

なひ

8月号
vol. 210

「公園でまちづくり長野公園」
ナイスなある日

生 病 老 障

at Nishinari

from Nishinari

の物語

西成で / から 13

第二回 亡くなる2時間前までリハビリに取り組んだある男性の物語

障老病生

at Nishinari
from Nishinari の物語

西成で / から … → 13 ♥

第二回 亡くなる2時間前までリハビリに取り組んだある男性の物語

しょうろうびょうしょう
「障老病生」とは、仏教の「生老病死」をもじって、「障害を持つこと」「老いること」「病気になること」「人と違った人生を生きること」を意味する造語です。
本人もその周りの人たちも、とまどいや不安など、いろんな気持ちを抱きながら、一人ひとりの物語を紡いでいます。その物語に寄り添いながら、「福祉って?」「幸せって?」「地域って?」など、みなさんと一緒に考えていければと思います。
※サブタイトルの意味は、最終回に…

はじめに

さて、障老病生の物語、第二回目の今回は、リハビリの物語です。
西成区の北西部で活動している私たち社会福祉法人ヒューマンライツ福祉協会では、1993年に開設した障害者会館での地域リハビリテーション事業にはじまり、子どもから高齢者、体のリハビリから心のリハビリまで、現在、3255名のリハビリを試行錯誤しながら行っています(高齢者1800名、障害児100名、障害者30名、おとなの発達障害15名)。その中でも今回は、ある高齢の男性の物語に寄り添うことで、考えたことについて書いていきたいと思えます。

「プラトー」に逆らって…

「じつってリハビリしてはるんですか?」。「ああ、やってるで。リハの先生紹介したるか?」。これは、今から約10年ほど前の暑い夏のある日、病院から退院を迫られている70歳の夫(Aさん)を案じて、たまたまツルミ診療所の前を通りかかったその妻と診療所の患者さんとの会話です。このことがきっかけ



で私たちとAさんとのかわりが始まります。Aさんは、その前の年の冬、自宅で脳梗塞になり、病院に救急搬送。その後、一命はとりとめたものの、手足にまひが残り、車いすが必要な状態。入院中に半年ほどリハビリに取り組みますが、その病院の医師からは「歩けるようになると思わない」と冷たい言葉。とはいえ、持ち前の反骨精神も手伝ってか、リハビリをあきらめたくないAさん。退院も

早くしてほしいといわれているので、冒頭の会話につながります。
ここからは、私たちのリハビリチームの順番です。病院では診療報酬制度の関係で、お決まりのリハビリメニューしか提供されていなかったので、Aさんのことをよく知るところから始めました。

一般的に脳梗塞のリハビリには「プラトー」6か月の壁があるといわれます。これは発症から6か月が過ぎると、脳自体が回復しなくなり、回復の量が50(プラトー)50(非プラトー)になるという意味です。

Aさんの場合は、発症から1年近く経過していたので大変です。Aさんと家族、そして、リハビリチームとの試行錯誤が始まりました。

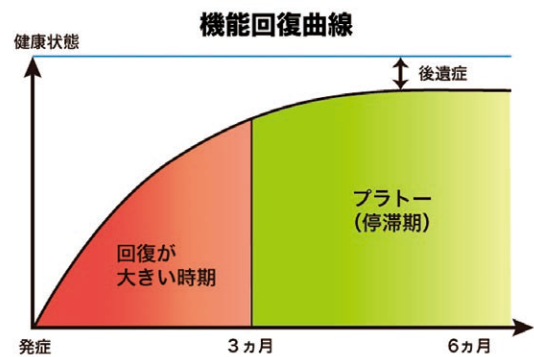
「boccia(ボッチャ)」が紡いだ生きる希望

西成在住のAさんは180cmの長身で車いすひとつとっても既製品では間尺に合いません。しかも今までの遅れを取り返し、プラトーの壁を超えるには、公的な医療制度のリハビリだけでは全然量が足りません。

そこで、理学療法士をめざす学生にも協力を募り、ほぼ毎日家庭に訪問してリハビリです。もちろん、その前には、自宅内の段差をなくし、トイレやお風呂などを使いやすくリフォームもしています。毎日様々なデータを蓄積・分析し、リハビリメニューを細かく調整。Aさんのカルテは1か月で5cmを超えるほど、病院では二度と歩けないといわれたAさんが、苦勞の末、1年後には一人で歩き、日常生活もほぼできるまでになりました。

ところが、これでリハビリは終わりません。身体機能の維持向上だけでなく、生きる目標づくりの一助になればと、boccia(ボッチャ)の活動が始まりました。

boccia(ボッチャ)とは、イタリア語でボールを意味し、パラリンピックでも採用



出典:「時事メディカル」「脳卒中後の生活の質を高めるリハビリテーション～多職種によるチーム医療で支援～」https://medical.jiji.com/column4/131 (2024年7月10日参照)



「障害」をあるがままに受け入れるのではなく、リハビリを通して、「障害」をなくそうとすることは、障害を否定することにもつながり、障害者に対する差別を助長する可能性があるとする考えもありますが、歩いたり、食べたりできるようになりたいというのが人情ですし、これは少し観念的なきらいがあるかもしれません。

元来リハビリという言葉は、ラテン語で、「re(再び)+habilis(適する)」からきています。ヨーロッパでは、キリスト教の「破門の取り消し」や「名誉の回復」として用いられていました。つまり、社会の偏見や政策の誤り等のために、奪われ・傷つけられた尊厳・権利・人権が本来あるべき姿に回復することを意味すると考えられます。

このことを踏まえると、リハビリとは、医療的にできないことを減らすだけにとどまらず、できることに着目して強みを伸ばすこと。本人だけでなく、家庭や会社、地域や社会を含めて、その人らしく幸せに生きていく希望や力を作り出すことのように思いますが、みなさんはどのように考えますか？

これからも障老病生の物語に寄り添いながら、一人ひとりが幸せになれるように、試行錯誤を続けていきたいと思えます。

最後に、WHO(世界保健機関)によるリハビリの定義「1981年を引用します。」

①リハビリテーションは、能力低下やその状態を改善し、障害者の社会的統合を達成するためのあらゆる手段を含んでいる。

②リハビリテーションは障害者が環境に適応するための訓練を行うばかりでなく、障害者の社会的統合を促す全体として環境や社



されているヨーロッパ発祥の障害者スポーツです。投球したボールを目標にどれだけ近づけられるかなどを競う競技で、選手のテクニクが光るチーム対抗のスポーツです。

頭脳派のAさんはめきめきと実力を伸ばします。また、Aさんは、仲間をかばって会社と喧嘩して解雇されたことがあるほどの正義感の持ち主の半面、不器用で自分から頭を下げることが苦手など、頑固で気難しい性格。ところが、ポッチャのチームプレイをす

るうちに、ミスした時は素直に謝ってるし、実力もあるのでチームメイトからも頼りにされます。西成障害者会館で開催した区内のチーム対抗戦では、Aさんが決め手でチームが勝利。そして、ポッチャを広めるNPO法人を立ち上げるほど、Aさんはポッチャの沼にはまることになりました。

その後、紆余曲折もありましたが私たちと知り合ってから約8年後、脳梗塞が再発し、それをきっかけにAさんは息を引き取ります。病院からは、「自宅に戻っても死ぬだけ。もし戻るのであれば急変しても受け入れない。」とまでいわれました。Aさんも家族も悩んだ末、自宅に帰ることを選択。「生きたい」という希望に寄り添い、ごく軽いリハビリも続けます。そして、ある日のリハビリが終わった2時間後、Aさんはその78年の生涯に幕を下ろしました。

リハビリとは… 生きる希望や力とともに 創り出すこと

リハビリとはいったい何でしょうか？

最初にAさんが入院した病院のようにお定まりのプロトコル(リハビリメニュー)を提供して、一定期間が過ぎたら退院を促すのも病院経営を考えれば一つのスタイルかもしれませんが、その場合、Aさんは生きる希望を持てたでしょうか？

また、障害者運動の考え方の一つとして、



③そして、障害者自身・家族・そして彼らの住んでいる地域社会が、リハビリテーションに関するサービスの計画と実行に関わり合わなければならない。

おわりに

いかがでしたでしょうか？

リハビリといえば大規模な病院などが行うもので、私たちのように福祉法人が地域密着でリハビリをしているところはまだまだ少数派かもしれません。また、私たちの取り組みは、西成区の中でも認知度が高いとはまだいえないかもしれません。

様々な課題もありますが、「(仮称)西成地域リハビリセンター」を構想し、安心して地域で暮らしていける一助になればと思います。今回の障老病生の物語にもお付き合いいただければありがたいです。

文責：(社)福祉ヒューマンライツ福祉協会
法人本部 障害者支援部 部長 屋代直信

※個人情報保護等の観点から、一部事実を改変して掲載しています。



遊び編 11



毎週土曜日開催の楽塾は、24年夏に開塾17周年を迎えました。楽塾の理念は「あそびを学び、まなびを遊ぶ。新しい学校の冒険」。様々な地域や場で多彩な居場所づくりをすすめる人々への参考にと、これまでの「あそび」を隔月連載で紹介しています。

マスクをすてろ！

コロナ防止計画

20年初頭、コロナ感染の蔓延により楽塾授業が何度か中断しました。ウイルス退散を

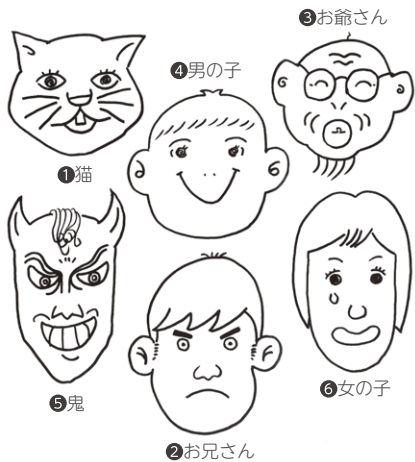
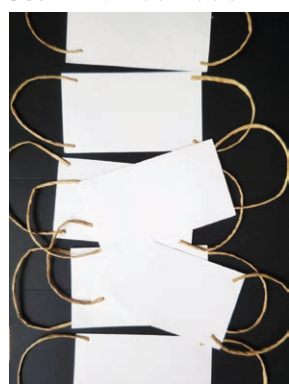
コロナ追撃計画

祈願した遊びが「マスクをすてろ！」でした。マスクをコロナの象徴とし、ゲーム名もタイムリーでした。
このゲームでは6つのキャラクターである主人公へ①猫、②お兄さん、③お爺さん、④男の子、⑤鬼、⑥女の子が登場します(6頁下参照)。各主人公には表情の違う7つのバリエーションがあります。今回、私たちはQRコード(7頁下参照)を活用し、主人公たちの7つの表情をコード内に収めています。ご覧ください。

以上のイラストはA4判白紙に描かれて

います。主人公たちのバリエーションをコピーしましょう(1主人公につき7枚で6人いるので、計42枚)。これとは別に、主人公たちのどの表情でもいいので1枚を追加でコピーします(全6枚)。コピーの合計数は48枚。これは進行役が個別に持つ問題用紙です。なお、主人公を減らしてプログラムを短縮するのは自由。

手製マスク↓/6人の主人公たち→



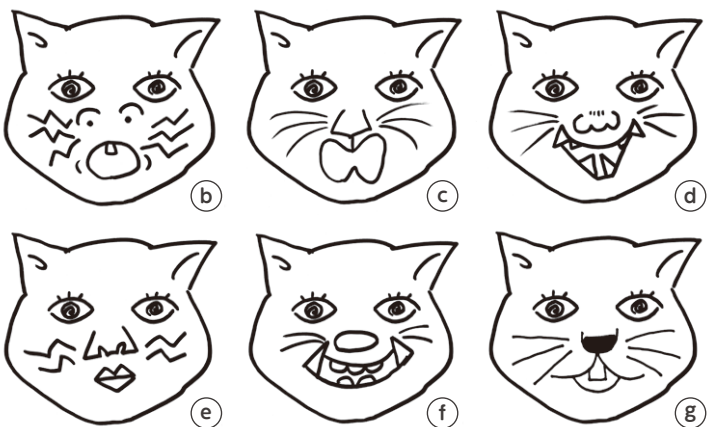
の絵を何枚目で発見できるかというゲームです。終れば進行役は①の7枚を並べ替えて、次の人に交代です。全員が①を完了すれば、②③④...と順番に同様のプレイを続けてください。
えと文・楽塾 佐々木 敬明



楽塾授業の光景



ここでは6人の主人公のうち「①猫」を参考にした。①～⑥のコピーを机の上に並べ、すべてにマスクをかける。①は進行役が持つ問題用紙でもあり、同時にコピーしておく(「コロナ追撃計画」の項参照)。以上6主人公たちすべて同様。なお全48枚への通し番号表示は不要。



次にそれら主人公たちの表情を隠すマスク作りです。実際のマスクでも有効ですが、私たちは手製のマスクを7枚作りました(白ケント紙を利用)。主人公たちの顔にかぶせますが、不透明であればどんな素材でもOKです(マスク左右13.1cm×天地7.5cm)。このマスク紙片の左右に、耳止め用の紙ヒモをつけて出来上がり(6頁下参照)。
進行役は机の上に①猫の顔7枚を並べ、その顔の上に手製のマスクを乗せていきます。主人公それぞれ目の下あたりにマスク上部を添えるといでしょう。進行役は上記の問題用紙を持っていきます。作業が終わるまで参加者たちは見えない場で待機します。

コロナ壊滅計画

個人プレイを原則とします。進行役は①の問題用紙(7枚中の1枚)を回答者に見せ、7枚の中から順にマスクをはずして同じ表情の顔を当てさせます。「問題用紙と同じ表情

【磯拓哉】8月2日(金)は、西成北西部まちづくり盆踊り大会だ。会場での出店も5年目になりますが、地域の人達と沢山関わりを持ってるので、毎年楽しみにしている。みんな会いにきてね!



【沖田一志】充電式の電動ドライバーを購入した。富士通のノートPCなら、ネジを25カ所以上外して部品を交換。組み立てるには同じ数のネジを締め付ける。もっと早くに購入するべきだったかも。



【笹川勝正】また酷暑の夏がきてぐったりの日々。ここで急に季節に関するクイズ! 春・夏・秋・冬、一年の中で最も長いのはいつ?(ひっかけクイズです)



【田岡秀朋】社会を楽しくする障害者メディア「コトノネ」50号が届いた。本離れが進む中、創刊した東日本大震災から持続しているのはスゴイ。「愛は地球を救う」もいいけど、購読で社会を楽しくするのもありですよ～





おかの ため息

- おかん はあ…。文化の壁を乗り越えるものって何やと思う？
- ◆ 息子 なかなか歯ごたえのある社会派な問いかけやな。
- 結論は出とんねん。「あいさつが大事」、これや。
- ◆ 結論出てるんやったら、もうしまいやん。
- まあ、そう言わんと。あんた、家の近くの商店街の店がベトナムのお店に変わったやろ。
- ◆ あれね。
- あの人らってけっこう声大きいわけよ、ご陽気やねん。悪気ないのはわかるけど、お店の中でも外でもワーツと騒ぐわけよ。それが夜11時とか、ひどいときは2時とか。
- ◆ アーケードの下やし、響くんやね。でも、それは酔っ払ってるからなんじゃ？
- いやいや、酔ってるわけじゃなくて普通の会話の声が大きいねん。
- ◆ あそこの店は自国の商品を扱ってるみたいやね。
- コミュニティになってるようやから身内感覚になって、声も大きくなるんかな。まあ、騒ぎも5分ぐらいやったら我慢できるけど、すごい長いからさすがに110番して、2回ほど警官に注意してもらってんけど、その後も同じことをしてるな。
- ◆ 困るなあ。
- でな、最近、「またやあ！」と思って2階の窓から覗いたら、そのうちの一人と目が合うてん(笑)そしたら「ごめんなさい」って。なんかそう謝られると、「しゃあないか」って。そ

れからはうるさくても、「まあ、ええか」って思うようになってん。

- ◆ へえ。
- きつと文化の違いがわからないだけやねん。
- ◆ それ、外国人に限ったことやないね。日本人同士でも隣の人が誰かがわかってたら、声がるさくても顔が浮かんで「大変やなあ」ってなるけど、誰かわからへんかったら、ただうるさい「騒音」でしかない。
- そうそう。顔の見える関係の最初が、「あいさつ」なんかな。
- ◆ そうかもな。今までは誰か知らなかったから「騒音」やったけど、目が合ったことで一人の「この子」ってなった。
- もう一つ、朝の通勤時って外国語学校に行く子もいっぱいいて、一回だけ、歩いてた私を追い越した子がパッと振り向いて「おはようございます」って言うてくれたん。
- ◆ なんで？
- わからん。でも、「おはよう」って返してん。その日はすごい気分が良くて、同僚にも「こんなあった」って話したもんね。
- ◆ 顔が見える関係ができたら、許せたり声小さくなったりするんかな？
- すると思う。
- ◆ じゃ、いよいよほんまに町会で、外国の人とお付き合いする機会を作らなあかんかもね。
- それはなかなかハードル高いかもな。とくにゴミ出しの問題は時間かかりそう。
- ◆ でも、日本のゴミの分別も複雑すぎるしな。
- これも最近、車イスの故障で困ってた外国の人と一緒に近くの自転車屋さんに行ってる。で、自転車屋さんをお願いして帰ってきてんだけど、何か知らんけど、やっぱり心配になって後で自転車屋さんに行ったら「ありがとうってすごい喜んで帰りましたよ」って。
- ◆ 一件落着やね。
- あいさつ一言で自分のやったことが報われる。だから、すごい重要やなって。



オーストラリアから3人の留学生がやってきました。とても元気いっぱい、かわいいきょうだいです。在園児のみんなが大きな声でGCC Kidsソングを歌って彼らを歓迎しました。3ヵ月と短い期間になるけれど、GCC Kidsでみんなと楽しい時間を過ごして、日本の文化もたくさん体験してもらいたいです。



大阪市の住民参加型地域組織「地域活動協議会」の活動に橋を架けよう「近ツ橋【ちかつきょう】」

近ツ橋

長橋こどもみこし

長橋地活協も参加する「長橋こどもみこし」。長橋小学校の生徒を中心に50名以上が法被に身を包み「ワッショイ、ワッショイ」と元気なかけ声とともに神輿を引く。

蒸し暑い天気で大人も子どもも汗だく。道行く人は写真を撮ったり、手拍子をしたり、中にはかけ声に合わせて自転車のベルを鳴らすおじいちゃんもいた。

休憩所では地域のボランティアの女性たちがお出迎え。カラカラに乾いた喉を潤すために子どもたちはジューズ、大人はビールを流し込む。美味しそうに飲む表情はCMにも使えそうほど。

途中 特定養護老人ホームの前



で足を止める。拍手で迎える利用者には、大きな「ワッショイ」で元氣のおすそ分け。さあゴールの山城老人憩いの家までもう少し、「ワッショイ、ワッショイ」の大合唱でラストパート。ゴールに到着すると、さすがの子どもたちもヘトヘトだったが、お菓子のお土産で復活した。

子どもたちのエネルギーは地域を元気にする。これからも長橋こどもみこしが続きますように。



[安田拓也] 各地で水道メーターの盗難が相次いでいる。昔、公園の溝蓋が、大胆に数百m無くなる事件があったと聞いた。デジタルは記録出来ても、その場の人目は遠い。便利に頼り過ぎずお気をつけて。



[福井龍磨] 西夏文字を勉強中。西夏はかつて中国北西部にあったタングート族の国で、漢字を参考に独自の文字を作った。全部で約6千字、実に魅力的なデザインである。まずは自分の名前を書いてみたい。



[西田吉志] 先日、公園に設置してある懸垂器具がたまたま視界に入り、何気なしに懸垂をやってみた。数年前には感じなかったが、この時は全身を刺すような痛みが走った。みんなは何回出来るの？



[谷口円] 自室の本棚をプチ改造。茶色い本棚の上面に黒いリメイクシートを貼りました。手軽なのに雰囲気が変わっていい感じ。ちょっとした工夫で気分も居心地も変わるのがインテリアの楽しいところ。

葉っぱの吐見

私は草木が大好きです。とくに観葉植物には心癒されます。私と葉っぱのお喋りを聞いてください。



「ヤツデの葉っぱ」の巻

一手ちゃんの月曜日。いっぱい遊んじゃおう。
 二手くんの火曜日。ぜったいかけっこ一等賞。
 三手兄の水曜日。かならずテスト合格だ。
 四手姉の木曜日。きつとデートは大成功。
 五手爺ちゃんの金曜日。いつもの店でお晩酌。
 六手父の土曜日。今日こそジムでストレス解消。
 七手母の日曜日。ちよつと一息ティータイム。
 八手がぞくの一週間。来週もたのしみだね。

赤井まゆみ

ヤツデのこと

ウコギ科ヤツデ属。常緑低木。薬効のある生薬にもなる。花言葉は「分別」「健康」「親しみ」



い湯がげん

幻の市民営化東京都条例

東京都知事選が終わった。日本では直接首相は選べないが、東京都などの知事なら選べる。だから日本の近未来を論争して欲しいと願ったが、そうはならなかった。原因は、小池百合子さんが論争を避けたからだ。蓮舫さんも空回りしてしまつた。次点の石丸伸二さんはSNSを駆使した選挙戦で無党派層を惹きつけたが、それでも政策はまತ್ತたくわからなかった。

都知事選の候補が揃った時、ボクはひそかな期待を抱いた。小池知事には「東京都ソーシャルファーム条例」(2020年)という実績から、パージョンアップした「市民営化条例」掲げてくれないかと。一方、蓮舫陣営にも、水道の再公営化(市民

営化と類似を掲げて杉並区長になった岸本聡子さんや、公契約条例を可決させた世田谷区の保坂展人さんたちが応援されており、市民営化条例の提唱を先駆けてくれないかと期待した。どちらも期待外れだった。

ソーシャルファームとは、「就労に困難を抱える方が必要なサポートを受け、他の従業員と共に働いている社会的企業」(東京都の広報より)のことで、条例では東京都がその設立、継続を支援する。実は、この条例を小池知事に働きかけたのは炭谷茂(元環境省事務次官)さん。ボクは、東京に向いて長時間討論し、大阪方式の公契約物件への総合評価入札を条例に取り入れて欲しいと提案した。炭谷さんは小池知事に踏み込んでくれるかもと述べられた。

公契約条例は公契約の報酬単価に最低賃金以上の下限額を義務づける。自治労や全建総連が熱心で、ボクは、札幌市の上田文雄市長当時)がこの条例を提案されると聞いて、旧知の石澤利巳さん達と札幌市で政策入札フォーラム(2012年7月)を開いて応援したが、僅差で否決された。大阪府ハートフル条例改正の審議会で、ボクは賃金条項の挿入を提案したが、松井一郎知事(当時)は難色を示した。

幾度も『なび』で紹介したように、大阪府は障がい者や就職困難者の雇用を奨励する「ハートフル条例」を制定した(2019年)。ボクは、この3つの条例は極めて親和性が高いと思う。出発は違っても次第に収斂されて、自治体サービスの公契約において賃金と雇用を底上げし、さらにはNPO等との契約を拡大、すなわち、市民営化条例になっていくという構想だ。

7月13日に長橋連合の子どもみこしの地区内巡行が行われた。子どもたちも太鼓の練習を行い50人近くが参加してくれた。少子化で子どもの数も少なくなっている中で、先生方やゆ〜とあいの職員の協力、地域町会長、女性部、民生委員の皆様の準備を含めたご苦労に改めて感謝したい。また、子どもとともに参加された保護者の皆様もご苦労様でした。

祭という伝統的な行事が地域のコミュニティ育成の取り組みの一つとして行われることはとても大切だ。この後に行われる、8月の盆踊り、秋の区の「体育レクリエーション大会」「区民まつり」といった行事も大切にしていきたいと思う。

(寺本良弘)

皮算用 胸算用

にしなり隣保館の館長が日々の出来事について胸のうちで皮算用していることを語っていくよ。



富田一幸

人間のしあわせ、福祉のあり方、そして新しい社会の結びつきを求めて、これからは「いい湯かげん」のテーマ探しに出かけます。



[若松司]「書写」って小中学校の授業でありましたよね？ たんに本をみて書き写すやつ。いまはもっぱらキーボードだけど、写してみると気づくこともけっこうある。



[山村裕太]喉が痛かったので耳鼻咽喉科へ。僕の前に診察中の小さい子が号泣していて「かわいそうに〜」と思っていたら、鼻にカメラを突っ込まれ36歳のおっさんも泣きそうになりました。

地域の縁を心でつなぐ

松向寺 心の時間

「一番を目指す努力の心が尊い」と

「結局、結果は出せませんでした」と結果よりもどれだけ努力を尽くしたかが大事」という本当に大切なことに気づきました。こうした経験から「ビリ」の悲しみが分かる僧侶でありたいと思っています。

近代オリンピックの父・クーベルタンの名言「オリンピックは参加することに意義がある」はとても有名なですが、この続きはあまり知られていないようです。「人生にとって大切なことは成功することではなく、努力することである。」

「努力」は、あらゆる時代や分野においても、なくてはならない大切な「力」と言えましょう。

松向寺 通法

いまテレビではバリーで開催中の

のオリンピックの様々な競技が放映されていますが、大学時代陸上部に所属していた私は、特に陸上競技を観てしまいます。競技者としては大した結果を出せずに苦しみましたが、そんなとき東井義雄先生の「一番はもろん尊い。しかし一番より尊い、ビリもある」という言葉と出会い、

「一番を目指す努力の心が尊い」と

「結局、結果は出せませんでした」と結果よりもどれだけ

だけ努力を尽くしたかが大事」という本当に大切なこ

とに気づきました。こうした経験から「ビリ」の悲しみ

が分かる僧侶でありたいと思っています。

近代オリンピックの父・クーベルタンの名言「オリ

ピックは参加することに意義がある」はとても有名

ですが、この続きはあまり知られていないようです。「人

生にとって大切なことは成功することではなく、努力

することである。」

写真は人生の一部が映ったもの。

ここは思い出や自慢の1枚を少しご紹介するコーナーです。



ウツリ の1枚

『キャンプ行きたいなー』

この写真は2015年8月に和歌山県近露で撮影したものの。当時、子ども達は小学生。月に2回、年30泊ペースでキャンプに出かけてました。子どもが大きくなると出かける回数が減り、今では年2回ほど夫婦で出かける程度に。写真はキャンプ場で見かけて気に入って衝動買いしたモノポールテントの先っぽです。(編集スタッフ 沖田一志)



ゆ〜とあい

にしなり隣保館

にしなり隣保館「スマイル ゆ〜とあい」は、地域コミュニティ全体が抱える課題の解決をめざす民設民営の福祉施設です。日々悩んでおられる困りごとはありませんか？お悩み解決のためにできることをいっしょに探しましょう。

なび 8月号 (vol.210)
発行日: 2024年 8月 1日 (創刊日: 2007年 1月 1日)
発行: 株式会社ナイス
住所: 大阪市西成区長橋 3-6-33
電話: 06-6563-1150
E-mail: info@nice.ne.jp
url: https://www.nice.ne.jp/

編集長: 西田吉志
編集: 磯拓哉、沖田一志、笹川勝正、岡岡秀朋、福井龍磨、安田拓也、山村裕太、若松司 (あいうえお順)
イラスト: hidarimaki、西井亜花梨
デザイン: 谷口円

(株)ナイス
ホームページ

