

世界の宝「憲法9条」を守ろう！

私たちの願い
一人ひとりが人間として尊重される社会をめざし、様々な人々と手をつなぎあい、医療、福祉、介護の事業と運動をとおして、健康をつくる、平和をつくる、いのち輝く社会をつくることです。

福山医療生協だより

ホームページ <http://www.fico-op.jp>

福山医療生協の現況
組合員11,675人 出資金3億7,188万円 (2023年11月30日現在)
新加入者229人 増資者1,695人 (4/1~11/30)
発行:福山医療生活協同組合 福山市木之庄町2-7-2 TEL 084-973-2280
●1部10円(組合員の購読料は出資金に含まれています)



岐阜県 白川郷 (2023年2月20日)



あけましておめでとうございます



福山医療生活協同組合
理事長 服部融憲

2024年は班会を旺盛に開こう！

班会を旺盛に展開し、仲間を増やし、組合員相互は勿論、未組合員との絆を深く広め、共同で「いのちと健康を守り、その地域で生きていくよかった」との社会をつくるのが医療生協の目的です。

23年5月8日コロナが5類感染症になるまでの3年5ヶ月間、人々は集うことが制限され、班会や支部レベルでの活動を自粛せざるを得ませんでした。絆が切れて、組合を脱退する方もおられ、この間、診療所での一般診療者も激減しましたが経営上はコロナ対応への財政支援があり、なんとか乗り越えました。

5月8日以降、組合員活動は活発化しましたが、一般診療受診者はコロナ感染症蔓延以前には戻らず伸び悩みが続いています。

政府は22年末、米国の要求を受け中国との戦争のため安保三文書に23~27年度に軍事費43兆円を確保すると明記し、現に23年度軍事費を22年比で1兆円増の6兆4689億円組み、24年度ではさらに1兆円増の7兆7385億円の概算要求をし、こともあろうに軍事費の財源確保のため社会保障費の削減を求め、

診療報酬本体の引き下げ(診療所は5.5%カット)

介護保険利用料2割負担の対象拡大

介護老人保健施設などの相部屋の部屋代有料化

ケアマネジメンツの利用者負担の導入

要介護1・2の人の訪問・通所介護の保険給付外し

75歳以上の医療費自己負担を2割に引き上げを自論見、予算案編成中です。

21年中国との輸出入総額は、米国の23.7兆円(14.1%を越え、42.3兆円(25.1%)であった、中国があつてこそ日本は成り立っています。また、中国の購買力が平価GDP(国内総生産)は、既に15年米国を抜き世界トップ、22年には30兆2169億ドル(米国25兆4644億ドル)で日本の6兆1389億ドルの5倍です。

台湾有事であろうと中国との戦争など有りえず、戦争のため社会保障費を削減など到底ゆるされません。

今年こそコロナ禍を乗り越え、軍事予算粉砕のため、班会活動を無数に開き、「いのちと健康を守り、生きていくよかった」と実感できる社会をつくりましょう。



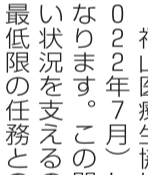
城北診療所
所長 山崎弘貴

城北診療所は開設41年を数えます。身近で医療が受けられなかった時代に気軽にかけられる自分たちの診療所を作ろうという先人達の努力の賜物です。時代は流れ福山市には今たくさん開業医があります。ただ診察を受けるだけならば「近い」に勝るメリットはありません。しかしがんや認知症、老



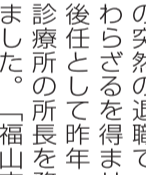
ふれあい診療所
所長 藤原秀文

みなさん、新年明けましておめでとうございます。福山医療生協に正式に移籍(2022年7月)して、早一年半になります。この間医師体制の厳しい状況を支えるのが、私としての最低限の任務との思いで努めてきました。またこの1年間の新たな課題として、「医療の質の向上、とりわけ高血圧症、糖尿病、脂質異常症などといった慢性疾患の面



ふれあい診療所
所長 藤原秀文

より緻密な医療管理を重点に取組んでいきたい」と努めて参りました。少しずつ慣れて、患者さんの状況が把握できつつある中で不十分ながらも少しずつ前に進めることができました。しかしながら前所長の突然の退職で、状況は大きく変わらざるを得ませんでした。その後任として昨年10月よりふれあい診療所の所長を務めることとなりました。「福山市北部の医療生協の灯を消してはならない」という決意で着任しました。今年も皆様のご支援とご協力で努力する所存です。よろしくお願ひ申し上げます。



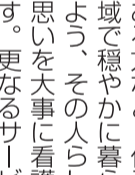
ふれあい診療所
所長 藤原秀文

新年あけましておめでとうございます。年々、地域の中でケアを必要とされる方は増加しています。高齢者に限らず子どもや障がいのある方など、住み慣れた自宅や地域で穏やかに暮らし続けていけるよう、その人らしく、それぞれの思いを大事に看護を行って参ります。更なるサービスの向上に努めて参りますので、本年もご支援よろしくお願ひいたします。



ふれあい診療所
所長 藤原秀文

新年あけましておめでとうございます。今年もヘルパーステーション城北をどうぞよろしくお願ひいたします。



ふれあい診療所
所長 藤原秀文



ふれあい診療所
所長 藤原秀文

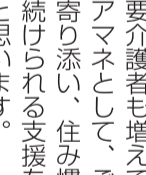
新年あけましておめでとうございます。今年もヘルパーステーション城北をどうぞよろしくお願ひいたします。

いたします。皆さまが笑顔で過ごしていただけるサービスを提供できますようスタッフ一同元氣いっぱい気持ちを込めて努めてまいります。皆さまにとりまして、2024年が素晴らしい一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。



ふれあい診療所
所長 藤原秀文

新年明けましておめでとうございます。ここ数年のコロナ禍で人との距離が生まれ、孤独となり、認知機能や身体機能が低下する方が急増し要介護者も増えている状況です。ケアマネとして、ご利用者、ご家族に寄り添い、住み慣れた地域で暮らし続けられる支援を模索していきたいと思ひます。

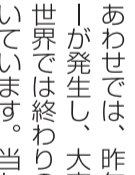


ふれあい診療所
所長 藤原秀文



ふれあい診療所
所長 藤原秀文

明けましておめでとうございます。皆様のおかげで今年も無事に新しい年を迎えることができました。しあわせでは、昨年4月末にクラスターが発生し、大変な経験をしました。世界では終りのみえない戦争が続いています。当たり前の日常がどんなに大切なかを改めて感じる1年でした。日々、業務の中で利用者様からの言葉に元気をもらっています。いつまでも平穏な日常が送れるしあわせを願ひ、日々精進してまいります。



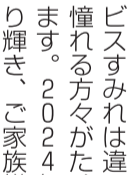
ふれあい診療所
所長 藤原秀文

新年あけましておめでとうございます。歳と共に新年を素直に喜べないと思ひます。若し世代が憧れる方々がたくさんいらつしゃいます。2024年もご利用者様がより輝き、ご家族様や地域の皆様との笑い声がより一層溢れますよう、職員一同励んで参ります。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



ふれあい診療所
所長 藤原秀文

新年あけましておめでとうございます。今年もヘルパーステーション城北をどうぞよろしくお願ひいたします。



ふれあい診療所
所長 藤原秀文

新年あけましておめでとうございます。今年もヘルパーステーション城北をどうぞよろしくお願ひいたします。

介護カフェのご案内

日時：2024年1月17日(水) 13:30~14:30
内容：『認知症』について
講師 初期認知症支援チーム
皆様からの質問・介護に関する交流
場所：ふれあい診療所1階待合室

【申込み・問い合わせ先】
しあわせ居宅介護支援事業所 TEL 084-921-6453
または福山医療生協組織部 TEL 084-999-9900

ふれあいフリマ 1月27日(土)開催

場所：ふれあい診療所駐車場
時間：9:00~11:00 (雨天の場合は中止します。)

掘り出し物を見つけて下さい

衣料品・野菜・手芸品・子ども洋品・家庭の不要品
加工食品・本・日用品・骨董・果物・刃物研ぎ

主催：福山医療生活協同組合 *無料健康チェック(足指力測定・呼気力測定・握力測定)
たすけあいの会事務局 TEL080-6340-4479

2024年新年明けましておめでとうございます

福山医療生協15支部の今年の抱負

あしな支部

昨年6月から始めた健康カフェは、参加者の距離を縮め、つながりが出来、おしゃべりに花が咲き、楽しいと笑い声が絶えません。支部の居場所として大事にしています。当初は音楽体操をやり、今はオーラルフレイル予防や認知症予防に役立つロングピロピロや脳トレ、リズム体操等をやっています。



加茂支部

4月に四川でお花見ウォーキング、11月に強化月間スタート集会として班長・手配り者交流会を開催、備後の里からケアマネを招き、介護制度について懇談を行いました。地域では、ひとり暮らしが増え、居場所としての班会が大切と確信が広がりました。4年ぶりの加茂ふれあい文化祭に健康チェックとコーヒーコーナーを出店。1月には新春のつどいを4年ぶりに開催します。



神辺支部

今年度は支部行事が充実してきました。「老いても健康にすごせるのだろうか」スタート集会・合同班会・支部まつり(のんびりゆったり虹色カフェ)、そして「みんなの家 ぼかぼか喫茶」(フレイル予防・野菜のバザー等楽しみの広場・きらきら食堂・映画鑑賞)等も人の輪が広がって来ています。支部や班での活動が、お互いを気づかい、つながり合い、元気になる、新しい仲間を誘える場となってきています。



向陽久松台支部

新型コロナパンデミックの四年間がやっと明けて、通常の社会生活がもどりつつある2024年です。「新春のつどい」も4年ぶりに開きます。いつもお便りを配ってくださる方や、なつかしい顔に会えることを楽しみにしています。百歳体操やカフェで皆様たくさんおしゃべりして健康で楽しく新年を過ごしましょう。



城東支部

11月にバス旅行で、牧野植物園に行き、楽しくウォーキングをして来ました。「集まれば元気、楽しい」行事を来年度も計画します。1月には、支部としては初めての「こんにゃくづくり」を予定しています。楽しく感じるような班会を増やすため、声かけを広めていきたいです。



城北支部

昨年は、コロナも5類となり、いろいろな行事が各所で開かれるようになり、支部でも、支部旅行を春と秋に行くことが出来ました。11月には、4支部合同のフェスタも開催し、183名の方に参加していただき、青空のもと盛況でした。残念なことは、10年続けてきた青空市を昨年10月に閉じたことです。関わってくださった方々に感謝です。今年も、小さくても城北支部として地域の方、組合員の方と一緒に楽しめる事を考えていきたいと思ひます。



写真は11月26日(日)フェスタの様子です。

中央支部

100歳体操を中心に活動が広がっています。皆様のご要望に応え、牧野植物園に続き、春の花見は三刀屋を予定しています。三刀屋川の両岸に2km、1000本の桜並木！バス旅行が楽しみです。たくさんの方に参加していただきたいと思っています。写真は11月26日(日)4支部合同フェスタにて、スイーツ140ヶ・かぼちゃプリン50ヶづくり販売しました！



西支部

ながーい、コロナウイルスから解放？ やっと西支部行事として、11月に42名の参加で牧野植物園に行きました。今後も皆さんの声を寄せさせていただきながら、旅、学習会など計画出来たらと思います。平和な日常だからこそそのことを守っていききたいです。



沼隈支部

昨年11月2日、21名で石見銀山に行ってきました。春には長島愛生園に行き、しっかり学習しながらの支部総会、支部旅行ができました。今年も皆さんの要求にもとづいた活動をする中で、くらしや健康面での不安や悩みなども出し合いつながりを深めていきたいと思っています。



東支部

11月6日、初めて食事つき(親子丼と大根サラダ)のスタート集会を開催。その後は、呼気圧測定器タスクルで、呼気力のチェック。基準値までなかなか到達しない中、ロングピロピロを毎日されている方は、なんなく基準値をクリアしました！すごい！他、2分間の閉眼足踏み等を行い、「楽しく健康づくり」のスタート集会でした。

1月20日には、倉敷医療生協笠岡支部との「お隣同士交流会」を開催予定です。

写真はタスクルで呼気力チェックをしている様子です。



府中支部

役員体制がきびしい中で、民商婦人部班と協力し、月1回のカレーの集いを開いています。愛情こもったカレーライスを食べながら、日頃話せなかったことや身の回りのことなど、1か月の近況報告の場となっています。今後も続けていきたいと思っています。写真は、11月23日に民商共済会と婦人部班合同のレクリエーションで松山城と道後温泉の旅行に行き、しっかり歩き、美味しい料理と温泉を楽しんだ時の1枚です。



本庄支部

11月26日4支部合同の祭りでは、山菜おこわ・栗おこわ・炊き込みごはんを175食作りしました。後期高齢者の多い運営委員で構成しています。そんななかでも、料理上手な人・手先の器用な人やそれぞれ得意なこと、人生経験豊富な人の集まりです。とにかく健康が一番！元気をだして！100歳体操やカレーの集いを続けていきたいと思っています。写真スタート集会(宮本会館)



南支部

2023年はコロナ状況をみながら活動内容を再開してきました。「みんなの家」では7月から月一回の食事会。また、秋のバス旅行は3年ぶり。備中国分寺散策や精進料理を楽しみました。来年も健康づくりを通して学び合い仲間を増やしていきます。

写真は11月16日(木)みんなの家食事会



水呑田尻鞆支部

月に1回集まり、世羅のチューリップ畑へお出かけしたり、呼気力や足指力測定などの健康チェックや脳トレ、おはぎやお好み焼きを作って食事会など行っています。いつでもワイワイ、そして美味しく、ゆったりと活動している支部です。

写真は世羅のチューリップ畑へお出かけした時の1枚です。



御幸支部

昨年は、9月スタート集会&手配り者交流会を開催しました。手配り者交流会では、手配りの状況をお聞きし、「運動がてらに配っている」「お疲れ様の声をかけてもらい元気が出る」などの声があり、読んでくれることで支部の活動が出来ると元気ができました。最後は、「お腹ぺったんこ体操」で全身を動かしました。今年も健康づくりのため、「お腹ぺったんこ体操」を続けていきますので、ぜひ一緒に体操しませんか。



大腸がん検診のおすすめ

城北診療所所長 山崎 弘貴

例年当生協では12～3月で大腸がん検診のお勧めに取り組んでいます。大腸がんにかかる方は年々増加し、20年前の2倍以上とされています。年齢別では40代から増加し高齢になる程増えていきます。発生部位毎の死亡者数では男性が肺がんに次ぐ第2位、女性では第1位です。毎年約10万人以上の人が大腸がんと診断され、約4万人以上の方が命を落としています。

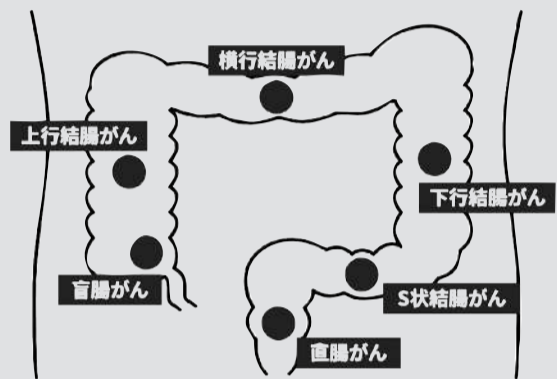
病院勤務時に消化器内科を中心に担当していた立場からすると、このデータには強い違和感を覚えます。それは大腸がんが完治する可能性の高いがんに属するからです。進行がそう早くないこと、細胞の悪性度があまり高くはないことに加えて、切除がしやすいことがその理由です。ではなぜ大腸がんで命を落とす人がこんなに多いのでしょうか？

一因として検診受診率の低さが挙げられます。大腸がん検診の福山市の受診率はわずか5.5%です。全国平均でも7%に過ぎません。これが発見の遅れにつながっていることは疑いようありません。血便や腹痛、便秘・下痢などの症状が出現してから見つかるがんは既に進行していることが多いです。これは大きな問題ですが、実は大腸がんに限ったことではありません。子宮頸がん・乳がんは15%前後ですが、胃がん・肺がんは6%台です。

大腸がん特有の問題としては精密検査受診率の低さが目立ちます。確かに大腸カメラはあまり楽な検査とは言えません。実際他のがんでは80%以上の方が精密検査を受けるのに対して、大腸がんでは70%程度の方しか精密検査を受けていません。当院の外来でもどうにか便の再検査で済ませることができないかと言われる方は多いです。もちろん検査の結果幸い異常がないことは多いです。とはいえたとえがんで亡くなってももはや悔いはないということでもなければ、精密検査をきちんと受けて安心していただきたいものです。本来なら助かるがんで命を落とされることになる医師としてはやり切れないものがあります。早期に気づけるかもしれないせっかくの機会を自分で水に流してしまわないようご注意ください。

大腸がんとは？

大腸がんとは大腸の一番内側にある粘膜に発生するがんです。良性のポリープが大きくなる過程でがん化して発生するものと、粘膜の正常な細胞が直接がん細胞に変化して発生するものがあります。日本人では70%がS状結腸と直腸に発生することが知られています。



憲法はわたしたちの羅針盤

福山医療生協は、いかなる戦争にも反対します。また、憲法9条改正には断固反対します！

秋の健康ウォーキングを開催！

尾道千光寺お寺巡り
62名が元気よく歩きました！

11月13日(月)福山医療生協・秋の健康ウォーキング「尾道千光寺お寺巡り」を開催し、62名が参加しました。

10時10分に尾道駅前芝生広場に集合し、準備体操と集合写真を撮り、千光寺に向かってウォーキングを開始しました。

尾道駅前の南側に尾道水道があり、北側の坂道を登ったところに、千光寺公園があります。中々、きついルートです。今回は、11時30分までに、千光寺公園内「さつき亭」(尾道市立美術館前休憩所)を通過して、そこから自由散策としました。各自、班行動で昼食を済ませ、14時20分に尾道駅南口に集合し、30分に解散しました。きつい坂道を避け、東にあるアーケード街を1キロ行った所に、ロープウェイがあり、これで上まで昇り中継地点に到着したグループもありました。「18,000歩も歩いた。」「アーケード街を抜けるのも距離があり、良い運動になった。」「ロープウェイであがって海が見えてとてもキレイだった。」「尾道は久しぶり、つれて行ってもらってよかった。」などの感想がありました。



城北地域4支部合同 フェスタを開催!! 183名が来場!!

(城北支部、向陽久松台支部、本庄支部、中央支部)

11月26日(日)10時から12時、木之庄中央公園(みんなの家どんどん隣り)にて、4支部合同でフェスタを開催しました。

9時55分に、川崎富子中央支部長が開会挨拶で大腸がん検診の取り組みを訴えました。続いて、オープニングとして、ボランティア有志による「フォーチュンクッキー」(写真下)を踊りました。そして、10時に開始しました。城北支部が、おでん、コーヒー、シフォンケーキ、子ども輪投げコーナーを出店。向陽久松台支部が、フリーマーケットを出店。本庄支部が、栗おこわ、山菜おこわ、炊き込みご飯を出店。中央支部が、かぼちゃプリン、スイートポテトを出店。以前の青空市の時に出演していただいた、和ちゃんの店が、手作り味噌他を出店。ブラサーダが、手ごねパン屋を出店。うさぎ屋中山が、手作り小物類を出店。ミセス衣料岡崎が、洋服を出店。ふるさと工房が、手作りかご、ほうき他を出店。他に子ども服等のフリーマーケットが出店しました。

特に、食べるものは、早くに売り切れ好評でした。来年もやる方向で検討したいと考えています。当日の出展者、各支部のボランティアのみなさん、お疲れ様でした。ありがとうございました。



すこしお生活 今月のメニュー

鯛のみぞれあんかけ 1人当たり ・302kcal ・塩分：1.4g

〈材料〉 (2人分)

- 鯛 (白身魚) 2切
片栗粉 適量
オリーブ油 大さじ1
大根 10cm (300g)
三つ葉 適量
みぞれあん
だし汁 150ml
醤油 大さじ1
みりん 大さじ1
酒 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
おろし生姜 1/2片
水溶き片栗粉 片栗粉大さじ1



〈作り方〉

- ① 鯛は、一口大に切り、塩少々(分量外)を振り5分程置き、水気を拭き取ったら、片栗粉をまぶす。
② 大根は皮を剥き、すり下ろして水気を切る。三つ葉は3cm幅に切る。
③ フライパンにオリーブ油を入れて加熱し、①の鯛を入れ、火が通るまで焼き、皿に盛る。
④ ③のフライパンに付いた油をキッチンペーパーで軽く拭き、みぞれあんの材料を全て入れて加熱する。沸騰したら、水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。
⑤ 皿に盛った鯛の上に、④のみぞれあんをかけ、三つ葉を散らす。

大根をたっぷり使ったみぞれあんかけが鯛に絡んで最高においしい! 石井管理栄養士

診療所からのお知らせ

1階待合室に「病気・治療についてのパンフレット」を設置しています。是非、ご覧ください。(お持ち帰りいただいて構いません。)



■城北診療所 ☎ 084-923-8161

(予約は午前8時30分から受け付けています)

診療科目/内科

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for time slots (午前 9時~12時, 午後 16時~18時) and staff names (藤原, 山崎, 水谷, 瀬尾, 磯田, 佐々木).

- ※健診は16時30分までの予約制です。
※栄養相談 午前9:00~12:00 (金曜日は第1、3、5)
午後 月・火・木 (詳しくはお問い合わせください。)
※法律相談 偶数月の第2水曜日14:00~ (要予約)

■ふれあい診療所 ☎ 084-976-4334

診療科目/内科 (予約は午前8時30分から受け付けています)

Table with columns for days of the week (月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for time slots (午前 9時~12時) and staff names (藤原, 磯田, 橋本, 藤原).

- ※栄養相談 隔週の火曜日、第2、4金曜日 9:00~12:00 (要予約)
※法律相談 奇数月の最終の火曜日14:30~ (要予約)

***** 介護の相談は *****

Table listing care services and phone numbers: しあわせ居宅介護支援事業所 (921-6453), 訪問看護ステーションしあわせ (973-6456), ヘルパーステーション城北 (973-6455), デイサービスすみれ (973-2218), 看護小規模多機能しあわせ (921-5511).

まちづくり委員会で「環境学習会」を開催し、18名参加！福山市ゴミ処理の現状と対策について出前講座で学びました！

11月14日(火)城北診療所3階会議室にて「福山市の環境について取り組みを知ろう」と、まちづくり委員会主催で「環境の学習会」を開催しました。福山市の出前講座に申請し、環境部環境総務課から2名の方に来ていただき、福山市のごみの減量や分別方法・3Rの推進(リデュース・リユース・リサイクル)・地球環境問題全般について学習しました。福山市に出されるごみの量は、1日ひとりあたり約867g(ランドセル位の量)、来年4月には、今のRDFごみ処理を止めて、新しい処理場が完成すること、モデル事業で「高齢者・障がい者へのごみ出し支援」を開始した事、ごみ分別の先進町、徳島県上勝町(ごみは回収せず、持参型で45の分別、衣服や机イス等必要なものは、いる方が自由に持って帰る事が出来る等)の紹介をしていただき、フロアーからの質問に答えていただきました。次回は、施設見学を検討します。



Reduce (リデュース) は、製品をつくる時に使う資源の量を少なくすること。
Reuse (リユース) は、使用済製品やその部品等を繰り返し使用すること。
Recycle (リサイクル) は、廃棄物等を原材料やエネルギー源として有効利用すること。

第15回食料&日用品無料広場を開催！

11月30日(木)第15回食料&日用品無料広場を開催し、62件配布しました。新規は9件で、5件が知り合いからの紹介で、後はチラシ、広告、診療所に貼ってあるポスターを見て来られました。11時過ぎに来られた87歳の女性は、知人からチラシを貰い、朝7時に家を出て、歩行器で4時間かけて来られました。ひとり暮らしで脳梗塞を発症し、かかりつけ医から「運動しなさい」と言われていて、毎週自宅から2キロ離れた福山城まで組内の人と往復しているとうかがいまして。今回は、2日かけて「おでん」をつくり、持って帰っていただきました。ボランティアの皆さん、ありがとうございました。



お楽しみクイズ?

問題 バラバラ三字熟語
例題にならって文字を並び替え、三字熟語を作りましょう

- (例) カ ソ ク + 不 = カ不ソク (過不足)
① ミ メ ン + 倒 =
② セ ン カ + 敷 =
③ イ ハ ン + 広 =

【10月号の正解と当選者】

正解
①地ダンダ(地団駄) ②シンビ眼(審美眼) ③低シセイ(低姿勢)
④デ来ダカ(出来高) ⑤ナガ丁バ(長丁場)

たくさんのご応募ありがとうございました。正解者の中から抽選で、2名の方にクオカードをお送りしました。
駅家町 T.T様 御幸町 K.K様

【応募方法】

◇郵便はがきまたはEメールで、答え・郵便番号・住所・氏名・年齢を明記の上ご応募ください。〒720-0082 福山市木之庄町3-6-5 福山医療生協・組織部 電話：084-999-9900 Eメール：sosiki@fico-op.jp

◇正解者の中から抽選で2名の方にクオカードをお送りします。◇医療生協や健康への思い、日常生活の身近な出来事などお書きください。紙面で紹介させていただきます。締切：2024年2月10日消印有効

【読者の声】

・フレイル予防の為、ウォーキングを再開しようと思いつながらなかなか踏み出せません。それよりも栗、梨などのおいしい食欲の秋の方に興味のある今日この頃です。
・80才をすぎると暑さ寒さが身にしみる様になり、急な寒暖差に身体がついていけません。毎年検診をしながら頑張っています。ウォーキング行ってみようと思います。