

北の灯り

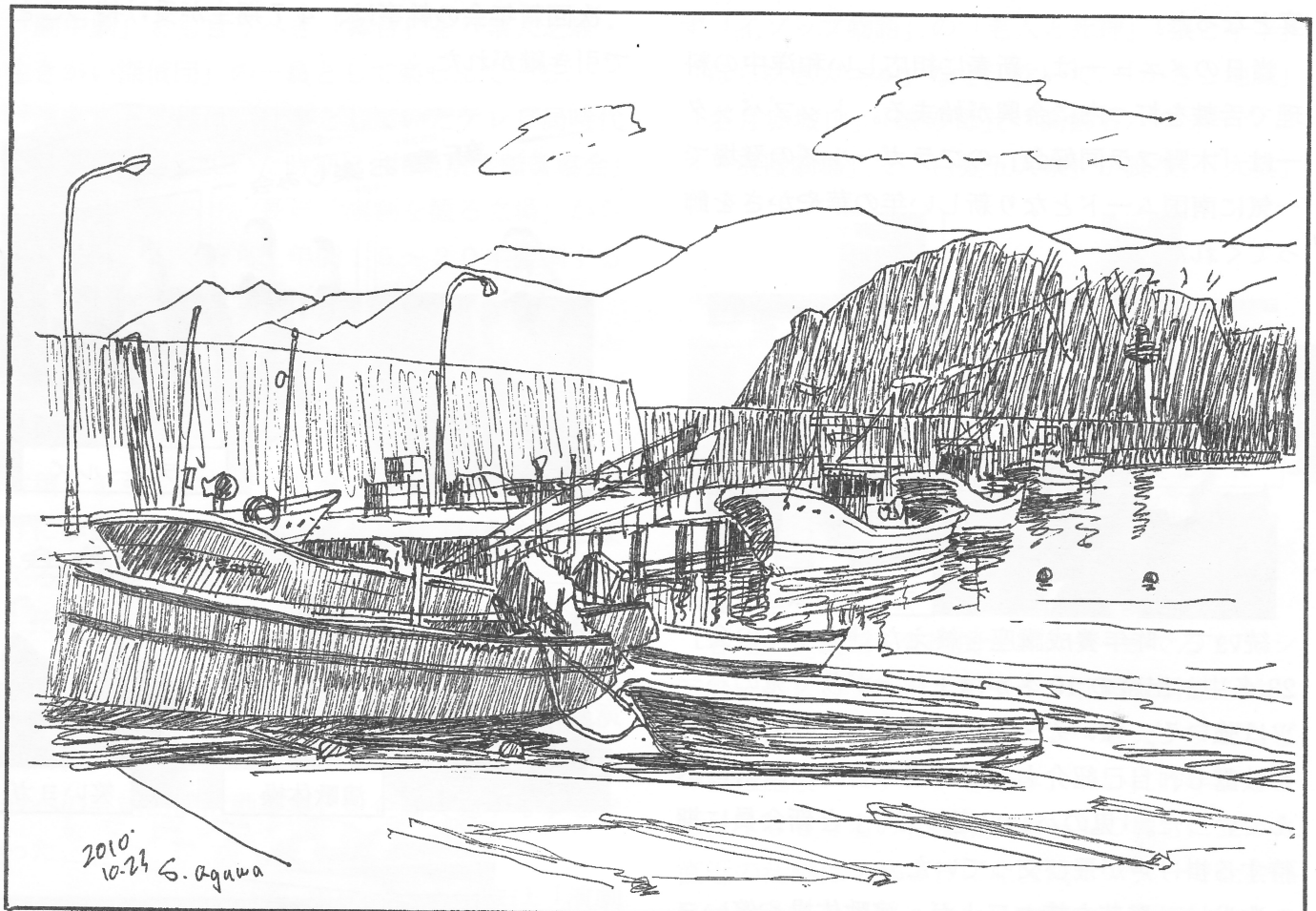
第 50 号

健康生きがいくくり
アドバイザー
北海道協議会

発行責任者

堀田幸男

題字 会員 塚本久二子 (札幌市)



《祝津漁港・小樽》 小川 智 (公募白日会会友・道展会友)

健康・いきがい

『私の目標』

15期 札幌市 木村 寛

皆様こんにちは、15期生の木村です。

健生のお仲間に入れていただき早 12 年が過ぎてしまいました。その間に健生の皆様から沢山の生きがいをいただき、大変感謝の日々です。

私も現在 60 歳を過ぎ平均余命まであと 14 年しかなくなりました。先日、綾小路きみまろの CD を聞いていましたら、「努力をして年を取

った人はいない」との言葉がありましたが、努力をしてよい年を取るとは非常に大切なことだと思っています。

そのためにはどのような生活を行ったらよいか、ある意味では永遠のテーマであると思いますが、不平不満を持たずに、生きがいから生涯の健康を育む生活と思っています。

私も常に好奇心と人に見られているという意識を持ち「1万円のブランド品より1万円の教養を」を信条に、努力をしてよい年を取りたいと思っています。

23 年 新 年 会

平成 23 年の健生北海道の新年会は 1 月 22 日札幌カーデンパレスで開催された。会員の出席は 41 名とフラダンス他一般の出席を加えると 47 名となった。今回は「アッテね 43」が幹事役である。

岡田代表の新年挨拶に引き続き、もうすぐ 95 歳になる健生の星、寺井友一さんの力強い乾杯で開宴となった。

当日のメニューは、新春に相応しい和洋中の料理で舌鼓を打つ内に余興が始まる。トップバッターは「木野フラ同好会」のフラガールズの登場で一気に南国ムードとなり新しい年の華やかさを飾ってくれた。



ナイキの会

続いて、昨年養成講座を終えた「ナイキの会」23 名中、出席の 10 名が壇上に上がり「鬼のパンツは強いぞー強いぞー・・・」や「ナイキの応援歌」を披露し、自己紹介もして会場の皆さんに溶け込んでいった。「鬼のパンツ売ってー」と新会員に期待する掛け声が飛び交っていた。

次は、一発芸を持つ二人が、演歌体操や笑いヨガで大いに笑わせる。一呼吸おいて、子供の頃から女形に憧れた剣士とカラオケチャンピオンの経歴を持つ歌姫との異色の組み合わせで「岸壁の母」の歌謡舞踊が衆目を引き付けヤンヤの喝采を受け



岸壁の母

る。余興の取りは、やはり友一さんでないと締まらない。今回はテーブルクロスとナプキンを即席に用意した寺井翁の「老人と死神」で現代世相を嘆くも「決して死に急いで命を落とすな」との名句を言い残すと会場はクライマックスを向かえた。

「今日も元気で・・・」のオアシスハイを全員で唱え後、上野正志さんの締めで全てが終了した。

次回新年会の幹事は、47 期生が受け持つことで引き継がれた。



フラガールズ



演歌体操

笑いヨガ



老人と死神

今日も元気で・・・

「生きがい探偵団」活動記

上野正志

「人の一生」とは「世間」と言う「ステージ」の上で、自作自演(監督・脚本・主演)の「芝居」を演じている様なものだと、私は常々考えている。

そんな思いの中で最近、その「人生劇場」の「劇中劇」とも言うべき「舞台」を「素人芝居・生きがい探偵団」の一員として楽しんでいる。

「演劇」との縁は、仕事としていたテレビ局時代に事業を担当していた時期に「札幌演劇鑑賞協会」との出逢いがあり、長年「演劇を観る立場」からの関わりを強く持ち、年間15～20本観劇する演劇ファンを続けている。

次いで、札幌市に「演劇専用劇場を」という市民運動に加わり、劇場建設は実現してないが、それ迄に北海道で「演劇状況の整備と演劇ソフトの蓄積」をもくろんで「北海道演劇財団」の立ち上げに参画、最近まで評議員として「演劇を陰で支える立場」で活動してきた。

それが、ここに来て「観る立場」・「演劇を陰で支える立場」に「演ずる立場」が加わる事になった。2000年に、「当北海道協議会」が「北海道演劇財団」と共催で「元気中高齢者による高齢者施設への芸能訪問活動事業」を企画実施する事となった。



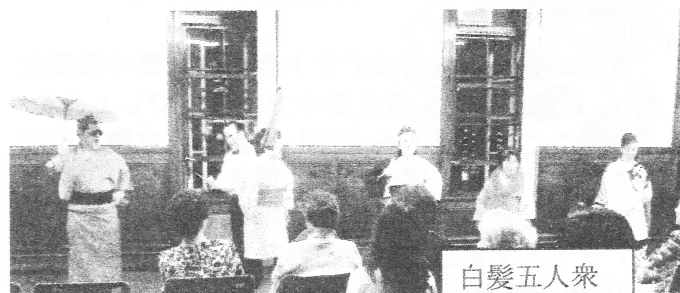
老人と死神

この中味は「演劇ワークショップとして、芝居作り体験・施設訪問体験・コミュニティアートグループの発表会」との内容だった。芝居作り体験の演目はギリシャの奴隷たちによって語られた動物の物語「イソップ物語」でした。

これに健生アドバイザーら16名が参加、一連の行事をこなし、大きな反響を得て、全員病み付きになり、首謀者である長谷川聡さんを頭に「生きがい探偵団」が誕生し現在も活動を続けています。

団員は老優・友一翁を筆頭に約40名。誰でも何時でも参加できるオープンな集団で、出演要請を受けた日時に参加できるメンバーを募り、参加者の顔ぶれによって出来る演目を決めるしくみ。モットーは演じるメンバーが楽しむ事が一番。探偵団誕生からこれまでの活動暦を振り返ってみると。

2000年からはじまったお芝居の演目は、まず「イソップ物語」の「老人と死神」「狼と子羊」「ほら吹きガエル」など。次いで、「かさこ地蔵」「名月赤城山」「瞼の母」、「高齢者パフォーマンス・浪漫劇場」で「白髪五人衆」が誕生。「大奥」



白髪五人衆

「遠山の金さん」「水戸黄門」「金色夜叉」と続き、最新「岸壁の母」が加わった。ほかに漫才・漫談もこなせる。

各地の公民館・各区民センター・かでの27・シアターZZO・時計台ホール・札幌資料館をはじめ老健施設・デイケアサービス・老人クラブなどの福祉施設のステージを踏み、ついに昨年10月には1500名の札幌市民ホールの舞台に立った。直近の活動は2月3日に北区民センターで社会福祉協議会、2月20日には安平町社会福祉大会のイベントに参加し気を吐いている。

今年は久しぶりに新作に取り組む予定で、企画を練っているところ、乞うご期待。

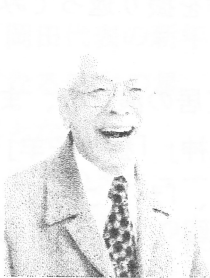


岸壁の母

この素人芝居に是非とも「はまりたい人」募集。 この指とまれ !!

地域に生きる

アラ！あずましい会創設会員 長谷川 竹二郎（健生平成 7 年入会）



私は平成 9 年 1 1 月「アラ！あずましい会」の創立会員の一人として参画した。

同会のお花見（約 100 名近くの参加者）開催日には健生会員の南京玉簾、フラダンス等の応援参加を得て、このお花見を盛り上げ、また先般の

歳末助け合いバザーには健生会が協賛会員として開催した。

当会上野正志氏はアラ！会の副会長の役職にあり、近隣同士とも言えるのではないのでしょうか。

さてここでアラ！あずましい会の設立趣旨や活動の内容について述べさせて頂き、相互の啓発、交流に少しでも役に立ちたいと考えるものです。

アラ！あずましい会の創設は、平成 9 年であり満 13 年を経過し今日に至っている。この会のネーミングについていささか述べてみたい。

最初のアラ！は人と人の出会いの際の驚き、感嘆を表し、機縁に感謝の表現。また A・LA（アラ）はフランス語での〇〇風を意味し、日本のすすきの風として名付けた。

あずましいのあずまは、日本に於いてのあずま（東方）を指し、日出る発信の場として・・・。あずましいは北海道の方言、のびのびとし、心地良いとの意味です。

薄野・札幌・北海道全体が多く自然が有する健康、安全、安心のよろこびへの可能性の宝庫とも言って良いのではないだろうか。

数多くの水産、農業等資源の宝庫である北海道は、残念ながら九州をはじめとする道外に於いて、銘産品とし全国に拡がっている。かつて北海道は原産地に過ぎずこれらに付加価値を付しての産業開発に遅れをとっていた。

北海道の今後に於いて「今こそ北海道」自然の恵みなどの長所利点を生かし、付加価値を創造し、国内外へ発信したいと願っている。

昨年 12 月に行われた「歳末助け合いあずまバザー」が、健生会の協力を得て百名以上の参加者に依って行われた。その際、NHK・TV でアラ会の 13 年間の活動、特に昨今実験中の乾燥野菜を用いての、あずまし農園の健康・安全・安心をモットーとする健康カレー、芋団子汁、あるいは当会

のそば教室での独自品、北海道産そば料理などが出品され、他の活動についても約 15 分間にわたって紹介された。

また この機会にアラ！あずましい会の 13 年間にわたる各種活動・行事を簡単に紹介させて頂きます。

- （社）すすきの観光協会、札幌商工会議所、すすきの美しい会と、各種活動を行っている。それらの広報「かわら版」が 145 号に達している。
- すすきの氷の祭典に於いて、道内外来会者に荒縄の手づくり滑り止めの装着活動。
- 札幌護国神社での道関連戦没者への感謝と敬愛をこめての春季清掃活動。
- 中島公園内鴨々川周辺の清掃活動。
- すすきのの活性化を意図しての案内紹介紙 3 万部発行。
- すすきの美しい会の設立姉妹会として、協賛支援。これに伴う出会い拠点の創設への協力。
- 北海道演劇財団への応援、観劇参加。
- すすきの夏祭り縁市の実施。氷の祭典への協力出店活動と、はしご酒大会への協力。
- 札商によるフードランド北海道フェアの協賛。
- アラ！あずましい会独自のすすきのにおける寺院成田山で金・土曜縁日の開催。
- 道・市に係わる北海道満腹列車への参加企画。
- 当会独自の北海道産そば粉を使用しての手打ちそば塾の開設。（目下継続中）
- 国境なき医師団への拠金活動（昨年度 10 万円寄付実施）。今年度も引き続き寄贈予定。

目下の活動として「今こそ北海道」北の大地、北海道各地の産出物、あずまし農園の活動を含め、国内外への発信拡大を力点とし取り組みたい。

ともあれ、感謝、お役立ち、嬉しい、楽しい、あずましい！をモットーとして邁進する事としたい。いづれにしても、健生をはじめとし、より一



花見でのフラダンス

層の協賛、協力を願っている。そしてアラ！あずましい会への入会を勧めている。

尚同会の会長、長谷川義一は小生竹二郎と双生児で

あつて年齢合わせて 164 歳です。お互いに明るく建設的な志向を持って、まだまだを目指して進んで行きたいと考えている。（取材 中島寛子）

新会員 紹介コーナー

「地域参加を目指して」 札幌市 中村京子
 これからの暮らし方を考えていた時、健康生きがづくりアドバイザーの講座を知り受講を思い立ちました。

今までは、健康づくりとして趣味のトレッキングでカナダ・ネパール・ニュージーランド・スイスなどに足を運び、発展途上国のネパールには数回訪れました。当地の人々の生活ぶりや文化を目の当たりにして、恵まれた日本に生まれた幸せを感謝すると共に自らの暮らしを見直す機会ともなりました。

日本の北アルプスにも年2回前後登っておりましたが、今は近郊登山にとどまり又、昔を思い出し、水泳・ゲレンデスキーなどにも挑みましたが体力的に孫達には力及ばず限界を感じております。

日頃は家事にかまけていますが、少し前からお琴を習い始めました、また先日、エルプラザのしゃべり場ちゃつとに参加させていただき、皆さんが気楽にオシャベリを楽しんでいただけるのを拝見し大変勉強になりました。

過去には家庭教育養成講座を受講し、カウンセラーとしての経験もありますが、話し方・聴き方などリアルタイムに会話することも体験を通して学んで行きたいと思っています。

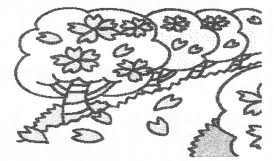
今後は、健康生きがづくりアドバイザー会員として、仲間づくり、地域参加を目標に活動出来ればと考えていますのでどうぞ宜しくお願い致します。



「あつという間に・・・」 札幌市 本間亜美
 平成22年7月に健康生きがづくりアドバイザーの資格をとり、何も活動が出来ないまま気がつけば平成23年を迎えていた今日この頃です。

私は0歳～10歳までの子供が通り響子役で働いており、主に3歳～6歳までの幼児と接する機会が多く、大人の関わり方ひとつで子供は良くも悪くも行動が変わるものであると実感しています。保護者もまた1人の人間ですから家庭の事情や体調の優れない時は、我が子であっても辛く当たったり他人に対しても優しく出来ない場面を目にすることがあります。そんな時は決まってその子供も感情的になったりと直ぐさま子供に変化が現れます。

今までも家庭との連携をとりながら仕事をしてきましたが、今年は支援もしていけるよう努力していこうと思っています。



「今、思うこと」 札幌市 松浦 清

2010年7月に講座を終え、約半年が経ってしまいました。受講時、私の年齢は59歳であと何年、現役で居られるか微妙な時でもあり、友人達もほぼ似たような状態で、正に「健康と生きがい」が大きなテーマです。具体的にどのような暮らしを目指すかは大半の人が模索中であり、より早い時期から準備すべきと解っていても何を準備すべきか解らないといった感じでした。

現役を終えても体力、知力が充分あり、豊かな経験と能力を持ちながら退職後それを生かす場がない内に気力が減退してしまう人達が多数いると思われまます。

そのような人たちと共に豊かな経験を生かした中高年だからこそ出来る社会貢献を計画してみたいと、いろいろと思いを巡らせているところです。

私は現在、零細企業の役員をしており65歳位まで現役を続ける予定ですが、並行して仲間と共に平成25年3月迄に新たな生きがい創りを企てたいと思います。

「健康寿命」を考える

71期 池田 健次

- ・健康であることは人生最大の喜びである
- ・健康であることの幸せ
- ・健康であることの贅沢

朝起きて→着替え→食事をし→出勤する。

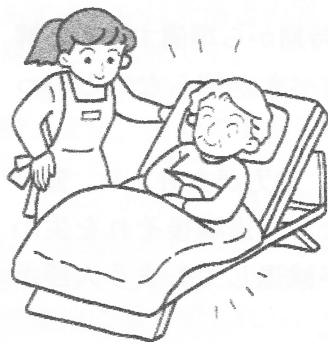
仕事をし→帰宅し→食事をし→家族と団欒→眠る。

毎日繰り返しの生活が「当たり前」すぎて、ありがたさに気づかない人が多くいます。

“健康”も無事なときはそのありがたさに気づきません。仕事人として生活してきた人が退職を迎え、張り詰めた糸が切れたとき、身体を壊す人が多いと聞きます。人生の目的を見失ってしまうからなのではないでしょうか。身体を壊して健康である事のありがたさに気づくのでは遅すぎます。

日本人の平均寿命は、男性 79.6歳・女性 86.5歳です。(平成22年) 因みに、北海道は男性78.3歳 女性85.8歳です。(平成17年調べ)

日本人の寿命は、男性ではアイスランド、スイスの79.7歳に次いで世界5位。女性は世界



1位をキープしています。しかし、この平均寿命には、寝たきりや痴呆などにより日常生活で支援や介護を必要とする期間も含まれています。

本当に意味があるのは健康な状態での寿命「健康寿命」の長さです。

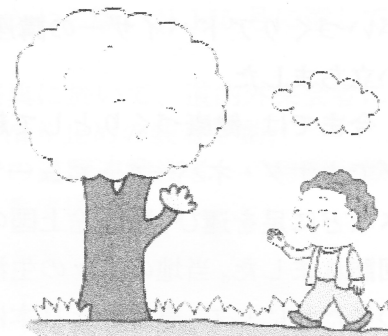
「健康寿命」の定義は色々ありますが「一生のうち、日常生活で支援や介護を要せず、自立して生活できる期間」というのがわかりやすいと思います。

北海道で示している健康寿命は、男性75.1歳 女性78.8歳です。(何れもH16年算定) 健康寿命は、日本人の平均寿命からすると、6歳

～7歳の障害期間があることとなります。

せっかく長生きしても、日常生活に支障があり支援や介護を要する状態では「生活の質や生命の質」が低く感じ、有意義に過すことが中々できません。本人が不本意であるばかりか、経済的にも圧迫します。

健康であることは様々なシーンのベースとなっています。病気になる身体づくりが必要となります。健康で



心豊かな生活をおくるため「当たり前」の感じ方を見直してみましよう。

同じ繰り返しの生活と感じていても、いつも変化しています。“同じ”と感じるのは、その“変化に気づいていない”だけだと思います。ものの見方、考え方を変えることで、変化に気づき毎日の生活が生き生きしてきます。

例えば、出勤コースや散歩コースを変えてみる。自転車に乗ったり、高い場所から回りを見たりなど視線を変えてみる。健康を維持するためという大きな目標だけを目指した散歩ではなく、日々、目標・テーマを持って歩く。見方・感じ方を変える方法は様々です。行動を変えることで、目の前の光景が変化し心も変わってくる事でしょう。その結果、健康寿命も延び平均寿命に近づいてきます。

人は過去を記憶し変化に気づくことができる優れた動物です。五官「目、耳、鼻、舌、皮膚」から得た様々な情報を元に、日々の変化を感じ成長しています。五感を磨くことで“健康寿命”も延び豊かな生活がおけると考えています。

厚生労働省では、国民の“健康寿命”を延ばすため2011年2月より「スマートライフプロジェクト」を立ち上げました。各企業や団体に働きかけ、生活習慣病の改善を図り、健康寿命を延ばそうという取り組みです。

役員会・運営委員会だより 1月/2月

議題：健生北海道事務所移転ほか

1. 健生北海道新年会について

・2月10日札幌ガーデンパレスホテルにて、平成23年度新年会が楽しい雰囲気の中で開催された。参加者は47名。幹事担当は健生アツテね43期。

2. 本年度の健生アドバイザー養成講座について

・日程は平成23年4月～6月、毎週木曜日18:30～20:30(全13回)、会場はかでの2・7、定員20名とし、1月より受付開始した。
・2月8日現在の申し込みは7名。講座実施にむけカラーポスター作成し広報、実施に向けた方策を検討。
・札幌市広聴課、記者クラブに25部配布。
・今後、応募状況で、広告掲載の実施も検討する。

3. 健康体操教室開催

・2月19日エルプラザ和室にて、健康体操教室を企画。テーマは「健やかな人生の健康体操」。講師は嘉指さん。申込定員に達したので締め切った。

4. 健生・月例会について

・健生北海道の会員の交流と研さんを高めるために、月例会を再開。第3回目は、2月26日14時よりリンケージプラザにて、月例会を開催。テーマは「いざというときの備え パート2」会費は500円。
・多数の会員が参加する方策を検討したい。

5. 東区COMEの参加について

・今回は、参加を中止とする。

6. 健生北海道事務所の移転について

・現在の札幌市エルプラザ2階市民団体ブースの借用が3年で今年3月満了のため、新事務所移転を模索してきた。

・新事務所は一旦、中央区豊水すすきの近辺に位置する市民活動スペース「アウ・クル」に3月19・20日に引っ越すことを予定している。一応、7月までの入居が約束されている。ただ、耐震構造上の問題があり3階に入居している団体は転居を余儀なくされている。

アウ・クルに在籍した団体は新しい市民活動の場所として星園高校旧校舎に移転できるとの計画があり応募する予定である。

健生北海道の入居がかなえれば他市民団体との交流も含め、会議スペース等の活動の場が確保ができると望みをかけている。

・エルプラザのレターケースは借用を更新する。

7. 次年度事業案について

・くもん式認知症予防プログラムを検討していたが、くもん担当者との相談の結果、収益事業として成り立たず今回の応募を断念した。

・対案として今後は健生独自の健康講座の中に学習療法を取り入れての実施を検討していく。

インフォメーションコーナー *みなさんの活動予定お知らせください

★ティスコン体験会(第7回)

○日時：3月16日(土)午後1時～4時半
○場所：リンケージプラザ2F第2研修室(北1条西9丁目)
○担当：健生ナイキ・豊田 ☎090-8650-2565

★健生玉すだれ同好会/練習日

○3月第4土曜・2月第3土曜 午後2～5時
○場所：社会福祉総合センター1F研修室(北1西19丁目)
○担当：家守 ☎664-2859 ○参加無料/見学大歓迎!

★フラダンス同好会/練習日

○3月第1・3木曜午後1～3時半
○場所：手稲区曙2条3丁目4-28みずほビル4F
○担当：木野 ☎695-5037 ○会費：500円(茶菓代含)

★地域サロン「つきくらネット」

○日時：3月12日(土)：60回記念「健康体操とゲーム」
○日時：4月9日(土)「楽しくコミュニケーション」長谷川聡 ☎
○場所：美晴幼稚園○時間：午後1時半～3時半 ○会費：300円

★ものづくりサロン 第1・3・5土曜日 1時～4時

○場所：つきくらルーム(月寒西1条7丁目しらかば第2ハイツ)

★日本茶を楽しむ会 第3土曜 1時半～3時半

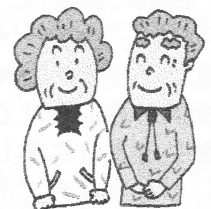
○場所：つきくらルーム(上記) ○参加費：一回1500円
○詳細・連絡先：☎090-5222-8797(澁谷)

★健生北海道・月例会

○日時：3月26日(土)午後2時～4時
○場所：リンケージプラザ2階(北1条西9丁目)
○参加費：500円
○内容：健生会員の交流と研修の場です
○担当：健生渡邊 ☎090-9085-7751

★シニアのしゃべり場ちゃっと

○日時：4月16日(土)午後2時～4時
○場所：エルプラザ公共施設 4階中研修室(北8条西3丁目)
○参加費：500円(茶菓代含む)
○内容：おしゃべりは健康の元、美味しいお茶を飲みながら楽しく語りあいましょう。生きがいたークや演歌体操、コミュニケーション脳レクゲームもありますよ
○担当：健生おはこ・川村 ☎090-6262-0314



★華うたくらぶ ♪レッツ!カラオケ♪

○日時：3月19日(土)18:00～
○場所：サロン「いこい」(月寒東3条7丁目4-1)
○担当：渡邊 ☎090-9085-7751 ○参加費：500円

財団からのお知らせ

(財) 健生・生きがい開発財団 藤村 宣之

22年度に財団で取り組んだ3つの事業、①高齢者住み替え相談、②生きがい就労、③子育て支援、この結果について報告書をまとめています。

3月末には印刷物として、出来上がります。「高齢者住み替え相談の調査・研究と相談業務のプログラム開発事業」、「高齢者の生きがい就労の機会創出に関する調査研究事業」、そして「地域における子育て支援のための人材育成事業」です。

ご希望の方には差し上げます。

「ハイ、タッチ」



『民謡は奥が深い』

札幌市 竹原 一孝

先日、「日本の伝統芸能に触れる一落語と民謡」と題するイベントに赴いた。

北海道神宮などが主催で、会場も神宮内という設定にも惹かれた。前半の落語は、小噺が大半で物足りなさを感じたが、後半の民謡は圧巻であった。苫小牧市出身の「伊藤多喜雄」のミニライブであったのだが、約80分の間は、おしゃべりがほとんどで肝心の歌はグループ全体でも4曲ほどであった。ところが、そのおしゃべりの中身が実に濃かった。

彼は、貧乏漁師の子として生を得て、12人兄弟の末っ子として育った。小さいころから民謡になじんだ環境に恵まれ、歌うことが自然に身についたという。今もてはやされている民謡は、歌謡技術としてレベルの高い上手な歌であることは認めるが、本来の民謡とは違うと主張する。

民謡の原点は、労働歌だったという。

彼は、漁をイメージしながら、前歌、本歌、後歌など、その時々の労働状況に応じた民謡本来の役割を歌に乗せる。その声は実に力強く、時には撫でるように優しい。そして、腹の底からほとぼるような声であった。

各地の道すがら残っている馬頭観音などにもそれぞれ労働歌として民謡は伴っていたのだそう。漁業であれ農業であれ、民謡の発生と役割に、遠い昔に思いをはせる心地よい一時であった。

次号は、いつも話題豊富な北山公子さんにハイ、タッチ。

表紙に寄せて

『祝津漁港・小樽』

小川 智

中学生のころ、授業が終わると友達とそのまま徒歩で4キロ位の道のりを直行し日暮れまで遊び呆け、魚釣り、海水浴、時には小女子(こうなご)漁の船に乗せてもらったり楽しい思い出が沢山残る忘れられない所です。

当時は港も整備されていなく、本当に磯の香が漂う日本の漁村といった佇まいでした。特に防波堤は津波対策のためか、ものすごく嵩上げされて高くなり、外海が見られないのは残念です。

イカ釣り漁船、浅海漁船、磯周り漁船などが係留されており、離れて描いても、近くで描いても絵になるポイントの多い写生地です。

一番左端の小船は親戚の持ち船で親子三代で漁業をやっています。時々魚やホヤ、昆布、わかめなどをいただきます。

夢中で遊んでいて熱射病になり鉛のように重い足取りでふらふらしながら家に帰った思い出もあります。今なら救急車ですね、2, 3歩歩いては倒れてしまう状態でした。よく死ななかつたものですね。このころはエネルギーが満ちていたんでしょうか。

編集後記

会報部は会員皆様のご協力に支えられて50号を迎えることが出来ました。

情報開示の場として全員が共有出来る会報は、微力ながらそれなりに役割を担っていると自負し部員一同頑張っています。

堀田部長の下、一致団結の会報部は毎号ごとのご苦労さん会があり、楽しく且つ勉強にもなると思っております。

取材・編集・印刷・発送作業は真剣な中でも和やかな雰囲気はただよい、完了後の充実感も捨てがたいものがあります。

自分の出来ることで役割を分担し、席を暖めている私ですが、皆様にも是非ご参加いただければと思っています。

(記 宮岸 和子)

【事務所所在地・連絡先】

〒060-0808 札幌市北区北8条西3丁目
エルプラザ内 事務ブース6
健康生きがづくりアドバイザー北海道協議会
(電話・FAX) 011-807-5889

【現在会員数】

2月17日付

○正会員 114名 ○一般会員 7名
合計 121名