



いきがい高知

書 浜田尚川氏

高齢者の
元気な働きで
明るい社会
No.86

発行／公益社団法人高知市シルバー人材センター 〒781-0802 高知市丸池町1-1-14

TEL088-882-3839
e-mail kochi-sc@sjc.ne.jp

2022・7



高知市 鏡 深緑の「樽の滝」市内から車で30分で秘境を楽しむ



第42回
定時総会開催される

も
く
じ

第42回定時総会	2	3
新理事になったの抱負・ブロック長に聞く	4	
お客様に聞く・刈払機講習会	5	
会員紹介・事務局配置図	6	

シルバークラブからのお知らせ	7
まめに健康チェック	7
会員ひろば	8

シルバー人材 高知

検索

<https://webc.sjc.ne.jp/kochi-sc/index>



令和4年度

第42回定時総会

日時：令和4年5月31日（火）13時30分
場所：高知会館 2階 白鳳の間

会員総数 1,045名
委任状提出者 672名
出席者 91名

理事長挨拶



みなさん、
こんにちは。
本日は、令和4年度高知市シルバー人材センター定

時総会にご出席いただき、誠にありがとうございます。

当センターの総会は、過去2年間、コロナ対策として簡素で出席者を制限した開催とされました。本日、久しぶりに総会に出席される会員の方も多いと思いますが、今年の総会は、ようやく以前の総会に少し戻した形での開催となりました。

関係機関の皆様にも、今回3年ぶりにご案内申し上げましたところ、公務ご多忙中にもかかわらず、高知市ならびに高知市議会、また高知労働局などから、多数ご臨席を賜ることができました。厚くお礼申し上げます。

このように多くの皆様にご出席いただき、また、総会に併せての感謝状の贈呈や表彰状の授与も行うこともできましたことを、本当にうれしく思っています。

さて、昨年度は、当センターの設立40周年の節目の年でした。コロナ禍の中で、多くの人の集まる記念行事は、開催できませんでしたが、記念事業として記念誌の発行と全会員へのアンケート調査を実施させていただきました。

記念誌では、高齢者の元気、ひいては地域の元気、活性化に寄与するシルバー事業の意義を改めて確認することができたと思います。また、アンケート調査では、半数を超える60名の会員から回答があり、多くの前向きで貴重なご意見をいただいております。今後の活動・運営にしっかりと生かしていきたいと考えられています。

また、昨年度の事業実績では、会員数では、一昨年から2年連続の増加には至らず若干の減少となりましたが、契約金額は一昨年の減少から増加に転じ、コロナ前の令和元年度を上回る実績となりました。

シルバー人材センターが地域に必要なとされている結果であり、会員の皆様のご尽力に感謝申し上げます。

そして、今年度につきましては、これまでコロナ禍の中で、抑制されてきた社会経済活動が、感染対策と両立させて再開する方向へと動きつつあります。この動きに呼応して、当センターに

おきましても、会員拡大と就業機会の確保などの取組を強化していくとともに消費税のインボイス制度への対応を進めなければならないと考えています。消費税のインボイス制度は、シルバー人材センター事業の今後にかかわる大きな問題であり、このまま制度が実施をされますと、非常に困難な調整も必要になってくると思っております。

会員の皆様には、ご理解とご協力を、関係団体の皆様には、ご指導ご支援のほど、何卒お願い申し上げます。

本日は、議案として令和3年度の事業報告、収支決算など2件をお諮りするとともに、ご報告として令和4年度の事業計画、収支予算ならびにインボイス制度に関するご説明などを予定しております。ご審議の程、よろしくお願い申し上げます。

結びに、ご出席の皆様の後とものご健勝、ご活躍を祈念いたしまして、閉会にあたりましてのご挨拶といたします。

市長祝辞



松島 研
高知市副市長

高知市副市長の松島でございます。本来であれば、市長からご挨拶を申し上げますべきところでございますが、本日はあいにく出張のため出席ができませんので、市長から預かってまいります。

た挨拶を代読させていただきます。公益社団法人高知市シルバー人材センター第42回定時総会が、開催されますことをお慶び申し上げます。

高知市シルバー人材センターは、「自主・自立、共働共助」の理念のもと、「働くこと」によって健康と生きがいを求める「高齢者」の方々のための組織として、昭和56年に発足して以来、40年以上にわたる会員の皆さま、職員の方々のご尽力に対し、心から敬意を表します。さて、総務省の人口推計によりますと、令和3年10月現在の我が国の人口は、1億2,550万人であり、対前年で過去最大の減少幅を記録した一方で、65歳以上の割合は過去最高の28.9%となりました。

高知市における本年4月1日現在の推計人口は、5年前より1万1,300人余り減少した一方で、65歳以上の割合は28.3%から30.4%へと上昇しており、全国に先駆けて高齢化が進行しています。こうした中、貴センターにおかれましては、高齢者の多様な就業のニーズにに応じて、日常生活に密着した高齢者にふさわしい就業の機会を確保、提供していただいております。

とりわけ、「ワンコインサービス」は、多くの市民の皆さまにご利用いただいているところであり、またコロナ禍の中で工夫しながら「子ども見守り隊」のボランティア活動を継続され、安全・安心な地域づくりに貢献いただいておりますことに対し、心から敬意を表しますとともに、深く感謝申し上げます。今後の人口減少においても、人手不足を補う労働の担い手として、貴セン



ターの役割はますます大きくなってまいります。

会員の皆さま一人ひとりの豊富な知識や経験、技能を活かしながら、様々な場で活躍され、それぞれの生きがいや充実感につなげられますことを期待申し上げますとともに、本市としましては、生涯現役として健康で働く意欲のある高齢者の皆様の社会参加の促進を支えてまいります。

結びにあたり、高知市シルバー人材センターがますますご発展されますとともに、会員の皆さま方が健康で末長く活躍されますことを祈念しまして、私からの挨拶とさせていただきます。

令和4年5月31日
高知市長 岡崎 誠也

規定による会員表彰の対象者

- ①センター会員の在籍期間が3年以上の者
- ②就業日数がセンター会員の平均就業日数を上回る者
- ③地域において、センター会員の確保と会員の「自主・自立・共働共助」に対し、積極的に活動し、その功績顕著な者
- ④その他、理事長が特に必要と認めた者

◆発注者感謝状 3団体

(令和3年度実績)

- 松田医薬品株式会社南国工場様
- 公益財団法人太平洋福祉協会様
- 株式会社 ミロク様

◆会員表彰状

(令和3年度実績)

- 江本 愛子さん(潮江ブロック)
 - 竹内 敏春さん(宮ブロック)
 - 高橋 勝利さん(秦ブロック)
 - 岸野 賢治さん(初月ブロック)
 - 下村 建さん(朝倉ブロック)
 - 佐竹 二さん(鴨田ブロック)
 - 浜平 正夫さん(初月ブロック)
 - 山崎 英朗さん(朝倉ブロック)
 - 阿部 義隆さん(城東ブロック)
 - 菊地 桂子さん(潮江ブロック)
 - 五百蔵 亮さん(宮ブロック)
 - 伊藤 幹夫さん(長浜ブロック)
 - 小松 容子さん(大津介良ブロック)
 - 西尾佐恵子さん(城西ブロック)
 - 隅田 明美さん(大津介良ブロック)
 - 田所 聰子さん(宮ブロック)
 - 明坂 忠子さん(宮ブロック)
 - 筒井多賀子さん(宮ブロック)
 - 山岡 章さん(秦ブロック)
 - 山中美代子さん(大津介良ブロック)
- ◆退任役員特別表彰**
- 副理事長 宇賀 義仁さん(春野ブロック)
 - 理事 坂野 耕さん(潮江ブロック)
 - 理事 多田 睦代さん(三里ブロック)
 - 監事 北村 隆洋さん(春野ブロック)

第42回 定時総会を取材して

第42回定時総会は5月31日(火)3年ぶりに一般会員が参加して高知会館で開かれました。田村次長により規程による総会の成立が確認されました。

議案書の次第に従って、開会宣言、理事長挨拶に続き、市長祝辞の代読と労働局長の祝辞を頂きました。続いて発注者3団体様に感謝状贈呈、会員20名に会員表彰状が授与されました。続いて退任される理事・監事の特別表彰がありました。

西郷泰和氏が議長に選出され、合わせて議事録署名人と書記が決まり本題に入りました。

まず第1号報告、令和3年度収支補正予算について報告がありました。続いて議案審議に入り、第1号議案、令和3年度事業報告及び収支決算並びに監査報告を承認、第2号議案、理事・監事の選任について提案通り承認しました。

次に報告事項に移り、第2号報告、令和4年度事業計画及び収支予算が報告され、第3号報告として令和5年10月から導入予定のインボイス制度についての基本的な説明がありました。

最後に、当シルバー人材センターにおいて、長期にわたる未回収金のあることが判明し、当該職員と事務局長に懲戒処分があったことが報告されました。

議事終了後、野村卓司副理事長による閉会宣言で全日程を終了しました。(編集部)

【追記】

「40周年記念誌」について、全ての会員が読めるように配慮をお願いしたい、との要望がありました。事務局から「全員に配布はむずかしいが、少し時間を頂き善処します」と回答がありました。





新理事になったの抱負

新理事 立仙 貴俊

総会の席上、来年度導入しなくてはならない「インボイス制度」の説明を受けたり、また手渡された「理事の役割と活動」のパンプレットに目を通した結果、これは大変な時期に理事に選任されたものだといいことを痛感いたしました。今の私には理事の仕事がどの様に行っていけば良いのか白紙状態です。幸いにも経験豊富な理事長がおられますので、教えをこいながら理事としての職務を全うしたいと考えています。

新理事 松村 守明

初めて定時総会、理事会に参加させて頂き、その場の緊張感に身が引き締まる思いでした。令和4年度は会員の減少化に歯止めがかからない事、令和5年10月1日からスタートするインボイス制度（適格請求書発給方式）が大きな課題となりました。この2つはとも関連性がある事を学びました。微力ながら約一千人の会員仲間の声を聞いて、活力ある高知市シルバー人材センターになるよう努めたいと思います。

新理事 高橋 美知子

はじめまして高橋と申します。大変厳しい社会情勢、未だにコロナ感染の収束も見通せない状況です。高知市シルバー人材センターでも会員の就労、研修、クラブ活動を制限・中止され影響を受けております。高知市シルバー人材センターの事業や活動が早く日常に戻れることを願っております。微力非才の私でございますが、会員の皆様と共に頑張りたいと思っております。

40周年記念誌の販売について

当センターは皆様のご協力をいただき、令和3年8月で設立40周年の節目を迎えることができましたこと心よりお礼申し上げます。この40年の歩みを礎とし、更なる飛躍をめざして40周年記念誌を発刊しております。当センターの窓口で販売いたしておりますので、ご希望の方は、ぜひご購入いただきますよう来所の際や、お電話でのお申込みをお待ちしております。なお、一冊500円となっておりますのでよろしくお願いたします。

（事務局長 藤原）



ブロック長にきく



城東ブロック長
久保直幸さん

今回はシルバー人材センターのお膝元、城東ブロックの久保直幸さんにお聞きしました。城東ブロックは暫くブロック長不在でした。1年前に事務局と相談しながらブロック役員会を開催しました。なり手の無いブロック役員になったばかりの久保さんにさらにお願ひしてブロック長を快諾頂いた経緯があります。物腰の柔らかい大変ソフトな親しみを感ずるリーダーと言う印象でした。

城東ブロックは久万川から鏡川、はりまや町迄がおおよその区域となります。住宅地域、工場地域、商業施設等が混在しています。商業施設はフジ・南国スーパー・サンシャイン・サニー・エースワン・とさのさと・卸団地・ニトリ・TSUTAYA・ベスト電器等多彩です。

ブロック長になって丁度1年ですが何も判らない中コロナ禍

で十分な活動は出来ていないのが現状の様です。今年4月に初めて役員会を開催し、役員間の意思疎通をはかり今後のブロック運営に関して協議しました。その中でブロック総会は、来年早々にコロナの状況を判断して開催可否を決めるようにしました。

ご本人のシルバーでの業務は、都市整備公社への派遣社員として、街路樹剪定業務で12名のリーダーをされています。高知市内の公園の草刈り・剪定・清掃のリーダーとして勤務調整等を補助的にしています。

最後にご自身のことをお伺いしました。東京の学校を卒業して大阪・名古屋で家具（応接セット）のデザイナーをしていました。30代に高知に帰りました。水道設備業、自営で印刷業等を経て現在に至っています。趣味は現在ナンプレ（数独）にはまっています。若い頃はバイクで大阪から富山、長野、東京と一周しました。最近には車に乗っても追い抜くことが無く全部追い抜かれるそうです。

ご本人のモットーは、「みんな元気で仲良く」。年をとると一つの考えに固執することがあるので「人とよく話して人の話を聞いてお互いをよく知ること」だそうです。（阿部）



お客様にきく

秦いきいき学校



今回は中秦泉寺にある「グループホーム秦いきいき学校」を訪問しました。この施設は医療法人大和会が運営しており、認知

症対応の施設です。二、三階はユニット型で各階9名ずつ計18名の方が入居しており、日々個々の状態に応じたペースで助け合いながら生活されています。

職員と一緒に趣味や家事をおこない、その人らしく尊厳のある毎日を送られています。機能回復訓練も併せて提供しており、デイサービスも受入れています。一人では出来ないことも共同生活の中で楽しく家族的な雰囲気

を心がけているとのこと。この「秦いきいき学校」にはセンターの仲間2名が昼食調理

で就業しています。就業されていかがですかと聞いてみました。

「就業は週3日3時間で、2人で話し合いながら無理のないシフトで従事しています。就業先は便利な場所であり、行き帰りに自分の用事を済ませることができて、時間を有効に使えるのが嬉しいです」とのこと。

施設長によるとお2人とも頑張ってくれていると好評価です。「人と関わり合いながら就業し、毎月の配分日を楽しみに頑張っています」と、笑顔で取材に応じていただいた会員さんでした。(吉村・池田)



入居者さんたちの楽しい昼食タイム

刈払機講習会

3月18日 午前9時～午後4時半
高知市春野町芳原公民館にて



森林救援隊の講師がテキストにそって座学を進めています。

こうち森林救援隊から3名の講師が派遣され高知市シルバー人材センターの会員11名が参加しました。こうち森林救援隊は高知市の森林保全のために森林ボランティア活動を展開している団体です。当日は朝から雨天で、午前の座学が終了し昼休憩の頃には雨脚が強くなりました。その為、午後からの野外での実技講習は中止となり、引き続きテキストにそって、刈払機の取り扱いの説明、操作時間による点検作業、整備の仕方、作業時間の規定、作業中の安全規定などより細かな講習がありました。刈払機を分解し、その構造や整備の仕方、部品



交換の時期や、部品購入時の注意事項など予定にない講習では会員全員メモを取りながら真剣に受講していました。

会員さんにインタビュー

● 三里ブロック Kさん

刈払機講習会は初めての受講です。私は調理師歴50年で室内の仕事でしたので、シルバーでは屋外での就業を望んで受講しました。

● 潮江ブロック Tさん

私は2回目の受講です。1回の講習ではなかなか覚えられません。自分のスキル向上のため、出来るだけ多く受講したいと思っています。講師によって講習会の内容が違いますので勉強になります。刈払の就業をしていますので色々確認出来て復習になりました。

刈払の就業には講習会の受講が義務付けられています。刈払の就業を望まれている会員さんは事務局で講習会のスケジュールを確認してください。(池田)



会員紹介

四男坊の楽しい
シニアライフ

茨木 憲二さん
城西ブロック 67歳



「私は我が家で一番手のかかる四男坊です」。67歳になる茨木さんの自己紹介です。「結婚は10回を越すお見合いの結果ですね」。同席の男性編集員（ほとんどお見合い歴なし）はびっくり!! 「つわもの（強者）やなあ〜」。「シルバー会員になって本当に良かった」とうれしいお言葉もこちらもお会い出来て良かったです。今回は茨木憲二会員のプロフィールをお届けします。

茨木さんは事務職として65歳まで勤め上げ、シルバー会員に長らく室内の仕事だったので、シルバーでは屋外で働きたいと希望しました。

まず日曜日の公園に出入りする人数の調査、12時間の長丁場でたいへんでしたが面白かったです。次に自動車販売会社が行う定期点検の仕上げになる洗車ドアの隙間など細かいところを



丁寧にして、真つ黒いところが白くなってゆく快さと達成感がたまりません。

週3日間で4ヶ月続けました。大いに汗をかき、自然に5kgの減量に成功。この仕事は3月末で終了しましたが、今でも当時の体重を維持しているのは自慢です。1台の洗車を2人で45分を目途に完了することを続けていくと、他のことも工夫次第で時間内に済ますことが出来るようになりました。

就業以外にもシルバー会員の利点があります。会員が受講できる無料講習会で刈払機やチェーンソーの扱い方のコツを学びました。習得した技術が日々の暮らしに生きています。また「やさしい英語クラブ」に入り、月2回の集いはほとんど欠かしません。このグループの居心地の良い雰囲気が入っています。

趣味は畑仕事とドライブです。作った野菜はエンドウ、ブロッコリー、芽キャベツ、白菜など驚くほど多種。家族やご近所に新鮮な採り立て野菜が喜ばれています。

ドライブは基本的にふたり一緒です。新しい道が出来ると、ウズウズしてすぐさま制覇しに出かけます。野球観戦（西武ファン）

読書（推理小説）にも熱中します。歌は「あいみょん」の大ファン、取材中にスマホで代表曲『裸の心』を聴かせてくれました。2年前のテレビドラマ「私の家政夫ナギサさん」のエンディングテーマで、詩が心にしみるとのこと。

ご家庭についてお尋ねしました。奥さまとは結婚36年目、お子さまは男の子3人、お2人が自立しています。現在は末っ子の同居が楽しそうです。中型犬の女の子、9歳のパコちゃんも家族の一員で、朝夕の散歩のパートナーです。

数多くのお見合いの末に奥さまに出会えたことは、深く感じるものがありました。きつと赤い糸で結ばれていたのですね。茨木さんは「お昼休みはゆっくり休みたいですからね」と前置きして、照れくさそうに長い間ずっと『愛妻弁当』持参であることを教えてくれました。「今もふたりだけでよく散歩するんですよ」とも。聞き手の方は、おのろけいやいや奥さまへの厚い信頼と心からの感謝とお察しいたしました。他に言葉が見つかりません、お幸せに！（重松）

事務局配置図

課長 野村美佐	大津 介良 鏡土 佐山 ブロック担当	次長 田村和彦	局長 藤原好幸
係長 宗我部臣哉	公文浩代		西村真理
鴨田・春野 ブロック担当	長浜・城西 ブロック担当		城東・一宮 ブロック担当
三谷英輔	津野典子	宮本美樹	岡林りつ子
三里・秦 ブロック担当	江ノ口・初月 ブロック担当	潮江 高須五台山 ブロック担当	旭・朝倉 ブロック担当

カウンター



シルバークラブからのお知らせ ※会場:シルバー作業所 2階 会議室 [見学は、ご自由です]

クラブ名	活動内容	会費	活動状況	連絡先
ゆる〜りフラダンス	心と身体のリフレッシュ「ゆる〜りフラダンス」。心も身体も楽しいです。	300円	第1月曜日 10:00～12:00	川村 寿美 090-2899-9148
詩吟・カラオケ	お腹から声を出して元気に。お仲間募集中。見学歓迎。お気軽にどうぞ。	会費不要	第3火曜日 10:00～12:00	小笠原 泰英 090-5149-0276
オカリナ	新会員を迎えオカリナ持参でピクニックを計画中！ちむどんどんしています。	100円	第3水曜日 9:30～11:00	片岡 保明 070-9000-1723
実用書道	白木郁子先生の素晴らしいお手本を真似て皆さん一生懸命練習しています。初心者もどうぞ。	1,000円 (謝礼)	第2月曜日 10:00～12:00	川村 寿美 090-2899-9148
やさしい英語	一緒に就業しなければ出会わない方々とクラブを通して仲間作り。親睦会もあり。	1回500円	第2・4月曜日 13:30～15:00	西村 正 090-8281-1171
朗 読	会員さん達は声を出して表現する事が楽しくなってきたようです。	300円	第3月曜日 10:00～12:00	安岡 信江 090-4785-6333
歌謡舞踊	当分の間お休みです。お問い合わせは安岡まで。			安岡 信江 090-4785-6333
囲碁将棋	囲碁・将棋の好きな会員が集まりお互いに教えたり教えられたり楽しんでます。見学歓迎。	会費不要	第1・3月曜日 13:00～17:00	田村 義明 090-8694-9014
絵 手 紙	当分の間お休みです。お問い合わせは杉本まで。			杉本 博 090-4781-1620



まめに健康チェック

秘かに進行する歯周病

「鎌倉殿は重度歯周炎」。これは香南市の歯科医師有岡憲助先生の「声ひろば」への投稿です。頼朝は度々歯痛に苦しみ、その死因は歯周病の合併症が関係しているとのこと。

歯周病は歯肉の炎症が歯を支える骨にまで及び、放置すると歯が抜け落ちる疾患です。気づいた時は重症化しているため、「サイレントキラー」とも呼ばれます。歯周病がもたらす全身への影響に糖尿病があり、心筋梗塞を引き起こす血管の血栓やアルツハイマー型認知症とも関連があると言われて

私たちは大丈夫？

歯周病セルフチェック

(高知県歯科医師会の資料)

① 歯周病が疑われる症状

- 朝起きた時
- 口の中がねばねばする。(1点)
- 口臭があると
- 言われたことがある。(1点)
- 食事後、歯間に物がはさまる。(2点)

② 歯周病の代表的症状

- 歯肉から出血することがある。(3点)

③ 歯周病にかかりやすい要因

- 歯肉がはれることがある。(4点)
- ぐらつく歯がある。(5点)
- あまり歯みがきをしない。(1点)
- タバコをよく吸う。(1点)
- 歯科医院には歯が痛い時だけ行く。(1点)
- ストレスを感じる事が多い。(1点)
- 骨密度が低いと言われたことがある。(1点)

結果 (①～③の合計点数)

- *0点 (青信号) 今歯周病の心配はありません。
- *1～4点 (青々黄信号) 歯周病になっているかなりやすい要因を持っています。
- *5～9点 (黄信号) 歯周病にかかっている可能性が大了。
- *10点以上 (赤信号) 歯周病がかなり進行している可能性が高いです。

対策

特に黄信号と赤信号の方は必ず歯科医院を受診し、専門的な指導を受けましょう。また毎食後丁寧な歯みがきを実行すること。今すぐできることがあります。私たちの睡眠中に口の中で大暴れする歯周病菌、起床してすぐに強くうがいをするのが効果的。継続は力なり。頑張りましょう！ (重松)



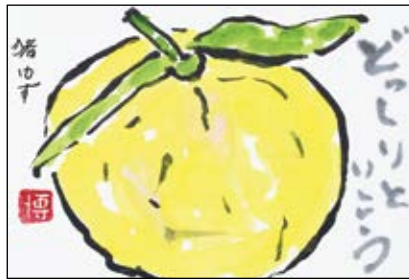
Photo Gallery

キャンプ最高!!!

事務局 宮本 美樹



満開の桜の下でお花見キャンプ。夜は肉や貝を焼いて夜桜を見ながらビールで乾杯。森山でもらった薪で焚火。ゆらめく炎をぼーっと見つめながらハイボールを飲む。そんな野遊びにはまっています。



会員ひろば



季節の絵手紙

杉本 博
一宮ブロック

5年ほど前に市民学級で始めました。日常の雑事を忘れて集中できるのが魅力です。作品を作る楽しさ、贈って喜んで頂く楽しさに支えられて続けています。絵手紙クラブは休部中ですが、興味のある方はご連絡を！
090-14781-1620 (杉本)

年度が変わりました 会費の納入はお済ですか？

まだ納入されていない方は、

お振込み

- ①四国銀行
- ②ゆうちょ銀行

事務局持参

振込用紙を
ご持参ください。

いずれかをお願いします。

配分金支払日・入会説明会予定日 令和4年7月～10月の予定

◎配分金支払日

令和4年

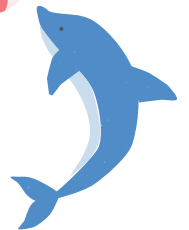
- 7月15日(金)
- 8月15日(月)
- 9月15日(木)
- 10月17日(月)

◎入会説明会

原則、第3月曜日
午前10時～11時

令和4年

- 7月19日(火)
- 8月15日(月)
- 9月20日(火)
- 10月17日(月)



編集室

■ 令和4年度の総会が開催され
新年度となりました。編集部に
新しいメンバーを迎え、重松編
集員にも留任して頂きました。
ますます厳しくなる世相の影響
で不安になる会員さんも多くい
らっしゃると思います。いきが
い高知が会員を繋ぐ一助となる
よう、さらに頑張ります。(池)

■ 「ブロック長に聞く」の取材で
同じ城東ブロックの久保ブロッ
ク長にインタビューしました。人
それぞれの歴史の趣が有り多様性
を感じました。一方私も全国を転
動で回っていたことがあり共感する
部分も有りました。(阿)

■ 新しい編集員の吉村理江です。
小学校の学級新聞以来の挑戦で
す。何事もやってみなければ…
と考えてお受けしました。お役
に立ちたいと思います。(吉)

■ 「祝卒業」のはずが訳ありで
落第、お恥ずかしい限りです。
編集お手伝いとしてよろしくお
願いいたします。(重)