

第19号

平成22年2月1日発行



しずおか 県民児協だより

〔題字：第54代静岡県知事 石川嘉延 書〕

編集発行 / 静岡県民生委員児童委員協議会 〒420-8670 静岡市葵区駿府町1-70 静岡県社会福祉協議会内
電話054-254-5224 FAX054-251-7508

「あいらじ」



静岡県知事

川勝平太

民生委員・児童委員の皆様には、日ごろからそれぞれの地域で、県民の皆様の良い相談相手として、また地域福祉の推進役として多大の御貢献をいただいておりますことに対しまして、厚くお礼申し上げます。

顧みますと、大正時代に現在の民生委員制度の起源である「濟世顧問制度」は、富士市出身で本県知事も歴任された故笠井信一氏によって創設されたものであります。以来、多くの先覚者の方々がたゆまぬ努力を重ねられ、名譽ある伝統を築いてこられたことに対し、深く敬意を表する次第であります。

さて、本格的な少子高齢化の進行、核家族化や単身世帯の増加、家族意識の変容などが進む中、地域社会では人々のつながりが薄れつつあり、地域住民は福祉制度では対応しきれない多様な生活課題を抱えています。

特に、児童や高齢者、障害のある方への虐待、高齢者の孤立死や悪質商法被害などが増加し、犯罪被害に巻き込まれる子どもたちも後を絶ちません。

また、一昨年来の経済雇用情勢の悪化に伴い、生活不安が広がっています。

こうした中、本県では、誰もが安心して暮らすことのできる社会の実現に向けて、どこに住んでいても必要な医療、福祉、介護などのサービスの提供が受けられる体制づくりに取り組んでおります。

市町との連携の下にこれらの施策を着実に推進し、「住んでよし、訪れてよし、働いてよし、学んでよし」の地域社会を実現していくためには、地域福祉の担い手として第一線で御活躍いただいている民生委員・児童委員の皆様のお力添えが是非とも必要です。

今後とも、地域に密着したきめ細かい相談・支援活動を通じて、本県の社会福祉の充実に一層の御尽力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、民生委員・児童委員の皆様のみならずの御健勝と本協議会の御発展を心から祈念申し上げます、御挨拶といたします。

民生委員・児童委員活動と災害時要援護者支援 東海大震災をみんなの力で避けよう！

東海地震発生！

あなたならどうしますか？

20XX年X月X日、X時X分
東海地震発生！！

あなたは「障害者の家族」

大地震から24時間。半壊の自宅より避難所の方が安全だが、多くの人の中でうまくやっていけるかどうか心配。

避難所に行く？

YES
(避難所に行く)

OR

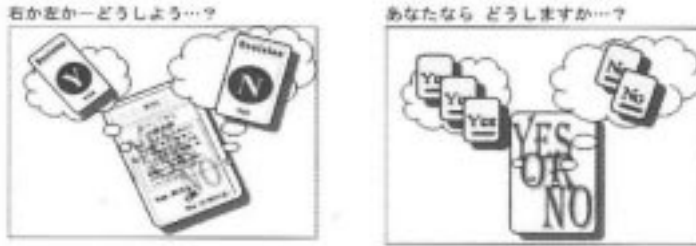
NO
(自宅に留まる)

これは、防災カードゲーム「クロスロード」の問題です。クロスロードは、災害発生時の状況下で生じる問題に「YES」か「NO」の判断を求めることによって、災害対応時に直面する様々なジレンマを疑似体験するゲームです。

判断を求めるものの、実は正解が

ないのがこのゲームの特徴であるため、「YES」か「NO」かは、重要ではありません。クロスロードは、なぜ「YES」なのか、なぜ「NO」なのか、その理由についてゲームの参加者が話し合いをし、お互いの視点の違いに気づき、危機意識を共有することを狙いとするゲームです。

さて、冒頭の問題に対して、あなたは「YES」と答えますか？それとも「NO」と答えますか？



災害時要援護者支援は、みんなで考え

昨年9月16日(水)に開催した静岡県民生委員児童委員協議会法定地



法定地区民児協会長研修会

区民児協会長研修では、「クロスロード(要援護者編)」を使って、災害時要援護者支援について5〜6人のグループに分かれて議論をしていただきました。

この研修の最大のポイントは、民生委員・児童委員だけでなく、少数ではありますが、自主防災組織関係者も参加し、一緒に災害時要援護者支援について議論した点です。

参加した民生委員・児童委員、自主防災組織関係者ともに、大変好評をいただき、「災害時要援護者支援について、視点の違いに気づかされ今回の交流は大変役に立った。さらに交流が必要だと感じた」、「視点は違

うが地域のことを考えているという根底は一緒なので、連携をしていきたい」などの感想が寄せられました。

「災害時要援護者支援には民生委員と自主防災組織との連携が必要である」とよくいわれることです。しかし、現場ではどう連携していったらいいのかわからないのが現状ではないでしょうか。

また、災害時要援護者支援のためには、民生委員・児童委員や自主防災組織役員のみならず、地域内の支援者の協力が不可欠です。

今回の研修終了後、地域でクロスロードをやってみたいと問題カードを持って帰られた民生委員・児童委員の方々が多くいらっしゃいました。

この研修が、地域の様々な人たちがみんなで災害時要援護者支援を考えるきっかけになることを期待しています。

2009.8.11駿河湾の地震の教訓と災害時一人も見逃さない運動

昨年8月11日午前5時7分、駿河湾を震源とするマグニチュード6.5の地震が発生し、県内では最大震度6弱を記録しました。

この地震の教訓は、家屋の耐震化と家具類の固定です。この教訓と「第2次民生委員・児童委員発 災害時一人も見逃さない運動実施要綱」の一部は同じであることを、みなさんは御存じでしょうか。

平成19年の能登半島地震や新潟県中越沖地震で、民生委員・児童委員の安否確認活動が地域住民の安全確保に貢献しました。そのため、どう



2009. 8. 11駿河湾の地震による被害（静岡市葵区）

しても要援護者台帳の整備ばかりに目が向きがちではないかと思えます。もちろん台帳整備は大切なことに違いはありませんが、安否確認活動は民生委員・児童委員のみなさん自身や、その家族が無事であることが大前提だということを忘れないでください。

まずは、民生委員・児童委員みなさんの家庭内の地震対策をお願いします。

「第2次民生委員・児童委員発災時一人も見逃さない運動実施要綱」(抜粋)

民生委員・児童委員としての取り組み

- ・災害発生時、民生委員・児童委員自身及び家族の安全が確保できるよう備える。
- ・民生委員・児童委員自身の家庭で防災グッズを整備し、災害に備える。

東海地震が発生しても、わが家で暮らそう！

東海地震が発生したら、避難所に行くものだと勘違いしていませんか？ 避難所は自宅が倒壊したり、土砂災害等の危険がある地域に住んでいる方々が一時的に生活をする場所です。

避難所生活は、大変過酷なものです。障害があつたり、高齢であればなおのことです。阪神・淡路大震災では、過酷な避難生活等のために亡くなつた方が多くいました。県民のみなさんには、東海地震が発生しても、できるだけ避難所には行かないで、自宅で生活をしていただきたいと願っています。

県では、地震発生時の家庭内の危険箇所や地震発生後の生活について家族で話し合いをしてもらうためのツールとして、「家庭内DIG」地震がきてわが家で暮らす方法」を昨年11月に制作しました。

この「家庭内DIG」地震がきてわが家で暮らす方法」を使って、まずは民生委員・児童委員のみなさんの家庭を、そして見守り活動の中で、「こんなものがあるよ」と普及していただければ幸いです。

「東海大震災」はみんなの力で避けられる

民生委員・児童委員のみなさんには、日々の活動の中で、自宅の耐震化や家具類の固定の重要性を伝えていただいていると思いますが、思うようには伝わらないことも少なくない

「家庭内DIG 地震がきてわが家で暮らす方法」



いのではないかと思えます。そんな時には、ほんの少しでも日常生活の中に「防災」を意識して暮らすよう伝えていただければと思います。例えば、特売日にトイレレットペーパーやインスタントラーメン等を買いためして、常に家庭にストックしておく。これも「防災対策」です。

そんな小さなことでも普段から意識して暮らすのと、そうでないのでは雲泥の差です。その小さな心が

けは、家具類の固定や自宅の耐震化を考えるきっかけにもなります。東海地震は、私たちの力では避けることはできません。でも、ほんの少しの意識の差の積み重ねがやがては大きな差になり、みんなの力で「東海大震災」を避けることにつながるのです。

静岡県危機管理局危機情報室
主査 勝岡聖子

平成21年度(第78回)全国民生委員児童委員大会

次のとおり「大会宣言」が採択されましたので、御報告いたします。

大会宣言

本格的な少子高齢社会の到来、核家族化や単身世帯の増加、家族意識の変容などが進むなか、地域社会では人びとのつながりが薄れつつあり、地域住民は福祉制度では対応しきれない多様な生活課題を抱えています。

特に、児童や高齢者、障がい者への虐待、高齢者の孤立死や悪質商法被害などが増加し、犯罪被害に巻き込まれる子どもたちも後をたちません。

また、昨年来の経済金融情勢の悪化に伴い、生活不安がひろがっています。さらに、今年も水害や地震で尊い人命が失われるなど、自然災害が相次いでいます。

このような状況にあって、常に住民の立場に立ち、相談支援活動等を行っている民生委員・児童委員の役割はますます重要となっています。

私たちは、平成19年の民生委員制度創設90周年記念大会において採択された「広げよう 地域に根ざした 思いやり」行動宣言に基づき、「安心して住み続けることができる地域社会づくり」「地域社会での孤立・孤独をなくす運動」「児童虐待や犯罪被害などから子どもを守る取り組み」、そして、「第2次 民生委員・児童委員発 災害時一人も見逃さない運動」に取り組んでいます。

全国23万人の民生委員・児童委員は、安全で安心なまちづくりをすすめていくため、次のとおり宣言します。

- 一． 援護を必要とする住民の見守り、相談支援活動を着実に実践します
- 一． 住民の誰もが安心して生活できる地域ネットワークづくりを推進します
- 一． 高齢者、障がい者、子育て家庭の孤立・孤独をなくすための活動を進めます
- 一． 児童、高齢者、障がい者虐待の早期発見・早期対応と犯罪被害から守るための活動に取り組みます
- 一． 災害時に要援護者を地域で支え、助け合えるコミュニティづくりにまい進します
- 一． 基本的人権について理解を深め、個人情報の取り扱いなど常に活動を見直し、住民や関係機関との信頼関係に基づく活動を進めます



平成21年10月29日
第78回 全国民生委員児童委員大会
(開催地 新潟県・新潟市)

活動交流集会5

障害者の自立支援と社会参加の促進 〓 障がいのある人の地域における生活支援〓

【事例発表要旨】 地域に潜在する障がい者 早急に求められる地域福祉力

袋井市民生委員児童委員協議会 会長 安間 邦子

はじめに

社会には、いろいろな差別が存在する。障がい者も偏見の目で見られ、本人ばかりでなく家族たちも想像できない苦しみを持って生活している。少しづつ社会に出て訴える人たちも増えてきたが、まだまだ家庭の中にかくまわれている障がい者がいる。世間的には普通に生きているように見えるが、実は世間の波にさらされていることを知らされた。私たちの支援が始まるときでもある。

狙われる障がい者

「兄貴が一人で住んでいる実家に白アリ駆除の備品が付けられ、金は支払ったようです。」とHさんの弟があわててやって来た。すぐに消費生活相談センターにつなげてクーリングオフがギリギリで可能となり、床



下は原形に復帰されてお金も戻った。しかし、間もなく、今度は高額

商品を買わされているのを見つけた。私が売元と掛け合ったがどうにもならず、他県にいるお兄さんに来てもらって県の行政機関に通う中で解決した。

Hさんは、就学前に病気がもとで知的障がいを持った。両親の庇護の下で義務教育を終え、機械を使う農業ができ、近くの土木会社の仕事を少しの給料を得ていた。60才近くまで地域でも普通に生きていった。しかし両親が続いて他界してしまった。一人暮らしが始まり、このころから隣人たちのいろいろな支援が始まった。何とか生活していけるかなと思つたころの出来事だった。金銭トラブルは見守りの中では、なかなか防ぐことができなかった。一人暮らしをしていく中で今後起こり得ると思つたとき、兄弟たちと話し合つてHさんの療育手帳取得の手続きをした。障がいを持つてからの年数があまりにも長かつたので手続きに手間取つたが、障害者年金ももらえるようになった。幸いに血縁の方たちが金銭管理をはじめ、日常生活を温かく目配りしてくれるようになり、

今は少し安定している。

家族にも疎まれる障がい者

Kさんは75才の母親と二人暮らしで、工務店で働いているが、軽い知的障がいがあると思われる。父親が生きていたころは、父親が給料等を管理し生活していたらしい。父親の死後、どのような家族会議が開かれたかは知らないが、追われるような形で母子二人が借家に移つて来て、私の支援が始まった。給料はKさんの勤め先で管理してもらえるようになったが、ここにも金銭問題が発生した。姉が彼の給料票を確認した上で借金の連帯保証人にしてしまったのだ。姉は返済不能になつたとかで、督促状が届くようになった。しかし何のことも理解できないKさんは半年近く放つておき、電話が来るようになってから私に知らされた。金融業者に掛け合つても相手にしてくれない。行政で弁護士を教わり訪ねた、Kさんを連れて浜松まで何回か通い、一年近くかかって減額された金額を

支払つて終つた。Kさんには今後も同じことが起こる可能性がある。療育手帳取得の申請をし、身を守る一つとなり得るかと思つている。昨年、Kさんは倒産により失職したが、指定相談支援事業所につなげ、ハローワークの手続きや失業手当等にこの手帳が役立つたようである。

潜在している障がい者

HさんもKさんも、ある時期までは家族の中で普通の生活ができていたように思う。しかし、周囲の状況が変化しただ中の生活で十分自立できぬまま、金銭トラブルという不幸な事件に遭い、支援が求められた。地域には、このように制度には乗れない、しかし自立した生活は困難といつた中間的な社会的弱者が潜在しているように思う。日常生活のあらゆる面の支援も必要である。

Kさんのように家族が支援どころか加害者の存在になる場合も少なくはない。家族の絆や家族の福祉力は弱まっている。今は地域の力に頼らざるを得ない。地域の福祉力を強めていくことが求められていると思つて



ひろば

一人暮らし高齢者懇親会をより楽しく



函南町民生委員児童委員協議会

田中 弘之

私たちの函南町は、箱根山の南西に位置する人口3万9千人の静かな町です。ご多分に漏れず少子高齢化の波が押し寄せ、平成21年11月1日現在の高齢化率は23.11%と高く、パブル期に開発された別荘地ではリタイヤされた方々の定住化が進み、高齢化率40%以上という地区もあります。

私たちの町では、以前から町内の一人暮らし高齢者を招いて、年1回「一人暮らし高齢者懇親会」を開催しています。

主催の社会福祉協議会のお手伝いではありませんが、会の企画・運営は、高齢者福祉部会と他に当番に当たった部会が行っています。

この懇親会は毎年120人前後の参加者があり、大変好評を博しております。地元幼稚園児の遊戯の歓迎に始まり、参加者自慢の踊りやカラオケを楽しみながら、心尽くしの料理に舌鼓を打ち、一日楽しく過ごします。

この行事も好評とはいえ、問題がないわけではありません。長年行ってきたための企画のマンネリ化、参加者の固定化による物足りなさの不満も否定できません。

次回こそは原点に戻って、より楽しい会ができるよう企画したいと考えています。

輪を大切に



小山町民生委員児童委員協議会

室伏 一枝

日本一の富士山を朝夕眺め、山紫水明の地として誇りを持つ小山町民生委員児童委員協議会は、民生委員・児童委員41名、主任児童委員3名、合わせて44名が活動しております。毎月の定例会では、会長のもと、4部会長、5地区長等による1か月間の活動が報告されます。個々の担当地区内活動も大変なことです。部という仲間の活動を通して輪のつながりを深めております。毎年開催される小山町ふれあい広場、福祉まつりでは「餅つきとお汁粉」を実施し、40kgのもち米を蒸し、臼と杵でついたり、返したりです。皆さんに喜んでいただけ、疲れも飛びます。

また、町内各地区「ふれあいサロン」を通して、高齢者の方々とふれあいを深めております。「災害時一人も見逃さない運動」でも内容を深めながら、「災害時要援護者名簿」と「マップ」が作成されました。少子化による家族の悩み、高齢者世帯、一人暮らし等々問題は多々あります。民生委員・児童委員の果たす役割は何か、原点に帰って勉強し、活動していかなくてはと反省させられます。そんな日々の中で、介護保険、高齢者スタッフの方、福祉のスタッフの方々にお世話になり、また民生委員・児童委員担当の方の御指導により進めることができ、心強く思います。「民生委員の歌 花咲く郷土」に歌われているように「担うわれらは、照らすわれらは、築くわれらは、民生委員」でありたいと願っております。

笑顔の向う側



焼津市民生委員児童委員協議会

石田 美和

ろうあ者と活動を共にして10年になる。彼らは、ろうあ運動を車の両輪に例える。聞こえる人、聞こえない人が一緒の速度で走ってこそ車は前に進む。わかりやすい。

地域の高齢者対象のミニデイに関わる。遠い日の背戸の景色をいい表情で語る。一年生の国語の教科書を諳んずる。私は思い出せない。初めての教科書の重みと学ぶことの違いを実感した。私の素晴らしい学びの場だ。

子育て支援センターで、ゼロ才から2才の親子と絵本の読み聞かせを通して交流する。無垢な笑顔に癒され、愛情を注ぐ母親の姿に安堵する。時には肩がパンパンになった母親を少し楽にするお手伝いができる喜びを頂く。すべて民生委員・児童委員の仕事に集約されていることに先輩委員をみて気がついた。

手話は単語や表現方法を覚えても分からないことが多い。ろうあ者の歴史、生活、ろう文化を学ぶことが不可欠なのだ。

地域での活動も同じである。相手の言葉に耳を傾け、共に考える姿勢を求められる。

皇后さまが「高齢化が常に『問題』としてのみ取り扱われることは残念に思う。高齢者を寿ぐ気持ちも失いたくない。」という趣旨のお話をされた。私も「長寿」が喜びである優しい地域づくりのお手伝いをしていきたい。

Activeな活動



藤枝市民生委員児童委員協議会

山崎 道生

「待つていれればいいんですよ。来たら相談に乗ってあげます」というPassiveな対応も民生委員・児童委員の活動の一つの型だと思えます。

しかし、「活動の手引き」や「民生委員児童委員信条」にもあるように、日ごろから地域の調査活動に積極的に取り組むActiveな方もいらっしゃいます。

現に、民生委員・児童委員の活動に加えて、福祉施設でボランティアとして活動したり、障害者支援のNPO活動に参加したりする人もいますし、あるいは市の図書館友の会を主宰し活動している方もいらっしゃいます。

こうした方々に呼応して、私も身寄りのない高齢者や障害者を支援するNPO法人「きずな会静岡」を昨年末に開設しました。身元保証や家族代行の生活支援や葬送支援が主な活動です。設立の準備段階では、種々の困難に遭遇しましたが、市の示唆や助言、協力を得て、現在は順調な進展を見せています。

新しい時代、行政がスリム化を進めていく中で、それを補完するためには、各種のNPO法人などが数多く設立されていく必要があると思います。とりわけ福祉の分野では、Activeな民生委員・児童委員によるNPO法人の新たな設立や参加が期待されているのではないのでしょうか。

民生委員・児童委員として



磐田市民生委員児童委員協議会

鈴木 学

磐田市の北の玄関に位置する豊岡地区民生委員児童委員協議会（旧豊岡村）は、民生委員・児童委員22名、主任児童委員2名の24名で活動しています。

子どもたちの登下校の見守り活動、相談、行政・社会福祉協議会の事業推進への協力等々、多忙な毎日を通りかかっています。最近では「介護認定者」の増加が顕著であり、そんな中、民生委員・児童委員として私たちは何をなすべきか…。地域包括支援センターとの連携、協働、情報交換が不可欠であり、避けて通ることができない重要な役割が民生委員・児童委員の大きな課題の一つと考え、民児協定例会にも地域包括支援センターの代表者に出席していただき、情報提供、意見交換をし、支援活動を推進しています。

「介護予防」を前提に高齢者サロン活動等々を第一と考えつつも、「介護認定者」のケア、見守り活動に日々時間を割いている現状にもどかしさを感じつつ、子どもたちの登下校の見守り、相談事案の処理と多忙な日々を送っています。

本日は、民生委員・児童委員が忙しくない世の中が理想ではないのでしょうか。

しかし、必要とされている以上、少しでも力になればと、関係機関の力を借り、これからも地道な活動を続けていきたいと思えます。

地域の輪をめざして



森町民生委員児童委員協議会

大高 栄次

私の住む森町では、30数年前の七夕豪雨で数名の方が亡くなりました。その後は大きな災害がなく平穏な生活が続いていたため、災害のことが忘れ去られようとしていましたが、本年8月に大きな地震が起きたことにより住民の考え方が変わりました。昨年度からは森町当局が主体となり、災害弱者である一人暮らし高齢者、高齢者だけの世帯、障害者を対象とする調査が始まり、民生委員・児童委員が調査に協力しています。この調査は、災害時の救援活動に大いに役立つことでしょう。そして民生委員・児童委員が救援活動の輪の中心になることができればよいと思えます。

民生委員・児童委員が主体となつて行う活動としては、毎年「もりまちふれあいまつり」を実施しています。森町社会福祉協議会、公立森町病院、シニアクラブ、更生保護女性会の会、森町国際交流協会、ボランティア連絡会、アクティ森、浜松障害者まつりづくりの会、保育園児、中学生ボランティア等が参加します。病院職員による健康相談、輪投げ大会、バザー、中学生による赤い羽根共同募金活動、抽選会、餅投げなどが盛大に行われます。バザー等の収益金を町内福祉施設や福祉団体等へ寄付し、大変喜ばれています。

今後、このふれあいまつりを通じて地域住民同士の関わりを深めていきたいと思えます。

平成21年度 叙勲・大会等表彰の紹介

叙勲

瑞宝単光章

(平成21年4月29日付け)

伊東千枝子

(沼津市)

瑞宝単光章

(平成21年11月3日付け)

中西 武子

(富士市)

宮田 和子

(沼津市)

厚生労働大臣表彰

(平成21年11月20日付け)

小柴 幸次

(沼津市)

川口 郁子

(沼津市)

相原 友子

(熱海市)

静岡県知事表彰

(1) 静岡県表彰条例

(平成21年11月3日付け)

浅沼 直明

(沼津市)

遠藤 貞子

(沼津市)

小澤 幸弘

(島田市)

木下 朝子

(三島市)

菅沼 敏男

(熱海市)

高田 敏之

(三島市)

若松千鶴子

(熱海市)

(2) 静岡県健康福祉大会

(平成21年11月19日付け)

土屋たつ子

(下田市)

野部 功

(熱海市)

向坂 久子

(沼津市)

井上 夏代

(富士市)

中込 恭司

(富士市)

白井 幸雄

(湖西市)

全国社会福祉協議会会長表彰

(平成21年11月20日付け)

山本 恭子

(熱海市)

大川 観暁

(熱海市)

丸山 一江

(富士市)

館林 芳子

(富士市)

鶴田 久子

(掛川市)

塚田 冷子

(三島市)

鈴木 浄久

(三島市)

全国民生委員児童委員連合会会長表彰

連合会会長表彰

(平成21年10月29日付け)

(1) 優良民生委員児童委員協議会表彰

島田市川根地区

民生委員児童委員協議会

(2) 永年勤続民生委員・児童委員表彰

山口 弘子

(熱海市)

鈴木 秀夫

(熱海市)

高村 昌子

(三島市)

西原 茂子

(富士市)

編集後記

11月に入ったある日、仲よし3人で飯田線に乗る旅を楽しんだ。もちろん高齢者3人である。雨が降るといっ前日の天気予報は当たらず暖かい日だった。本格的な紅葉にはちよっと早かったが、水と山を十分楽しめる旅となった。

列車は愛知県から静岡県に入り、終点は長野県に入っていた。長短百ほどのトンネルをくぐり、たくさん無人駅に一つ一つ丁寧な停車し、最近あまり味わうことがなかった旅だった。単線のためか、途中何回か列車待ち合わせの停車時間があり、そのたびに乗客はホームに降りて光を浴びたり、森林の空気を吸い込んだりしていた。

長野県に入ってからのある駅で3分間停車と放送があった。私はのんびり窓から景色を見ていた。「もしもし、二人のお連れさんのおばあさんはどちらへ行っていますかね。そろそろ発車したいのですが。」と車掌さんに突然声を掛けられびっくりした。いつの間にか二人は降りたらしい。私は慌ててホームから大声で呼んだ。なぜか名前が出て来なくて「おい、おばあさんたち」と言った。車掌さんが「おばあさんじゃない、お姉さんでした。」などと言いつつ直していったが、すぐに彼女たちはホームへ上がってきた。駅舎のトイレに寄っていたのだと弁解しながら。その後30分ほどは、車掌さんや一緒に探してくれた鉄道マニアらしい青年と親しく語り合い、楽しかった。風景も人情も、私がまだ幼かったころの時代の空気の中に丸ごといるような一日だった。何よりも3人の老女たちが「やっばり生きているっていいことがあるね。」とエネルギーを満たして帰ることができたのは、大きな収穫だった。

(安間)