

ふれあいネットワーク

臨時特集号

No.12

# 社協だより

2012年7月



「白富貴」 村下 龍彦さん(正保橋町)

「社協」って  
なんだろう？

「社協」は社会福祉法第109条に「地域福祉の推進役」として、位置づけられ全国・都道府県・市町村に設置されている、社会福祉法人です。正式には社会福祉協議会です。誰もが安心して暮らすことのできる、福祉のまちづくりのために、「地域にはどんな課題があるのか」「その課題を解決するには、どうしたらよいのか」を考えながら、地域のみなさんと活動を進めている民間団体です。「社協」の活動の源は、「住民のみなさんの声(意見)」です…「社協って、どんなところ？」「具体的になにをしているの？」とお思いの方、さあ次の扉を開いてください。

「社協」は社協のマーク 昭和47年全国社会福祉協議会が、社会福祉と社協の「社」を図案化。「手をとりあって、明るい幸せな社会を建設する姿を、表現しています」

# 広がれ!!

# 福祉の輪

去る6月2日(土)、ハーモニーホールにて「赤穂市福祉のつどい」が開催され、約400名の方にご参加いただき、盛会のうちに終了しました。ハーモニーヴァイオリンアンサンブル教室生徒の演奏がオープニングを飾り、記念式典では、善意のある人・団体に贈られる「つつじ賞」と「さくら賞」、福祉活動に貢献された団体に贈られる「ふくしの人」の表彰が行われました。式典後、実践発表の場で赤穂高等学校3年の芝崎咲耶さん、真殿果奈さんの2名が地域貢献を目標とした福祉学習について発表し、続いて駅東いきいきサロン代表の田中誠二さんが地域のふれあいの輪を広げるための活動を発表しました。

記念講演では、テレビ「行列のできる法律相談所」等で活躍されている弁護士菊地幸夫氏を迎え、『出会いの人生から学んだこと』、つつじ賞(ネットワーク)で幅広い活動を『をテーマにご講演いただきました。

弁護士の仕事の傍ら、週末はボランティアで地元の小学生バレーボールチームの監督を務め、子どもの成長に少しでも役立っているという実感や、地域をつながりやを深める活動をしてもらえることや、また「批判より模範」を心にとめて子どもたちに日々接していることなど、実体験からユーモアを交えてお話いただきました。

多くの方にご参加いただき、実りあるつどいとなりました。ありがとうございました。



オープニング



サロン表彰者の皆さん



大勢の方にご参加いただきました!



赤穂高等学校  
実践発表



駅東いきいき  
サロン実践発表



講師の菊地幸夫氏

## あなたの力を活かしませんか?

社会福祉協議会では高齢者や障がい者の方々、住み慣れた地域で安心した生活をすることを支援するため、ホームヘルプサービスを実施しています。あなたの力をホームヘルプサービスに活かしませんか?

- ◆資格 ホームヘルパー2級以上、若しくは介護福祉士、若しくはガイドヘルパー
- ◆募集人員 若干名
- ◆その他 本人所有のバイク、自動車で行ける人
- ◆問合せ 社協訪問介護事業所まで  
TEL 45-3073

勤務時間・賃金など詳細は気軽にお問い合わせください。



## 在宅介護で食事に困っていませんか? ～介護特別食のご案内～

社協と赤穂市介護者の会では、在宅介護支援の一環として、栄養士の協力を得て「減塩・減糖」を基本とした介護特別食を 毎週月曜日と木曜日に調理し、配食を行っています。

刻み食・ミキサー食・トロミ食・お粥などの形状にも対応させていただきます。

利用には事前の申し込みが必要となりますので、希望される方は社協までお問い合わせください。

実施日：毎週月曜日・木曜日(祝日の場合、休み)  
午前11時～12時前後にご自宅へ配達

利用料金：1食 500円



### 調理ボランティア募集!!

介護特別食を調理していただけるボランティアを募集しています。料理を作るのが好きな方。苦手だけれどやってみようという方。是非、この機会にボランティア活動を始めてみませんか?  
活動日は、毎週月曜日もしくは木曜日の午前9時～12時です。その他、詳しいことは社協までお問い合わせください。

# 給食サービス 事業紹介

社協では、在宅福祉サービスの一環として各地区地域福祉推進連絡会等の協力によってひとり暮らし老人・高齢者世帯に手作りの給食を定期的に配食しています。

今回は3地区の給食サービスの様子を写真で紹介します！

## 6月6日 御崎地区



今日のお弁当の  
コロッケを作成中…



この日は計59食の  
お弁当が作られました！



出来たお弁当はバイクと車で  
各家庭へ配食されます。

## 6月9日 西部地区



地区委員長の山谷さん（右）も  
おかず詰めを手伝います！



## 6月8日 赤穂地区



125食分のお弁当箱に  
丁寧におかずを詰めていきます。



思いやりのギッシリ詰まった  
お弁当の完成です！



- ▲各家庭ごとに風呂敷で包まれて配食されます。
- ◀各地区で工夫された配食が行われています！（写真は西部地区のお手紙と手作りの楊枝差し）



## ひとり暮らし老人等事業における対象者年齢が引き上げになります

現在、各地区において「ひとり暮らし老人」は70歳以上、「高齢者世帯等」は75歳以上の方々へ給食サービス事業等を実施していますが、対象者増に伴い、対象年齢が今年度より繰り上げになります。

平成24年12月31日を基準日として対象者の年齢を1年ごとに1才ずつ繰り上げ、平成29年度以降には「ひとり暮らし老人」は75歳以上、「高齢者世帯等」は80歳以上の方が対象者となります。

※詳しくは社協までお問い合わせください。

### 対象となる社協事業

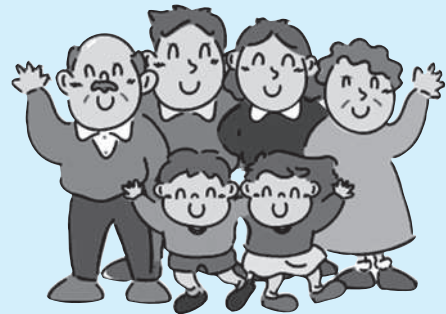
- ・給食サービス事業
- ・友愛訪問事業
- ・歳末たすけあい「三世代交流もちつき大会」
- ・歳末たすけあい「友愛訪問事業」



# 赤穂市 ボランティアセンター とは ??

赤穂市ボランティアセンターは、ボランティア活動の拠点となる場所で、地域住民のボランティア活動に関する理解と関心を深めるとともに、ボランティアの育成と活動の輪を広げるために昭和55年4月に設置され、次のような事業を行っています。

- ① ボランティア養成講座・研修の実施
- ② ボランティアグループの育成・組織化
- ③ ボランティアの需給調整
- ④ 各種団体・機関の連絡調整
- ⑤ ボランティア相談・情報の提供
- ⑥ グループ活動への支援
- ⑦ ボランティア保険の受付窓口



「ボランティア活動をしてみたい！」  
 「ボランティアに手伝ってもらいたい！」  
 という方は、是非ご連絡ください。  
 ボランティアセンターがお手伝いします！

赤穂市ボランティアセンター  
 TEL：0791-42-1397  
 FAX：0791-45-2444

平成 24 年度

## 赤穂市ボランティアセンター登録グループ一覧

平成 24 年 6 月 1 日現在

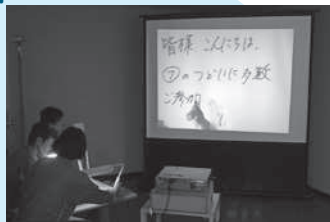
| 分野       | No.         | グループ名                  | 構成              | 主な活動目的           |            |
|----------|-------------|------------------------|-----------------|------------------|------------|
| 技術       | 1           | 赤穂イヤモード                | 各層              | 要約筆記・聴覚障がい者支援    |            |
|          | 2           | 赤穂手話サークル 竹とんぼ          | 各層              | 手話通訳・聴覚障がい者支援    |            |
|          | 3           | 赤穂点灯会                  | 主婦他             | 点訳・視覚障がい者支援      |            |
|          | 4           | あゆみ                    | 各層              | キャップハンディ学習指導     |            |
|          | 5           | 一華会                    | 各層              | 絵手紙              |            |
|          | 6           | つばさ                    | 各層              | 手話通訳・聴覚障がい者支援    |            |
|          | 7           | 福祉住宅研究会                | 各層              | 福祉住宅改装アドバイス      |            |
|          | 8           | 朗読ボランティアグループ 来夢        | 主婦              | 朗読奉仕・視覚障がい者支援    |            |
| 施設訪問     | 9           | あじさい                   | 主婦他             | 施設訪問(労力奉仕)       |            |
|          | 10          | MOA ひまわり会              | 各層              | 施設での花の生けこみ・抹茶体験  |            |
|          | 11          | グループ輪                  | シニア             | 施設訪問(傾聴)         |            |
|          | 12          | 土筆会                    | 主婦他             | 施設訪問(労力奉仕)       |            |
|          | 13          | ねんりん赤穂                 | 各層              | 友愛訪問             |            |
|          | 14          | ひのきしん                  | 各層              | 施設訪問(清掃活動)       |            |
|          | 15          | ほほえみ会                  | 主婦他             | 施設訪問             |            |
|          | 16          | レディースボランティア            | 主婦              | 施設訪問             |            |
| レクリエーション | 17          | あいうえお                  | 各層              | レクリエーション         |            |
|          | 18          | 演芸サークル 東友会             | 各層              | 施設訪問(演芸)         |            |
|          | 19          | 志ぶ羅の里 E・G              | シニア             | 施設訪問(演芸・マジック)    |            |
|          | 20          | 鼓会                     | 各層              | 施設訪問(銭太鼓・傘踊り)    |            |
|          | 21          | 中村グループ                 | 各層              | 施設訪問(踊り)         |            |
|          | 22          | 花てまり                   | 各層              | 施設訪問(銭太鼓・傘踊り・詩吟) |            |
|          | 23          | みつばち                   | 各層              | いきいきサロン支援        |            |
| 在宅福祉     | 24          | 赤穂ホームヘルパー協会 オアシス       | 各層              | 外出介助             |            |
|          | 25          | あやめ                    | 各層              | 介護者の会支援          |            |
|          | 26          | えぶろん                   | 勤労婦人            | 給食サービス           |            |
|          | 27          | かたろう会                  | シニア             | 在宅者傾聴ボランティア      |            |
|          | 28          | 四季                     | 各層              | 在宅ボランティアサービス     |            |
|          | 29          | てんとうむし                 | 各層              | 移送サービス           |            |
|          | 労力奉仕        | 30                     | あこうさくらの会        | 各層               | 清掃奉仕       |
|          |             | 31                     | なんでもくらぶ         | 各層               | 清掃奉仕       |
|          |             | 32                     | ひまわりの会          | 主婦他              | 清掃奉仕       |
|          |             | 33                     | ヘルスボランティアたいようの会 | 主婦他              | 清掃活動・喫茶手伝い |
| 文化・環境    | 34          | 赤穂森の倶楽部                | 各層              | 森林ボランティア         |            |
|          | 35          | 環境プロジェクトあこう            | 各層              | 環境学習会支援          |            |
|          | 36          | こすもす                   | 各層              | 労力奉仕・交流ボランティア    |            |
|          | 37          | 手作り文化伝承の会              | シニア             | 草鞋・草履作り          |            |
|          | 38          | どりーむ                   | 各層              | 町づくり             |            |
| その他      | 39          | キャンディー                 | 各層              | おもちゃライブラリー支援     |            |
|          | 40          | 赤穂まちづくりプロジェクト とんぼのめがね  | 大学生他            | 地域貢献活動・清掃活動      |            |
|          | 41          | 関西福祉大学 学生ボランティアセンター    | 大学生             | 学内ボランティアコーディネート他 |            |
|          | 42          | 兵庫西 J A 女性会西播磨地区助けあいの会 | 各層              | 高齢者福祉活動・子育て支援活動  |            |
|          | 43          | フレンド会                  | シニア             | 地域貢献活動           |            |
|          | 合 計 43 グループ |                        |                 |                  |            |

# ボランティア グループ 紹介

## ～赤穂イヤモード～

平成6年4月登録。現在の会員数は13名で、聴覚障がい者への「きこえ」の手助けとして要約筆記を行っています。「赤穂市福祉のつどい」など各行事で、講演などの話の内容を即時に要約し、文字にして伝えています。

毎月2回開催の研修にて会員のスキルアップを図っています。



## ～ほほえみ会～

昭和57年4月登録。現在の会員数は10名で主に桜谷荘・千種の苑で、縫い物・衣類の修繕・買い物介助を行っています。

関わったみなさんに喜んでもらえるよう、元気いっぱい笑顔で活動しています。



## ～鼓会～

平成18年3月登録。現在の会員数は7名で坂越を拠点とし、施設で銭太鼓や傘踊りなどの演芸を行っています。

定期的に例会を開いて演芸の腕を磨き、いろいろな方々とのふれあいを大切に活動しています。



## ～てんとうむし～

平成4年5月登録。現在の会員数は37名で、社協の移送サービス事業において、運転・介助のボランティアとして活動を行っています。

利用者の方々に安心して乗っていただけるように研修を重ね、無事故で活動しています。



## ～ヘルスポランティアたいようの会～

平成12年8月登録。現在の会員数は12名で老健あここの喫茶手伝いや福祉会館の中庭の芝刈りをしています。

「太陽のように明るく楽しく活動する」をモットーに日々活動しています。



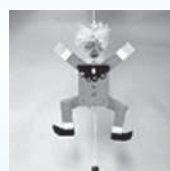
## 夏休み企画

# おもちゃライブラリー 手作りおもちゃ教室参加者募集!

おもちゃライブラリーでは、自分たちでおもちゃを作り、おもちゃの楽しさを知ってもらうことを目的に手作りおもちゃ教室を開催します。

- ◆と き 8月11日(土) 午前10時～12時
- ◆と ころ 総合福祉会館 1階教養娯楽室
- ◆参加費 キット代実費+50円(行事保険代として)
- ◆定 員 30名(定員になり次第締め切ります)
- ◆受付方法 7月13日(金)より受付開始<<電話可>>
- ◆申込先 社会福祉協議会 TEL42-1397

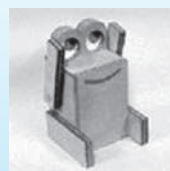
- ◎小学3年生以下の方は保護者の方も一緒にご参加ください◎
- ◎申し込み時に①もしくは②のキットをお申し込みください◎
- ◎参加費は当日徴収します◎



①ハンペルマン

ヒモを引っ張ったり離したりすると手足が上下にバタバタと動きます。

¥1,260



②ニャンダフル貯金箱

穴にはめ込んだコインが手を下げた拍子にチャリン!とお腹に溜まります。

¥1,575

## ふれあい・いきいきサロン一覧



社会福祉協議会では、閉じこもりがちの高齢者や障がい者、子育て中のお母さんなどが、歩いて通える集会所などに集い、話し相手などの仲間づくりをしながら気軽集えるサロン活動を支援しています。

| サロン名               | 代表者氏名 | 開催場所            |
|--------------------|-------|-----------------|
| 1 西北お楽しみサロン        | 伊東 康子 | 塩屋西北集会所         |
| 2 いきいきサロンひまわり      | 住所真由美 | 福浦寺東集会所         |
| 3 いきいきサロン陽だまり      | 塚本 和代 | 正保橋町集会所         |
| 4 朝日サロン            | 佐藤 妙子 | 朝日町集会所          |
| 5 汐見なぎさサロン         | 濱田 良子 | 潮見集会所           |
| 6 さくらサロン           | 松尾千ず子 | 天神山集会所          |
| 7 いきいきサロン「みつばち」    | 山下 康子 | 有年原地区コミュニティセンター |
| 8 いきいきサロンにしうね      | 中川喜久子 | 西有年多目的ホール       |
| 9 いきいきサロンしらゆり      | 金礪千恵子 | 城南集会所           |
| 10 いきいきサロン茶屋会      | 多田 憲子 | 木津集会所           |
| 11 いきいきサロン元塩       | 松崎 真理 | 元塩町集会所          |
| 12 ふれあいいきいきサロン 100 | 田淵 清昭 | 西有年北組集会所 外      |
| 13 駅東いきいきサロン       | 田中 誠二 | 駅東集会所           |
| 14 上高谷喜楽会          | 橋本 道子 | 上高谷集会所          |
| 15 いきいきサロン三本松      | 笛田 明美 | 塩屋東自治会北集会所      |
| 16 いきいきサロン南宮       | 兼任 恵彬 | 南宮町集会所          |
| 17 榎原健康サロン         | 桐谷 照子 | 有年隣保館           |
| 18 おたっしゃクラブ        | 穂本千津子 | 下高谷集会所          |
| 19 いきいきサロンさざなみ     | 廣島恵美子 | 大泊集会所           |
| 20 いきいきサロン千鳥       | 村阪産代一 | 千鳥自治会集会所        |
| 21 サロン新町           | 高木 孝雄 | 新町集会所           |
| 22 本水尾サロン          | 山下 芳一 | 本水尾町集会所         |
| 23 いきいきサロン元禄       | 黒田美奈子 | 元沖町集会所          |
| 24 いきいきサロンしおかぜ     | 河上 俊之 | 福浦新田集会所         |
| 25 湯の内グリーンクラブ      | 西角 正志 | 湯の内公園内集会所       |
| 26 サロンほほえみ会        | 新田美佐子 | 真殿林集会所          |
| 27 サロン「寄居家和」       | 奥吉 昌子 | 坂越東之町集会所        |
| 28 大橋町高年クラブ        | 西口 和子 | 大橋町集会所          |
| 29 さくら会            | 長瀬 恵一 | さくら通り児童公園・自治会館  |

## サロン活動紹介

### ～本水尾サロン～

去る5月23日、熱気あふれる本水尾町集会所にサロンのメンバー35名が集い、福祉研修を行いました。

昨年は東日本大震災や台風被害などがあり、地域住民のたすけあいの大切さが実感された年でした。そこで、社協の実施しているサロン活動やパートナーサービスモデル事業など、ちょっとしたたすけあいが現在の地域福祉に求められている事をお話させていただきました。

みなさん熱心に話を聞いて下さり、サロン代表の山下芳一さんは、「誰でも参加できて、地域の要になるようなサロンにしたい」と抱負を語って下さいました。

本水尾サロンでは、今回は自治会長・副会長も参加して、活動を支援し、婦人会の方々が裏方に回り、手作り料理でおもてなしをするなど、和気あいの雰囲気、温かいサロンでした。

(取材：岩崎)



みなさん熱心に話を聞かれています



サロン代表の山下さん(右)

## あなたの地域でも小地域福祉座談会を開催しませんか??

社協では、「福祉についてみんな考えてい！」という地域に伺い、小地域福祉座談会(研修会)を開催しています。

自治会・団体ごと等で、地域福祉の現状や、ふれあい・いきいきサロン、共同募金、介護保険事業など、社協の事業について詳しく説明させていただきます。

また、福祉マップ作りなどを通して地域の様々な生活課題を話し合い、その課題に対応した活動の手助けも行っています。

座談会の開催を希望される自治会や団体のみなさん、気軽に社協へご相談ください。



御崎地区自治会



住友大阪セメント自治会



寺三自治会

# パートナーサービスモデル事業 実施中!!

現在、市内8自治会をモデル指定し、パートナーサービスモデル事業を実施しています。  
今回は4自治会の活動を紹介します!

## ☆塩屋東パートナーサロン☆

平成23年11月から毎月1回計9回会合が持たれ、座談会から始まり、福祉マップ作りで地域の現状を把握し、有志の協力者(世話役)や協力会員の募集、地域住民へのPR、などの活動が始まっています。

「いつまでもここ塩屋東地域で暮らしたい」との思いを支えることを基にし、様々な話し合いが進められています。



## ☆上仮屋助け合いサロン☆

昨年からの毎月1回の会合が持たれ、研修会、実際の住宅地図を使った福祉マップ作りを実施し、たすけあい組織を作ろうと始動しました。

世話役会では三役が決定され、これから本格的な活動が始まります。

「上仮屋一家族」の言葉を胸に、奮闘中です!



## ☆元禄橋町自治会☆

5回の会合の中で、防災マップ作り・福祉研修座談会・福祉マップ作りなどを行い、「アパートが多く、地域にどんな人が住んでいるのか分からない」「新しい住民が多く、横のつながりが希薄」といった課題が出てきました。

また、5月13日に大規模な防災訓練を実施し、組単位でのたすけあいの基盤の重要性を実感し、今後の活動にも一層力が入りそうです。



## ☆宮原自治会☆

1月～3月に福祉研修会や福祉マップ作りが行われ、地域の少子高齢化・空き家の多さが課題として挙がってきました。

さらに、千種川の側なので川の氾濫にも注意しなければなりません。

福祉マップ作りでは「災害時どこに逃げよう」「どの道を通って、誰を連れて逃げよう」など、具体的な意見が出され、たすけあいの組織が作られています。



## パートナーサービスモデル事業とは

地域の誰もが生活の中でちょっとした困りごとを抱えています。

それを近隣住民でカバーし合い、気軽に「助けて」が言えて、『私でよかったら』と地域で相互にたすけあえるパートナーサービスのシステムを作ることを目的としています。

実施内容は、①研修会・座談会・疑似マップ・福祉マップ作りなどの学習会

②たすけあいのシステム作り などです。

モデル事業を希望する自治会は、社協まで気軽にお問い合わせください。

モデル自治会を募集中



## 不要入れ歯の リサイクルにご協力を



入れ歯には、クラスプ（歯にかけるバネ）が付いており、この材料は金・銀・銅・パラジウムを含むパラジウム合金でできています。

一つの入れ歯ではお金に換えるほどの量にはなりません。市民の皆さんの協力で入れ歯を回収できれば多くの貴重な金属が収集できます。回収BOXは、福祉会館に設置されていますので、ご協力よろしくお願いたします。

※金具がついた入れ歯が回収対象です。総入れ歯は対象外です。

## 皆さまのやさしさと 温かい善意を『善意銀行』へ

赤穂市善意銀行では、社会のため・人のために尽くしたいという人々から寄せられた善意をお預かりしています。

善意銀行の預託金は、さまざまな福祉活動に姿を変え、還元されます。

皆さまのご協力をお待ちしています。



ぜんい君                      こころちゃん  
赤穂市善意銀行マスコットキャラクター

## 社協カレンダー (7月14日～ 8月27日)

### 7月

- 14日(土) 介護者の会ミニ宅老 (10時～15時)
- 18日(水) ひまわりの会 お誕生日会(10時～14時)
- 19日(木) 心配ごと相談・弁護士相談 (9時～12時)  
介護特別食配食 (9時～13時)
- 20日(金) 介護者の会例会 (13時30分～15時30分)
- 21日(土) 給食サービス (9時～13時)  
初級手話講座① (10時～11時30分)  
第28回市民福祉講座① (13時30分～16時)
- 23日(月) 介護特別食配食 (9時～13時)
- 25日(水) 中級朗読講座⑦ (9時30分～11時30分)  
心配ごと相談・こころの相談 (13時～17時)
- 26日(木) 介護特別食配食 (9時～13時)  
小地域座談会 (駅東自治会:19時～21時)
- 27日(金) 小地域座談会 (駅東自治会:19時～21時)
- 28日(土) 初級手話講座② (10時～11時30分)  
おもちゃ病院 (13時～15時)  
おもちゃライブラリー (13時30分～15時30分)
- 29日(日) 第28回市民福祉講座② (13時30分～16時)
- 30日(月) 介護特別食配食 (9時～13時)

### 8月

- 1日(水) 心配ごと相談・こころの相談 (13時～17時)
- 2日(木) 介護特別食配食 (9時～13時)  
サマーボランティアスクール (10時～16時)
- 4日(土) 初級手話講座③ (10時～11時30分)  
第28回市民福祉講座③ (13時30分～16時)
- 6日(月) 介護特別食配食 (9時～13時)
- 8日(水) 中級朗読講座⑧ (9時30分～11時30分)  
心配ごと相談 (13時～17時)
- 9日(木) 介護特別食配食 (9時～13時)  
おもちゃ病院 (10時～11時)  
おもちゃライブラリー (10時～12時)
- 11日(土) 初級手話講座④ (10時～11時30分)  
介護者の会ミニ宅老 (10時～15時)  
おもちゃライブラリー手作りおもちゃ教室 (10時～12時)
- 16日(木) 心配ごと相談・弁護士相談 (9時～12時)
- 20日(月) 介護特別食配食 (9時～13時)
- 22日(水) 中級朗読講座⑨ (9時30分～11時30分)  
心配ごと相談・こころの相談 (13時～17時)
- 23日(木) 介護特別食配食 (9時～13時)
- 25日(土) 初級手話講座④ (10時～11時30分)  
おもちゃ病院 (13時～15時)  
おもちゃライブラリー (13時30分～15時30分)
- 27日(月) 介護特別食配食 (9時～13時)

### 表紙の絵「白富貴」

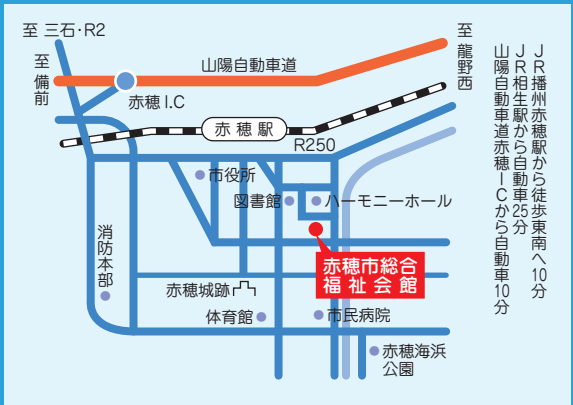
広報委員長 村下龍彦さん(正保橋町)の作品です。「上郡萬勝院のぼたんも素晴らしい姿を見せてくれました」と語っていただきました。

### 編集後記

臨時特集号は 12 回目の発行です。今回が広報担当として初めての編集となりました。この『社協だより臨時特集号』で社協のことを皆さんに広く知っていただけるよう、分かりやすい紙面を作っていきたいと思います。紙面に関するご意見等ございましたら、お聞かせください。よろしくお願いたします。

(広報委員会事務局 荒尾)

ご意見・問合せは  
社会福祉法人 赤穂市社会福祉協議会  
〒678-0232 赤穂市中広 267 番地  
電話 0791-42-1397  
FAX 0791-45-2444



ホームページも是非ご覧ください！  
<http://ako-shakyo.jp/>