



発行 公益社団法人  
武蔵野市シルバー人材センター  
編集 広報編集委員会  
武蔵野市中町 3-5-16  
電話 0422-55-1231 (代)  
URL <http://www.musashino-sc.or.jp/>



## 203(新年)号 もくじ

- 山中会長・役員より新年のごあいさつ…………… 1
- 邑上市長・えと会員よりごあいさつ、  
手芸小物班制作えと小物…………… 2～4
- 総合防災訓練…………… 5
- 武蔵野・ぶらり・時空旅…………… 6～7
- むさしのトピックス、新入会員紹介  
編集後記…………… 8



## 新年のごあいさつ

会長 山 中 一 成

明けましておめでとうございます。

日頃より、シルバー人材センターの維持、発展、そして地域への貢献にご尽力いただき、心より感謝を申し上げます。

シルバー人材センターは、まさに少子高齢化の真っ只中であって、「働き手」「地域コミュニティ」「健康、生きがいづくり」の担い手として、社会的存在感を確固たるものにしています。しかしながら、昨年は長雨、猛暑などの天候の影響や、多年契約の中止、体制の更新など、内外の影響もあり、ここまで順調な実績である、と報告することができません。誠に申し訳ありません。

むずかしい不況期ではありますが、今後に向けての新たな分野への挑戦や取り組み、市との連携事業の拡大で、次々と芽が出始めています。主なものを列記しますと、

- 子育て支援、学習支援、介護予防・日常生活支援総合事業などにおいて市との連携が進み、就業機会が拡大しております
- 派遣事業が本格的にスタートしました
- 就業開拓用のパンフレットを作成し、就業開拓員が新規事業所の訪問に活用しています
- 研修委員会による会員向け各種講習会を実施しました
- 新入会員増員対策として、入会説明会の内容や時間の見直し、マンション共用部分清掃など仕事別の入会説明会の実施、シルバー人材センターの体験型講習会「縫製」も実施しました
- 地域や会員交流やPRを目的として開催してまいりました、シルバー人材センターフェアを、新た

な形で「健康フェスタ」として1月に、「会員作品展」を2月に実施します

- 市の避難行動支援体制の中で、総合防災訓練に「災害時安否確認コーディネーター」として多くの会員が参加し、各地区においても会員が地域防災に協力しています

当シルバー人材センターは来年(平成30年)に発足40周年を迎えますが、それに向かってこれまで培ってきた力を基に、会員の元気なパワーを引き出し、地域社会の活性化にも寄与していく所存です。

一方、予算の面でも厳しいなか、工夫を凝らし、良き方向へ向かうよう目標を高く掲げてまいりましょう。まだまだ多くの課題はありますが、一步一步、前向きに対応してまいります。

皆様におかれましては、健康に留意され、幸せな日々を送られますよう、心から祈願申し上げます。今後ともよろしく、なお一層のご指導ご鞭撻のほどをお願いします。

|      |        |              |
|------|--------|--------------|
| 副会長  | 北村 克弘  | (関前)         |
| 常務理事 | 山中 洋次  | (事務局長)       |
| 理事   | 笹井 肇   | (武蔵野市健康福祉部長) |
|      | 伏野 嘉高  | (吉祥寺東町)      |
|      | 小坂 強   | (吉祥寺南町)      |
|      | 岡部 正   | (御殿山・吉祥寺本町)  |
|      | 小野 千鶴子 | (吉祥寺北町)      |
|      | 立松 正通  | (中町)         |
|      | 安達 勝   | (西久保)        |
|      | 田中 雅子  | (緑町)         |
|      | 加藤 伴子  | (八幡町)        |
|      | 今井 宏美  | (関前)         |
|      | 舟山 五郎  | (境)          |
|      | 加藤 之義  | (境南町)        |
|      | 船戸 勲   | (桜堤)         |
| 監事   | 泉 昭正   | (吉祥寺東町)      |
|      | 永井 雄太郎 | (公認会計士)      |



## ご挨拶

武蔵野市長  
邑 上 守 正

新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては、健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、日頃より、高齢者の方々の生きがいや地域社会の活性化に貢献していただいている皆様には厚く御礼申し上げます。

現在、市では団塊の世代がすべて後期高齢者(75歳)となる2025年に向けて、「まちぐるみの支え合いの仕組みづくり」の取り組みを進めています。少子高齢化が急速に進展し、生産年齢人口の大幅な減少が見込まれる中で、多様な

就労機会を確保し、生きがいを持って社会参加したいと希望する高齢者の受け皿として、シルバー人材センターの果たす役割と期待はますます高まることと存じます。

本年、市は市制施行70年を迎えます。本市の歴史を振り返ると同時に、武蔵野市らしさを生かして、次の時代を見据えた「いきいき長寿のまち武蔵野」を創造してまいります。

結びに、武蔵野市シルバー人材センターの益々のご発展と、皆様のご健康とご多幸を心よりお祈りしまして、新年の挨拶といたします。



えと小物 手芸小物班

### 今年は酉年（とりどし）

酉の文字の由来には「果実が極限まで熟した状態・酒熟して気の漏れる状態」と言われています。酉年は商売人にとっては、より実りの多い年になる予感の年です。また、酉は「取り込む」に繋がるといわれ、そこから運氣もお客様も取り込めると良いですね。

下記のテーマで寄稿をお願いしました

- ① 新年の抱負
- ② 私の健康法
- ③ 私の趣味

|                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                         |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p>江 原 一 夫<br/>昭和8年生<br/>(吉祥寺北町)<br/>②</p> <p>「継続は力なり」毎朝家周辺を散歩し、毎夕体育館で老躯を鍛えています。<br/>また武老連活動として民謡クラブ、太宰治文学サロンのボランティアガイドをしています。</p> | <p>加 藤 よ ね<br/>昭和8年生<br/>(境)<br/>①</p> <p>明けましておめでとうございます。今年も頑張って働くことを惜しまずに前進したいと思います。何よりも健康第一です。どうぞ今年もよろしくお願い申し上げます。</p>                |  <p>唐 沢 修<br/>昭和8年生<br/>(境南町)<br/>②</p> <p>自分のことを棚に上げています。他人の言動に時に首を傾げることも時に感じますが、そういう人だと割り切って、少し距離を置いて交際するようにします。(私の精神衛生法)</p>    |
| <p>田 中 真木子<br/>昭和8年生<br/>(吉祥寺北町)<br/>①</p> <p>老いていく現実には戸惑う日々ですが、それなりに幸せです。今年も出来ることに全力をつくし、出来ないことには意地を張らず、ありのままに過ごしたいと思います。</p>                                                                                         | <p>田野倉 通 夫<br/>昭和8年生<br/>(吉祥寺北町)<br/>③</p> <p>高尾山に4年前から登り始め現在170回。今から夏鳥渡来を心待ちにしています。ホトギス「特許許可局」サンコウチョウ「ツキ・ホシ・ヒー」ヤマドリは繁殖期に雄が音を出す「ドドド」</p> |  <p>千 速 直 良<br/>昭和8年生<br/>(緑町)<br/>③</p> <p>趣味はカラオケ。仲間と色々な店に行き、また同好会でも楽しんでいきます。散歩を兼ねてお寺巡りをしつつ自然に触れて、その帰りのお酒が美味しく明日への活力になっています。</p> |

|                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  <p><b>森 田 良 國</b><br/>昭和8年生<br/>(境) ②</p> <p>健康維持第一。歩く事と夕刻きつめの体操。翌朝まずバナナと栄養飲料次に青汁とヨーグルト、更にハムエッグとパン等の後に服薬。昼夕食は適宜に。これで体調維持体重回復。</p>   |  <p><b>吉 澤 房 武</b><br/>昭和8年生<br/>(中町) ③</p> <p>電気に興味があり高校までラジオ製作に夢中だった。勉強もしろという親の意見も聞かなかった。長じてはカメラにのめりこんでしまった。そんな我が青春に悔いあり。</p>         |  <p><b>青 木 利 勝</b><br/>昭和20年生<br/>(吉祥寺東町) ②</p> <p>趣味も兼ね近郊の町街散策を始めて3年目。リキまずヨワ気にもならず週1に6～7時間。うち70%は休憩タイム心・体リフレッシュ！マイペース健康法が一週間の活力源。</p>  |
| <p><b>天 野 忠 明</b><br/>昭和20年生<br/>(中町) ②</p> <p>古希を迎えてからは、ウォーキング一万歩と腕立て伏せ百回が日課です。昨年4月、学校施設管理に就業後は、ウォーキングの歩数も増え、健康増進に役立っています。</p>                                                                                       |  <p><b>新 井 英 世</b><br/>昭和20年生<br/>(西久保) ①</p> <p>昨年4月中旬から激しい腰の痛みと痺れに見舞われ約1カ月間の手術入院。お蔭で今は多少違和感はあるが元気に植木班でやっています。今年は姿勢に気をつけて健康で作業します。</p> |  <p><b>今 泉 速 水</b><br/>昭和20年生<br/>(境) ①</p> <p>あけましておめでとうございます。私は施設管理員で働く時、子供達がよりよい学校生活を送れるよう見守っていききたい。また今後も子供達の安心安全を心がけて仕事にまい進したい。</p> |
| <p><b>今 川 建 夫</b><br/>昭和20年生<br/>(吉祥寺北町) ②</p> <p>元々は丈夫でない私が、元気でシルバー人材センターの仕事を続けられるのは、積極的に歩くことを心掛けてきたからです。65年前、小学校が通学に苦労したのが役立っています。</p>                                                                              |                                                                                                                                      |  <p><b>内 山 慎 一</b><br/>昭和20年生<br/>(中町) ③</p> <p>若い時から好きだった山歩き、最近サボリ気味。今年は年男、気分を新たに真面目に登ろうかな。春夏秋冬孫を連れての低い山、一人で頑張る高い山へ。楽しみ方はいろいろ。</p>    |
|  <p><b>加 藤 早 苗</b><br/>昭和20年生<br/>(桜堤) ②</p> <p>あっという間に時が過ぎ、今年は結婚50年。海外や国内の山を充分堪能した私、自然大好き！今は月3回、身の丈に合った健康登山。四季折々の花を愛で楽しんでいる。</p>  | <p><b>北 村 克 弘</b><br/>昭和20年生<br/>(関前) ②</p> <p>私の健康法は愛犬ジローとの競歩？です。ガンバリ屋の彼が力強く引っ張ってくれるお陰で理想の健康法の「大股・速歩」を励行しています。ベルトの穴も詰まりジロー君に感謝！</p>                                                                                     |  <p><b>居 樹 伸 雄</b><br/>昭和20年生<br/>(御殿山) ③</p> <p>趣味でテニスを楽しんでいます。ドライブやサイクリングも。子供の頃は漫画家や小説家に憧れていました。顔写真代わりに私の書いたマスコット・マークをご覧ください。</p>   |
|  <p><b>高 木 攻</b><br/>昭和20年生<br/>(境南町) ②</p> <p>毎週2回程度プールに通っています。カナヅチから始めた水泳ですが、寒い冬も暑い夏もプールに入ることので体も気持ちもスッキリし、風邪を引かない丈夫な体の現在です。</p> | <p><b>土 屋 キ ク</b><br/>昭和20年生<br/>(境) ①</p> <p>シルバーで週2日働いております。体の続く限り頑張ろうと思っておりますので、どうぞよろしく願いいたします。</p>                                                                                                                   |  <p><b>土 屋 富美子</b><br/>昭和20年生<br/>(緑町) ③</p> <p>還暦を過ぎてから「くみひも」を始めました。手先を動かすことで頭の体操にもなり、仕上がった作品を友人にプレゼントします。がんばって続けたいと思います。</p>        |



|                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>寺 尾 清<br/>昭和20年生<br/>(境)<br/>②</p> <p>会う度に元気を貰う孫達が健康の秘訣です。現在孫は5人。ドイツに3人、東京に2人。孫達の成長を見届けるためにも、煙草、酒を断ち健康な生活ができればと思います。</p> | <p>比 護 ミドリ<br/>昭和20年生<br/>(吉祥寺本町)<br/>②</p> <p>昨年よりセンターの事業に参加して充実した生活を過ごしています。夫と共に毎朝公園へ散歩し、ラジオ体操をして帰ってきます。早起きと体操の習慣が元気の秘訣だと思います。</p>                                                                              | <p> 古 池 恒 雄<br/>昭和20年<br/>(吉祥寺南町)<br/>③</p> <p>新年のお祝いを申し上げます。72歳6回目の年男になり健康に感謝します。趣味のスキーも50年を経過して、今シーズンは春スキーが終わるまで妻と楽しく滑らせてもらいます。</p> |
| <p>村 山 隆 之<br/>昭和20年生<br/>(西久保)<br/>②</p> <p>野菜中心の食事をキッチンと三食たべ、犬の散歩とシルバーの仕事が、私の健康法だと思っています。</p>                             | <p>村 山 美佐子<br/>昭和20年生<br/>(境南町)<br/>②</p> <p>歩く事。階段の昇り降りを毎日楽しんでます。50段くらい息切れなく昇れます。それと森林浴。植物の香りは元気のエネルギーを貰える気がします。食事は偏食しないことです。</p>                                                                                | <p>森 住 よ志枝<br/>昭和20年生<br/>(桜堤)<br/>③</p> <p>好きなことをしていると元気になれるようです。たとえばウォーキング。早春の梅、桜から冬の枯葉の径まで。楽しいですよ。夢中になれるものを持つことが私の健康法です。</p>                                                                                          |
| <p>矢 嶋 清<br/>昭和20年生<br/>(境南町)<br/>②</p> <p>新しい年を迎え、7度目の干支が来て72歳になります。ウォーキング、水泳で体を動かし、健康に留意して精進したいと思います。</p>                 | <p> 山 尾 哲 夫<br/>昭和20年生<br/>(境)<br/>②</p> <p>毎日1万歩の散歩と就寝前の軽いストレッチ体操を行うことで、健康に配慮しながら日常生活を送る。また愛犬の世話、近隣の方たちとのコミュニケーションを大切にしたい。</p> | <p>山 本 祺 代<br/>昭和20年生<br/>(境)<br/>①</p> <p>あけましておめでとうございます。干支も6回目となりました。先日の健康診断でも悪い所はないと医者にほめられました。今年もシルバーの仕事を頑張っていきたいと思います。</p>                                                                                         |

## 健康フェスタ！会員作品展！のご案内

先にお知らせの通り、今年からシルバー人材センターフェアに替わって健康フェスタと会員作品展を行います。  
健康フェスタは準備の都合上、申込みは締め切っていますが、空きがあれば参加は可能です。  
参加希望の方は事務局にお問い合わせください。

### << 健康フェスタ >>

\*会員さん以外の方も参加できます\*

平成29年1月17日(火)  
武蔵野スイングホール南棟10階、11階  
J R 武蔵境駅北口

- ① 講演会 13:30～14:20  
テーマ：低栄養を予防しましょう！
- ② 競技会 14:30～15:00  
チーム対抗の輪投げです
- ③ 懇親会 14:30～16:30  
簡単な軽食とお茶を用意します

### << 会員作品展 >>

平成29年2月21日(火)午後から  
2月23日(木)午前まで  
武蔵野市役所1階エントランスロビーにて

会員さんの力作が並びます  
え？ あの人これが作ったの？  
わあ、こんな趣味があったんだ！  
あの人この人の、新たな一面を発見できるかも…  
お誘いあわせのうえ、ぜひご来場ください

## 「2016. 10. 30 武蔵野市総合防災訓練」参加報告

境南町 加藤 之義

会員のみなさまは、武蔵野市シルバー人材センターが発災時に安否確認コーディネーターとしての役割を担っていることは既にご存知だと思います。一年前、中町の第一中学校ではじめて「避難行動要支援者安否確認コーディネーター」としての参加訓練が行われました。（詳細は会報「絆」199号）今回の訓練は、境南小学校をメイン会場として行われました。その報告です。

当日は朝から肌寒く、今にも雨かと心配でしたが、集合の8時45分には避難所運営組織（境南地区防災懇談会）、市初動要員、市民安全パトロール隊、防災推進員、境南地区社協など全員集合。9時の発災を合図に各部隊がそれぞれの任務に当たりました。



リストを確認しながら、安否確認の手配をします

我々境南地区の「安否確認コーディネーター」（茂木孟氏、國枝洋一郎氏と私）は配置につきました。開始と同時に市の初動要員から要支援者リストと共にコーディネーター用の専用ベストと腕章が届けられました。今回の要支援者は8ヶ所、安否確認をするメンバーは都立武蔵高校の1年生女子5名です。彼女たちは境南町在住でなく、土地勘が全くありません。そこで2名と3名で2班構成し、配布の地図をもとに道順を説明し、9時30分に先ず2ヶ所の安否確認に向かわせました。残り6ヶ所です。幸いにして他地区から参加のシルバー会員・理事さらには一般参加者の方からの実体験申し出あり、それぞれを2名で組織、5ヶ所に向かわせました。高校生グループの2名1班が早めに任務を終え報告完了。残りの1ヶ所の確認を指示。全員が予定時間の11時には安否確認作業を完了、災害対策本部に報告し、無事訓練を終了することが出来ました。

訓練ですから、私たちコーディネーターも冷静に、確認部隊も落ち着いて行動できましたが、実際に震度6とか7などといった大地震が発生した場合を想像すると、もっと腰を入れた準備が必要と痛感しました。たとえば確認先までの地図・ルートマップ、確認依頼者へのベストなどの支給、確認部隊の編成作業手順などもっとも準備を検討しておく必要があります。しかし、この種の訓練は回を重ねることが重要で、私は昨年第一中学校での訓練参加、今回の訓練の1週間前の事前訓練への参加で都合3回目のため迷うことなく対応できたと自信を持ってました。

我々の遂行任務があったため、11時まで他の部隊の訓練を見たり、体験することはできませんでしたが、避難所の開設訓練、通信・本部の開設訓練、資器材取扱訓練、境南コミセンへの“おもしろいルーム”開設訓練…などが実施されました。

11時の諸訓練終了後、境南小の西側運動場で総合防災演習がありました。4階屋上からの救出訓練、倒壊家屋からの救助訓練、消防車による消火訓練も見学できました。

9時の開始から12時の終了まであっという間に終了。炊き出しのアルファ米弁当と備蓄食の缶詰や飲料水を配布され解散となりました。

武蔵野市シルバー人材センターとしてのこの種防災訓練などを通じての地域貢献は、ますます進む高齢化社会にあって、元気に活動するシルバーの会員をアピールする絶好の機会です。次の機会には是非とも貴方・貴女が参加してください。各地域での顔見知りを増やすという意味でも大変重要な訓練です。



高校生と協力して安否確認へ



消防署による倒壊家屋からの救出訓練



**武蔵野・ぶらり・時空旅****10**

吉祥寺北町 下谷 一廣

**幕末から明治初頭の教育(寺子屋・家塾)  
—武蔵野4カ村**

6世紀末日本最古の飛鳥寺(法興寺)が建立され、7世紀初めに聖武天皇が仏教による国家鎮護を目的として全国に国分寺を配した。それ以降寺は様々な役割を担いつつ連綿と存続してきた。

江戸時代になると寺は幕府の統制を受けると同時に、庇護されることとなる。

寺の数は推定で9万寺にもなったという。檀家制度や宗門人別帳などによる戸籍を管理するといった大きな行政的な役割を担っていたのは当然であるが、宗教的意味合いを超えて、教育・娯楽から精神的なケアなどを含む地域の文化センターとしての役割も果たしていた。

今回は僅かに残った資料をもとに、武蔵野4カ村(吉祥寺村、西窪村、関前村、境村)における幕末から明治初頭の教育(寺子屋・家塾)がどうなっていたかを調べてみた。

**延命寺亮春塾**

延命寺には宝暦11年(1761)建立の墓碑がある。この墓碑は寺子や門弟が彼らの恩師を偲んで建てられたもので、亮春師は元文・寛保(1740年頃)の時代から塾を開き、西窪村や関前村

の子供たちを教育していたと思われる。亮春以後も住職や門弟たちによって塾が引き継がれて幕末まで存続した。

**松井仙路塾**

蓮乗寺には「松井仙路翁碩徳募碣碑」が建立されているが、これは西窪村の井野紋右衛門らを世話人とし塾の恩師であった吉祥寺村八代目名主・松井十郎左衛門(号仙路)が天保6年(1835)73歳で亡くなった時に彼の功績を顕彰したものである。寛政・文化の時代には塾を開いていたと思われる。この塾によって多くの村人たちが読み書きの能力を身に付けたといわれる。



画 平岡 伸三

## 井野塾

源正寺境内にも「井野三師之碑」がある。前記の松井仙路翁に教えを受けた井野紋右衛門を初代として、一族が3代にわたって教鞭をとった塾である。

## 高橋喜一塾

高橋喜一は弘化3年(1846)生まれ、小金井の渋谷塾や小平の海岸寺住職に師事し、幕末から明治にかけて村人の教育に携わり、明治6年の学制による小学校開設後も家塾を続けた。読み・書き・算盤など実用に役立つ内容であったといわれる。

## 寒川光實塾

寒川光實は元川越藩士であったが明治維新後、母親の里境村との縁で、現在の桜堤3丁目に家塾を開いた。境・関前などを中心に近隣地域の多くの人々の教育にあたった。武蔵境の観音院に弟子たちによる顕彰碑がある。

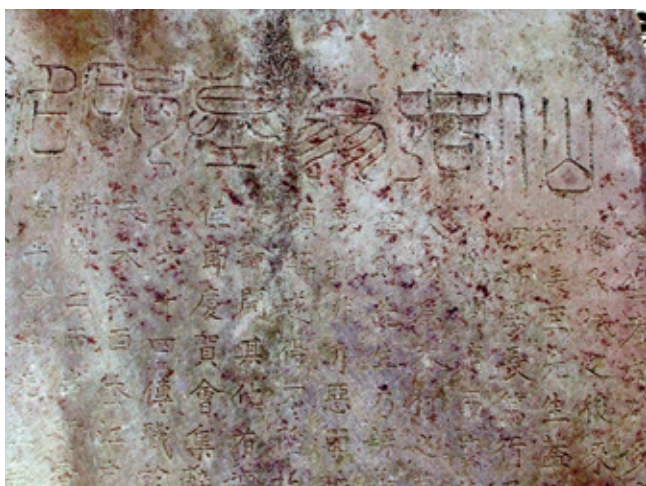
1700年代(元号では享保、寛保、宝暦)の半ばになると武蔵野4カ村にも貨幣経済の波が到来し、特産品のウドや紫草(ムラサキ)を江戸へ売

りに出かけたり、また地元で酒屋や質屋など商売を始める人々が出てきたがそれには読み書き算盤ができることが求められた。

こうした人々の需要に応えたのが村の名主であり、僧侶であった。またそういった教育の場としてお寺が受け皿となったと言えよう。

維新政府によって明治6年に学制が定められ、吉祥寺村には研磋学舎が安養寺境内に、境村には米境学舎が観音院境内に、そして西窪村・関前村には三省学舎が源正寺境内に開設されこれがのちの小学校へと発展していくことになる。

\*参考資料「近世の仏教」吉川弘文館、  
「武蔵野教育史」



蓮乗寺「松井仙路翁碩徳碣碑」



延命寺亮春碑

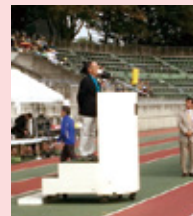


## むさしのSCトピックス

- 10/ 7(金) 第2回家事援助料理講習会  
 10/13(木) 宇都宮市SC視察  
 10/16(日) シルバースポーツ大会  
 10/18(火) 災害時安否確認コーディネーター  
 連絡会議  
 10/24(月)～25(火) 家事援助懇談会  
 10/30(日) 武蔵野市総合防災訓練  
 11/13(日) むさしの青空市  
 11/14(月) 国立市SC視察  
 11/21(月) ふれあい訪問ごみ収集懇談会  
 11/26(土) ケアリンピック武蔵野2016  
 11/27(日) 市内一斉清掃  
 11/30(水) 商工会ビジネスチャンスのタベ



第2回家事援助料理講習会

第2回家事援助  
講習会・献立シルバースポーツ大会  
加藤理事のあいさつ

家事援助懇談会



むさしの青空市



シルバースポーツ大会



ふれあい訪問収集懇談会

ケアリンピック武蔵野2016  
シルバーのブース前にて

### 編集後記

新年を迎えて昨年の成り行きに感謝し、一年の計は元旦にありと、この先1年を志す方が多かったかと思います。

その中で、健康寿命が話題になり、健康と弁当は自分持ち(?)の例えのように各自の健康は自分で律するしかないようです。折しも、17日にセンターフェアの代わりに初の健康フェスタが開催されるのは、良い機会であると感じます。さらに仕事を楽しく、無理なく続けるためには心身の健康がなによりです。一念、天に通ず。そして頭の体操も数ある中で、当「絆」の完読はその一役を担うのではないのでしょうか。気楽に試してみましよう。

(S)