

さくら

題字 足立区長 近藤 やい

足立区民生・児童委員協議会だより

発行

足立区民生・児童委員協議会
会 長 中 田 貢 弘
編 集 広 報 部 会
発 行 日 2010年7月1日
〒120-8510
足立区中央本町1-17-1
TEL 03-3880-5111



千寿双葉小3年 村中文哉 作 「はてな城」

目 次

福祉保健局・民生児童委員連絡会	2
こころの健康フェスティバル	3
子 育 て 応 援 団	4
心 の 健 康	5
がん患者のこころに聴く	
介 護 っ て な あ に	6
心 の 健 康	7
東京足立病院施設見学	
エンディングノート	8



よろしくお願いします

福祉管理課長 中川 秋美

4月1日付けで、福祉管理課長に就任いたしました中川秋美です。これまで、障がい福祉施設、

中部福祉事務所、地域包括支援センター、権利擁護センターと多くの福祉現場で勤務してまいりました。そこでの経験から、心がけていることが三つあります。一つ目は、「人と会うときは心を通わせて対話し、相手の意見を引き出すこと」。二つ目は、「今日できることは明日に延ばさないこと」。三つ目が、「忙しいときこそ笑顔を忘れないこと」です。あだち広報5月10日号の「民生委員・児童委員 包容する笑顔」という記事には、我が意を得た思いでした。

民生・児童委員の皆様が存分に活躍していただけるよう、事務局として精一杯努めてまいります。どうぞよろしくお願いいたします。



係一丸となって
取り組みます

民生係長 長谷川 澄雄

4月1日付けで、産業振興課農業係から民生係へ転入してまいりました。入区して27年目になりますが、平成12年に介護保険施行に伴う基盤整備の仕事以来、本格的な福祉の仕事に従事するのは初めてになります。

本年は、3年に一度の一斉改選の年となります。民生・児童委員の先生方にご指導いただきつつ、足手まといにならぬよう、係一丸となって全力で職務に取り組んでまいります。どうか、よろしくお願いいたします。

福祉保健局・民生児童委員連絡会

～生活を支える安心への道を開くために～

4月27日（火）文京シビックホールにて、東京都全域の民生・児童委員連絡会が開催され、足立区からは80名の参加がありました。

第一部

主催者を代表して吉川東京都副知事の挨拶があり、川尻東京都民生児童委員連合会会長の挨拶と続きました。

また、福祉保健局では、今『10年後の東京』への実行プログラム2010』を、全都で推し進めています。それを踏まえ、平成22年度に展開する7分野30事業の重点施策が掲げられました。将来の世代に確かな「安心」を引き継いでいくため、少子高齢社会への着実な対応、質の高い保健・医療環境の創出などが必要です。福祉・医療改革を更に進め、都民が信頼できる福祉・健康都市の充実に向けて、各種施策を展開していきたいとお話がありました。

第二部

安定した生活を目指して

～子供の問題に向き合うために～

事例発表の中で、足立区の主任児童委員部会、小泉貞廣部会長の発表がありました。足立区でもこども家庭支援センターの相談件数は955件（平成20年度）と増加しています。児童虐待防止セーフティーネットワークを活用することで早期発見につなげ、各機関との連携と役割分担での確かな支援を目指すとお話がありました。

（広報／7地区 井上みよ子 記）



町会・自治会連合会との懇談会

3月24日（水）、区役所8階の特別応接室において、民生・児童委員協議会と町会・自治会連合会との懇談会がありました。

今回は、町会・自治会連合会から有馬康二会長をはじめとする7名と、民生・児童委員協議会から宮崎十三会長職務代理を含む8名の合計15名が出席しました。



有馬会長からは、町会・自治会連合会の目標は区民の幸福の追求にあり、これは民生委員も同じであると述べるとともに、日頃の民生委員活動への敬意と今後の連携強化の必要性について挨拶がありました。

宮崎会長職務代理からは、民生委員の推薦等に対する協力のお礼と12月の一斉改選に向け、推薦の協力依頼について述べられました。また、災害時の要援護者支援活動では民生委員だけでは限界があり、その時に頼りになるのは町会・自治会連合会であることや、今後の連携強化の必要性について挨拶がありました。

その後、「民生委員の活動について」と「災害時の地域活動について」の2テーマについて、概要説明の後に有意義な意見交換が行われました。今後とも町会・自治会連合会と民生委員協議会が情報を共有化し、より連携を深めていくことで一致しました。

（広報部会 記）

第五合同 岸一夫会長 足立区社会福祉協議会へ寄付 4月8日



岸一夫第五合同会長（鹿浜地区）が、足立区社会福祉協議会へ20万円の寄付をされました。

岸会長は、昭和52年に民生委員として委嘱を受け、平成13年から鹿浜地区会長に就任されました。その後、平成18年か

ら第五合同会長として活躍されています。

これまで、民生委員活動を続けられたことに感謝の意を込めて、足立区に対し社会福祉事業のために寄付をされたものです。

こころの健康フェスティバル

heart to heart ～あなたの笑顔がこころをつなぐ～

3月6日、足立区主催の「第14回こころの健康フェスティバル」が開催されました。

朝からの冷たい雨のせいか、お客様は例年ほど多くはなかったようですが、バザー実行委員の運営や販売などの努力が実り、昨年を上回る売り上げとなりました。本年度の売り上げは564,526円で、全額を足立区社会福祉協議会へ寄付しました。

庁舎ホールでは、東京都福祉保健局障害者施策推進部参事の熊谷直樹先生（精神科医）による、「こころの健康への処方箋」という講演が行われました。

適度なストレスは発達や生存には必要ではあるけれど、ストレスの強い状態がもとに戻らなくなると「うつ病」になる、とのお話でした。

ストレスの軽減法

- ① 腹式呼吸〔リラックス呼吸法（10秒思い切り息を吐いて、5秒鼻から自然に息を吸う）で深呼吸〕
- ② ストレッチをしながら①の深呼吸をする
- ③ 明るい会話
- ④ 適度な振り返り



講演から、左記のストレス軽減法を紹介します。②のストレッチは皆で体操の時間のように楽しく教わることができました。

また、周囲からの支えや、周りの人々とのつながりが大切だともお話になりました。

- ※ 真剣に話を聞く。
- ※ 安易な励ましをしない。
- ※ 「自殺をしない」という約束をとる。
- ※ キーパーソンとの連携を大切にする。

この4つは、民生・児童委員として「うつ病」の方々と関わった時などに役立つことだと思いました。

こころの健康との付き合い方を分かりやすく説明してくださり、有意義で楽しい講演でした。

（広報／5地区 薮下奈穂美 記）

主任児童委員部会

不登校を防ぐためには

本年度のテーマ「児童・生徒の不登校を防ぐには」に沿って、第1回部会は、区の不登校対策担当の講師から、現状とその対策例を詳細に拝聴し、主任児童委員としての関わり方を討議しました。



平野小5年 長田一矢 作

第2回部会は、新築された教育相談センターを視察し、その機能や相談内容等についての説明を受けた後、お台場のホテルでランチを食し、港区増上寺近辺の歴史探訪をしながら、委員相互の親睦を図りました。

第3回部会は、児童

自立支援サポート事業に携わった委員より、その結果報告の後、台東少年センター心理技術主任佐藤弘道氏から「地域の中での青少年とのかかわり方」というテーマで講演が行われ、質疑応答をしながら研鑽に努めました。

第4回部会は、各合同の代表委員より一年間の活動報告を発表していただき、締め括りとしました。

年間テーマの不登校の問題は、その原因が学校・友人・クラブ活動・家庭問題と多岐に渡り、一朝一夕には解決しませんが、一日も早く笑顔で登校できるよう、今後ともサポートしてまいります。

また、各委員は、担当地域の学校行事・地域行事・各種委員会等に出席し、交流や研修を深めながら主任児童委員としての資質の向上を目指して努力しています。今後とも温かいご指導の程、よろしくお願い申し上げます。

（主任児童委員部会 小泉貞廣部会長 記）

民生委員・児童委員宛

災害時一人も見逃さない運動

1月23日、千寿本町小学校において、「第2回 あだち子どもものづくりフェスタ」が開催されました。2階体育館は児童作品展会場で、参加学校72校からの力作でいっぱいでした。家族で来ていた東湖江小3年生F君は「手作りイス」を出品しました。風呂場で使う自分用の木のイスを、「一日で完成した。クギの打ち方がむずかしかった。木のかどのヤスリがけが意外に大変だった。でも座り心地がとてもいい。」

とのことでした。一生懸命に製作している姿が想像できました。

会場は、1階から4階まであります。1階の都立足立工業高等学校コーナーでは、ロボ



ット相撲、マイコンを組み込んだ自作ラジコンカーなどがありました。ラジコン用コントローラーで、風船割りの対戦があり、操作の巧みな女の子が勝ちました。3階の東京電機大学コーナーでは、ロボット操作体験、スライム（ゼリー状物質）づくり、電子工作などがあり、どれも順番待ちの列ができました。各階には、いろいろな物づくり体験コーナーがあり、特に2階の万華鏡づくりは、大盛況でした。土曜日でしたが、若い父母と小学校低学年の家族連れが大勢来ていて、どの階も人であふれかえていました。

その後、齋藤教育長が視察来場され「今年は、会場内の物づくりのメニューが増えて、来場した子どもたちが、いろいろな物づくり体験ができる体制ができました。今後、手先の物づくりをきっかけとして、ロボット・科学へも興味を広げていってほしいと思います」と話されました。

(広報/6地区 森春枝 記)

卒業記念講演会を終えて

江北中で生徒とともに考えた健全育成

3月11日、江北中学校にて、地域の方々の協力を得て、講演会「子どもたちの健全な育成を希望して何ができるのか」が開催されました。講師には、新宿区更生保護女性会・坂本悠紀子会長をお迎えしました。

内容は、先生の担当した少年院を出て来た少年が更生していく様子等の事例でした。法律に触れる悪いことをすると警察のお世話になり、家庭裁判所の裁判を受け、判決によって矯正施設に入れられたり、地域の保護司による観察を月2回受けなければならない等、分かりやすく講演してくださいました。そして地域のおじさんやおばさんたちは、君たちを見守っていますよと話されると、生徒たちは真剣に聴き入っていました。生徒たちの心に一つでも今日の話が残ってくれたらと思います。良い講演を聞かせていただきました。

江北中学校校長先生を始め、教職員・PTAの皆様には、卒業式を控えた忙しい時期にご協力いただき、ありがとうございました。保護司会では年間を通じて社会を明るくする運動を実施中です。よろしくお願いいたします。

(保護司 瀧崎英則氏 記)



とびっくす 高校生の描く シャッターアート

足立区の「花と芸術のまち推進事業」の一つである「商店街シャッターアート」に参加させていただきました

私は千住旭町商店街（学園通り）の時計屋さんのシャッターを描くことになりました。チームのみんなと



完成したシャッターアート絵を背景に

テーマである「花」と、時計屋さんのイメージを膨らませ、お店の方とも打ち合わせをしな

がら作業を進めました。

夏休みに作業をしたため、暑さとシャッターの大きさ、慣れないペンキなど大変なこともたくさんありましたが、なんとか完成させることができました。商店街を通る人が「がんばってるね!」とか、「とても上手だね!」と声をかけてくださるのが励みになりました。

次回もまた参加したいと思います。応援よろしくお願いします。

(潤徳女子高等学校芸術コース 秋山恵美氏 記)



医学の進歩によってがん
と死が直結しなくなった現
在においても、がんの罹患
が患者さんやご家族に与え
る精神的なショックは大き
いものです。

私は大学での勤務の他
に、病院でがん罹患され
た患者さんやご家族のカウ
ンセリングに携わっております。その際、大切にしてい
ることをご紹介します。第一に、患者さんやご家族
の辛く切ない思いを心から傾聴し、全面的に共感・受
容いたします。それにより、自ら辛さに対処できるよ
うな心の力を取り戻すことをめざします。第二に、話
を傾聴するだけではセルフコントロールが困難な方に

対しては、適切なカウンセリング手法を用いて、不安
や苛立ちを軽減できるよう試んでいます。このように
心理学の専門的な立場から、患者さんの精神的安定と
QOL（生活の質）の向上を目的としています。

しかし、患者さんにとって一番有効なサポートだと
感じるのは、ご家族や心から信頼できる人の支えで
す。「自分は一人ではない、自分を愛して支えてくれ
る人たちと一緒に病気と闘っているのだ」という思い
が、患者さんの心を強く前向きにしてくれるのです。
私たちがどれだけ努力しても、ご家族や親しい方々の
サポートの力にはとても及びません。ぜひ皆様も、ご
家族や大切な方々との心の交流を、今一度振り返っ
てみていただければと思います。

（文教大学人間科学部 大木桃代教授 記）

子育て支援研究部会の現状

当部会は、今期が第1期目です。区の子育て支援の
実情把握や部会員の親睦をかねて養護施設の見学会を
1年目に実施しました。3年目の活動実践に向けて、
2年目は学習と併せ、都の部会から依頼された児童委
員の子育て支援活動に関する区民並びに区職員への認
知度調査に参加しました。こども家庭支援センターの
協力を得て、乳幼児の保護者に民生・児童委員のリー
フレットを配りながら、アンケートに答えていただき
ました。

また、区内の各保健総合センターに協力をいただき
つつ、子ども施策を推進する中で、我々の活動の場が
あればと、5カ所の事業に見学参加しました。部員の
中から、引き続き活動をしてみたいという声も出てき
ました。

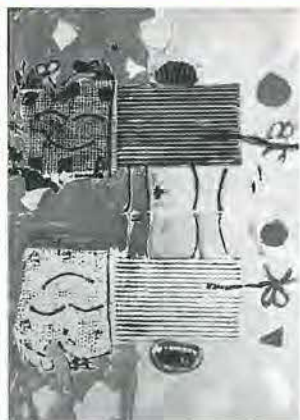
また、今後の部会活動に活用
するうえで、赤ちゃんに優しい
色を考え、クリーム色の部会
専用エプロンも準備していま
す。

若いお母さん達は、民生・児
童委員の存在すら知る人も少な
く、活動内容についてもっと広
報してほしいとの意見もあり、
たいへん勇気づけられました。
活動を通じ、支援を必要としな
がら、育児を頑張っているお母さんの姿に、つい手
を差し伸べたくくなりました。

（子育て支援研究部会 中浦君枝部会長 記）



街かど福祉 その3 薬屋さん



千寿桜小4年 伊藤美来 作

子どもの頃には、「富山の薬売り」
が、背中に大きな荷物を背負って薬
を売りに来たものでした。各家庭の
置き薬を交換したり、補充したりし
て、帰りがけに紙ふうせんをもらっ
たことを今でも覚えています。今や
薬屋もストアー化して、イメージも
だいぶ変わってきています。

地域包括支援センターのあんしん
協力機関の薬屋さんからお話をうか
がうことができました。地域に根ざ
した街のお店が時代の流れで閉店す
るなど、少しずつ減って寂しくなっ
たそうです。

高齢者の方は大きなお店だと、具
合が悪くなった時などにどのような
薬を買ったらよいか分からず、困る
場合があります。街の小さなお店が
減り「年寄りの行くところがない」
と愚痴をこぼす人も多いそうです。
お話を聞いたり、相談に乗ってあげ
たり、何かお手伝いができればとご
主人は話していました。

いつまでも高齢者や子ども、地域
の見守りを続けながら、街の薬屋さ
んを続けてほしいと願っています。

（広報／14地区 阿部美代子 記）

民生委員制度創設90周年記念事業スローガン

広げよう 地域に根ざした 思いやり

介護ってなあに——シングル介護 その後 ①

皆さんはご覧になりましたか？ 平成21年9月25日午後7時30分からのNHK特報首都圏番組「介護殺人」を。これは1年前NHKが取りあげた番組「シングル介護」（さくら20号にも掲載）の続編ともいえる番組でした。

シングル（独身の息子・娘）が、親に対する深い愛情や恩をいだいて介護しているという現状なのに、一方で、子が親を殺害する「介護殺人」は、この10年で400件にもなり、毎年増加しているというものでした。

事例① 川口市の47歳の息子と67歳の母。親子仲も良く、今までお互いを必要とする生活をしてきました。その後、母は糖尿病悪化で失明し、息子1人での介護が始まるも、手料理も作れず思うようになりません。腸炎と下痢でやせ細った母は「死にたい」と言うようになり、その母を殺害してしまいました。

事例② 京都府の35歳の息子と脳梗塞の父66歳と母との家庭。息子は介護のため退職し、貯金も400万円と残りわずかになっています。介護負担も大きい

が、施設やヘルパーには頼りません。自分の結婚は、父の介護をしてくれる配偶者が必要と話していました。

20号に掲載した「シングル介護」の中で、私は、彼らの親亡き後の人生と経済的側面を危惧したものでした。ところが現実には、そんなさきぎの長い年月よりも、日中・夜間を問わず、ゆとりのない介護生活の中で、日々、追いつめられているという実態が分かりました。

（広報／6地区 森春枝 記）



東栗原小5年 勝田雛子 作

認知症シリーズ 多機能型グループホーム

地域密着型サービスとして「小規模多機能型居宅介護」があります。グループホームとは異なるサービスです。平成20年11月に誕生した小規模多機能型居宅介護「じゃすみんの家」で、お話をうかがいました。



平野小5年 須藤秀平 作

既存の介護サービスと異なる点は、「通い」「訪問」「泊まり」を組み合わせ利用できるところです。普段見慣れている職員と、自宅と一緒にいるような環境

の中で過ごせるのも大きな特徴です。利用者は買い物・洗濯干し・調理等をできる範囲内で行い、適宜職員がお手伝いをしてくれます。野菜畑での野菜づくりも楽しみの1つです。「訪問」も、なじみの職員が自宅に来てくれるので安心です。ご家族の事情で数日間「泊まり」を利用する場合も、顔見知りの職員が夜勤してくださるので安心です。

「じゃすみんの家」にうかがった際も、利用者の皆さんはリラックスしてくつろいでいました。となりのグループホーム「じゃすみん西新井」とも行き来ができるので、絵画教室に参加されている方もいました。

今までの自分でいられるような環境づくりが大事であり、それを実践できる場所として小規模多機能型居宅介護は意義があるものだと思います。

（広報／10地区 川島恵美子 記）

事務局紹介

新しくお世話になる
民生係の皆様です

木村徹也	嶋野光二	田中幸一郎 主査	田村陽子	黒川綾子	小林春美	平岡恵子
上段左から		中川秋美 課長	有賀純三 部長	長谷川澄雄 係長		
下段左から						



足立区は活動記録提出100%継続中です

10月20日、東京足立病院、心理士新垣先生にお話をうかがい、施設の見学をさせていただきました。

この施設は、心の病や障がいによってもたらされる苦しみへの理解と共感という心情に基づき、その苦悩を克服する、あるいは緩和するため必要とされる、最善の医療・介護、福祉的支援を行っています。

院内の様子は、明るく清潔感があり、入院患者さんの

表情も穏やかそうに見受けられました。

この病院における最近の動向は次のようなものです。



千寿小3年 壘 隆貴 作

- ①患者の男女割合は同じ位。
- ②患者の年代別では、30歳代が増加している。
- ③病因として、そう、うつ、アルコール依存症などが増加している。
- ④世情に起因するものとして、病苦や経済的ストレスの増加によるうつの傾向がある。服薬、心理的・複合的なサポートが必要である。
- ⑤自死については、孤立感を深めているので、自助グループなどへの参加・話し合い等の指導もしている。
- ⑥地域に望まれるのは、より強い共生である。
- ⑦相談ケア、声掛けメンタルヘルスの充実、出勤前・夜間外来の対応など、勤労者に対するケア充実は重要である。

心の病は、共感と思いやりが必要であり、焦りは禁物であるとのことです。

(広報/花畑地区 細井力造 記)

薬物依存の怖さ

B子さん17歳。ごく普通の女子高生でした。そんな彼女は「痩せるのに良い薬があるよ」と声をかけられ、軽い気持ちで覚せい剤を手に入れました。それが始まりでした。当然高校は卒業できず、やがて身体はボロボロとなり、その後さらに最悪の結果を迎えたのです。

大人に限らず若者の世代でも、薬物乱用による悲劇は枚挙にいとまがありません。そんな現実を身近なところで目にしてきました。私は長年薬物乱用防止と、その恐ろしさを広く訴える活動を続けてきました。

いま、薬物乱用は大きな社会問題となっています。薬物に手を染めるきっかけは、①疲れがとれるから、②痩せることができるから、など甘い誘惑から始まり

ます。しかし、薬物乱用の恐ろしさは、ひとたび使用すると、これを絶つことが極めて困難となることです。その結果は、想像を絶する惨めな結果を招くことになるのです。覚せい剤を使用し、犯罪者となった人が再び薬物に手を出す再犯率率は56%と高い数字を示し、このことから断ち切ることの難しさが証明されます。

薬物乱用を続けると耐性が進み、使用量が増え、さらに薬物から逃れられない依存症となり、中毒症へと転落の道が加速されます。薬物には絶対に手を出さないという強い意思と、周りの人に対する啓発が望まれるところです。

(保護司 佐藤永久氏 記)

中学生俳句・川柳コーナー

「じゃまたと」言って別れた終業日

それが最後の別れと知らず

三年 数山 泰正

朝起きてごはん食べて学校へ

その毎日が未来をつくる

三年 山田 亮佑

試合の日いつもみている弁当に

今日はとくべつ母に感謝す

三年 鈴木 義隆

仕事場の油の白いと強く想い

エフロンにも今少しみついている

三年 室井 早紀

一日で疲れてしまう仕事の場

改めて思う心の偉大さ

三年 能代 峻佑

介護ってなあに エンディングノート シリーズ第4回

エンディングノートを①「もしものとき」②「亡くなったとき」③「私の人生」の3部に分けた内、今回は、②「亡くなったとき」と③「私の人生」について紹介いたします。

エンディングノートを書くとは言っても、いざとなるとなかなか…。ましてや、自分の死については考えたくないものです。しかし、意外にも「自分らしい葬儀」を考える会が全国にあるようです。散骨してほしいというの



加平小2年 塚原裕奈 作

のも、その一つでありましょ

う。自分のことだけではなく、身内の葬儀のことを考えると、その費用を考えずにはいられな

いのは、偽らざる心境かと思います。

また、葬式仏教と揶揄されているように、宗教は“亡くなったときに必要”と誤解していませんか？身内が亡くなって悲嘆に暮れているときに、葬儀の段取りは慌ただしいものです。それならば、日頃から近くのお寺の住職さん、教会の牧師さん、神社の神主さんを訪ねて、ご相談されたらどうかと思います。

既に、帰属しているお寺・教会がありましたら、そこにご相談なさり、自分が亡くなったら、どこにお願いするか（お寺・教会）を、ノートに明記されたらどうでしょうか（財産・遺品も明記）。

そして、大切なことは、それを機に、自分の“宗とする教え”を求めているのだと思います。

③「私の人生」については、自分のこれまでの歩みを振り返り、見つめてみることで、多くの恩恵に気づかされることになるのではないのでしょうか。“立派に生きた”と思うよりも、“生かされていたのだ”と気づかされる人生でありたいと私は思うのです。

（広報／東栗原地区 北村信也 記）

大変お世話になりました

一隅を照らす者



皆様の温かいご指導、ご鞭撻によりまして、充実した2年間を過ごさせていただきました。この間、皆様の活動を間近で経験し、まさに一隅を照らす者、それは民生・児童委員であると実感いたしました。改選前で離任となり、寂しい気もしますが、ますますのご発展を心よりお祈りいたします。

前 福祉管理課長

現 財産活用課長 伊藤良久

この経験を財産に



五年もの間、大変お世話になりました。

皆様に育てていただき、今回、教育委員会スポーツ振興課長という立場で区政のため、頑張る機会を与えていただきました。これまでとは違った形で、皆様とお会いする機会が増えると思います。その際は、ぜひお声をかけてください。

前 福祉管理課民生係長

現 スポーツ振興課長 久米浩一

編集後記

広報紙「さくら」をご愛読いただきありがとうございます。暗いニュースの多い中、「さくら」は、各地域における明るい話題の掘り起こしに力を入れています。足立の昔からあるあんなこと、子ども達のこんなこと、若者達の身近な話題、心に残るいい話、などをお聞かせください。

ぜひ紙面にご参加ください。少しでも読者の心にあたたかな灯をともしたら、また、ホッと一息、心が和んでもらえたら、そんな思いで部員一同、がんばっています。

（広報／4地区 大久保義子 記）

小学生掲載絵画および中学生詩歌、俳句等の依頼は、第一合同から第七合同の小・中学校に順番にお願いしております。皆様の原稿を募集いたします（原稿は未発表のものに限ります）。 次号発行予定日 11月1日

原稿に関しては紙面の都合がございます。事前に各地区広報委員にご相談ください。

広報部会

部会長 高野 幸	副部会長 宮本 勝男	会計 川島 恵美子	編集 渡邊 照美	編集 細井 力造	校正 森 春枝	校正 田中 榮一	編集委員 秋本 雅信	編集委員 池田 美信	編集委員 楠美 順二	編集委員 阿部 美代子	編集委員 石鍋 昭男	編集委員 山下 節也	編集委員 北村 信也	校正委員 下田 尚保	大久保 義子	大木 ヨシイ	清水 千鶴	河上 みよ子	井上 奈穂美	薮下 せつ子	江川 富美子	北川 重子	鈴木 昌子	栗野 昌子
-------------	---------------	--------------	-------------	-------------	------------	-------------	---------------	---------------	---------------	----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------	--------	-------	--------	--------	--------	--------	-------	-------	-------