

生きがい

編集発行

新居浜市高齢者生きがい創造学園

新居浜市上原二一八一

(☎ 四四一四八二六)

グラウンドゴルフ大会を終えて



新居浜市高齢者生きがい創造学園
代表者会体育委員長 鈴木 勝

昨年と今年度の二年連続で、「学園グラウンドゴルフ大会」に携わり体育委員会唯一のイベントである、「平成二十一年度グラウンドゴルフ大会」の、体育委員長を務めさせていただきました。

今年度の大会は雨の心配もなく、良い天気にも恵まれ、当初の参加予定数どおり、人数の変更もなく、開催することが出来た事を喜んでおります。

今年度は、参加者も多く三百二十名余りとなりましたので、競技コースも九コース取り、昨年より一コース増やし、二ゲーム一八ホールで競っていただきました。

当初の予定どおり午前中に終了し、大きなトラブルも無く安堵いたしました。

今までの反省から、実行委員長さんの配慮もあり、役割分担を決めて、大会に臨みました。

又参加者の、皆様には御迷惑をおかけしましたが、参加者の方々や体育委員の方々又今年度も、特に実行委員長の方、学園事務局の方のご協力をえて、無事にグラウンドゴルフ大会を終える事が出来ましたこと感謝しております。

十一月二日、月曜日に体育委員の方々と学園事務局の方を交えて、今年度のグラウンドゴルフ大会の反省会を開き、色々と思いを合し、来年度のグラウンドゴルフ大会に活かしていただければと思います。

出来るスポーツでないかと思えます。だれでも手軽に楽しめること、学園生のみならず、一人でも多くの参加を希望しています。一日を楽しく遊ぶの気持ちと、健康の為に練習の機会も有ります。

来年度より多くの参加をお願いします。

今年度のグラウンドゴルフ大会には、今年度より多くの参加をお願いします。

今一度、今年度の大会に携わって下さった多くの方々の御協力に感謝致します。

8	7	4	3	2	1	日
火	月	金	木	水	火	曜
家庭菜園教室 短歌みらい	さくら(茶道) 墨友(書道) 山茶花(俳句) アンダンテイノピアノ ウッド(組み木) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	弥生(生花) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球) 桃山D(卓球) ハッピー(ダンス)	サンシャイン(写真) 別子GG(ゴルフ) はつらつA(体操) ウオーク2005 桃山D(卓球)	男の料理教室 つつじ(俳句) 書心(書道) ソナタ(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	絵手紙教室 書硯(書道) モーツァルト(ピアノ) ワルツ(ダンス)	午前
絵手紙すみれ会 桃山A(卓球)	いとのこ(組み木) はつらつC(体操) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)	はつらつD(体操) 亀池B(陶芸)	ミニッツ(ハーモニカ) ショパン(ピアノ) 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)	書遊(書道) 絵手紙四季の会 ショパン(ピアノ) 桃山A(卓球)	午後



Tさんの独り言

新居浜市高齢者生きがい創造学園
講座・郷土を歩く 講師 山本 和一

サークル活動でTさんと知り合った。五年前のことである。ある宴席で一緒に過ごした時、Tさんは独り言のように私に話しかけてくれた。

自分らの小さい頃の家庭生活をふと思ひ出してはいますが、何から何まで進歩したと言いますか、生活が裕福になったと言えそうですが、何かが欠けているように思えてなりません。現在、毎日のように家族揃って夕食を食べる家は、四十代の主婦がいる家庭で三十%、三十代の主婦がいる家庭で三十四%に過ぎないそうです。「味の素」の調査による)

一家団欒のちやぶ台のあった頃の暮らしが遠くなりました。改めて実感があり、同時にこんな唄も思い浮かびました。

「楽しみは妻子むつまじくうちつどい頭並べて物を喰う時」。貧しいが心豊かな生活、家族への愛情を率直に表現した唄です。

「狭いながらも楽しい我が家、愛の灯影のさすところ、恋しい家こそ私の青空」昭和の流行歌『私の青空』です。戦前に二村定一が歌い、戦後、エノケンこと榎本健一が歌って大ヒットした曲です。「私の青空」は実際の青空ではなく、温かくて居心地のよい自分の家・家庭を指しています。

今は物質的には豊かな世になりましたが引き換えにちやぶ台を囲む幸せのような情景が過去のものになろうとしています。

温かな家庭が失われつつあります。「自分は孤独だ」と感じている十五才の割合が全体の二十九%に上り、先進国の中では抜けて高いそうです。家庭や友達との一体感をもてない子供が多くなってきたのです。

なぜ、と言いたくなるような理解し難い事件・出来事が続出しています。人生は家族愛に始まり、その家族愛を深めるように皆が楽しい一家団欒を大切にしたいと思えばかりです。

Tさんとは暫くお会いしていませんが伝え聞くところ、病弱の奥さんの面倒を見ながらボランティア活動に取り組んでおられるそう。お元気でますますご活躍されますよう祈念しています。

日	曜	午前	午後
8	火	絵手紙たんぽぽ会 エリーゼ(ピアノ) ワルツ(ダンス) 別子GG(ゴルフ) みどり(茶道)	亀池B(陶芸) 絵手紙すみれ 桃山A(卓球)
9	水	書道教室 ブルスカイ(ハーモニカ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	ハーモニカ教室 桃山B(卓球) 亀池A(陶芸)
10	木	書峰(書道) 街道をゆく 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球) はつらつA(体操)	ひろせ(コーラス) はつらつD(体操) 亀池B(陶芸)
11	金	社交ダンス教室 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)
14	月	四季の組み木教室 俳句教室 コーラス教室 書楽(書道) さくら(茶道) ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	第3回役員会 ウッド(組み木) 百描会(美術) 桃山B(卓球) はつらつC(体操) 亀池A(陶芸)
15	火	絵手紙教室 書硯(書道) あすなろ(俳句)	書遊(書道) 絵手紙さくらんぼ シヨパン(ピアノ)

料理への出発

(講座 男の料理教室)

家庭菜園の趣味が高じて収穫物の処分方法に悩んだ人、一人になった時のことを考え前向きに取り組もうとした人、毎日家をゴロゴロ過ごし連れ合いにハッパをかけられた人、他の講座から洩れた人、動機はどうかあれ年齢層もバラバラな十六人が、五月十三日、初めて顔を合わせた。男の料理教室の初日である。

先生の元気な声でスタートしたが、男は融通が利かない。大きじ一杯は山盛りか、擦りきりかと確認する。塩少々は何グラムかとなかなか納得しない。先生もあきれている。

それでも十二時には何とか様になった。主菜、副菜の食器の並べ方も教わりながらテーブルに着く。食べてみると結構いける。家では好き嫌いで、連れ合いを悩ませる男も完食である。

毎回、このようなバタバタした受講であるが、いつしか次の講座を心待ちにする自分があることに気づく。連れ合いの長年にわたる毎日の大変さが少しは理解でき、感謝の気持ちも湧いてくる。

教えられた料理を一品でもマスターしようかと家で作ってみる。ローストビーフは高級レストランにも負けない出来ばえになったと、ひとり悦に入っている。楽しい。

(金子 佐藤 治司)

楽しい試食会デス→

今日の自信作デス↓



21	18	17	16	15	日
月	金	木	水	火	曜
梅(俳句) 墨友(書道) いとこのこ(組み木) アンダンテイノピアノ ハッピー(ダンス) 桃山D(卓球)	きさらぎ(生花) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	はつらつA(体操) 桃山D(卓球) 別子GG(ゴルフ) 遊歩2007 歩こう会	書峰(書道) やまびこ ウォークひうち ウォーク2005 ウォーカーズ別子	ブルースカイ(ハーモニカ) 書心(書道) ソナタ(ピアノ) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	モーツァルト(ピアノ) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)
桃山B(卓球) はつらつC(体操) 百描会(美術)	なごみ(茶道) 山雄会(カラオケ) 桃山A(卓球) はつらつB(体操)	はつらつD(体操)	陶芸教室 シヨパン(ピアノ) ミニッツ(ハーモニカ) 桃山B(卓球)	桃山A(卓球) 亀池B(陶芸)	午前 午後

佐渡島俳句紀行

(俳句サークル あすなる)
上原多宝旅行会に便乗させて頂き、佐渡三日間の旅行に参加しました。

南風にするりと鳶舞ふ日本海
日本海佐渡に攻め来る大水母

黒南風に乗って鳶が自在に舞って
した。佐渡が近くなると、水母(くらげ)の
大群の上をフェリーが航行している様
でした。

佐渡情話唄ふガイドに梅雨寒し
梅雨晴れや大佐渡小佐渡一巡り
初夏や佐渡に歴史伝説館
夕焼けてレトロ看板宿場町
旅下駄を鳴らせし島の梅雨水母月夜

佐渡には金北山(一一七三メートル)
を主峰とする大佐渡山脈が連なり、離島
とは思えない雄大な景観が展望する。大
佐渡山脈の西側を走るスカイラインをへ
て、本邦屈指の尖閣湾があります。

たらい舟夏潮ゆらし島乙女
島乙女胸にロザリオ初夏の海
すれちがふ黒きタンカー梅雨深し
岩百合や霧に吹かれし尖閣湾
佐渡金山偲ぶ歴史や梅雨の夜
佐渡金山無宿の塚に百合咲けり

佐渡には江戸幕府の財政を支えた佐渡
金山の金鉱脈が有名ですが、観光面では、
たらい舟等多々あります。バスガイドが
唄っていた佐渡情話が大変印象的でした。

(船木 真田 孝夫)

木のぬくもり

(講座 四季の組み木教室)

退職を期に何か趣味を始めようとした矢
先、高齢者生きがい創造学園の募集を知り
応募、受講することとなりました。

受講生十三名(最初十四名)のこじんま
りとした講座です。電動糸鋸が五台あり、
二、三人一組となり、初回からいきなり材
料とデザインを渡され、一作目の「ペンギ
ン」を・・・線の上を切るだけだが、糸鋸
を操作するのが始めてで、これがなかなか
うまくいかない。「線をはみだした」「ここ
どう切ったらいいの」等等、しかし切り
あがった作品の下絵をはずし、あらためて
見るとかなりのデコボコが、それでも作品
にペーパーをかけ、自分なりのオリジナル
作品が出来上がった時は感無量であり、な
にかホッとした癒しを感じます。

以降「ラクダとお月さん」「仔犬たち」
「ゾウのカップル」と回数を重ねるごとに
糸鋸にも慣れ、木の持つ目とかぬくもりを
生かした作品が出来上がり、八月二十一日
からロビー展にてお披露目することとなり
ました。次回からは季節ごとの作品を製作
していきますが、全員が切る楽しみ、見る
楽しみなど作品に自信を持って、楽しく和
気あいあいで行きたいと思えます。

(中萩 岡部 護)

日	曜	午前	午後
---	---	----	----

22	火	みどり(茶道) 別子GG(ゴルフ) ワルツ(ダンス)	桃山A(卓球)
24	木	弥生(生花) クロワッサン 別子GG(ゴルフ) 桃山D(卓球)	ひろせ(コーラス)
25	金	生け花教室 ねこやなぎ(川柳) 広瀬GG(ゴルフ) 桃山C(卓球)	きさらぎ(生花) 桃山A(卓球)

◆今月のロビー展◆

(十一月十九日〜十二月十七日)

絵手紙教室(講座)
絵手紙たんぽぽの会
生け花教室(講座)

*平成二十二年一月の予定

陶芸教室・書道教室・写真教室・きさらぎ

◆ご恵贈お礼◆

◎ロビー生け花(十一月度) 様(講師)
鴻上 美智甫

◎川柳にいはま 十一月号 様
にいはま川柳会

◎教室パネル設置 様(書楽)
藤原 年治

沖縄エイサーの旅

(体操サークル はつらつD)
 待ちに待った沖縄の旅は、快晴に恵まれ、はつらつ一行を迎えてくれました。最初に、琉球舞踊館で、「うどい」を見学、そして首里城、守礼の門を回ってホテルへ、夕食では皆さんカラオケで、盛り上がりました。

二日目沖縄美ら海水族館では、ジンベエザメが、群れをなし、琉宮城蝶々園では、大きな蝶が、肩や、帽子に止まったり、牧志公設市場では、豚の頭があちこちに置いて有ったり、初めて見る私には、全てが感動の連続でした。

そして、夕食では、豪華料亭で沖縄料理を堪能した後、この旅行の一番の目的であるエイサーチームとの交流を行いました。

孫のような若い人達からパーランクの打ち方を教わったり：又、笑顔で声を弾ませながら、バチを打ち足を上げ「イヤヤー」「アイヤー」の掛声と、口笛を鳴らしながら、一糸乱れず、楽しそうに一生懸命踊っている姿は本当に素晴らしかったです。「本物のエイサー」に接して、輝きとパワーを貰った思いですごく感激しました。

私達もタンバリンを持って、平均年齢六十八歳の「健康パワー」を披露したりして、あつという間に時間が過ぎました。三日目は、沖縄ワールド、琉球ガラス村などを見て帰路につきました。又、機会があれば、楽しい旅行が出来ればと思います。

(多喜浜 岡本 尚子)



エイサーチームとの交流会

今生の今がしあわせ

(ピアノサークル エリーゼ)

十四人の仲間が学園のピアノ教室に参加したのは四年前です。講師の高橋恵里先生からは楽譜の読み方を一から教わりました。

大好きなピアノとそれを弾けるたつぷりの時間。「今生の今がしあわせ」を今、満喫しています。六十の手習いですので、思うように指は動いてくれませんが……。

レッスンとは別に、私達のサークルエリーゼではいろいろな行事を計画し、揃ってよく出かれます。お花見だったり、紅葉狩りだったり、コーヒーを飲みながらのおしゃべりだったり。六月にはあじさいロードで山いっばいの紫陽花も堪能しました。それらも大きな楽しみです。

年をとったら「お金の貧乏はしても人貧乏はするな」といいます。人貧乏なんてとんでもない、同好の士の集まりですから、私にとってサークルの居心地の良さはこの上なし。その居心地の良さに惹かれていつまでも学園に通い続けます。楽譜の中の弾きたい曲に付けた付箋が全部とれてしまうまでは！ あと三十年くらいかかりそうです。

恵里先生と気持ちよい仲間たち、そしてピアノを作ってくれた人に「ありがとう」

(船木 吉川 純江)

備前焼の里探訪

(陶芸サークル 亀池B)

十月三十日、亀池会研修旅行の一行三十九名は備前焼の里伊部を訪ねました。朝七時に学園を出発、九時半には伊部駅前に到着。先ず岡山県備前陶芸美術館に入館。その後はお昼まで駅周辺の窯元や史蹟を自由に散策しました。天気は上々。

美術館では古備前から現代作家まで備前焼の粋を集めた作品がずらり。釉薬を使わず、焼締めと窯変の備前焼は、投げて割れぬ堅牢な日用雑器、侘び寂びの茶陶、精緻な造作物と一見地味ながら奥が深い。中でも、備前焼き中興の祖で人間国宝の金重陶陽の造形には驚嘆させられるばかり。

美術館のあとは、天保窯、忌部神社、天津神社を巡ったが意外に簡素であった。備前焼伝統産業会館一階の四季彩で昼食の後、備前窯に寄り登り窯と窯変の説明を受ける。棧切り、胡麻、牡丹餅、緋襷、青備前だけはしっかりと覚えて帰らなければ。

旅行の最後は旧閑谷学校。世界最古の庶民教育の殿堂で講堂は国宝、楷の大木は日本一。開祖は池田光政公、その奥方は千姫の娘勝子姫、並の藩主にあらず。なんと秘蔵の金銅座像が生誕四百年を記念し鎮座後初の一般公開中、しかも今日明日のみ！ 帰路のバスの中ではビデオで「陶芸入門」を勉強、陶芸一途の一行でありました。

(中萩 佐藤 晃一郎)



亀池会研修旅行(旧閑谷学校にて)

なぜ「書」なのか

(書道サークル 書硯)

誰もがきれいな字を書きたいと思う。誰もが美しい文字を得たいと思う。誰もが習うからには上達したいと思う。

文字とは物心付いてから今日までずっと付き合ってきた。しかし満足の出来る字が未だ書けない。例えば自分の名前など何千回と書いてきているが納得出来た時は一度だつてない。

人前で文字を書くのは苦痛である。だから何とか理由をつけて書く事すら避けてきた。子供の頃も書道は苦手だった。選択科目になった時はホッとしたのを憶えている。それほど苦手であり今日でも変りない。

だが選りによってその嫌な書と縁あつてめぐり合った。だがその時は違和感がなかった。何か？何十年もの間下手な字にうんざりしていたのか唯々懐かしいだけだったのかわからないが、心底には恥ずかしくない字を書きたいと始めた書であるが、やってみると増々キレイになった。

そんなキレイなのに何故続けているのかそれが自分でも良くわからない。何が良くてどこが魅力なのか、なぜ決別できないのか、気持ち良い苦しみの日々である。何故か。筆を持つている時が頭を空にし、無にしている空間、時を忘れる何も考えない時間が何とも心地よい。

(船本 楳本 茂見)

つれづれに

(サークル ウオークひうち)

私の場合趣味の旅行や山歩きそして卓球等健康づくりのためにと、ウオーキングを継続中です。歩き始めて十五年。一日一万歩が目標です。歩く効果は血行もよくなり新陳代謝が活発になり欠かすことができません。気軽にできることが一番の魅力です。

四季折々に移り変わる植物に触れ気分もリフレッシュされます。

月一度の歩くサークルは楽しみの一つです。家庭生活の電化に伴って身体をつかうことや歩くことが目に見えて減少している昨今食生活、休養と共に健康づくりは大きな二本柱の一つと考えています。旅行大好き人間の私は特に異文化に触れる海外旅行は自分自身を豊かにし元気を貰えます。知らない土地を歩き、知らない人々との出会い、知らないものを食べ、知らないものを見る。ひよんなことからその国の人権思想のあり方を垣間見ることがも出来ます。無知から未知へ。それが旅の醍醐味です。

結局自分の精神と肉体を活性化し、生きる刺激を与えてくれます。

移動する風景は心身共に栄養素になると最近気づくようになってきました。

ある本によると「非日常の時間を沢山持つていれば持っているほど後になって楽しい」それには旅が一番だと。

これからも健康が許す限り好奇心を持ち続けたいと欲張っています。

(中萩 小崎 多美子)

一病息災

(講座 グラウンドゴルフ教室)

無病息災*病を知らず、長い人生を達者で過しておられ誠に結構なお体の持主です。

常に健康に留意し適当に体を動かし、体力の増進に励んでおられる結果の連続から得られるものと思っております。が、一病息災と云うものも捨てたものではありません。私、体の異常に気付き受診したところ、〇〇病と診断され、この病との長い付き合いが始まりました。病状を把握する為四週に一回採血し、検査をうけています。

私の場合一回の採血で三十項目測定可能ですが二十項目の結果を出して貰っています。〇〇に関するものは二項目のみで、他の項目は基準値の範囲を出ない様に管理しています。コレステロールが上がり薬を服用、食養生。酒は好きですがこれの管理にも頼っています。酒は好きですがこれの管理にも頼っています。最近では尿酸値も上昇気味です。『痛風の原因ですか』『七転八倒するからね』『ビールを他の酒に移す事も考えました。又、主治医から『〇〇になって二十年、脳外科での診察が必要』との事で受診すると頸動脈の内径が通常一糎位のものが一糎位になっており、即手術となり危ないところを助けて貰いました。これも一病のお陰かと思っております。他に毎年人間ドック、胃及び大腸の内視鏡検査を受けています。

そうしてでも長生きしたいのかなあ。

(高津 篠原 照夫)

ハーモニカを始めて

(ハーモニカサークル ファイブミニッツ)

四国一の先生が教えて下さるんだからぜひ受講しなさいと勧めてくれる人がいて、あまり深く考えず、私でもなんとかなるかもと思つて受講することにしました。

でも想像した以上に難しいし、ハーモニカは一本だけじゃない二十本以上もある。しかも、ベースハーモニカとコードハーモニカもある！途中で投げ出すのはいやなので、とにかく一年頑張ってみようと思えました。

そしてなんとか講座卒業を迎え、卒業記念発表会で拙いながらも無事二曲演奏して、これで終りにしたくないと思い始め、サークル「ファイブミニッツ」に加入させて頂きました。

まだまだ拙い演奏しかできませんが、少しでも上手に演奏できるようにになりたいと思うようになり、サークルの名前どおり一日五分でもいいからと、毎日練習しています。

いつかコンサートを開けるようになりたいなどと図々しいことも思っています。ハーモニカはとても繊細で奥深い楽器です。私などが入っていく世界ではなかったのではと思ふこともあります。

でも、ここまで頑張ったんだからもう少し頑張ってみようと思えます。

応援よろしくお願いします。

(新居浜 秋山 明子)

広げよう！ 絵手紙の輪

(サークル 絵手紙さくらんぼ)

絵手紙を始めて一年六ヶ月。「第二の人生は自分のやりたい事を楽しもう」と思い、始めたことの一つである。昨春、私のスタートを祝福してくれている様な満開の桜の中、初めての教室は、何もかも新鮮そのもの。

でも、初作品のトマトの絵手紙はそんな思いを一撃してくれた。目の前の赤く実ったトマトとは大きく異なり、弱々しくふやけた絵になっっている。思わず破り捨てたくなる気持ちだったが、今は時々見直して初心に立ち返らせてくれる作品として、大切に保管している。そんな絵手紙との出会いは、素晴らしい経験を見せてくれた。

一つ目は、人との輪の広がりである。先生のお教えの通り、描いた絵手紙をポストインしていると、相手の友達も興味を示し、ついに絵手紙の仲間に加わってくれたのである。時々画材を持ち寄って一緒に描いたり、絵手紙談義に花を咲かせたり、お互いに刺激し合いながら良さライバルとなっっている。

二つ目は、毎日の生活がとても豊かになつた様な気がする。道端の小さな草花や枯葉一枚にも目がいき、身の回りの何でもが描けるような気になるから不思議である。

これからも、移り変わる自然に感動をもらいながら、自分の言葉や絵で描き、奥深い絵手紙の世界に触れる喜びを味わいたい。

(中萩 森賀 登美子)

学園歌壇

サークル「短歌みらい」

桂浜に寄せる荒波見つめつつ国を案じて立つ

龍馬の像 松本 玉恵

黄金色の稔り田となりし海辺までなだりの土手

に彼岸花咲く 三好寿恵子

かりん酒を作れば夫の顔浮かぶどどどど一気に

焼酎うつせば 近藤 伸恵

年ごとに時期の早まる水張り田に痩せて小さき

白鷺の佇つ 近藤佳代子

透きとおる命の短歌を詠みつぎて初冬の朝に友

は逝きたり 佐藤 順子

学園柳壇

サークル「ねこやなぎ」

ありがとう素直な気持が仲間呼ぶ

十回も確かめたメモ置き忘れ 浮川 良美

日本を変えられますか新チーム 加藤 忠吉

見せたくはないと言つては見せたがる 近藤 茂

歯に衣を着せず言い合う良い仲間 白川 英男

高橋 正明

女神から山の神への泣き笑い

講師 井原みつ子

学園俳壇

サークル「あすなる」

コスモスや駅舎の屋根に風見鶏

秋深し砂丘の駱駝すれ違ふ

葛の花削りし山肌覆ふなり

加藤 和子
真田 靖枝
篠原幸太郎

サークル「山茶花」

農日誌夫の癖字や稲の花

梵字書く手付きの良さと秋燕忌

生かされて余命に尽くす盆用意

滝本 隆子
森 フサエ
迫田 三雄

サークル「梅」

浜に来てとまるものなき秋の蝶

夏草や住む人絶えし庭埋む

花野行くふはりと母を背負ひけり

佐々木俊行
佐藤寿見子
曾我部剛生

サークル「つつじ」

筆を置きしばしの窓べ十三夜

四万十川の源流晴れて稲実る

七竈熟れ銅山の遺跡群

守谷巳代子
福永やすし
松本 義男

隠岐諸島覆ひて余る罌雲

神木はみな巨木なり鷓鴣る

黄落や仔牛に高き糶値つく

講師 阪上 史琅