



岡村病院
院内報

歩 (あゆみ)

第 20 号

発行 岡村病院
編集 歩 (あゆみ)
編集委員会
平成 8 年 10 月 5 日

岡村病院 基本理念

私たちは、患者さん本位を第一に考え
高度な専門医療技術をもって
地域社会に貢献することを目指します。



コスモス 一井上祥子さん 撮影

今月のことば

「問題は実行ですよ」

ブラジルで農産組合の育成に尽力された中澤源一郎氏の「農協とともに四十年」という本の中に次のような記事があります。

「先達でトマトに関する中々の研究家だよトマトを作る事に於て定評のある一組合員に『何か月報にトマトに関する貴下の研究を書いてくれませんか』とお頼みした所、『問題は実行ですよ。大概の事は皆知って居ますよ』と言うご返事であった。『問題は実行ですよ』。この言葉は深く私の胸を打つものがあつた。……この言葉は私には誠によい教訓となつた。」

之は何も農業に限った事ではありません。私共も毎日の仕事の中で、或は生活の中で、よいと分かっている、また、しなければならないと思つていても、実行しないでいる事が沢山あるのではないのでしょうか。

知っているだけ、思つているだけでは実も結ばないし、進歩もありません。知る事も大事ですが、今、私共にとつてもっと大事なのは、よいと知つた事、しなければならないと思つた事を実行する勇氣だと思つます。

「問題は実行ですよ」この言葉をもう一度自分に当てはめて考えてみましょう。

薬害エイズと医療裁判

院長・心臓血管外科医長 岡村 高雄



薬害エイズの問題がやっと明るみに出て、今後は司法の判断を得ることとなって来ました。医療にたずさわる身としては薬害の原因となった責任とそのしくみを明らかにしていただき、今後、再びこのような事態の発生がない事を切に願っております。薬害エイズの最大の問題点は既に言われている様に情報の公開がなされなかった点にあると考えられます。輸入血液製剤がHIV汚染の可能性が極めて高いと判断された時点で、情報が公開され、非加熱製剤が回収されていたならば、このような惨事は防止し得たと思われ、大変残念に思っております。但し、一般的に言わせていただくと、医療裁判ではいくつかの問題点があると思われ。まず第1番目は訴訟の時点で既に医療側に過失があったかの様な報道が多くなされる事は誠に残念であります。明らかに誤った医療行為がなされた場合は当然であります。判決が出る前に一方的な報道がなされる事も多く見かけられる様に思われます。この事は医療に限らず松本サリン事件でも既に明らかな事ですが、薬害エイズについても冷静な判断とその全貌を明らかにして、今後の対策を講じる事が大切であると考えられます。第2番目は医療裁判では専門医でも判断が困難な事もありますが、医療の専門家でない裁判官が判断する事に無理があるのではないかと言う事です。最近の裁判事例に次の様な事がありました。某女性が或る脳外科にて脳腫瘍の手術を受け退院時に抗癌薬を投与され退院しました。主治医は「変わったことがあれば連絡下さい」と患者に指示して患者さんは退院されました。患者さんはその後発疹、高熱を認めて入院されましたが中毒性表皮壊死融解症にてなくなりました。この副作用は5万人に1人という希な副作用であります。裁判では「副作用の中でも重大な結果を招来するものは説明をし、副作用の発現の可能性があっても、その危険性より

投与する必要性の方が高いことを説明して理解と納得を得ることが、患者の自己決定権に由来する説明義務である」とされ、医師の説明不足と判断されました。医療にたずさわる我々は必要最小限度の薬の投与に努めておりますが、薬による上記の副作用は抗生物質、消炎剤、降圧剤等すべてに認められております。又これ以外にも重大な副作用としてすべての薬剤に8~9種類の副作用が記載されております。一般的に広く用いられている薬剤について、そのすべてを実際に治療を行なっている場で説明する事は到底不可能なことであります。もし今後同様の判決が行なわれるならば医療する側としては薬は一切出さないか、1日に数人の患者さんの診察をしてすべて説明するしか方法はないと思われ。本裁判結果は実際に医療にたずさわる場面を十分に考慮していないものではないかと考えられ、今後、妥当性を欠く判決が出た場合は医療側も、患者側も被害を被ることから、専門性の高い裁判部門を設置する必要があると考えられます。



//// ミシシッピ川からの手紙 ////

(7) 退役軍人病院

アメリカは巨大な軍事国家である事は皆様もよくご存知のことと思いますが、医療面の一つには退役軍人病院 (Veterans Administration Hospital: VA Hospital) がいたる所にある事です。私はミズリー大学心臓胸部外科の研究員として働いておりましたが、実際の研究室にはミズリー大学の向かいにあるVA Hospitalに研究室があり、ここに机があって各種の研究を行なっておりました。大学とVA Hospitalは道路1つをはさんで地下道でつながっている

距離であり、外科医達も多くは大学と同じスタッフでVAとの間を往復して手術をしている非常に密接な関係の病院であります。ミズリー州出身の大統領はトルーマン (Harry S. Truman) 大統領で皆様ご存知の如く第2次世界大戦の終戦の時の大統領であります。この為、私の働いていたVA Hospitalは正式にはトルーマン記念退役軍人病院 (Harry S. Truman Memorial Ventrans Hospital) という名称でありました。この為、初めて病院に行った時には病室の廊下の壁や、待ち合いの廊下の壁に第2次世界大戦終結時に戦艦ミズリーでポツダム宣言の調印が行なわれている当時の新聞が貼ってあったり、戦争中の種々の新聞、写真があり、ある意味で平和な日本から行ってショックを受けた事を思い出します。

しかし、VA Hospitalでの仕事仲間は大変

親切で、隣りの高血圧研究室の日本語を勉強していたジョンソン教授には私の家を一生懸命に探していただき、又研究者のデイクにはいつも故障をしていた車を修理してもらったり、実験手術室のチャーリーには動物実験を鮮やかな手つきで手伝ってくれたりし、今でも暖かく、人なつっこい多くの友人の顔が浮かんで来ます。アメリカの過去を忘れない現実の厳しさと今を生きる人々の優しさを感じた生活でありました。



トルーマン記念退役軍人病院

お く す り

い・る・は (5)

薬局長 田村 麻美子

▶ 薬局からのお願い ◀

「〇〇さんお薬です。おだいじに。」と言って多くの患者さんにお薬が渡されます。患者さんにお薬のこと少しでも知ってもらいたいと思って、できるだけ飲み方や効き目など説明はしておりますがやはり心配なんです。わかってくれたかしら？時間通り飲んでくれるかしら？副作用はないかしら……。

そこでお薬を飲む前にちょっと聞いて下さい。

【その①】

お薬は体の不調を治すものです。具合の悪い所に作用して良くなるのが薬効、悪くない所に作用して異常を起こすのが副作用、多くの人に薬効は現れます。そしてほんの一部の人に副作用が出ます。胃がシクシクする。ブツブツができるというのは多数の人が知ってることでしょう。その他に口が渇く、頭が痛い、顔が赤くなる、目の奥が痛い、歯ぐきがはれる、咳が出る、筋肉が痛くなる、風邪気味など、いつもと違う感じがしたら副作用かもしれません。がまんで、できないにかかわらず、医師や薬剤師に

相談して下さい。

【その②】

お薬をもらい家に帰って開けてみたら何の説明もないのいつもの薬が入ってなかったり、また違う薬が入っていたら、きっと先生がお薬をかえて下さったのだらうとか、もう飲む必要はないのだらうと自分で判断しないですぐお電話下さい。医師が薬の処方を書き、患者さんにお渡しするまで、何人かの手による作業がありますので、どこかで間違った恐れがあるからです。これも副作用同様めったにないこと、またあってはならないことではありますが……。

【その③】

お薬を飲む時間を服用時間と言って便宜上1日3回の食事を基準に決めています。食後とは食事が終わって30分ぐらいの時、食前は食事の30分前、食間とは食後2時間ぐらいたった時のことです。胃に負担がかからないように、またより薬の効果が出るようにということで、服用時間が決められています。

食事は1日3回規則正しくというのが理想ではありますが、個人個人それぞれ生活様式の違いがあり、実状に合わないこともあるかと思われます。食後でなくてもよい薬もありますし、もっと効き目が出る飲み方もあるかもしれません。服用時間で気にかかることがある方ちょっと声をかけて下さい。

一粒の麦



田所和子

高知県医師会看護専門学校設立準備室副室長
(元 高知県立総合看護専門学校副校長)

高知県下唯一の新制度看護教育機関として発足した私の母校、高知赤十字高等看護学院で学んだ日々はなつかしく、今も私の人生を支えつづけてくれています。また機会に恵まれ日本赤十字社の幹部看護婦教育部で1カ年の研修を受けることが出来ましたことは、更に看護の職にいかされる者のよろこびと感謝を深くし、この40余年間の臨床看護や看護教育に、そして看護行政にと精一杯活用させていただきました。

特に高知県の看護行政を担当する立場にありました頃は、看護の社会的重要性を広く実感し、真に人々が生涯にわたり健康で幸せにすごせるために、私達看護職者の果たさねばならない役割は大きいと日々身のひきしまる思いでありました。

私は昭和20年7月高知市の大空襲で最愛の祖父を失い、更に8月、その祖父の遺骨埋葬のため郷里、広島にいった父が原爆の犠牲になり、続く突然の不幸に途方にくれましたが、「神様、私はそんなに強くありません。でも心を残して死を余儀なくされた愛する人々の鎮魂のためにも一生懸命役立つ努力をして生きていきますから助けて下さい」と祈りました。看護職は人々の生から死に至るまでかかわることをゆるされた神様からの最高の賜物、その十分な恵みをいただいた上、私は一男一女の母として又妻、嫁の経験も恵まれました。そして長女が聖路加看護大学二年生の時、私の夫は極寒のシベリア抑留生活にも耐えて生還した人でありましたが、不幸にも骨髄性白血病と診断され限られた一日一日を大切に生き、天国に召されました。命の尊さ、苦しみや悲しみ、多くの方々の愛、すでに看護の職にありました娘と共に限らない学びをさせていただきました。

「愛こそ総ての原点、人間ばかりでなく草木も動物も等しく同じ世界に生きている、総てに愛を」と大先輩の石本茂先生のお話を思い出します。本当にそうです。一番大切なもの、そ

れは愛です。誰でも遭遇する日常の仕事生活や家庭生活における様々の事柄に、心から思いと言葉とおこないに真の愛を捧げることが出来たのだろうかとか静かに反省するこの頃であります。

私は今、来春開校予定の看護専門学校設立準備に参画し、これからの看護の理念に基づき、しっかり検討をしなからすすめております。看護学校設置構想計画も了承され、看護教育に資するよろこびを抱いて来春開設の諸準備をすすめております。

看護教育のためにと寄贈された土地は、歴史ある桜並木の美しい自然一杯の中で、桂浜に近い浦戸湾の一角です。野苺、つわぶきの群生するところや、わらびやぜんまい、ヒョッコリ頭を出すタケノコまで姿を見せてくれます。はりまや橋から車で18分位のところにあります。

自分の意志と信念で学びあい、きびしさや優しさ、豊かな心に満された看護職者として、社会の必要にこたえられる人として巣立って欲しいと願っております。

看護婦として40余年、仕事生活に恵まれ、関係した学校、施設、良き先輩、友人に今も温かい交りをいただき、それぞれのご発展を祈り、家庭生活でも若くして天国に召された夫の見守りをうけ、長男一家とたのしく満された日々を恵まれ、神奈川在住の長女一家も幸せに、今年6月6日に結婚15周年を迎え感謝一杯の現在であります。

総てのことに思いをこめて「ありがとう」の言葉を、最後に、召された私の夫正一の記事から(判読)

一粒の麦が
地に落ちて
死なないなら
ただ一つのまま残る
しかし死ねば
ゆたかに実を結ぶ



(新約聖書ヨハネ12・24)

皆さんに守って頂いて

高知市 西尾 八重子

平成6年7月15日に、岡村病院でペースメーカーを入れて貰ってから満2年余りになりますが、とても順調で、血圧も最高が140位、最低が70位と安定しており、体に機械を入れているという感じは全くありません。重い物を持ちたり、高い所へ手をあげたり、無理はしない様に心掛けており、旅行も差しひかえておりますが、好きな詩吟や民謡は今も大声を出してやります。

安定剤をのまなくても、夜もよくねむれますし、満80才を超えましたが、背中も真っすぐにしていますので、皆から「良うなったねえ。元気やねえ」と言われます。

毎日、近くの学校のそばのお宮へお参りして私の住んでいる新屋敷のこと、学校のこと、それから自分のことをお祈りし、掃除をして帰ります。自分のことは、毎日お参りが出来るように祈っています。6月の終りに、夕方キジバトの子が飛べないような状態で家へ入って来ました。つかまえてみると手にべったりと血がつき

ました。大分ケガをしている様でした。何かに襲われたのかも知れません。しかし、私の家も猫が何匹も出入りするの、かわいそうだが置いてやるわけには行かず、お宮のそばの学校の庭へもって行って放しました。放したと言ってもハネをひろげてよちよち歩くだけで飛べませんのでとても心配でしたが、近所の人に話したら、その人が取って来て家で保護してくれました。消毒をしたり薬をつけたり傷の手当てをして数日後、市の動物園へ預けてくれました。動物園で17日飼って、元気になったので放したという知らせを受け、本当によかったと思いました。

8月5日、暑い最中でしたが、11時頃近くのスーパーへ入ったら、冷房がよくきいていて、ゾンとする様な感じをうけました。ところが買物している内にフラフラとして来て倒れそうになり、幸い隣にいた人が支えてくれて救急車で岡村病院へ送ってくれました。検査をして貰いましたが、心電図も悪くなく、他にも格別悪い所はなく、点滴をして貰って元気になり、夕方家に帰りました。

皆さんに守って頂き、本当に有難く思っています。今も毎日お宮へ参って掃除をして帰るのを日課にしています。

栄養室より

管理栄養士

森光 眞佐子



O-157による食中毒予防のために

朝夕秋らしい気配漂う今日この頃です。しかし、病原性大腸菌O-157による食中毒は、2学期の学校給食開始に伴い、食品衛生調査会食中毒部会から「O-157による食中毒予防のための緊急提言」が出される等、まだまだ緊迫した状態が続いています。

厚生省から出されている資料「O-157ホットライン最新情報」の中より、O-157による食中毒を予防するための、基本的な注意を紹介

します。参考にして、油断なく、衛生管理を行なって下さい。

- ① O-157は75℃1分以上の加熱で死滅しません。調理するときは十分加熱しましょう。
- ② 食品の調理に当たっては、手や調理器具は、十分に洗いましょう。
- ③ まな板・包丁・食器等は熱湯等で十分洗浄した後で、しっかり乾燥させましょう。
- ④ 野菜は流水でよく洗って、肉は火を十分に通して食べましょう。
- ⑤ 調理した食品は速やかに食べましょう。冷蔵庫に入れ低温で保存する場合も、冷蔵庫を過信しないようにしましょう。
- ⑥ 井戸水や受水槽の衛生管理に注意しましょう。



《報告》

ヘルスカウンセリング セミナーに参加して



薬局長 田村 麻美子

“ヘルスカウンセリング”という言葉を知ることがあります。現在は医療サービスの場でその利用者の自己決定権が認められつつあります。でもいろいろのこと考えてなかなか自己決定できるものではありません。また自分の心や身体の健康のために日常生活の変化を求められた時、解ってはいるけれど実行できないことって多いですね。その背後には本人も気付かない怒りや悲しみなどが隠されているのです。その本人も気がついていない心の奥底にある感情に自ら気づき、自分で納得した決断ができるようにお手伝いするのがヘルスカウンセリングです。と書いている私もヘルスカウンセリングについては全く知らなかったのですが、カウンセリングテクニックを使った服薬指導の方法があることを聞いていたので今回のセミナーに参加してみました。

受講生は13名で医療関係者、会社の経営者、学校の先生など多彩な顔ぶれでした。患者さんともっと上手に接したい、生徒の気持ちを知りたい、人間関係をよくしたいなど、現状打破の熱意に燃える人達ばかりでした。カウンセリングについて何の知識もない私達に講師の方（看護婦出身の若い女性）はひとつひとつのステップを踏みながら、また自分の体験談を語りながら、カウンセリングの世界に導いて下さいました。

2人1組となり、クライアント（相談者）とカウンセラーの役をした時のことです。私が短い話をした後、カウンセラーがカウンセリングテクニックを使って「あなたは今こう言いましたね」と私の話したことを繰り返してくれました。その時にカウンセラーは私が「そうなんです。私はそう思ってたのですよ」と思わず叫びたくなるほど私の気持ちにぴったりの言い方をして下さい、ああそうか！カウンセリングとはこういうものなのかとうなづくことができました。クライアントの話しの中に喜怒哀楽の言葉

を見つけ、それを中心に話しを繰り返します。自分の気持ちが正しく伝わっていることがわかればクライアントの顔は生き生きしてきます。

人は相手が真剣に聞いてくれてる時、そして自分の言いたいことが正しく伝わったとわかった時、ほんとうにうれしくなるものです。そして人には隠れた感情があってそれに気付いた時、自分の気持ちがより明確化されてホッとしたり、わかってもらえてうれしい、という気持ちになり、そこにお互いの信頼関係が生まれるのです。そしてカウンセラーと話しているうちに、自分の気持ちが見えてきて、何をしたいか、どうすればよかがわかり、自己決定できるようになります。

多くの人々がカウンセリングの技術を身につけることができたなら世の中、幸せな人がもっとふえるのではないかと、諍いも少なくなるのではと思ったことでした。

わずか2日間の研修でしたが、ベアを組んだり、グループを作ったり、大変忙しくまた一言でも聞きのがすと次がわからなくなるので緊張の連続でしたが、半面知らない世界に踏み込んでゆくドキドキした楽しさもありました。

まだまだ未完成でとても実践はできないけれど、人と話す時の話し方、また聞き方のポイントがつかめたかなと思います。この感動がさめないうちに次のステップに進みたいと思います。
..... † † † †

勉強会のお知らせ

* 開催日・講義内容

- ・10月7日（月）
気胸、胸腔ドレナージについて
- ・10月14日（月）
PTAについて
グラフト置換対象の目安、目的
主な症例について
- ・10月21日（月）
ペースメーカー処置後の管理について

* 時間 毎回 17:40より

* 場所 2階 職員食堂

* 講師 岡村院長

* 対象者 看護婦

他部門の方も興味のある方はご参加下さい。

〈看護部教育委員会〉

ひろば

ドライブ

4 F 看護婦 川村 近



昨年6月に今までで一番高い買い物をしました。車です。免許を取ったのが5年前、それまではペーパードライバーで、初めて自分の車に乗った時は、ドキドキ ワクワク 隣りに乗ってた母も違う意味でドキドキしていた様です。

最近ではだいたい運転にも慣れ、いろんな所へ行ってます。友達は「運転は疲れる」と言いますが、私は一日中運転しても疲れなくて、好きな音楽をかけ一人気ままにドライブしてます。

結構気分転換にもなり、意外な発見もあって楽しいものです。みなさんはどうですか？

社会人一年生

事務 神野 由紀子



4月1日この日を私は希望と不安で胸をふくらませながら、どれだけ待ちわびたことでしょうか。社会人の厳しさを知らず、ただその時は早く働きたいという気持ちでいっぱいでした。

正直言って、始めは一つ一つの仕事に責任を持たなければいけないということで不安なことばかりでした。でも、そんな時、先輩方にやさしく励まされました。やはり、私が考えていた以上に仕事はつらいものでした。悩めば悩む程失敗の連続でみんなに迷惑をかけてばかりです。でも、悩んでいても暗くなるだけなので私はなるべく楽しく仕事ができるように、いつも笑顔でいられたらなと思います。まだまだ、他の人の足を引っぱってばかりですが、早くたくさんのことを完璧にできるようになりたいと思います。

これからもこれまで以上にいろんな面で頑張っていきたいと思いますのでご指導の程よろしくお願い致します。

夜警を通して 感じる事

夜警 前田 展和



毎週月曜日の夜警に来る様になって、丸2年になりました。病院の皆さんの慰安旅行第1班がグアムに旅行した時からです。長かったサラリーマン生活も終り、自由気侷になり過ぎていた私には週1回の緊張感は健康法になっています。人間いつまでも何かの役にたつ、こんな喜びはないと思います。受付夜警の仕事は初めてで最初はとまどいました。何しろ対応は大きな声でハッキリと気持ち良く、まづ「有難度うございます」を基本としてやって来ていたので……(病院では少しまづいですよね)。もともと私は声が大きい方です。患者さんには明るく元気良く接して行きたいと思っています。

来院される方より、「病院が綺麗ですね」とよく云われます。有難い事です。病院は清潔で安心感があり明るい事が第一印象も良く信頼にもつながると思います。夜間急患の方がこれ、処置を受けて元気で帰られる時は嬉しいですね。

先日の夕方おばあちゃんが退院されると云うので、まだ小学校に行くか行かない子供さんと小学校2～3年生の兄弟が小さな子供用自転車で迎えに来ていました。聞くと百石町とのこと、交通量の多い中を一生懸命おばあちゃんを迎えに来た事でしょう。受付に来て退院するおばあちゃんの名前を知らない様でした。お孫さん2人の出迎え、おばあちゃんの嬉しそうな顔、自転車はこわいからと3人でタクシーで帰り、夜遅くお母さんが車で子供達の自転車を取りにこられました。ほのほのとした家庭が想像されます。

朝早くから来られる外来のいつものメンバー、今日はまだ見えないがどうしたのかな、良くなって通院しなくてもよくなっただろうか、皆んな家族のような気がします。病気は気からとも云われます。明るい家庭的雰囲気患者さんに早く良くなってもらえればと頑張っています。

俳句ポスト

水田 雅吉子

* 高知城に登りて見える岡村城 村上ミズエ
岡村病院の病室から高知城がよく見えます。作品は、逆に天守閣から病院を眺望したもののようです。高知城を(たかとの)と読ますのは少々無理があります。又(岡村城)も、関係者外には何のことも分かりません。俳句の約束ごと、季語を入れて、(涼しさやかな病窓を天守より)これで、ミズエさんの思いが表されていないでしょうか。(涼しい)は夏の季語です。

* 朝朧明遠鶯の音の澄みて 土居 菊次
春というよりは初夏の感があり、非常に爽やかな作品です。作句を通して自然と語り合う、作者の日々が思われます。(朝朧明)は、(朝ぼらけ)とかな書きの方が、より叙情を引き立ててくれそうです。

* 初咲きの朝顔を見て出勤す 奥山 貴司
簡潔に飾らない表現が、そのまま作者を見るようです。日々のささやかな変化を、喜びに、幸せに繋げてゆく、そんな隣人を貴いと思います。

* 車椅子扱い慣れて梅雨明けり 田内 澄子
ちょっと不自由な状況にもかかわらず、明るい印象の句です。(梅雨明けり)とされたことで、さあ、外へ出かけるぞという、作者の弾む心が現れているせいでしょう。(万緑の旅路の友よつつがなく) = (万緑や友よ旅路のつつがなく)と、切れを明確に、季感を強調して。

* 梅雨晴れ間愛車はあえぎつつ登る 秋山 武子
(あえぎつつ)という、言葉の発見のお手柄です。季語が実に程良いつき加減です。季が主張せず、自己が主張せず、情景の臨場感が際立っています。佳句です。(別れ際母の憂いや青田風)(別れ際)が少々説明的です。(青田風母の憂へる別れ道)で、リズムも整います。

* 古里に知らぬ子ばかり法師蟬 青木 静枝
(あの時の子も五十才終戦日)という句も投句されています。同じ感慨の元に詠まれた連作ではないでしょうか。戦中、戦後を、誰もが夢中で乗り越えているうちに、一人減り、二人減り、気が付くと故郷にはもはや懐かしい人々の姿は見られなくなっていた。そんな落胆が、物語的によく表現されています。

● 藤椅子に貝をならべて淋しめり 雅吉子
(投句歓迎、投句箱は病院受付にあります。)

ニューフェイスです。ヨ・ロ・シ・ク!!



武藤 亜希子さん
看護婦
高知市立高等看護学院卒
高知市三園町



山中 貴子さん
事務
関西外国語大学短大部卒・日本
医療事務センター卒
高知市長尾山町

〈退職〉ご苦労さまでした。

窪内美佐子さん(事務・経理)	7月
佐藤 和子さん(看護婦)	7月
中西 史さん(ク)	8月
笹岡 美紀さん(ク)	8月

携帯電話の使用について

院内での携帯電話(PHS、各種無線機を含む)の使用については、各種医療機器への影響の恐れがありますので、1階待合室以外ではご遠慮下さい。

特に2~5階では、精密医療機器を多数使用していますので、電源もお切り下さい。

編集後記

今回は田所和子先生より御寄稿頂き感謝致しております。また皆様からも沢山投稿下さいまして、お蔭で第20号を発行することが出来ました。今後共よろしく御協力下さいませ。

投稿歓迎、表紙写真募集