

笑顔 彦顔

えがお

No. 4

2004年夏号

ご自由にお持ちください。

無料



定期演奏会や市の音楽会などで美しいハーモニーを披露

すてきな

仲間たち



夢の「第九」合唱に向け練習にも熱が

上山混声合唱団「フロイデ」

「ベートーベンの第九を歌いたい」という仲間が集まって結成したんですよ」と事務局の山口登市さん。平成6年、「第九」の歌詞「フロイデ」喜びを名前に、夢への第一歩を踏み出しました。

菊地百合子会長はじめ団員は33名。佐竹瑞夫先生の指導を受け、練習を重ねています。半数がシニア世代で、退職後に合唱をはじめた人も少なくありませんが、『フロイデ』



10年連続して県社会音楽祭に参加し、昨年は優秀賞、今年是最優秀賞を受賞

は県内でも知られる実力派。昨年11月の第4回定期演奏会が県民芸術祭奨励賞を受賞、この3月には県社会音楽祭で最優秀賞に輝きました。

そしていよいよ12月、上市市市制施行50周年記念のベートーベン第九交響曲演奏会で「第九」を歌うことに。山形交響楽団の演奏をバックにドイツ語で大合唱する本番に向け、練習にも熱が入ります。

長年の夢が叶うと胸を躍らせる皆さん。当日は、会場いっぱい心からの歓喜の歌声が響きわたることでしょう。

ラーメンと飲茶で健康になれる？



中国ランチと上海ヌードル、そして20種類の中国茶が楽しめる中国茶カフェとスイーツ！
又は上海料理と飲茶・中国カクテルが味わえる出羽初上陸のレストラン！



【中国茶の健康効果】

- 一、高血圧や糖尿病、コレステロール、動脈硬化など成人病予防に効果的!!
- 一、牙齦の病気を助けて、食べすぎや酔いによる、下痢にも効果を発揮!!
- 一、アレルギー・滋養改善や癌予防、がん予防、ダイエット効果も期待!!



- 一、ニラのビタミン カンや老化を予防
- 一、キムチのカプサイシン 発汗作用が皮下脂肪を減少
- 一、にんにくのアリシン 強力な殺菌作用、血行促進の効果有り

白山店
TEL023-622-8088
山形市白山1-9-15

馬見ヶ崎店
TEL023-684-8898
山形市馬見ヶ崎1-6-8

小白川店
TEL023-632-3800
山形市あざひ町16-18

山形駅前店
TEL023-623-8812
山形市香澄町1-4-1



白菜キムチ

これで
あなたも
風邪知らず!

東北電力 ● 中央郵便局 ●
茶居間

山形市本町1-4-31
TEL023-642-1885

ランチボックス・上海弁当も大好評!!(500円よりご予約承ります!)

キムチを入れて美味しき倍増!汗をかきかき健康ラーメン!



住み慣れた家、地域で、

いきいき暮らそう

「思いやりの心」が原動力

私の活動はバリアフリー住宅を根っこに、
移動サポートセンターも、ここにこのクラブも、
みんな一つに繋がっているんですよ。

●バリアフリー住宅・移動サポート

鈴木 幸子さちこさん (61歳)



昭和17年、中国大連生まれ。昭和39年、(株)鈴木組社長の良一さんと結婚し家業に従事。平成10年、山形市でバリアフリー住宅相談所を設立。平成14年、山形移動サポートセンターを設立し会長に。山形創造NPO支援ネットワーク理事、山形ユニヴァーサルデザイン研究会代表など幅広く活躍中。



バリアフリー住宅相談所のスタッフは福祉住環境のプロばかり

大工の棟梁をしていた私のいとこが、仕事上の事故で、車椅子の生活になってね。

ある日、バリアフリー住宅の展示場と一緒に見に行ったの。でも、車椅子の彼が中に入る住宅が1軒もなかった。帰り道、いとこに「あれは頭で考えたバリアフリー。あなたは建築士で、何がバリアか身をもってわかるんだから、バリアフリーのプロをめざしたら」って話して。それが、『バリアフリー住宅相談所』を設立したきっかけなのよ。

高校時代、青少年赤十字団で「ボランティアは自分のためと学んだことが私の原点」と鈴木さんは語ります。

進化する都市空間



▲ベランダ・フェンス工事

金属工事から金属製建具施工、トップライト工事まで、高い施工技術と豊富なノウハウで、進化する都市空間の多様なニーズに対応します。



▲キャノピー・トップライト工事



株式会社 **ナガオカ**

▲幕板工事

業務内容

- 鋼製建具の販売・施工
- 建築用金物の加工・製造・販売
- 内装工事業 ●損害保険代理業
- 不動産の売買・賃貸・管理および仲介

仙台市若林区野野一丁目11-8
TEL (022)285-4496
FAX (022)285-4501

▲ペアーレ仙台

自分だけでなく、
みんな一緒に元気で。

移動サポートは、たまたま人工透析患者の人から相談された。「通院が大変で、世話する家族も、費用の面でも負担が重い」って。

人工透析について何も知らなかったから、仲間と勉強会をはじめ、病気のことや通院の状況、どう支援したらいいか、1年間勉強しました。

そして2年前の4月に『山形移動サポートセンター』を設立して、透析患者や高齢者、障害者、そうした移動の不自
由な人が通院や社会参加する



山形移動サポートセンターで、ボランティアの布施敏光さん(左)、事務局長の兼子政雄さん(右)と

昔、住んでいた私の家をバリアフリーに改修して『にこにこクラブ』というのをはじめたの。近所の友だちに「ここを、ずっと頑張ってきた自分自身にお礼をする場所にしよう」って声をかけてね。
週に一度、集まって、得意

時に、運転ボランティアが手助けする送迎支援サービスをスタートしたのね。
運転ボランティアは、それぞれ送迎できる時に無理なく活動しているので、協力してくれる方は大歓迎ですよ。
送迎支援サービスを受ける利用者会員から毎月160件ほどの依頼があるとか。
鈴木さん自身も、協力会員の運転ボランティアとして通院の送迎をしています。



運転ボランティアを対象に、安全運転や介助の講習会も

な料理や小物の作り方を教えあったり、映画を見に行ったり。毎月、健康診断も受けているのよ。自分だけでなく、みんな元気じゃないと…。

高齢者も障害を持つ人も、住み慣れたわが家、住み慣れた地域で、いきいきと暮らそう…それが私のキーワードなの。だからバリアフリー住宅を根っこに、移動サポートも、にこにこクラブも、いま私がつながっている活動は、みんな一つに繋がっているんですよ。

鈴木さんの大らかな笑顔には、人を元気にする太陽のようなパワーが。高校生の頃に育まれた、人一倍熱い「思いやりの心」が、その原動力に違いありません。



お好み焼きを楽しむ「にこにこクラブ」の皆さん

「眠れる幸せ」を実感する快適寝具

ぐっすり眠ってスッキリ目覚める…快適な睡眠は、元気を毎日の基本です!!



最高級の肌ざわり 絹掛ふとん



健康ふとん 整体マトラ



首筋を自然に支える
頸椎安定型
ソフトパイプクールピロー



マイナスイオンですっきり快眠
カセット式 トルマリン枕
(天然鉱石トルマリン配合)



熊野川の天然御浜石
滝水石枕
(りゅうすいせきまくら)

健康長寿は快眠から

やまね布団
山形市下条町2丁目4-25
☎(023)646-6065

結社を超え発足して40年
年刊歌集も第40集記念号に

天童市 天童短歌会



昨年9月、斎藤茂吉ゆかりの地をめくった吟行会

歌人の原正邦先生、斎藤裕先生、那須藤治先生が集まって「結社の枠を超えて、お互いに勉強する場を設けよう」と呼びかけたのが、天童短歌会のはじまりなんです」と事務局長の鈴木民雄さん。

県歌人クラブ会長も務める会長の高橋宗伸先生、副会長の鈴木綾子先生と、山形の短歌界を代表するお二人の指導のもと、熱心に研鑽を積んでいます。

年4回の短歌会、短歌色紙展の開催など、会員同士の交流を深め、毎年、皆さんがとても楽しみにしている吟行会も。

発足から40年という長い歴史を持つ『天童短歌会』。会員は49名で、「昭和39年に、当時、天童に住んでおられた

昨年は9月に、上山の白禿山や経塚山など、斎藤茂吉ゆかりの地をめぐり、有意義な一日を過ごしました。

「吟行会で同じ場所に行っても、題材の切り取り方が一人ひとり違います。同じものを見て、他の人がどういう短歌を作るかを知るのも勉強になるんですね」と先生方。また「あいまいな批評は、かえって本人のためにならない」とも。

その言葉に、会員の皆さんは「先生方は具体的に、じつに適切に教えてくださるので、なるほど」と納得できるんですね」と大きくうなずきます。

こうして短歌づくりを励んだ1年間の集大成として毎年、年刊歌集を出版。今年3月には、第40集記念号を発刊しました。40年の節目にふさわしい立派な歌集には、一人18首ずつの作品が。日々の感動や人生の哀歓など、自身の思いを31音に託した多彩な短歌が収められています。



今年3月に発刊した年刊歌集第40集記念号

短歌を愛する者同士、かたい信頼で結ばれた『天童短歌会』の皆さん。短歌づくりは生きがい…と、情熱は尽きません。

●やまのべ・みんなのセミナー

Part15
Taikendō

年間テーマ:「**知ること**」って面白い!

受講生大募集!!

さまざまなジャンルから、個性的でバラエティーに富んだ講師を迎えて開催する、みんなのセミナー・Taiken堂。あなたもTaikenびとになりませんか!

■スケジュール

- | | | |
|--------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------|
| 1 7/8 (木)
作家 安部譲二氏 | 2 7/27 (火)
旅行作家・札幌国際大学教授 松田忠徳氏 | 3 8/20 (金)
三川町方言大会 仕掛人 佐藤武夫氏 |
| 4 10/4 (月)
回虫博士 藤田統一郎氏 | 5 10/18 (月)
落語家 春風亭昇太氏 | 6 11/17 (水)
脚本家 内館牧子氏 |
| 7 12/7 (火)
詩人 田川紀久雄氏
詩人 坂井のぶこ氏 | 8 12/16 (木)
政治評論家・白鴎大学教授 福岡政行氏 | コンサート
9/4 (土)
バンドマン 近藤房之助氏 |

場 所 ●山辺町中央公民館
(コンサートのみ山辺町大寺「安国寺」境内)

時 間 ●午後7時より
(第6回のみ午後6時15分開始)

受講料 ●年間2,500円
●1回1,000円(コンサート・落語は除く)

◎お申込み・お問合せは 山辺町教育委員会 TEL (023) 667-1115 FAX (023) 667-1116

PARK SIDE FLORIST
パークサイド フローリスト

花

伝える、気持ち。
伝える、こころ。



山形市十日町4-1-7 TEL (023) 632-3767

街角ポル



カラーコンサルタント
枝松 祐子さん

山形市の「カラービート」で色彩コーディネーターやセラピーを行い、色彩講座の講師や色彩設計の分野でも活躍中。

自分の「似合う色」を知ろう

好きな色が自分に似合うとは限らないとか。そこで、カラーコンサルタントの枝松さんに「似合う色」を知るポイントを伺いました。

「洋服の色によって、相手に与えるイメージが違ってくるとか。好き嫌いで色を選んでしまいがちですが、意外に好きな色と似合う色『パーソナルカラー』が違っていることが多いんですよ。特にお顔に近い洋服の色や口紅の色は、色によって印象を左右しますから、自分の「似合う色」を知ることが大切ですね。—自分に「似合う色」は、どのようにしてわかるのですか？

「似合う色」というのは、その方の肌の色、髪の毛の色、瞳の色によって決まります。たとえば赤といっても、黄色味の強い赤と、青味の強い赤がありますね。どちらの赤が似合うかは、どちらの色の方が「お顔うつり」がいいか、ということなんです。—自分には「似合う色」は、お顔をいっききと健康的に艶よく見せてくれて、自信がきます。シミやシワも目立たなくなりましたし…。—女性には何より嬉しいですね。似合っていない色ですと、逆に顔を陰がでて、顔色が冴えないように見えてしまいます。洋服を選ぶ時には、周りの方にお顔うつりを見ていただくといいですね。—「似合う色」は若々しさの秘訣ですね。ありがとうございました。

「似合う色」を見つけるには…



Step1



色調によって春・夏・秋・冬の4つのグループに分けられた中から、どのグループの色が似合うか診断していきます。



春 イエローベース 明るくて鮮やか
夏 ブルーベース 明るくて穏やか
秋 イエローベース 暗くて穏やか
冬 ブルーベース 鮮やかで暗い

Step2



パーソナルカラーの診断はノーメイクで。洋服の色に影響されないよう、胸元を白い布で覆って行います。



ドレープという160色ある布を胸元にあてて診断します。

Step3



たとえば「春の赤」と「冬の赤」というように、異なるグループの色を対比させて、顔うつりをチェック。同じように緑・青・黄…とさまざまな色をあて、似合うグループを診断します。そのグループの色を、さらに細かく診断してベストカラーを見つけます。

Step4



口紅の色も大切なポイント。洋服と同じように、どんな色味の口紅をつけると、顔うつりがいいかを診断します。

パーソナルカラー診断(事前に予約が必要です)

- クイックコース(似合うグループのみ診断)約40分 3,500円
- パーフェクトコース(ベストカラーまで診断)約2時間 18,000円

身体や住まいにあった
手すりで安心安全に



福祉住環境コーディネーター
たなか ゆうこ

廊下は連続するよう遮断式に

山形市のYさんのお母さんは76歳。足が不自由で、介護保険で要介護1と認定されています。このYさん宅で、手すりを取り付けることになりました。

まず廊下ですが、途中で押入れがあり、普通の手すりでは間が空いてしまいます。



普段は連続した手すりに



押入れを使う時は上へ

手すりが途切れると、手を放した状態で数歩、歩くことになり不安を感じますし、身体のバランスを崩して転倒する危険も。

そこで、遮断式の手すりを設置。普段は連続した手すり、押入れを使う時は、手すりを上に上げるようにしました。



床に固定したトイレの手すり

トイレの手すりは床に固定

足元が不安なYさんのお母さんには、トイレ内の安全にも配慮が必要です。

トイレの手すりは、便器の側面の壁に取り付けることが多いのですが、Yさん宅のトイレは広いスペースの中央に便器があつて、壁から距離があり、壁面に手すりを付けても手が届きません。

そのためトイレには、床に固定するタイプの手すりを設置しました。

「わが家」の状況にあった改修を

手すりを取り付けてから、Yさんのお母さんは、一人でも安心して家の中を歩けるようになり、トイレでの立ち座りも楽で喜んでいと伺いました。

Yさん宅のように、使う方一人ひとりの身体の状態、それぞれの住まいの状況にあわせた改修が、バリアフリーの基本です。手すりに限らず、「わが家流のバリアフリー」にすることが大切です。

●手すり取り付け工事・写真提供/バリアフリー住宅相談所(山形市沼木)



Yakuwa Clinic

医療法人 八鍬医院

内科

院長 八鍬直

■受付時間 午前8:00~11:00 午後3:00~5:30

☎(0237) 55-3425

村山市楯岡新高田9-24

	月	火	水	木	金	土
8:30~	診察	診察	診察	診察	診察	診察
13:00~	往診	往診	往診	往診	往診	往診
15:30~	診察	診察	診察	診察	診察	診察

日・木・祝日は休診となります。

毎日履くものだからこそ
疲れにくいシューズを



ナースの正しい姿勢を保つ
体重配分を可能に

23,100円(税込)

足裏から
むくみを軽減する
ナースの味方!!



33,600円(税込)

*足裏にウオノメやタコのある方はお申し付けください。

足の健康を守る靴店

ヴォールザイン

山形市旅籠町1-2-25 TEL(023)635-2289
営業時間◎10:00a.m.~7:00p.m. 定休日◎毎週火曜日



バリアフリー
住宅の専門店

バリアフリー住宅の新築・増改築
介護支援住宅改修

(手すり取付・段差解消・ドアから引戸への取替等)



お問合せは 023-643-3401

バリアフリー住宅相談所

株式会社 鈴木組 〒990-2472 山形市沼木明神前19番地

重要無形民俗文化財『黒川能』

第5回「黒川能・山形公演」(黒川能・下座)

黒川能はおよそ500年もの間、出羽三山の麓・櫛引町黒川地区において、春日神社への信仰を支えに、すべて農民の手によって今日まで守り受け継がれてきた伝統のある能です。

7月4日(日) 午後1時30分開場・2時開演
山形県郷土館・文翔館議場ホール

- ◆**上演演目** 能「大江山」 狂言「蟹山伏」
- 入場料/5,000円(税込)
- 定員/250名(定員になり次第締切となります)
- 問合せ/迦哩迦 ☎(023)633-0518

平成16年度・天童市委託事業

岩崎 洸・ファミリーコンサート

入魂、ファミリーが奏でる愛のうた…
国際的チェリスト・岩崎洸、待望の公演です。

7月24日(土) 午後7時開演
天童市市民プラザ3階・多目的ホール

- ◆**出演** 岩崎 潤 (ヴァイオリン)
岩崎 浩 (ヴァイオリン)
岩崎 洸 (チェロ)
岩崎 百理枝 (ピアノ)
- アルペジオーネソナタ (チェロソナタ): シューベルト
無伴奏ヴァイオリンソナタ: イザイ
ヴァイオリンとチェロの為の二重奏曲: マルティヌー
ピアノ三重奏曲 第二番: メンデルスゾーン (他)
- 入場料/一般 2,000円 学生 1,000円
- 問合せ/天童市市民プラザ
☎(023)654-6200

*天童駅前「バルテ」駐車場も無料で利用できます。

健康&介護・福祉機器展

「やまがたウェルフェア2004」

シニア世代とその家族が積極的に豊かな生活を創造できるよう、「長寿社会の新しいライフスタイル」を提案する楽しいイベントです。

8月28日(土)・29日(日) 午前10時~午後5時
山形国際交流プラザ (山形ビッグウイング)

- ◆**介護・福祉用具および健康関連製品、バリアフリー住宅設備・機器、介護・福祉関連サービス、シニア向けサービス・商品などを紹介する楽しい展示会です。被介護者の疑似体験セミナー・健康関連セミナー・住宅セミナー・著名人による講演会など各種イベントも盛りだくさん。**
- ◆**出展社も随時、募集中!!**
- 入場料/無料
- 問合せ/やまがたウェルフェア2004
実行委員会事務局 (山形新聞社内)
☎(023)622-4545 担当:東海林・伊藤

**第7回さやかの森チャリティーコンサート
「胡弓の調べとともに」**

県内でただ一人、胡弓を指導する音里間満生さんの演奏会。哀愁に満ちた悠久の調べにつつまれて、素敵なひとときを過ごしませんか。

9月12日(日) 午後5時30分開場・6時開演
山形セント・キャサリン教会 (山形市松波)

- ◆**出演** 音里間満生 (ねりま・みき)
- 入場料/1,500円(税込)
(収益金の一部をユニセフに寄付します)
- 予約制/定員120名(事前にご予約ください)
- 問合せ/山形セント・キャサリン教会
☎0120-45-3938

ちょっといい話

「ことしの8月は満月が2つ!？」



「月の高野山」のポスター

満月は月に一度…と思っていましたが、「今年の8月は1日と30日の二度、満月になるんですよ」と『月と季節の暦』を制作している志賀勝さんから教えていただきました。8月1日は月暦(旧暦)の6月16日で満月、つぎに満月になるのが月暦の7月15日で8月30日にあたり、それで月に二度、満月になるというわけです。なんだか月のマジックのようですね。

さて、聖地・高野山では8月30日、月の暦では伝統的なお盆にあたる満月の日に、月に集う会「月の高野山」が開かれるとか。ここ山形でも8月1日に、出羽三山を会場にした月の催しが企画されているそうですよ。皆さんも、満月を愛でる心豊かなひとときを過ごしてはいかがでしょうか。

8月1日 出羽三山での月の催しを開催予定

会場や詳しい内容については下記までお問合せください。

◎問合せ/三好良社・小見寺孝子 tel (048) 943-0039

あじふもた 8月!!
黒豆汁 8品セット
・黒豆汁
・お豆腐
・お味噌汁
・お漬物
・お茶
・お餅
・お団子
・お団子
800円
7/11~7/10
15時~20時
023-624-3257

縁日気分のおもてなし
エビス生ビール
1杯サービス!
023-624-3257

お盆の準備
1500円

きんぎょのホームページ見てね! <http://ekingyo.fc2web.com>

☺ 太極拳

太極拳を覚えて筋力アップしてみませんか?
「太極拳いきいき教室」メンバー募集

体力の衰えを回復するにはスポーツが一番。でも、激しい運動は無理…という方に、太極拳をおすすめします。ゆったりと心を落ち着け、静かな動きは自律神経を整え、また筋力を強化し、しなやかな身体をつくります。

場 所 ●山形市滝山公民館
 練習日 ●毎月3回 水曜日
 午前10時～12時

会 費 ●月額1,500円
 講 師 ●早坂ひで子先生
 ◎問合せ／佐藤 玲子



☎ (023) 622-7812

☺ ボランティア

あなたも「思いやりの輪」に参加しませんか!!
通院送迎ボランティア募集

移動の不自由な高齢者や障害者の方の、通院や社会参加などのサポートをする運転ボランティアの方を募集しています。「車」と「免許」と「任意保険」をお持ちの方なら、希望の日時でどなたでも参加できます。「ボランティアに関心はあるが、きっかけがない」という方、「無理なく、できる範囲で役に立ちたい」とお考えの方、お気軽にお問合せください。

◎問合せ／山形移動サポートセンター
 (山形県NPO支援センター内) 事務局：兼子
 ☎ (023) 645-1987

☺ 健康レクリエーション

レクリエーション&温泉で楽しく健康づくり
クアハウス基点「元気クラブ」会員募集

中高年のための健康レクリエーションクラブです。村山市のクアハウス基点を会場に、月1回活動。グラウンド・ゴルフ、水中運動、里山歩きなどの運動やゲームで軽く汗を流した後、温泉に入ってリフレッシュします。あなたもレクリエーション&温泉で楽しく健康づくりしませんか。

場 所 ●村山市・クアハウス基点
 活動日 ●毎月1回
 月会費 ●2,000円 (昼食・入浴付き)
 年会費 ●1,100円 (保険代など)
 受 付 ●随時、受け付けます。
 村山市以外にお住まいの方も大歓迎!!



◆活動予定(7月～10月)
 7月 グラウンド・ゴルフ
 8月 徳内鳴子体操
 9月 グラウンド・ゴルフ
 10月 アクアエクササイズ
 (水中運動)

◎問合せ／クアハウス基点 ☎ (0237) 56-3351

☺ ヨーガ&ハーブティー

ダイエット効果も期待できる「ヨーガ&ハーブティー」
「ハーブティーとヨーガクラブ」会員募集

あわただしい毎日だからこそ、ゆったりした時間を大切に…
 ヨーガとハーブティーで心も身体もリフレッシュしましょう。

場 所 ●山形市元木公民館など
 日 時 ●毎月3回 土曜日 午前10時30分～12時
 対象者 ●医師から運動を止められている方を除いてどなたでも参加できます。夏季は、余分な脂肪をおとし足腰をすっきりさせるヨーガポーズを重点的に行います。
 会 費 ●月会費 2,550円 ハーブティー代 1回150円
 *動きやすい服装と、ハーブティーを飲むマイカップをご持参ください。はじめての方でも、体を無理なく動かせるよう指導いたします。

◎問合せ／清石(せいし) ☎ (023) 645-2740
 (携帯 070-5622-4510)

ふれあいサロン

山形市 成田 久美さん

「いいもの見つけた」コーナーは、興味があって面白いです。今回の「健康かるた」は、どんな事が書いてあるか、見てみたいです。

宮城県利府町 S.Iさん

「笑顔」をはじめて読みました! 健康のヒント、楽しみ方がいっぱい。まずは、いい笑顔からスタート!!

☺ うれしいお便りをありがとうございます。『笑顔』も今回で第4号。この『笑顔』が、皆さんの「笑顔の素」になれば…と思っています。これからも、どうぞご愛読ください。

童心句心 金子重徳さん
 雨の軒喋る子雀幼稚園
 遠足やみんな欲しがらる先生の手
 花吹雪小さき口に童唄

お便り・情報をお待ちしています!

- サークルや愛好会の活動紹介、メンバー募集など
- 大会や発表会・作品展・演奏会などのお知らせ

編集室から

一瞬で笑顔になる言葉をご存知ですか。それは笑顔の「え」。鏡に向かって「えっ?」と言ってみると、笑顔に見えるから不思議。ちょっと元気が出ない日には、お試しあれ。いつのまにか本当の笑顔になりますよ。(ゆ)

◎お便り・情報をお待ちしています。サークルなどの情報掲載は無料です。お気軽にお寄せください。