

笑顔 彦顔

えがお

No. 6

2004年冬号

ご自由にお持ちください。

無料

仲間たち

仲間たち

レイ・ピカケ

フラで心も体も若々しく

心を癒やす、ゆったりとしたハワイアンサウンドにのって、優雅にフラダンスを踊る『レイ・ピカケ』の皆さん。

代表の渡辺穎子^{ひなこ}さんをはじめ10人のメンバーが週に一度、山形市の「カフラ・オ・ハワイ」中川ミチコ教室でレッスンを受けています。

「フラダンスは一つ一つの振りに意味があって花や波、風、雨などを表わしているんですね。誰でも気軽に楽しめる、有酸素運動なので健康にもいいですよ」と中川先生。



この9月には、東京で開かれた発表会にも参加
(前列中央がフラ教室の中川美智子先生)

「仲間と一緒に笑顔を踊れるのがいいんです。ね」「きれいな衣装で、髪飾りや首飾りのレイをつけて踊れるので、気持ちも若返るんですよ」と魅力を語ります。また「踊りを発表するのも楽しみ」と、イベントに参加したり、老人福祉施設を訪問するボランティア活動も。この11月にも寒河江市の文化祭でステージに立ちました。

『レイ・ピカケ』のピカケは花の名とか。心から楽しそうに踊る皆さんの明るい笑顔は、その名前の通り、南国に咲く鮮やかな花々のようです。



レッスンの日が楽しみとか



村山市のバラまつりで踊りを披露

飲茶とラーメンで健康になれる？



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！夜は上海料理と飲茶・中国カクテルが味わえる山形初上陸のレストラン！

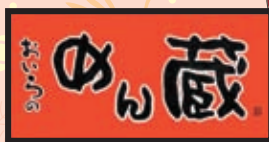
忘年会・新年会のご予約承ります！

- ・お料理は2,500円・3,500円・5,000円のコースをご用意(2名様より)
- ・2時間飲み放題1,500円～もご用意。
- ※その他、ご予算に応じます。

【中国茶の健康効果】

- 一、高血圧や糖尿病、コレステロール、動脈硬化など生活習慣病予防に効果的!!
- 一、胃腸の働きを助けて、食べすぎや消化不良、下痢にも効果を発揮!!
- 一、アレルギー体質改善や老化予防・肥満予防、ダイエット効果も促進!!

ランチボックス(600円)・上海弁当(500円)も大好評!! ご予約承ります!



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

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
山形市あさひ町16-18

山形駅前店
TEL023-623-8812
山形市香澄町1-4-1

紅しょうが ニラキムチ



白菜キムチ

山形駅前店も営業中!

キムチを入れて美味しさ倍増! 汗をかきかき健康ラーメン!

胡弓の定期演奏会も好評開催中!

★ 茶居間

山形市本町1-4-31
TEL023-642-1885

これであなたも 風邪知らず!



松木賢弥さん (68歳)

●健康生きがいづくりアドバイザー

昭和11年、天童市生まれ、山形市在住。平成7年に山形県庁を定年退職後、(財)山形県長寿社会推進機構常務理事など。(財)健康・生きがい開発財団認定の健康生きがいづくりアドバイザーで、山形県の協議会(飯野栄儒会長)事務局長。山形読売写真クラブ、山形木鶏クラブ、胡桃俳句会会員など。

自分の活動の場は、 自分で開拓を…

元気づくりをサポート

健康生きがいづくりアドバイザーは、充実した『第二ステージ』をめざすシニアの元気づくりのサポーターなんですよ。

長寿社会推進機構に勤めていた頃、せっかくシニア世代の生きがいづくりをお手伝いしているんだから、退職した後も何かできないか…と思っていたところ、『健康生きがいづくりアドバイザー』というのを知ったんですよ。

それで在職中に、健康・生きがい開発財団の養成講座に参加して資格を取ったんです。山形県では3人目でした。

これからは、やはり自分で自分の「活動の場」を開拓しなければ…と思ったんですね。

退職後の平成13年に、現在会長を務める飯野さんたちに呼びかけて、「山形県健康生きがいづくりアドバイザー協議会」を設立しました。



講演会の司会をする松木さん



布の森 CANBELL
Curtain & Fabric

新店舗OPEN

素敵生活をコーディネート

この秋、山辺町の三河橋たもとに「布の森CANBELL」を店舗移転オープン!!
あきのこない長く使っていただける品質と散策できる店内をコンセプトにしたインテリアショップです。
どうぞお気軽にお立ち寄りください。

オーダーカーテンの採寸・取り付け・側見縫い 無料!!

布の森キャンベル
TEL. 023-667-0233
〒990-0312 山辺町大字三河尻 字一本柳46-4
FAX. 023-667-0232
E-mail CAN-BELL@dewa.or.jp



営業品目

1F ●オーダーカーテン
●インテリアファブリックス
●輸入家具
●イス張り替え

2F ●貸しギャラリー (1日2,000円)
個展・グループ展にご利用ください。

営業時間:午前10時~午後6時30分 定休日:日曜日・祝日

MAP



三河橋
山辺温泉
東北中央自動車道
西バイパス
カーズボット
西田
HONDA
プリモ
パチンコ
セスト
至文殿

生きたアドバイスには、
プラスワンが必要。

協議会は、アドバイザーの資格を持つ会員と会の趣旨に賛同して参加している会員と、いま25名で活動しています。

会員の研修会や交流のほか、シニア向けの講演会を開いたり：「健康」と「生きがい」を持って、充実した「第二ステージ」をおくりたいという中高年の「元気づくりのサポーター」なんです。

私も、高齢者のライフスタイルについて講演したことがあります。『健康生きがい』



協議会の皆さんと研修会で寒河江・慈恩寺へ
〈前列中央が飯野栄儒会長・同右が松木さん〉



9月の定例審査会で入選した作品「6月のバラ」



愛用のカメラ

くりアドバイザー』は、ただ理論を話すだけでは駄目。生きたアドバイスをするにはプラスワンというか、ほかにも資格を取るとか幅を広げて、「私はこういうことができまよ」と言えるようにならないと...と思います。

これからは会員自身も勉強になる会にして、講師の紹介やイベントの企画といった活動も積極的にやっていきたいと考えていますよ。

写真、仕事を辞めた頃からはじめて...最初はポケットカメラしか持っていなくて、家内のカメラを借りてね。しばらくして山形読売写真クラブに入って、撮影会に参加したり定例審査会に出品したり。9月の審査会では「6月のバラ」が入選しました。撮るのはほとんど花ですが、自分がきれいだと思ったものを、なかなかきれいに撮れない。どうすれば撮れるか、勉強しながら撮るのが楽しいんです。でも写真は、撮れば撮るほど難しくなりますね。



この10月に協議会が実施団体として開催した、画家の齋藤二良氏の講演会

自ら「健康生きがいづくり」を実践して、積極的に活動の場を広げている松木さん。その充実感が、おだやかな笑顔にあふれていました。

Yakuwa Clinic
医療法人 **八 鋏 医院**
内科

院長 八 鋏 直
■受付時間 午前 8:00~11:00 午後 3:00~5:30
☎ (0237) 55-3425
村山市榎岡新高田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。

ヘアスタイルも
ヘアスタイルも
自分自身を表現する
大切なライフスタイル。
「ノア」のスタッフが
お客様一人ひとりにあう
スタイルをご提案します。

ライフスタイル

高橋 真理 奥山 健 堀江 俊美

癒やしの空間 ヘアショップノア
HAIR NOA NOA
山形市香澄町1-5-10 phone 0120-80-8613
営業時間 ●平日 10:00a.m.~ ●土・日・祝日 9:00a.m.~

車の電気システムの故障は、
私たちに任せください！
—安心価格で確実対応—

バッテリー ETC
（高速料金所を素通りできる車載器）
特価販売

ぜひお気軽にご相談ください
有限会社 **タイコー電機商会**

至白岩 至谷地 至満延
●ゲートスイミング ●三泉橋 寒河江川
●チェリーランド ●警察署 ●GS ●R112 至山形
至寒河江市内

寒河江市字中河原81-2 ☎ (0237) 86-4327

街角ポル



野口 ゆり子さん

インテリアコーディネーターとして住宅会社に勤務した後、平成5年に山形市内にカーテンショップを開店。この9月に、山辺町に「布の森キャンベル」を店舗移転オープン。

カーテンで暮らしを楽しく

窓辺を彩りお部屋の印象を演出するカーテン。今回はインテリアショップの野口さんに、選び方や組み合わせ方のポイントを伺いました。

「カーテン一つで、お部屋の印象が変わるそうですね。」

室内に入った時、一番目に触れるのが窓辺のカーテンですし、面積が広いですから、やはりカーテンの色や柄、素材によってお部屋の印象が左右されますね。

「カーテンを選ぶポイントは？」

全体のカラーバランスを考慮することが大切です。下から上へ：カーペット、ソファ、カーテンと色を薄く明るい色にしていくと安定感がでるんですね。ソファよりカーテンの色が濃い場合は、カーテンよりも濃い色のクッションを置くことバランスが良くなりますよ。また、カーテンとソファを柄物

で合わせる時は、ソファが花柄ならカーテンはチェックやストライプに、どちらも花柄の場合は大きい花柄と小花柄というように、柄のパターンを変えましょう。

同じ柄の方が統一感があるように思いがちですが、かえってお互いの持ち味が生きないんですよ。

「いま、どのような素材やデザインが人気がありますか。」

最近では生地の素材感にこだわる方が多くて、サラッとした風合いの素材が人気ですね。デザインはあまりヒダをとらないプレーンヒダのカーテンが好評です。

和室に和紙のプリーツスクリーンをかけて、モダンな雰囲気にする方も増えているんですよ。

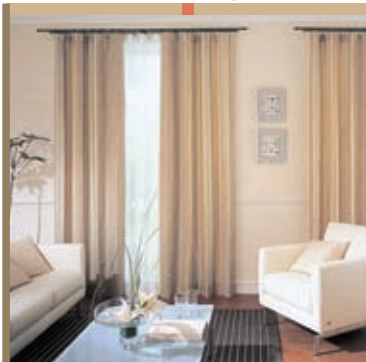
窓辺を演出するカーテンも、冬は暖色系、夏は寒色系にするとか、季節感を大切にしてほしいですね。ちょっと手をかけるだけで、お部屋の表情が変わりますから…。

「生活を楽しむゆとりを持ちたいですね。ありがとうございました。」

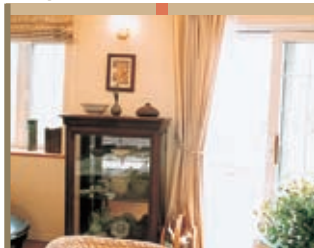
窓辺を素敵に演出して暮らしに潤いを

Curtain Variation

Plain Pleats Curtain



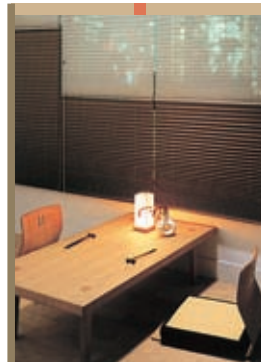
Curtain & Shade



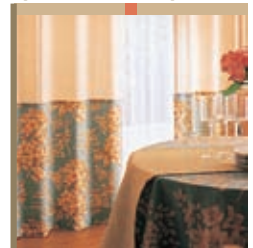
▲ 同じ生地でカーテンとプレーンシェードにし、統一感をだして

▶ 布を下げた感じのシンプルなプレーンヒダのカーテン

Pleats Screen



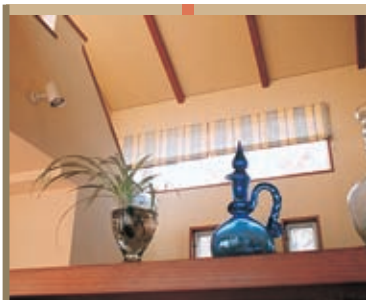
Curtain & Cloth



▲ ツートンカラーのカーテンの一方とテーブルクロスを同じ生地で

▶ 和室にプリーツスクリーンをかけてモダンな印象に

Shade



▲ 階段踊り場の明かり取りにシェードをシックな雰囲気を演出するウッドブラインド▶

Wood Blind



Curtain & Bedcover



▲ カーテンの花柄の中の1色〈ブルー〉とベッドカバーの色を同じブルーに

Tassel



カーテンを束ねるタッセルを、共布からルーブタイプに変えるだけでも、カーテンの表情が豊かになります。

住まいの
情報

なるほど!
バリアフリー



浴室の換気暖房乾燥機

右の写真は、浴室に取り付けられた換気暖房乾燥機です。入浴の前に短時間で浴室を暖房するのに便利で、他の部屋との温度差がなくなり、安心して入浴できます。

入浴の際、脱衣室で服を脱ぎ、冷えた浴室に入ると浴槽の熱い湯につかると、血圧を大きく変動させること。こうした危険を防ぐため、浴室全体を暖めてから入浴しましょう。

寒い季節には、目に見えない「温度差」も住まいの危険なバリア（障壁）になります。浴室やトイレも暖房機器を上手に利用して、安心・快適に過ごしましょう。

入浴前に浴室暖房で温度差を解消

冬場に、暖かい居間から浴室やトイレに行くと思いのほか寒いもの。高齢になると、この急激な温度差によって血圧や心拍数が上がリ、これが原因で心臓疾患や脳卒中に至る場合も少なくありません。



福祉住環境コーディネーター
たなか ゆうこ

浴室やトイレの「温度差」も目に見えない危険なバリアに

また、浴室の換気扇としても使えます。

浴室の広さ

によっても異なりますが、価格は10万円前後。写真の機器は、浴室の壁に付いている既存の換気扇の枠や換気口を利用して、簡単に取り付けできるタイプなので、大掛かりな工事の必要もありません。

冬場は一日中トイレ全体を暖かく

夜中に暖かい布団から出てトイレに行き、寒いトイレで用を足すうちに倒れてしまうケースも、「温度差」が原因の場合が多いので要注意。冬場は、一日中トイレ全体を暖めておくことが安心です。

右の写真は、トイレに取り付けた遠赤外線暖房パネルで壁掛け式のもの。価格は1万円ほどで、電気代は一日24時間使用しても一カ月約1,000円と、費用もあまりかかりません。



壁面に取り付けた壁掛け暖房パネル

●暖房機器の取り付け工事・写真提供/バリアフリー住宅相談所〈山形市沼木〉

村山市 光の演出 街角イルミネーション

白い冬の街角を光の演出で彩る村山市の「街角イルミネーション」。ロマンチックな灯りにつつまれた幻想的な世界を楽しんでみませんか。

★イルミネーションは…
東沢公園・村山駅東西・ふれあい通り
クアハウス暮点・村山市役所周辺など
★期間は平成17年2月末まで

◎問合せ/村山市文化観光課
TEL(0237)55-2111



の好きな
人が好き

PARK SIDE FLORIST

ちょっと気になる花屋さん
パークサイドフローリスト

山形市十日町4-1-7 TEL(023)632-3767

本場の中国漢方専門薬局

北京 懐仁堂 漢方薬局

当薬局の特徴

- 経験豊富・日本語堪能な中国漢方医師がカウンセリングを担当
- 優れた効果の歴史が有る煎じ薬が中心です
- 毎週火・木曜日、無料相談会を開催

相談担当

(中国漢方医師 医学博士)
・侯 殿昌(コウ テンショウ)・孔 徳美(コウ トクビ)

☎023(632)8007 (山形店)

山形市十日町4丁目2-15

ホテルキャッスルの南隣り

・営業時間/10:00~18:00

・定休日/日曜・祝日・月曜日

http://www.kaijindou.com

相談無料
要予約



作家・藤沢周平をしのぶ第6回「寒梅忌」

ふるさと鶴岡市で藤沢周平をしのんで開催。

◆藤沢周平をしのぶ会

平成17年1月23日(日) 午後1時～4時
第1部 追悼式・市川石水氏の琵琶演奏ほか
第2部 文学講座 講師：評論家 佐高信氏
「何故今？藤沢文学ブームか」

◆藤沢周平と心の絆展

平成17年1月23日(日)～25日(火)
午前10時～午後5時
映画「隠し剣 鬼の爪」撮影使用衣装展示など

- 会場／鶴岡市中央公民館
- 入場料／しのぶ会・心の絆展とも無料
- 問合せ／鶴岡藤沢周平文学愛好会
事務局・菅原 ☎070-6493-9534

第18回やまがたサークルフェスティバル

サークルが日頃の学習活動の成果を発表。

◆ステージ発表

平成17年1月30日(日)・2月6日(日)
〈午前〉10時開演 〈午後〉1時30分開演

◆作品展示

平成17年1月27日(木)～1月30日(日)
2月3日(木)～2月6日(日)
午前10時～午後5時
(ただし1月30日・2月6日は午後4時まで)

- 会場／山形市中央公民館(アズ七日町)
- 入場料／発表・展示とも無料
- 問合せ／山形市中央公民館 ☎(023)623-2150
やまがたサークルフェスティバル
実行委員会・伊東 ☎(023)623-5616

村山市制施行50周年記念
「村川透映画祭」～夢を追い続けて～

村山市出身の映画監督村川透さんの作品を上映。

◆第1日目 平成17年2月5日(土)
午前10時～映画『最も危険な遊戯』など2本
午後3時15分～5時30分

TVシリーズ『大追跡』+トークショー
(村川透・柴田恭兵・荒井幸博)

午後6時～8時 『シネマ・パーティー』

◆第2日目 平成17年2月6日(日)
午前10時～TVシリーズ『大都会』“協力者”など3本
午後4時～5時30分 『トークショー』

(村川透・赤塚真人・荒井幸博)

- 会場／村山市民会館
- チケット料金／映画鑑賞券 1枚 1,000円(当日券のみ)
映画鑑賞券 3枚綴 2,000円・5枚綴 3,000円(数に限りあり)
2月5日分「大追跡」鑑賞&トークショー券 2,000円(800枚限定)
2月5日分「大追跡」鑑賞&トークショー券+パーティー券
5,000円(150枚限定)
2月6日分 トークショー券 1,000円(250枚限定)
- 問合せ／村川透映画祭実行委員会(村山市役所内)
☎(0237)55-2111(代表)

天童市市民プラザ芸術祭・天童市委託事業
第4回「春のひびき・スプリングコンサート」

天童市市民プラザの講座「市民プラザコーラス」「ゴスペルを歌おう」「箏・三絃」「ギター合奏」「和太鼓」などの講師と受講生が練習の成果を発表する手づくりのコンサート。

天童市市民プラザ 3階・多目的ホール
平成17年3月13日(日) 午後3時開演

- 入場料／無料(整理券を発行します)
 - 問合せ／天童市市民プラザ ☎(023)654-6200
- *天童駅前「パルテ」駐車場も無料で利用できます。

スノーモンスター・樹氷が、あなたの参加を歓迎します!!

第11回 はつらつスキースクール in ZAO

参加者募集

新しい年の幕開けを白銀の蔵王で体験し、もう一人の自分を発見してみませんか。
大自然との交流を通して、多くの出会いの中から体力増進と仲間づくりを演出します。

対象 ● おおむね50歳以上でスキーを楽しみ、
仲間づくりに関心のある方。
初心者も大歓迎です!!

定員 ● 20名(先着順)

開催日 ● 平成17年2月2日(水)～4日(金)
蔵王樹氷まつり会期中!!

場所 ● 山形蔵王温泉スキー場
〈宿泊：蔵王温泉 ホテルルーセントタカミヤ〉

参加料 ● 一人34,000円(2泊3日)
宿泊代・傷害保険料・スキーレッスン料

申込み ● 所定の参加申込み用紙にご記入のうえ、郵送またはFAXにてお申込みください。
(申込み用紙の必要な方は下記の県老人クラブ連合会までご連絡ください)

締切日 ● 最終締切 平成17年1月14日(金)

申込み・問合せ／山形県老人クラブ連合会

〒990-0021 山形市小白川町2-3-31 TEL (023)622-5601 FAX (023)622-5606

天童市市民プラザ

天童市市民プラザ芸術祭・天童市委託事業
絵画・工芸・書道部門展を開催

平成17年1月27日(木)
～30日(日)

天童市市民プラザ
2階・市民ギャラリー



天童市市民プラザの絵画・
工芸・書道部門
14講座の講師と受講生の
作品を展示します。
感性豊かな力作の数々を
ぜひご覧ください。

入場無料

◎問合せ／天童市市民プラザ TEL(023)654-6200
*天童駅前「パルテ」駐車場も無料で利用できます。

😊 アクアフィットネス

運動不足の解消や体力維持、リフレッシュに!!

ファン・ウィズ「アクア」 サークル会員募集

アクアフィットネスは優しい水中運動ですから、泳ぎの苦手な方も大丈夫。寒さ知らずの温水プールで、軽快なリズムとともにインストラクターの動きに合わせて一緒に動きます。

日 時●火曜日・金曜日 午後1時30分～2時30分

場 所●県総合運動公園 (屋内プール)

指 導●フィットネス
インストラクター

入会金●1,000円

月会費●週1回(3,000円)

週2回(5,000円)



◎問合せ/中村 ☎(023) 686-3183

😊 ときめきねんりんピック2004

見てください あなたの作品

第13回山形県健康福祉祭「美術展」出品作品募集

応募資格●昭和21年4月1日以前に生まれたアマチュアの方
募集内容●日本画・洋画・彫刻・工芸・書・写真の6部門

〈各部門の出品規格は下記までお問合せください〉

テ ー マ●特に定めません

出 品 料●無料(作品の搬入搬出に要する費用は出品者負担)

申込期限●平成17年1月7日(金)

申込方法●出品申込書に必要事項を記入のうえ、郵送または
FAXにて期限内に送付してください。

〈出品申込書の必要な方は下記までご連絡ください〉

◎問合せ/山形県老人クラブ連合会

〒990-0021 山形市小白川町2-3-31

第13回山形県健康福祉祭「美術展」事務局

TEL(023) 622-5601 FAX(023) 622-5606

😊 健康生きがいづくり

中高年の元気づくりのサポーター 会員募集

山形県健康生きがいづくりアドバイザー協議会

健やかで充実した長寿社会をめざし、会員の健康生きがい活動の支援と、中高年の元気づくりのサポーターとして仲間づくりと健康生きがいについての啓発普及活動を行っています。

●毎月第3金曜日に研修会または講演会を開催しています。

●本会の趣旨に賛同する山形県在住の方ならどなたでも会員になれます。〈年会費3,000円の負担をお願いしています〉

◎問合せ/山形県健康生きがいづくりアドバイザー協議会

事務局 松木賢弥 ☎(023) 623-5634

ときめきねんりんピック2004

第13回山形県健康福祉祭「美術展」

日 時●平成17年2月3日(木)～2月6日(日)

午前10時～午後5時(最終日は午後3時まで)

会 場●山形美術館(山形市大手町) 観覧料無料

元気がいちばん

風邪は予防と早めの対処が大切

中国漢方医師・医学博士 侯 殿昌 先生



- 冬は風邪をひきやすい季節。高齢になると、風邪から気管支炎や肺炎をおこしたり、呼吸不全などに至る場合もあります。また、一度治っても風邪がぶり返すことがあるので気をつけましょう。特に慢性病や生活習慣病のある方は注意が必要です。
- 漢方医学では、風邪は「感冒」といいます。肺臓が弱く、外の「邪気」が体に侵入することが原因で、肺の窓口は鼻、表は皮膚、裏は腸、通路は気管と喉と考えます。風邪の漢方薬は歴史が長く、さまざまな薬草の組合せですから、鼻水や鼻づまり、咳痰、熱、寒気などの症状を緩和するだけでなく、内臓や血流など全身にプラスになります。
- 食べ物では葱、生姜、にんにく、酢、黒砂糖などは肺気を強め、体を温めるので風邪を治しやすくし予防の効果もあります。風邪は万病のもと。予防と早めの対処が大切です。

鳥の目になってみたいよ豊の秋

エレク トーン 指のさやかや星月夜

叱られて帰るあの子に望の月

童心句心 金子重徳さん

福祉レクワーカー(人材)養成研修会

参加者募集

県内高齢者で、研修会終了後、スポーツ・レクリエーション活動の普及と支援を行い、高齢者の生きがいと健康づくりを支援するリーダーとして活動可能な方の参加をお待ちします。

研修内容●高齢者スポーツの基礎知識 他 (講義)

高齢者のためのレクリエーション(実技)

研 修 日●(1)平成17年1月18日(火) 午前10時～午後3時

村山市・楯岡地区市民センター

(2)平成17年1月21日(金) 午前10時～午後3時

山形市総合福祉センター

申込締切●平成16年12月24日(金)

◎問合せ/山形県老人クラブ連合会 担当:佐藤

TEL (023)622-5601 FAX (023)622-5606

いいもの見つけた

太陰太陽暦 月と季節の暦

人間の生活とも深いかわりのある月。その月のリズムを基本にしたカレンダーです。月の満ち欠けや月齢、月の出入り時刻、干満の時刻など月に関する情報のほか、二十四節気や七十二候についての情報も。この暦を見ていると、月を楽しみ月と親しむ…そんな心豊かなひとときが過ごせそうですよ。

●定 価 2,100円(本体2,000円+消費税100円)〈送料別〉

●問合せ 月と太陽の暦制作室 TEL (03)5246-5588 FAX (03)5246-5589



2005年版の暦

◎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。

笑顔 No.6 2004年冬号(季刊) 2004年12月10日発行 発行所●創作室ヴェルク 編集・発行人●たなか ゆうこ

〒990-2446 山形市白山一丁目2-14-1A ラビットハウス白山 TEL:(023)622-5567 FAX:(023)622-5428 E-mail:werk@dewa.or.jp

本誌掲載の記事・写真などの無断複製・転載を禁じます。