘルパー養成講座を開催しました。そして平成12年4月介護保険施行に伴い、ヘルパー講座修了生が出資して訪問介護事業所を立ち上げました。町田地域センター、国立地域センターふぁみり〜・さぽ〜と、足立のぞみ、練馬それいゆ、世田谷ひだまりの5事業所でした。

同年7月に東久留米センター、10月には葛飾ふれあい、ケアサポートむさしのが発足しました。翌平成13年3月には江東さざんか、ぱる江戸川、4月には世田谷訪問介護青い空、水元ケアサービス太陽、10月には葛飾ひだまりの里と事業所の開設が続きました。そして、平成14年3月に足立あいヘルパーステーションが発足し13事業所となりました。

その当時の事業所会議は、豊島区東部区民事務所の会議室を借りて毎回大人数で行われていました。

その後、介護保険だけでなく障害福祉サービスや移送事業に間口を広げていき、売上は年間4億500万までになりました。

平成18年の介護保険制度改正から介護報酬が引き下げられ、提供時間や内容にまで厳しい制限がかかるようになり、事業所は対応に追われるようになりました。そして、事業所開設の大きな波は10年後には統廃合の波へと変わっていきました。

経営悪化により練馬それいゆ、武蔵野は廃止。葛飾水元太陽、葛飾ひだまりの里は葛飾ふれあいに統合。ぱる江戸川は江東さざんかに、あいヘルパーステーションはのぞみに統合されました。その結果平成23年には13事業所が7事業所になりました。

そして令和に入り事業所はさらなる困難な状況を迎えました。ヘルパーの人材不足です。この問題は、全国のすべての訪問介護事業所が抱えていることですが、特に都内の人材不足は異常といえるほどです。

それにより、令和2年6月に東久留米センター、7月に江東さざんかの存続が難しくなり、本部事務局に併設した東京こうれいきように統合されました。しかし、現在でも人材の補強はできていません。ぎりぎりの状態でサービスを継続しています。

そして、葛飾がのぞみに統合され、現在介護事業所は5事業所となりました。13事業所のことを知っている人たちにとっては寂しい限りと思います。

しかし、この5事業所のうち4事業所は月の売上が300万から400万の規模になっています。事業所の規模によって得られる加算や人材は、今後の東京高齢協の訪問介護事業を支える大きな力となります。

東京では後期高齢者人口がますます増えていきます。その状況を私たち東京高齢協は全力でサポートしていきます。

「あなたのハートで東京を介護しよう！」



第23期第4回理事会報告 令和3年6月17日開催

【報告事項】

- ①中間監査報告
- ②事業所経営改善報告
- ③出資金現在残高通知報告
- ④ふじみ送迎車リース契約について

【審議・検討事項】

- ①OBC会計システム変更の件
- ②新型コロナワクチン接種休暇規程制定の件

【理事研修】

「組合員管理」

組合員だより

わたしのこころに残る思い出のうた…

それは小学校5年生の時でした。校長と若い男先生二人だけの学校、北海道十勝大草原の小さな小学校でした。それでもちゃんと運動会もあり、おゆうぎを4、5、6年生全員でも30名でやることになりました。とつぜん男先生に「あい子まかせる 考えてくれ」と頼まれたのです。

中学生の姉に相談！「みどりの丘の赤い屋根」「とんがり帽子の時計台」と云うことになり、私は得意になって、6年生をしたがえて…上級生をさしおいて先生は何故、私を…（ご想像におまかせ）さて当日になり運動場の周りは父兄がびっしり。ご馳走のお弁当をたくさん作って親戚や他校の生徒も。お見合いの席もあったのですよ。村中集まって祭りのようでした。そしておゆうぎは、万来の拍手で大成功！

やがて時はすぎ 30 年も経った頃、東京に住む自分に廃校の知らせが届きました。涙が出てしまいました。戦後まだ、物も余らない頃この歌は大人も歌い希望の歌ではなかったでしょうか…

「鐘が鳴りますキンコンカン」「メイメイ子やぎもなっています」「風はそよそよ丘の上」…



かんらんの会 谷津あい子

● 出資金現在高通知書について

第23期は6月10日付けで1586名の組合員のみなさんに出資金現在高通知書をお送りしました。毎年、通知書をお送りして、組合員の所在を確認しています。

通知書が3年連続して宛先不明で返送されて所在が確認できない組合員を、理事会での確認に基づき「みなし自由脱退対象者」とします。

「みなし自由脱退対象者」については、一定期間住所の変更届出の催告を組合の事務所店頭に掲示し、ホームページで公告します。

現在、本部と事業所の店頭で掲示されています。

住所変更など気が付かれた方は、ぜひ本部にご連絡ください。



東京都による生活協同組合の検査の実施について

令和3年7月6日に東京都生活文化局消費生活部取引指導課による生協検査がおこなわれました。組合の事務及び会計全般が適正に運営されているかを1日かけて検査します。

検査前には予備報告書を提出しています。5センチほどの厚みの報告書になりました。

それを基に、当日は課長代理、担当職員、公認会計士の3人がそれぞれの担当箇所を質問し調査します。法人は専務理事と監事に対応しました。10時から17時までの丸1日です。

約3年ごとの検査なので準備や対応が大変ですが、私たち東京高齢協の様々な業務が適正に行われているか、丁寧に調査し改善点を示していただけることはとてもありがたいことだと思います。

東京高齢協のさらなる飛躍への大きな力となります。



SNS（ソーシャル・ネットワーキング・サービス）を知ろう！

第2回・「LINE」について「登録」編

「LINE」とは、「オープン型」のTwitterとは違い、知り合いのみで繋がれるので「クローズ型」SNSと言われます。登録者同士であればメッセージの送受信（トーク）や通話（ビデオ通話含む）が無料でできるという便利なコミュニケーションアプリです。遠くの親戚や友人と顔を見ながら話もできるので、頻繁に行き来できないコロナ禍の今、使えるようになれば楽しさが広がるアプリといえます。

<登録について>

※LINEは携帯電話（スマホ）で利用登録をおこなう仕組みになっており、アカウントの新規作成には原則スマホの電話番号が必要です。

①LINEアプリをダウンロード(無料)します。

アプリは携帯の種類によってダウンロードできる場所が変わります。「iPhone（アイフォン）」の方は「APP Store（アップルストア）」アプリから、「Android（アンドロイド 携帯）」の方は「Google Play」アプリから検索し、ダウンロード(無料)します。

②LINEアプリをタップして起動します。 ※タップ→指で押すこと

③新規登録→端末（スマホ）の電話番号入力→「上記の電話番号に認証番号を送ります」送信をタップ。

④入力した電話番号宛てに、認証番号が送られてくるので確認します。

⑤LINE画面に戻り「認証番号」を入力。

⑥「すでにアカウントをお持ちですか」と聞かれるので「アカウント新規作成」を選びます。

⑦名前を登録。本名でもニックネームでも可（後で変更可能）。プロフィール写真も後の登録でOK。

⑧パスワードを登録（半角数字と半角英字の混合で6桁以上）、確認として下段も同じ文字を入力。

⑨「友だち追加設定」をします。

・「友だち自動追加」とは—自分の携帯に電話番号の登録がある人で、なおかつ相手もLINEをしている場合にお互いに自動で繋がる設定。

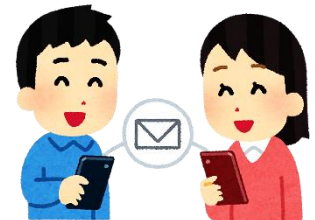
・「友達への追加を許可」とは—相手に自分のアカウントの登録追加を許可する設定

※どちらも選ばず、後でゆっくり考えてから決めることをお勧めします。自動で友だち追加したくない、されたくない場合はをに入れずに空白のまま進みましょう。後で友達とお互いに登録しようとなった時にのみ「友だちへの追加を許可」設定をオンにすれば登録可能になります。「友だち追加設定」に関しては繋がりにくい人とも繋がってしまう可能性があるので特に気を付けましょう。

⑩年齢確認設定は、「友だち追加」でID検索や電話番号検索の時に必要になりますが、少し手間がかかるので、「あとで」を選択し必要になった時にゆっくり行っても良いでしょう。

⑪情報利用に関するお読みを読んで「同意する」をタップすると、「LINEに位置情報の使用を許可しますか」と聞かれます。災害時の緊急速報などを受け取れるので、設定しておいた方が良いでしょう。「APP（アプリ）の使用中は許可」にしておけば、LINEを使っている時のみ位置情報が設定されることとなります。なお「許可しない」を選んでもLINEの使用は可能です。自己判断でお願いします。

次回は「友だち追加」編です。



心に残る思い出のうた、と言われて色々ありそうだと思っていましたが、いざ、こうして原稿に書き始めてみると思い当たるうたが見つかりません。その中で、頭を捻って思い出されるのは「迷い道」です。私が小学生の頃、我が家にはレコードプレーヤーがありました。

再生の回転速度が 33 と 45 と二種類あって、それをわざと本来の速度とずらした設定でレコードをかけると、2 倍速やスロー再生できて子供には良いおもちゃである、あのレコードプレーヤーです。何枚かのレコードと一緒にあったのが「迷い道」でした。歌っているのはなんとか真知子（苗字を忘れしました）。題名の通り「一つ曲がり角？一つ間違えて、迷い道ク～ネクネ～♪」という歌詞が強烈で、あれから数十年経った今でも覚えている、未だに道に迷っているわたしの心に残る思い出のうた、です（笑）

町田地域センター 鈴木順弥



私が生まれる前の歌だが、荒井由実の初期の歌を初めて耳にした時はとても聴きごたえがあった。まず、サウンドに注目してみるとコードがお洒落であることに気づく。『卒業写真』や『あの日にかえりたい』はセブンスコードを多用しており、ギター練習ではよい教材になった。また、『中央フリーウェイ』は転調を繰り返すので大変勉強になった。

歌詞は実体験をもとにして書いているようだが、憧れや回想をテーマにした歌詞は現実が混ざりつつも非日常的な世界観を醸し出し、それが歌の魅力となっている。本人がデビューした頃は日本では演歌が主流と思われるが、洒落た演奏に独特のふわふわとした詞の世界が合わさった曲は当時としては斬新だったようで、若者がこれに飛びついたのも納得できる。

ユーミンは流行歌にも関与している。特に 1980 年代に売れた歌の歌詞カードを見ると、作詞の欄に本人のペンネームである呉田軽穂の名が何気なく記されている。つまり流行の影の立役者でもあり、これも初めて知った時は驚いた。

信濃町シニア活動館 佐藤拓



私の心に残る思い出のうたは、今井美樹さんの“瞳がほほえむから”です。高校時代の友人の結婚式で花嫁たつてのリクエストで唱いました。

20 代半ばまで、マドンナやマイケルジャクソン等、海外のアーティストの曲ばかり聴いていた私でも知っている、当時流行っていた曲でした。久しぶりに会った同級生達と緊張しながらステージに並び唱ったのを覚えています。それから約 20 年後、自分の結婚式の打ち合わせで、ウェディングプランナーから「花嫁がお色直しのため退席している間、花嫁さんの生い立ちの写真をスライドで上映します。その時に流す、お気に入りの曲を選んで下さい。」と言われました。出席者は、高齢の親族が多かったため日本語の曲が良いと思いました。そこで“瞳がほほえむから”が浮かんだのです。改めて、この曲を聴いてみると、歳を重ねて結婚する私の気持ちと合う所があると思い決めました。結婚式も無事に終り、思い出のうたとなりました。

東京高齢協ふじみ 齋藤道子



父の影響で小さい時から音楽に親しんできました。歌も好きなので思い出の歌はたくさんあります。その中でも異彩を放ち大きく私の心に残る歌があります。加山雄三の「海その愛」です。小学六年生の臨海学校の時、いつもギターやアコーディオンで生伴奏を付けてくれた山田先生が浜辺で歌おうと選んでくれた歌です。当時の私達にはなかなか渋い選曲です。ジャニーズの歌にして下さいとお願いしたのですが聞き入れて貰えず…諦めて練習に励みました。臨海学校二日目の夕刻。浜辺でキャンプファイヤーが始まりました。山田先生のギターの合図で海に身体を向け「海その愛」を歌いました。あれから〇十年…。この歌を聞くと当時の事が懐かしく思い出されます。今でも同級生達とはよく会うのですが、全員がこの歌を歌えるという共通点が私達にとって何とも嬉しいのです。コロナが終息して同級生に会えるようになったら久しぶりに皆で歌ってみたいです。

信濃町シニア活動館 中村陽子





わたしのこころに残る思い出のうた



8月になると、テレビでも新聞でも戦争体験の特集が組まれます。東京高齢協の職員のみなさんは、ほとんどが戦後生まれの方々です。わたしたちが語り継げることは、戦争体験ではなく心に残ったうたではないでしょうか。

学生運動のころの「若者たち」が浮かぶ。森川時久監督の映画『若者たち』のためにつくられた楽曲らしい。ザ・ブロードサイド・フォーというフォークの人たちが唄っていた。

わしは東京に行き、大学を観てまわっていたのだ。バリケードがつくられ、中には入れないほどの様相だった。あの頃の鬱積した気持ちが忘れられない。近年、「若者たち」は森山直太朗によってカバーされた。わしも唄う。直太朗バージョンでだ。老いてバカ者になり果てた自分自身に聴かせるのだ。

「君の行く道は果てしなく遠い だのになぜ 歯を食いしばり君は行くのか そんなにしてまで」

(詞/藤田敏雄 曲/佐藤勝) …と。

上落合地域交流館 青木則幸



それは、童謡と唱歌を含み持った、戦時中に流行した“誰か故郷を想わざる”です。私も後期高齢者の年になりましたが、私達の小学生の頃は日本中が貧しくても、人と人とのつながりがあり、日本の原風景が心の奥に残っていた、しかも昭和生まれの兄や姉たちが周りのどの家庭でもたくさん居たので、父や母に育てられたと言うよりも、向こう三軒両隣の先輩たちを真似、世の中を観て歩んできたのかもしれない。今にして思えば、目まぐるしく時代や流行歌が変わっていく中で、生活が一番で歌なんかにかまけていられない、大切なものが深く心に届かないまま忘れていったのだと思います。

現在私は仕事上、私よりも上の方々と、先輩たちが青年時代に歌っていた歌を歌詞も見ないで共に歌い、一体感のようなものが生まれ非常に癒されています。“誰か故郷を想わざる”はこの曲を聞かたびに先輩たちが口をそろえて言っていたセリフ「私たちも若い君たちと同じように戦争のない時代に思いっきり青春を味わって過ごしてみたかった」この言葉が耳元によみがえってきます。

今日も心を込めてこの歌を唄います。

ふれあい遊湯う 紺野國彰う



私の心に残る思い出の歌・・・思い出の歌でもあるのですが、その歌の歌手は美空ひばりさんです。

美空ひばりは私の亡き母が大ファンだったということもあり、戦前生まれの母は戦後物資が少ない時代の日本では幼くも歌唱力があり、天使のような歌声の美空ひばりに心打たれ、それからというもの、元々歌を歌うのが好きだった母は美空ひばりの歌を真似てよく歌ったり、聴いては癒されたり、元気をもらったりして励みになっていたようです。

私も小さい頃から母がラジオやテレビで聴いていた歌番組で美空ひばりが出演していると、母と一緒に口ずさんでいて嬉しそうな母を見ていると私も嬉しくなって子供心にその光景がしみ込んでいました。その中で特に一番という歌はありませんが、小さい時によく聴いていた「柔」や「お祭りマンボ」や「真っ赤な太陽」です。大分経ってからは、「川のながれのように」や「愛燦燦」です。

母が脳梗塞で半身不随になり私が介護を始めてから18年間、美空ひばりの曲はよく聴いていました。最後は寝たきりになり、認知症も患ってしまいましたがそれでも曲をかけると喜んでいました。

母が他界して4年の月日が経ちますが、あれから一度も美空ひばりの曲はかけていませんでした。あえてあの頃のことを思い出したくなかったのでしょうか。けれど今はゆっくりと落ち着いた気持ちで目を閉じて美空ひばりの歌を聴いてみると、瞼の裏にくっきりとあの頃の思い出が溢れてきます。

新宿地域交流館 皆川孝子

