



# ふれあい



No.146



「事故防止」慣れた作業ほど気を抜くな



謹賀新年

写真提供 4地区 栗津勉会員

監 事 矢 元 勇 治	監 事 宮 本 静 雄	理 事 佐 藤 花 子	理 事 名 須 川 智 恵 子	理 事 吉 田 敏 雄	理 事 青 野 洋 子	理 事 加 藤 美 恵 子	理 事 鈴 木 紀 子	理 事 菅 原 保 生	理 事 今 野 忠 夫	常 務 高 田 真 次	副 理 事 長 田 中 伸 幸	副 理 事 長 長 橋 敏 和	理 事 長 菅 原 博
----------------------------	----------------------------	----------------------------	--------------------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	--------------------------------------	--------------------------------------	----------------------------

他職員一同



自主

自立

公益社団法人

共働

共助

## 伊達市シルバー人材センター

伊達市山下町146-8 TEL23-6448・FAX25-6960

大滝地区連絡所

伊達市大滝区本郷町84-1(大滝基幹集落センター) TEL68-6771・FAX68-6761



## 新年のご挨拶

公益社団法人 伊達市シルバー人材センター 理事長 菅原 博

明けましておめでとうございます。

会員、役職員そして日頃から当センターの事業運営にご理解とご支援を戴いております市民・各団体の皆様におかれましては、新年をお健やかに迎えられましたこと心からお慶び申し上げます。

さて、「新型コロナウイルス感染症」の世界的な蔓延、拡大のため経済的な活動は停滞、縮小を余技なくされ、かつて経験したことのない状況の中、その余波を受け、当シルバーにおいても事業実績は大変厳しく、そのため事業運営はかつてない程困難な課題に直面しております。また、予定していた事業も昨年同様その殆どが中止となりました。

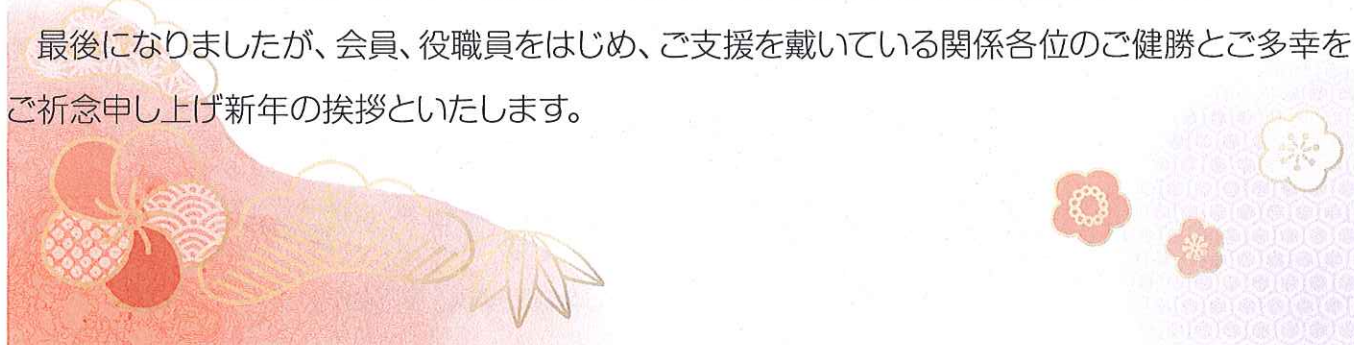
一方、人的な面を考慮すれば道内における感染した会員もおられる中、お亡くなりになられた会員もいらっしゃいます。幸いにして、当シルバーでは感染された会員はおりません。「コロナウイルス」は最近になり勢いに陰りが見えてきていることから、ピンチをチャンスに変える施策を全会員一丸となって取り組んでこの難局を乗り越えていかなければなりません。会員皆様のご協力の程よろしくお願い申し上げます。

安全就業に関しては、事故は「起こさない」「起こさせない」を合い言葉に「安全は全てに優先する」の意識を高めるよう意識改革を行って参ります。

女性「あじさいの会」は女性会員が伸びないなか、役員を中心として一生懸命努力されており、必ずや期待に応えていただけると信じております。

本年も、「自主・自立・共働・共助」の理念の下、健全な事業運営と財政基盤の強化を図らなければなりません。そのためには、「安全就業」と「健康管理」に心を配り、仕事を通して地域の皆様に貢献、喜ばれ信頼されるシルバー、魅力あるシルバーとして存在価値を高めて参ります。

最後になりましたが、会員、役職員をはじめ、ご支援を戴いている関係各位のご健勝とご多幸をご祈念申し上げ新年の挨拶といたします。





## 新しい年を迎えて

伊達市長 菊谷 秀吉

新年あけましておめでとうございます。

新たな年を迎え、謹んで公益社団法人伊達市シルバー人材センターの役員並びに会員の皆様のご健勝とご清福をお慶び申し上げます。

昨年中は、市政運営の各般につきまして格別のご理解、ご協力を賜りましたことを厚く御礼申し上げます。

さて、昨年を振り返りますと、新型コロナウイルス感染拡大により、世界規模で厳しい状況が続きました。今後は感染対策のみならず経済社会の活力回復により力を入れることで、このような状況を乗り切らなくてはなりません。そのためにも、高齢者の長年培った能力・経験が活かされ、意欲と能力がある限り、年齢に関わりなく働き続けることができる社会の実現が不可欠となっております。

このような状況におきまして、貴センターは高齢者の生きがい就業の拠点として、会員が望んでいる就業や企業が求めている就業ニーズを把握し、会員が活躍できる就業機会を提供することにより、高齢者の社会参加の推進と「生きがい」の創造に大きく貢献していただいております。

また、毎年、多くの依頼が企業はもとより市民の方々から寄せられているということは、会員の皆様、役員の皆様が懇切丁寧に業務にあたられたご尽力の賜物であると深く敬意を表するものであり、貴センターの果たす役割はこれからより一層高まっていくものと感じております。

貴センターにおかれましては、これまで培ってきた実績と経験を生かしながら、会員皆様の豊かな経験と知識・技能を活力ある地域づくりにお力添えを賜りたいと存じます。

最後になりましたが、貴センターのますますのご発展をご祈念申し上げますとともに、役員並びに会員の皆様のご健勝とご多幸をお祈り申し上げまして、新年のごあいさつとさせていただきます。





## 「年男・年女」ご紹介



アンケート内容 ①趣味は？ ②今年のご目標をお書きください ③在籍年数



### 第3地区 榎 セキ

- ① 太極拳、書道、料理、調理も自分で工夫してするのが大好きで、まだまだ頑張りたいと思っています。
- ② 今年も自分にとって健康に気を付けて、年だと思わないで好きな事をして過ごしたいです。
- ③ 昨年は20年の感謝状を頂き、とても嬉しい気持ちでした。もう少し元気でいますから、シルバーさんにお世話になります。



### 第4地区 川 村 嘉 之

- ① 家庭菜園並びに花、特にバラの栽培とお酒、昔はゴルフ、今は少し。
- ② 日々心と体のコンディションに気を付け、健康第一に!
- ③ 6年。



### 第4地区 青 山 寛

- ① 特にありませんが、家庭菜園、散歩など。
- ② 残された人生を大切に、又健康に気をつけマイペースに〜。パークゴルフに挑戦したいと思っています。
- ③ 73才で入会、皆様にお世話に成り10年になりました。今後も宜しくお願い致します。



### 第5地区 寺 嶋 稔

- ① 囲碁、尺八、カラオケ。
- ② 他人の為に成る事で、今出来る事を少しでもやりたいと思います。認知症予防に良いと言われていた塗り絵始めました。ノルディック続けます。
- ③ 3年3ヶ月。



### 第12地区 田 中 啓 子

- ① なし。
- ② 今もありません。
- ③ 20年。



### 第3地区 佐 藤 花 子

- ① 家事、生計に追われ特に趣味、特技と言うべきものはありません。
- ② 新任理事として職員、会員の皆様と仲良く一層充実した日々を過ごしていきたいと思っています。
- ③ 平成30年5月入会で4年目を迎えます。



### 第4地区 粟 津 勉

- ① 藍染:9年前、黎明館の藍染め講習会に参加したのが始まり。(青は藍より出でて藍より青し)綺麗な深い「青色の藍色」が好きで惹かれます。 渓流釣り:20年前、親友に連れられ「ピリカ」(今金町美利河)へ。ポイと振った竿のイタドリ虫にいきなり「ヤマメ」が飛びついてきた。びっくりした。少年時代ミミズで「鮒」を釣った。雨上がりの川岸で息を潜め、半分沈んだウキを「じーつ」と睨む釣りだった。「チョン、チョン」と引くが釣れなかった。大人になって釣りキチ三平がパールマークの「ヤマメ」を釣るマンガを見た。そんな簡単に釣れる訳がないと思った。鮒がそうだったから、「ピリカ」から「ヤマメ」に魅せられ、今まで友といくつもの渓流釣りを楽しんだ。友の笑顔と釣果を取めたアルバム3冊は大事な宝物。
- ② もちろん、食べたいものを食べて元気に過ごす事。ただ「塩分控えめに」先生の指示は、醤油大好き、しょっぱいもの大好きな私には相当きつい。薬も食べて(飲んで)頑張ります。
- ③ 平成25年にシルバー入会。8年経ちました。この間、色々な仕事を経験しました。その時々、お客様と多くの仲間に使っていただきました。感謝、感謝の8年間です。これからもよろしくお願致します。



### 第4地区 加 藤 美 恵 子

- ① かぎ針編み、ドライフラワーアレンジメント。
- ② 昨年は仲間達と助けたり、助けられたりしながら楽しい1年でした。今年も日々健康に気を付けて、昨年のように過ごしていけたらと願っています。
- ③ 12年。



## 第4地区 本波敏勝

- ① 釣り、JRA、ボランティア活動。
- ② 健康管理。
- ③ 11年。



## 第6地区 阿部正明

- ① 野球、他種機械運転。
- ② 安全・確認・作業。
- ③ 7年。



## 第8地区 竹内吉雄

- ① 釣り、温泉めぐり。釣りと温泉めぐりで人生を楽しみたいと思っております。
- ② 今年も健康で仕事ができる事に気を付けたいと思います。
- ③ 3年。



## 第8地区 斉藤春子

- ① 特に無いんですが、花が好きで鉢でも育てています。珍しい花や好きな物を写真に撮ったりしています。
- ② 1年間無事過ごす事が出来るように気を付けて行こうと思っています。今年も宜しく願います。
- ③ 4年目です。



## 第12地区 江下博幸

- ① 軽登山、キャンプ、マウンテンバイク、スキー、スノーボード、歩くスキー、写真。今は主に家庭菜園、ガーデニング、音楽鑑賞（主にクラシック）、木工関係です。
- ② 当時は70才代の人を見るとかなりの高齢者に見えましたが、今は自分がその年齢。若い人からはおじいちゃんに見られているのかな。今まで何をしてきたのかなと思うこのごろです。健康と安全第一に楽しくやっています。
- ③ 7年。最初は畑、駐車場、小屋解体等。去年は草刈り、剪定、それぞれの分野の専門家がおり、教えてもらうのが大変楽しいものです。

第1地区 倉舘 勉

第4地区 鈴木忠好

第4地区 星 英昭

第5地区 今野孝司

第5地区 神 久美子

第6地区 佐藤 保

第6地区 榎本 順子

第7地区 成田 優喜子

第7地区 熊谷 重雄

第8地区 杉浦 江美

第9地区 篠崎 博

第9地区 神取 芳彰

第10地区 高橋 壽吉

第10地区 鈴木 修

## 寅年の由来・語源について

「寅」は、「引（のばしひく）」「伸（のばす）」と同系の語で、『漢書律曆志』では草木が伸び始める状態を表すと解釈されています。

この「寅」を「トウ」としたのは、無学の庶民に十二支を浸透させるため、動物の名前を当てたものであり、順番や選ばれた理由は定かではありません。

「寅」という字は「演」から来ていると言われています。「演じる=人の前に立つ」という意味や「演（えん）」という字の語源の「延（えん）」から「延ばす」という意味を表しているそうです。

例えば「演技」という言葉は、「技（わざ）を延ばす（人前で見せる）」という意味から出来たという説もあります。

このような「人の前に立つ」ことや「延ばす」という意味から、「寅年」は芽を出したものが「成長していく（見えてくる）」年やこれから成長する物事の「象徴が生まれる（始まる）」年とされています。

## 新理事の紹介

### 少子・高齢化の現実を見て

副理事長 長橋 敏和

理事に選任されましたので、当シルバーの発展に尽力して参ります。

歴史に興味があるため、令和元年(2019年)6月に中山道「木曾路」の落合宿～塩尻宿までの十五宿を訪ねる旅に出発。

落合宿を経て馬籠宿に到着。馬籠宿は文豪島崎藤村の生誕地として知られ、藤村記念館があります。古い街並みを見学した後約8km先の妻籠宿に徒歩で向かいました。

妻籠宿は全国で初めて古い街並みを保存した宿場町として国の「重要伝統的建造物群保存地区」に選定されています。

山坂を越えて妻籠宿に着き街並みを歩いていると一軒宿の主人と話す機会があった。

昔はこの道を江戸に向かって皇女和宮一行が十四代将軍徳川家茂へ嫁ぐため荷馬車などの行列が50km続くと語り継がれている。

歴史と伝統のある妻籠宿だが、この宿場の子供たちは大学卒業後、大阪や大都市の会社に勤め、家庭を持つたら帰ってはこない。働く場所が無いので仕方がないという。

意地悪く国の重要保存地区なので補助金等が交付されるのではと尋ねると全くないとのこと。唯一駐車場の収入を地区全体で活用しているだけのことを聞いて驚いた。

後継者がいない又宿泊する観光客も少なく、たまに外国人が来るので話題性はあるが経営的にはかなり厳しい。今後建物の補修に多額の資金も必要となる為自分の年齢、体力、将来を考えると後10年以内に廃業を検討していると悲しい答えが返ってきた。

高度経済成長時代から「メイドインジャパン」の名で世界に冠たる地位を築いてきた日本だが、主人の話の間くと国内の厳しい現状を物語っているように思えた。将来、国を担う若年層が大幅に増えて活力が再び甦り、繁栄することを願って歴史ある妻籠宿を後にした次第です。

監事 矢元 勇治

「光陰矢の如し」40年のサラリーマン生活を終え、平成26年シルバーに入会。良き諸先輩に支えられ草刈に汗を流して8年目に突入した所で、就任の要請、面倒な事は嫌な性格だったが、さんざんシルバーにお世話になっていたので断りきれず受けました。

何が出来るか分かりませんが、この2年間は地区会議や行事が中止になって、会員同士の絆が細くなってしまい人に任せきりになっている現状を少しでも回復させたいと思っています。

少子高齢化に入ってシルバーをどう発展させるか、時代の変化にどう対応するのかが逃げる、避ける、諦めるが大嫌いな70男の新たな課題だと思います。

会員のご健康とご活躍を祈念申し上げます。今後とも宜しくお願いいたします。



理事 名須川 智恵子

この度、理事のお仕事をさせていただくこととなりました。人前で話すことも苦手であり、「私には無理です!」「出来ません!」とお断りしましたが、何度もお声をかけていただきました。

そこで、いろいろと考えた末に、シルバーの運営のお役に立つ機会を与えられたと受け止め、理事の仕事をお引き受けすることと致しました。

私は入会してから7年目になります。仲間に支えられ、協力し合い、現在に至っています。その間、いろいろな仕事をしましたが、これらの仕事を見つめる機会となり、日々勉強となっています。

正直なところ、今までは役員の役割分担や理事会の運営等について、関心を寄せることもありませんでした。しかし、これからは与えられた状況の中で、出来る限り努力し、2年間取り組んでいきたいと思っております。どうぞ宜しくお願い致します。



## 理事 吉田 敏雄

今年が入会11年目になります。お陰様で無事故で過ごすことが出来ました。皆様のご指導に深く感謝申し上げます。

先の定期総会に於いて理事に就任いたしました。大役をお受けし、とまどっております。私の仕事は大部分は駐車場整理です。お客様のご依頼に応えるのが大変です。前日または当日のご依頼がすべてで自分の予定は決める事が出来ずに過ぎております。

今後は皆様のお役に立てるべく努力して参ります。どうぞ宜しくお願い申し上げます。

## 理事 佐藤 花子

この度、理事に選任いただきましたが、これまで託児所の自営依頼、初めての公共組織を担う経験をさせて頂く事になり、責任の重さと緊張で胸が一杯です。

入会以来、就労や「あじさいの会」の活動などを通じ、会員皆様との交流で貴重な体験や学習をさせて頂く機会に恵まれ、深く感謝しております。

微力ではございますが、一生懸命努めさせて頂きますので、ご指導ご協力宜しくお願い致します。



## 賛助会員紹介 (敬称略・順不同)

### ❖医療法人社団

いぶり腎泌尿器科クリニック

### ❖有珠石油(株)

### ❖(有)エムティ宅建

### ❖(株)大 矢

### ❖小野拓司法書士事務所

### ❖小山田保険事務所

### ❖(有)菓子処 久 保

### ❖(有)共立印刷

### ❖税理士法人 栗橋会計事務所

### ❖(株)恵新自動車学園

伊達自動車学校

### ❖(株)小杉築炉

### ❖小松建設(株)

### ❖(有)山 雅

### ❖(有)シーイング

### ❖一般財団法人自然公園財団

昭和新山支部

### ❖市役所通り商店街振興組合

### ❖須藤建設(株)

### ❖(有)相馬不動産管理

### ❖田岡今春

### ❖(株)ダスキン洞爺

### ❖(株)伊達観光物産公社

### ❖伊達建設事業協同組合

### ❖(有)だてこん

### ❖(株)伊達斎場

### ❖伊達市農業協同組合

### ❖伊達消費者協会

### ❖(株)伊達浄化センター

### ❖伊達商工会議所

### ❖伊達神社

### ❖伊達信用金庫

### ❖(株)伊達燃料

### ❖伊達林業機械(有)

### ❖胆西運輸(株)

### ❖(株)つるや製菓

### ❖(株)永井組

### ❖ナイトインオーロラ

### ❖(株)日通パワーサプライ

### ❖(株)畑商会

### ❖(株)早瀬商店

### ❖不二工営(株)

### ❖(有)フォーユー

### ❖プライフーズ(株)

北海道伊達事業所

### ❖(株)ホクイー

### ❖北電興業(株)苫東事業所

伊達事務所

### ❖(株)北海道銀行伊達支店

### ❖北海道電力(株)伊達発電所

### ❖北海道糖業(株)道南製糖所

### ❖北紘建設(株)

### ❖堀博志総合行政事務所

### ❖(株)松原はなや

### ❖(株)丸岩伊達木工場

### ❖医療法人社団倭会

ミネルバ病院

### ❖(有)村上印刷

### ❖野口観光マネジメント(株)

きたゆざわ 森のソラニワ

### ❖(株)ローヤル

### ❖ワカサリゾート(株)

### ❖国定史跡 大本願

大白山 道場院 善光寺

# 趣味の作品展



第4地区 佐々木 咲子



第2地区 辻 和夫



第8地区 名須川 智恵子



第5地区 吉田 敏雄





「もみじ」 第4地区 栗津 勉



第3地区 榎 七 千



第3地区 久保田 節 子



第8地区 藤 村 キミ子



第2地区 堂 下 ヲウ

# 地区紹介

## 1地区の紹介

### 第1地区 佐々木 けい子

シルバーセンターの事務所より距離的には一番離れた地区だと思う。何年も前より会員数は20～24名位の会員数で増えたり減ったり、男性会員はあまり変化がないが、女性会員は何年も2～3名の会員で増えない地区です。

でも、私達の地区はとても纏まりのある地区で、地区会議を伊達温泉へ行ってやったり、会議後団欒しながら温泉に入ったり楽しんだり和気藹々な地区と思う。

今年是世界文化遺産に登録されました黄金貝塚があり広々とした緑地帯、1年のうち半年は会員全員が貝塚での仕事にも携われる恵まれた地区でもあります。

大昔は砂の土地で黄金の国道をはさんで海側はほとんど海だったと聞いております。地球の変化と共に年月が経ち、家々が立ち並ぶ様になったと思います。

黄金に移住して来た人達も昔からの習わしで自治会の役割も順番で非会員はいないと聞いております。順応する精神は素晴らしいと思う。

市街地へ行く時間、室蘭へ行く時間も同じ位の距離でやや不便さを感じる時もあるが、でも交通機関を使用すると不便さを感じない住みよい土地だと信じております。

## 4地区の紹介

### 第4地区 栗 津 勉

私は、東12区自治会の活動中に、先輩地区長に勧められ8年ほど前にシルバーに入会しました。入会后地区会議に出席し4地区の方々を紹介され、世話人を仰せられ、事務局便りを配ることで少しずつ4地区の会員の方々を知る事ができました。

4地区はシルバー全13地区の中でも一番会員数が多く、みらい館周りの舟岡・弄月・萩原町に住む50名が在籍します。人数が多いので地域を10～15名の4班に分け、4人の世話人が6か月間担当、

次の方へ順次交代しています。

今はコロナで地区会議を休んでいますが、みらい館の会議室に皆が集まって地区会議を開催、年度末には地区会議支援金を充てたビンゴゲームでお米や洗剤などの賞品を貰い、楽しく仲間とのひと時を過ごしました。

4地区役員は松田副地区長、岡書記・会計、阿部親睦会幹事、高橋あじさいの会地区代表です。これからも健康で長生きし、楽しい仲間と一緒に働いていきたいと思います。

## 7地区の紹介

### 第7地区 荒 達 夫

第7地区について紹介させていただきます。

現在の会員数は男性18名、女性7名の計25名です。平均年齢は76.12才で他の地区に比べて平均年齢は高い方ではないでしょうか。このことは健康で長年培ってきた知識や経験を活かし「生涯現役」をモットーに元気で就業しております。

振り返ると2019年の2月に発生しました新型コロナウイルスの感染拡大がいまだに増加している状況で、感染防止のためシルバー本体の行事や交流会等がほとんど中止となり、当地区会議も昨年の6月に1回のみ開催となり、会員からの意見・要望等を聞く機会もなく現在に至っております。

一方では、2020東京オリンピック・パラリンピックが1年遅れで無観客での開催となり、私達はテレビ観戦での応援となりましたが、連日素晴らしい選手の活躍する姿を見て「勇気と感動」を頂き、この気持ちを今後の仕事に対しても市民の皆様から「シルバーに頼んで良かった」と言われるよう、会員共々頑張ってまいりたいと思いますので、ご支援のほど宜しくお願い致します。



## 活動紹介

### 奉仕活動

あじさいの会 会長 武内 せい子

あじさいの会では奉仕活動として「雑巾・ウエス」作りを行っております。

例年交流の貴重な場としても一堂に会して和やかに行われていました。

昨年、今年とコロナ禍の影響で各行事が中止するなか、役員一同活動を継続したいと話し合い、奉仕品を個別にセンターに届けて頂きました。

昨年につづき今年も38名の参加者により沢山の奉仕品が集まりました。

いつも仕事をさせて頂いている病院、施設、保育所など7ヶ所に代表者会議終了後仕分けし、雑巾270枚、ウエス2,000枚を寄贈することが出来ました。

「利用者のさんにお役に立ててもらえれば…」とお渡ししています。「いつもありがとうございます。とても助かります」などのお言葉、お手紙を頂いています。

多くの会員さんがシルバー会員の意識のもと提供下さいましたこと改めて感謝申し上げます。



### 海岸清掃ボランティア活動

総務部会

10月4日シルバー人材センターの知名度向上と、地域貢献を目的にボランティア活動（東浜海岸清掃）を実施いたしました。

一昨年は台風、昨年は新型コロナウイルスの感染防止を理由に見送ったため3年ぶりの実施となりましたが、当日は、コロナ禍の中三密を避けながら少人数（15名）の会員で行い、燃えるごみ、燃えないごみ合わせて12袋のゴミを収集することができました。

最初の計画では、たくさんの会員に参加していただき清掃作業を実施する予定でしたが、コロナの影響もあり小規模な活動となってしまいました。

一日も早くコロナの終息を願い、これからも地域社会へ貢献できるように活動してまいりたいと思います。



## 会員のひろば

### 栄えある伊達市功労（自治功労）表彰おめでとうございます！

令和3年8月23日、伊達市シルバー人材センター浅田吉彦特別会員が、市勢の発展に大きく寄与され、また多年にわたる献身的なご奉仕、ご貢献に対し、伊達市功労表彰者として表彰されました。

心からお祝いを申し上げますとともに、今後ますますのご活躍を心よりお祈り致します。

## フレイルって何?

年齢とともに心身の筋力や認知機能などが低下して、要介護状態となるリスクが高い状態がフレイルで、「健康」と「要介護」の中間的段階です。

早めにフレイルの状態や兆候を知って予防することが肝心です!!

フレイルを予防し健康な体を維持するためには、

①社会参加・②毎日運動すること・③バランスの良い食事を取ることの三つのポイントを実践することが大事です。

フレイルの兆候を発見した場合でも①②③三つのポイントを取り入れることで健康な状態に戻ることができます。

### フレイルの主なチェック項目

#### 体重減少

半年で2、3 kg減



#### 握力が弱い

男性26 kg、女性16 kg未満



#### 疲労感がある

わけもなく  
疲れた感じがする



#### 歩くのが遅い

歩行速度 1.0m/秒未満



#### 運動習慣がない



**会員の皆様の投稿を募集しております。** 作品(写真・絵画・彫刻・書・手芸など) 紀行文・川柳など何でも結構です。投稿は必要に応じて写真を添付していただき、郵送、持参のどちらでも結構です。会員の皆様の投稿をお待ちしております。

146号

明けましておめでとうございます。

コロナ禍の中、2回目のお正月、少し落ち着いてきたように思いますが、どのようにお過ごしでしょうか?

家に居る事が多く、足腰の筋力が弱っていませんか?老後は預金も大切ですが、預筋も大切だと聞きました。自分のできる範囲で預筋も心がけ、家内安全・健康第一はもちろんですが、コロナが収束し、皆様とお逢いしての各種行事、サークル活動の再開を願って初詣に出かけてみませんか!!(密集、足元気を付けて)

皆様にとってすばらしい1年になりますよう心よりお祈り申し上げます。

今年も宜しくお願い致します。

菅原 保生・鈴木 紀子・加藤美恵子・名須川智恵子・佐藤久美子