

OB会 だより

挑戦シリーズ
No.36



定年後の人生

新しい道に挑戦し、輝いている仲間がたくさんいる

その一人 大久保 直子さん

「太極拳」を楽しみながら、

柔らかく・ゆったり 心身の健康づくりに取り組んでいる。

「運動しない？」 友人のこの一言からジムをのぞきはじめました。
ヨガ、マット、ステップ等々の教室に参加する中で、出会ったのが「太極拳」。生徒は比較的高齢者が多く、簡単そうにみえました。が、始めてみるとビックリ！
一時間もやるとハトハトに。健康増進としての太極拳は、身体を柔らかく、無心に動き、深く呼吸、ゆっくり動く。意識・呼吸・動作を一つに、経絡に沿って気の流れを良くすることで、身体と心を元気にしていく。何より無理なく続ける事・・・何だか私にピッタリ。真面目に取り組んだり、時には手を抜いたり、心身共に元気になりますよ。



2018年
私の夏

原爆死没者慰霊・ 平和祈念式典に参列

木内 恭子

2018年8月6日

原爆投下から73年目の原爆忌を迎えました。

広島平和記念公園には被爆者代表や遺族、市民、海外85か国と欧州連合(EU)の代表、阿部首相等たくさんの方が参列し式典が行われました

全国の被爆者は今年3月末現在154,859人、この1年間の原爆死没者5,393人の名前が加えられ、314118人の名簿が奉安されました。

今年は40都道府県から遺族代表として1名の式典参加が認められ、沖縄県代表は最高齢の91歳の女性、香川県は最年少35歳の三世、埼玉県代表として私が参加することができました。

松井広島市長は、平和宣言の中で「自国第一主義」が台頭し、核兵器の近代化がすすめられるなど、各国間に東西冷戦期の緊張関係が再現しかねない」と、世界情勢を懸念したうえで「私たちはヒロシマを語り伝えねばならない」と強調しました。

私が被爆した4年生(中島国民学校)の時と同じ～現在の中島小学校の4年生(女兒)に逢うことができました。広島市に最初の原爆が落とされたこと、その後の広島の復興のこと、小学生らしくハキハキとした受け答えで、私にとっては最もうれしい出来事でした。



お元気ですか～
私の近況です



生沼 信恵さん

埼玉民医連OB会の皆様へ

9月6日未明の北海道地震から、2週間が過ぎました。皆様にご心配いただきましてありがとうございました。私の住む函館は震度5弱、縦揺れだったこともあり物も落ちず無事でした。要介護5の母は入院中で安心でした。北海道全域での大停電“ブラックアウト”は、北電が泊原発電を再稼働させようと、苫東発電所1か所に集中させていたことが最大の原因ではないかと私は思っています。停止中とはいえ泊原発電の冷却が一時危なかったというニュースも、ぞっとするものでした。1日半の停電生活で携帯ラジオと懐中電灯のありがたさを痛感！ ラジオから「救急

受け入れ病院」として勤医協中央病院の名前が流れると、民医連OBとして誇らしい思いになりました。フェイスブックで見たら、なかなか大変だったようです。地元道南勤医協綾北病院の堀口先生も、午前4時には駆けつけて、在宅患者さんの安否確認と、心配な患者さんは訪問して「断水したら困るから」と鍋に水まで貯めてあげたとの話を後日聞きました。民医連魂ですね。

(生沼さんは3月定年退職後、両親の介護のため北海道に戻っています。)

島田 喜久江さん

「お母さん、何をそんなに真剣に読んでいるの？」夫の声に「お父さんも読んでみて！！
楽しいし、おもしろいから・・・」

それは、先日届いた「OB会だより」梅原恭子さんの記事。夫婦楽しく読ませていただきました。その昔「うちの赤ちゃん、ゲームばかりで困っているの」恭子さんのそんな言葉を思い出しましたが、何のなんの いまや世界チャンピオン すごいですネエ。何かとても嬉しいです。私はいま、週3日介護施設でのアルバイト、3人の独居老人におしゃべり訪問、「民謡を踊ろう」と友人と教室に通い始めたり、元気に年齢相応の毎日を楽しんでいます。

山口 昭子さん

老健「さんとめ」に入所中の石原囿美さん（OB会員）を訪ね、おしゃべりをしてきました。6月に入所したので、さんとめでの生活は3カ月になるとの事です。“介護度4”“車いす生活”など、いろいろ不自由な部分はありますが、リハビリに頑張っています。友人の名前を呼びながら楽しそうに話をする石原さんでしたが、帰る時はちょっと寂しそうでした。9月初旬には他の施設に移らなければという事ですが、また「さんとめ」で会える日を楽しみにしています。



前田 幸子さん

今年1月に「介護福祉士」の資格を取得し働いています。70歳を過ぎての挑戦なので、なかなか厳しかったです。我ながらよく頑張ったと思っています。

先日脳健診で脳動脈瘤がみつかりました。現在3mmという事で、医師からは75歳までに手術したいと言われています。血压、塩分制限を厳密に行っていますが、一緒に住んでいる息子からは、この制限になれるには大変と言われています。

鹿又 雅子

千葉に来てから始めたコーラス（千葉合唱団）も1年半がたちました。色々な歌を知ることができ頭の体操にもなって楽しいです。今年8月に「千葉県合唱創作発表会」があり、我が合唱団も参加しました。曲は「Believe」と「ポーリュシカポーレ」です。私はアルト担当で暗譜するのが大変です。決められた期間に覚えなくてはなので、歩いている時も前後

左右キョロキョロ、人がいないのを確認して歌っています。発表会当日は歌詞が心配でしたが最後まで無事に歌えました。笑顔でと言われましたが、さあ、どうだったでしょうか？

結果は入賞で「日本の歌声祭典」に推薦されました。今回は 70 周年記念です。2019 年 1 月 18 日～20 日開催、私たちは 1 月 20 日(日)川崎市の「すくらむ 21」で歌います。お時間のある方はぜひ聞きにいらしてください。

浦川 恵子さん

お盆を過ぎると急に秋めき、高い空と風がこちよ。我が家近くの別荘地を、よく歩き回っている。散歩のお供は 아이폰。写真の性能は一眼レフなどにかなわないが、ラインやメールですぐに写真や動画を送ることが出来、何より軽くて手軽なのが気に入っている。最近、草花だけでなく、木に咲く花や実を見る

のも楽しみである。数ミリに満たない小さな花が集まっているものも多くウツリと眺めている。そんな時はいいカメラが欲しくなるが、iPhone をもう少し使いこなそうと思いつきながら大好きな蔵王を歩いている。



山上様



ツリバナ



ママコノシリヌグイ

岡村 和夫さん

NHKの日曜美術館で見たのがきっかけで、「縄文特別展」東京国立博物館に行ってきました。大変感動しました。1万数千年前の1万年を超える1時代が縄文時代、国際的には石器時代ですね。1時代で1万年を超えるという気の遠くなるような時間が維持できたことのすごさを感じます。特に土偶は女性・母性を表わしていて、諸外国の同時代にはあまり見られないものです。土器・土偶・石器の中に見られる原始的な「技術・文化の進歩」、それが民に豊かな暮らしと精神的な発展をもたらした土偶はその象徴でした。中国・イラン・パキスタン・シリア・エジプト・キプロス等、世界の四大文明発祥の国々の同時期の土器も同時に陳列されていましたが、その質・レベルは格段に日本の土偶が高く、日本人のご先祖様に敬意を表したい展覧会でした。

太田 清子さん

長野市内に、空き家になっている夫の生家があり、年に数回、風を通しにいらしていますが、維持・管理はなかなか大変です。

夏は8月のお盆に合わせて息子の家族と過ごし、迎え盆、和尚さんと庵主さんを迎えお経を、そして送り盆をするのが年中行事です。小学生の孫たちと一緒に長野の山々へ出かけるのも楽しみの一つ。今年は戸隠神社・奥社に挑戦しました。たくさんの

人・ひと、戸隠銀座？ です。おいしい空気を吸いながら気分よく歩いていた時の事、突然片足がズズズーと谷底へ・・・危ない！ とその時、隣にいたお助けマンが引っ張ってくれ難を逃れました。長い脚が谷底？ 川底に着いていました。

奥社への挑戦は、よろよろと足を滑らせたり、ハァー ハァーと息をきらせながら、休み休みやっとたどり着いたら 長〜い参拝者の列。「来年も家族で挑戦できますように！」と遠くから手を合わせました。帰りは膝がガクガク！。



小野 敏さん (行田紹介No.2)

利根川と荒川に挟まれた行田市は、大きな「さきたま古墳群」があり、1100年前平安時代には「埼玉・佐伊太末」とあり、「さいたま」と呼ばれていました。1871年(明治4年) 忍県、岩槻県、浦和県等が統合され、埼玉県名発祥の地となり、1968年(昭和43年) 行田市境の利根川を12の水門でせき止め、「利根大堰」をつくり、埼玉県南部、群馬県、東京都へ貴重な水資源を提供しています。行田市の「天然記念物」に指定されている行田蓮(古代蓮)は、花卉の数が少ない原始的な花で、300年前の蓮の種子が自然発芽して開花した極めて珍しい蓮で、41種類、12万株が咲き誇ります。例年6月ごろが見ごろです。ぜひ、行田の観光に来てください。

大久保 直子さん

先日「総合消費料金未納分訴訟最終通知書」なる保護シールが貼られたハガキが届いた。文面には「未納の総合消費料金があり、訴訟を開始する」「裁判所へ出廷〜財産の差し押さえの恐れ・・・」など不安にさせ、「相談は下記窓口へ」との事。調べたら、法務省を始め、県警や市役所などから注意情報が出ているが、多額な金銭被害も発生しているという。絶対に連絡はしない事、相手にしない事が大切だという。皆さんへのお知らせです。お互いに注意しましょう。



「乳頭癌」手術記

寺島 萬理子

今年の2月頃か、左乳頭の先端部に小さな糜爛があり、痛くも痒くもないのでガーゼで覆っただけで放置
内科主治医に促され4月25日、協同病院乳頭外来を予約した。



金子先生(女性)に受診、先端部を少し削って組織検査の結果「ページェット病(乳頭癌)」の診断が確定し、MRI、腹部エコー、血液等の事前検査を経て5月28日入院、翌日手術と決まった。執刀は金子先生。当日は禁食で点滴を入れたまま手術室に運ばれ、麻酔で何もわからぬま

ま終わった。深夜に目がさめたら看護師室の前の小さい個室に寝ていて、点滴がポツン、ポツンと落ちる音が静寂の中に聞こえた。

翌朝、病室に移動し尿カテーテルも抜去、痛みは全くなく歩行も可能、病室で最初に出された白粥がおいしかった。点滴もはずされ行動が自由になり、読書しかすることがなく病棟内にあった本を借りたり、娘が運んでくれたりした。術後 6 日目に退院、その 8 日後の受診で治療終了。あとは 1 年後の受診で良いと。先生はじめ病院の皆様には感謝のほかない。

術中・術後と痛みは全くなく、思った以上に楽な手術だった。食事については患者の希望に対応し、ご飯が多くて食べられないと訴えたら減量し、カロリー維持のため少量のおやつを出すなどしてもらえた。また、3 人部屋だったが、きちんとカーテンで隔離され、狭いながらも「個室」となっていたのが私にとっては楽だった。家族歴から私も死因は「癌」と思っていたが、一つ克服、次は何が起こるかはわからないが、すでに十分生きた思いはある。

介護報酬改定



介護の人手不足解消には ほど遠く 給付制限と負担増に 拍車をかける内容に

猪股 浩

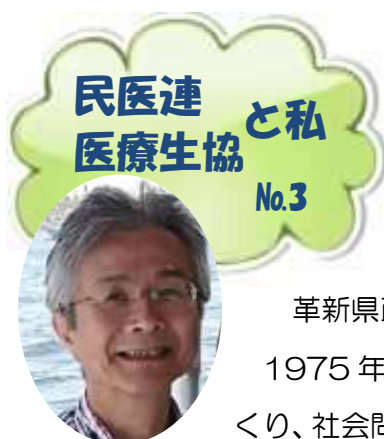
2018 年 4 月からの介護報酬改定は昨年の介護保険法の改定を具体化した内容で、自立支援・重度化防止に向けた取り組みを加速するとともに、市町村の保険者機能を強化する内容となっている。「高齢者が、その能力に応じて自立した日常生活を営むことが出来るように支援し、生活機能が低下しないように予防する。また、要介護の状態の改善をはかり、悪化を防止する」その上で、「住み慣れた地域で自分らしい暮らしを続けることができるよう市町村単位で、地域の実情に応じて、具体的な取り組みをすすめる」としている。

厚労省のお題目は立派だが具体的な介護報酬となると看板倒れ、今回も処遇改善加算や介護ロボット導入の補助が盛り込まれたものの、介護の人手不足を抜本的に解消するものになっていない。それどころか、事業所に介護度の改善を競わせて報酬に差をつける（インセンティブ加算）内容も含まれ、今の利用者の希望や介護事業所の実情とは乖離がある。

特に保険者機能の強化の中にはヘルパーによる生活支援に上限を設け、超える場合は届け出制にするなど実質的な給付抑制策も盛り込まれている。持論だが厚労省の官僚や介護保険部会のお偉いさんは、生活援助を「誰でもできる仕事」と軽くみているきらいがある。今後は介護の専門職の仕事から分離、介護保険の給付からはずしていこうという意図が透けて見える。

また、診療報酬の主治医機能の強化と相まって、全ての利用者のケアプランの提供が義務づけられた。ケアプランの共有は結構なことだが、主治医への訪問のアポ取りや事務量の増大にはうんざりだ。しかも、介護保険部会ではケアプランの有料化（月 1,200～1,400 円程度）も次期

の検討課題とされている。今後、介護保険制度は重点化・介護予防の強化へとさらに大きく舵が
きられる。「生活援助や軽度者への介護支援は素人や高齢者自身が行い、嫌なら民間のサービス
を買え！」そして、「家族とともに自立に向けて不断的努力を続ける高齢者像」が押し付けられ
る。気がつけば介護保険給付は要介護3以上の人を使うものになっている。しかも2割負担でと
いう怪談より恐ろしい方向性が示されている。これでは家族介護への逆戻りではないか？ 「介
護の社会化」という介護保険創設の大義すら失っている。(行田協立診療所支援相談員)



「医療生協の健康づくり」を 生き様に

東田 伸夫

革新県政実現のころ、地域での障害者運動を通じて神部さんと知り合い
1975年にさいわい医療生協に入職。組織担当として班づくり・健康づ
くり、社会問題を考える場づくり、肥田先生の「医療生協は民主主義の学校」
との教えを実践していて本当に楽しかったです。担当した鳩ヶ谷地域で40班づくり、支部の前
身である鳩ヶ谷連絡会で、毎年「歩け歩け」「ゲームとフォークダンスのつどい」など楽しみま
した。その後、医学対・看対で全国を飛び回り、「医療生協、民医連とは何か？」「いかに生きる
か」などじっくり考えあう時間も学生とともに育てられた思いがあります。その後、歯科の開設
から事務長、行田協立診療所事務長が最後でした。歯科・行田では常に経営問題を突きつけられ、
理念と現実、「ロマンとそろばん」を問われ、問題をぶつけながら、いっしょに考え合う、そん
な職員仲間に育てられ、走り続けてきた思いです。

60歳で退職し、全国医師ユニオンでパートの仕事、これまた全日本民医連や保団連、医労連と
連携しての「医療再生」「過労死・パワハラ」「医師の働き方」などシンポジウムにも取り組んだ
りしています。しかし現役と違って半分は自分の時間、地域の活動は鳩ヶ谷の合併問題から戦争
法反対、国会前行動8/30の12万人のなかの一人として歴史的瞬間を。そして地域にミドルズ
鳩ヶ谷を結成。署名行動に憲法カフェにと、これまた新しい繋がりが広がっています。

埼玉合唱団の第9合唱に参加、韓国、朝鮮と日本の合同の合唱にすごい感動と達成感。65歳
にしてチェロをはじめ、その仲間との切磋琢磨と交流も新たな自分を見出し、世界が広がってき
ています。「プラハの春」「キャンドル革命」「アラブの春」「鍋とフライパン革命」など、世界各
地で民主主義を勝ち取ろうとする激動の時代だと実感しています。日本は1994年「舞浜
会議」前後で、労働者を使い捨てにする社会へ変えられてきました。非正規、長時間労働、仕事
には生きがいも奪われるという現実。一人一人が問題意識をもち、主体的に、自覚的に、夢、ロ
マンをもって生きていける社会、そんな世の中に変えていきたいですね。「昨日よりも今日が、

そして明日が、いっそう意欲的に生きられる。そうしたことを可能にするため、自分を変え、社会に働きかける。みんなが協力し合って楽しく明るく積極的に生きられる。そんな健康づくりをしつづけていきたいと思います。

法人方針の学習・懇談会 今年も開きました

7月30日（月） 齊藤専務を迎えて、2018年度医療生協さいたま総代会議案を中心とした活動の特徴について、学習・懇談会を行いました。



- ・憲法・平和・命を守る活動、無料低額診療・暮らしや認知症サポーター・買い物支援隊・34自治体との見守り協定等の活動が広がっている。
- ・17年度は7000万弱の赤字。新規・着手事業は小規模多機能（くまここ、さんとめ）、グループホーム（さんとめ）、増築・増床（みぬま・西協同）、介護事業所の定期巡回サービス、総合事業C型などに着手。今後、行田・協同・大井・さいわい・川口等の検討予定です。
- ・当面重視することとして・憲法の生きる社会を守りつくること・地域社会の一員としての役割を果たすこと・組織が継続する条件を生み出しつくること・条件は自ら創りだすことなどが話されました。経営状況は18年度順調な滑り出し、西日本豪雨災害に埼玉の職員のボランティア参加等、各分野での奮闘がうれしく感じた学習・懇談会でした。

民医連退職者の会全国連絡会から「西日本豪雨災害義援金」の呼びかけにこたえて、埼玉民医連退職者の会として、私たちの連帯の気持ちをお届けしました。（幹事会）



こんな芝居
見たよ！

宝塚BOYS

「破れた夢にも、きっと意味はある」

仲村 敬子

「女性だけの宝塚に男性がいた」。1945年から1954年の9年間、宝塚歌劇団に男子部が特設され、大劇場に立つことを夢見てレッスンに励みますが、それはかなわなかったという事実があります。

オーディションを経て集まってきた彼らはみな「戦争」を重く背負っています。砲撃におびえた復員兵や、闇市をうろついて生きてきたチンピラ、愛する家

族を戦場や空襲で失った者たちです。奪われた多くのいのち、生きることができないいのち、それを輝かせたいという思いは決意とも言え、レッスンに明け暮れます。ようやくめぐってきた舞台に立つ夢、それは「馬の足」の役でした。どうやって馬らしく歩くか真剣にとりくみますが、ついに男子部の解散が決まります。こうありたかった！と願う夢のシーン、全員タキシードにシルクハットで、舞台いっぱいの大階段で「モンパリ」「すみれの花咲く頃」を歌い踊ります。夢はかなわなかったが、仲間といっしょに努力を重ねた日々は人生の財産と、それぞれの明日をめざして明るく別れていきます。

2.5次元演劇で活躍のイケメンが何人も出演しているからと、私はミーハーで見に行ったのですが、脚本：中島敦彦、演出：鈴木祐美の舞台は'04年に初演、以降再演をかさね、'18年8月の東京芸術劇場で5回目となる評価の高い作品であることをあとで知りました。



埼玉平和美術展

OB会員の「初めて鑑賞」「初めて出展」

第52回埼玉平和美術展が、8月北浦和にある県立近代美術館で開催しました。

「平和の壁に花一輪を」をテーマに、絵画・書・写真・彫刻など125人350点を超えての多彩な出品です。連日沢山の方が見えましたが、その中にはOB会メンバーの姿も。初めて観賞、初めて出展、二人の感想です。（会員7名10作品が出展されました）



初めて 鑑賞しました

小林 民子

猛暑が続きバテ気味だった。今日は湿度も低く涼しさを感じる8月19日の日曜日、若かりし頃住んでいた北浦和にある埼玉県立近代美術館で開かれている「平和美術展」に、埼玉民医連OB会の人たちが出展しているからと誘われて行ってきました。

油絵、水彩画、書道、彫刻、ガラス工芸など広範囲にわたる多彩な作品を鑑賞しました。出品者の平和への思いが作品に表れていて、単調な生活をしている自分に気づかされ、豊かな気持ちになりました。誰でも書きたいものを自由に出品でき、それを自由に鑑賞できることは平和であればこそです。平和で良かったと強く感じた日でした。

（特に出品者の中でも埼玉民医連OB会の人たちの作品には、じっくり時間をかけ見入りました）

初めて 出展しました

岡村 真理子

退職者の会の旅行で、「ひとりぼっちをなくそう」と、横の繋がりを大事に今も元気に輝き、活動している諸先輩たちに感化されました。小川さん、仲村さんの誘いもあり、富田先生の習字教室に入会。小学生以来、ひさびさに筆をもちました。毎月、手本を参考に練習です。

作品は、毎月生協歯科に展示しますが、私は3カ月前からのデビューです。

待合室に張り出すことさえドキドキなのに、教室では毎年埼玉平和美術展に参加しているということで、わからないままに初めての作品作り、悪戦苦闘です。書く文字は・・・一文字で表現できないか・・・一年生なりに・・・いろいろなアドバイスをもらい「一歩」に決定。

まさにわたしを表した言葉。展示会場にみんなの作品が飾られ、一年間の集大成が結集され圧巻。「ホッ」としつつも、またまた練習の日々一歩進んでいけたらと思います。



OB会だより

感想意見

たくさんの感想・意見
ありがとうございます

- * 表紙、金井さんのお花がとても綺麗です。金井さんの様子が伺えて良かったです。
- * 金井さんに刺激され私も玄関前にコスモスの種をまきました。「そろそろ芽が出てくるか？」ところが、ある日、何か異様なものが・・・よく見ると、猫？ 犬？ 何やら3個ばかりのコロコロが。何で～と思いつつも、咲き始めた花がうれしいです。
- * 山本さんの3人旅、とてもエネルギーで羨ましい。松江城の写真迫力ありカッコいい。温泉・食事・お酒の良さも知りたかったです。
- * ある程度は知っているつもりでいた診療報酬問題、猪俣さんの記事を読み、いやあー最近の動きはわからないなあ・・・次号は介護問題とありますが、新しい施設のこと等知りたいです。
- * 「パンツがスルリ」は、さすが梅原さんですね。私も「コモディイイダ・しまむら・ユニクロ」活用しています。それにしてもすごい息子さん、びっくりです。

- * 秩父「ぶらり旅」いい企画でしたね。93歳の新井さんのお話、いただいた資料、本などから、私たちの知らない「埼玉」がたくさんありました。秩父生協病院見学では、高橋昭雄先生を囲んでの写真、久しぶりにお会いしたようで嬉しかったです。高橋先生！お元気でね。
- * 小島さんの広島記念館での展示品への疲労感とてもよくわかります。私も「ひめゆりの塔」に行ったときものすごい疲労感に襲われたことを思い出しました。
- * 一度も行ったことのない「あさか虹の歯科」ですが、事業所訪問の記事から「毎日の訪問診療」「虹カフェの開催」「組合員・職員が一緒の地域行動」など、想像しながら嬉しく読みました。
- * OB会だよりと一緒に「バースデイカード」をいただきました。この年になって・・・と思っ
ていましたが、役員の方々の細かい心配りに嬉しく思いました。ありがとうございました。



おすすめの映画

「鍋とフライパン革命」～アイスランド無血の市民革命～

北の海に浮かぶ美しい島国、「アイスランド」ご存知ですか？

アイスランドは経済破綻を経験していますが、その後驚異的な復活を遂げています。その秘密を、映画を通して見ませんか。ユーチューブで見ることができます。ぜひご覧ください。（東田）

ご協力のお願い

郵貯銀行の送金料金が **2019年4月1日** から値上がりします。

* 窓口 5万円未満 130円→200円 * ATM 5万円未満 80円→150円

* ATM電信振り替え 月3回まで0円 → 月1回まで0円

// 月4回以降 123円 → 月2回以降 123円

OB会財政にも大きな影響です。会費納入の際はなるべく総会参加の時や
近くの役員・会員に依頼するなどお願いします。（財政担当）

ホームページ

今月号の感想はいかがでしょう？

10月の表紙は

ツール・ド・フランスさいたま
クリテリウムです。さて、さて、
何のこと？ どうぞご覧ください。

埼玉民医連退職者の会 検索



あとがき

銀座で開催中の「藤城清治・光と影の生きる
喜び展」を見てきました。94歳、今なお力
強く美しい作品を描き続ける姿にすっかり
感動。いや いや、我がOB会にも90歳代
の素晴らしい生き方が、仲間を励まし、元
気を届けている先輩がいることを、嬉しく
誇らしく思いながら・・・

OB会だより 136号をお届けします。（よ）





季節の
花
めぐり

レンゲショウマ（赤城自然園） サギソウ（昭和記念公園） ひまわり（あけのひまわり畑）
ラン・熱帯睡蓮（深代寺植物園）

8月 暑い風の中 花を追いかけ 各地を転戦 今年の収穫 岡村 和夫



みごとな
田んぼアート

7色の稲から創る巨大な絵や文字、人口8000人の村に40万人の見学者を迎えての村おこし。

2018年のテーマは

- *ローマの休日
- *手塚治虫キャラクター

青森県・田舎館村にて 山本 康男

