



あなたの今日と明日を支える(社)神奈川健生

「月報」平成25年9月号

平成 25 年 9 月 17 日 発行 (通 174 号)

一般社団法人

神奈川健康生きがいつくりアドバイザー協議会

略称：(社) 神奈川健生



今月の話題

この夏の異常気象

県央地区ネット 伴 敏郎

この夏、日本各地では今までに経験したことがないゲリラ豪雨と猛暑に襲われた。1時間に100ミリ以上の雨量に達した地域もある。もともと日本の雨水による排水施設は、1時間に50ミリ以上の雨量は想定していない。当然道路は冠水する。又、日本各地で観測史上初めての最高気温40度以上を記録する日が連日続いた。多発するゲリラ豪雨と連日の高温。今後も続くと思われる。気候変動で異常気象が進んでいるようだ。

地球温暖化が気候変動に与える影響については国際社会で議論されて久しい。しかし現在も、二酸化炭素、メタン等排出による温室効果ガスで地球温暖化が進んでいる。このままで良い訳はなく、早急な対策が必要なことは誰でもわかっている。各国各企業も温暖化防止には懸命に取り組んではいるが、地球温暖化に歯止めはかかっている。

振り返れば、18世紀半ばから始まった産業革命以来、人類は(特に先進国)、それまでの自然エネルギーを利用してきた時代から転換し、地下に眠っていた化石燃料というエネルギーを使い、ものすごい勢いで物を大量生産し、これまでの消費社会を築き上げてきた。

今、国際社会は世界経済の景気浮揚策を懸命に模索している。中国など新興国の消費が落ちると世界経済が不景気になる、などと。現在中国の二酸化炭素排出量は全世界の1/4弱を占めている。中国とアメリカで4割強だ。二国とも景気優先で二酸化炭素削減には消極的だ。いつのまにか温暖化防止は二の次になっている。しかし、今の現状で消費が落ちると景気が悪くなるからといって、消費が増えれば温暖化が一層進み、自然災害による被害が増すのではないか。「消費の落ち込み→景気が悪い」「消費が増える→景気が良い」という図式がある一方で、「消費の拡大→温暖化ガスの拡大→地球温暖化」とならないか。ようするに景気が良くなれば温暖化が進み、悪くなれば温暖化は抑制される、ということだ。まあ～そんな単純なものではないとは思いますが、景気対策か温暖化防止対策か、どちらを優先するか、選択しなければならない時期が来ているのではないか。しかし、長い間消費にならされてきた人間には消費の抑制は相当な心構えが必要となる。おそらく資本主義による経済活動自体の見直しをも検討することになるのではないか。

人間の体は、外敵に対しては免疫作用が働き、痛いとか苦しいとか、何らかの症状があらわれ警告してくれる。そして休息を取ったりして対策を考える。又人間はこの警告を無視して無理をすると命を落とすことにもなる。もし自然界にも人間同様の免疫作用があったら、異常気象もひとつの警告と考えることも出来る。これを一時的なものとして軽く見過ごすと、人類の未来は取り返しのつかないことになるかも知れない。

以上

今年の天気はどうなんでしょう②！！

ここの所、幾分過ごしやすくなった気がしますが、夏の疲れが出てくる頃だと思います、まだまだ熱中症が心配です、水分・塩分を十分摂って実りの秋を向かえましょう

理事会からのお知らせ

平成 25 年度 第 6 回 (25 年 9 月) 定例理事会議事録

日時・場所：平成 25 年 9 月 9 日 (月) 17:10~18:45 県民センター705 号室

出席者：井口、伊藤、内海 (朗)、大熊、大下、大橋、小杉、境、清水 (昭)、清水 (国)、高橋 (登)、竹内、富岡、奈良部、二瓶、伴、三浦、村上、茂木、柳、種田

欠席者：吉田 (隆)

司会：大下副会長

会長挨拶：大橋会長

- ・神奈川健生の大きな課題の一つは成年後見人センターの設立についてである。これから会員登録を始めるが、理事の皆さんは率先して登録願いたい。また地区社での登録の促進をお願いしたい。
- ・二つ目は専用事務所について、大倉山に「まめどスペース結 (ゆい)」というシェアハウスを借りられそうである。有効活用を図っていただきたい

議事概要

1. 平成 25 年 9 月期中間決算日程 (添付資料 1)：二瓶主担当理事
 - ・決算日程表に従って、関係者の対応をお願いする。(日程表の理事会の日にち修正)。
 - ・今年度の会費入金状況は 31 名が未入金である。失念がなくなるよう協力をお願いしたい。
2. 神奈川健生成年後見センター会員登録のお願い (添付資料 2)：竹内副会長

成年後見センターの活動内容の説明会を 2 回開催し、26 名の方に説明した。要望があればさらに説明会を開くが、ここで会員募集、登録を始める。会員資格の条件が合う人は是非とも登録をして欲しい。該当するのかわからない方は問い合わせて欲しい。積極的に会員登録を進めるのは、まずは会員制の母体を大きくし、サービスを大きくしたい。県内各地区に対応できるメンバーがいることにより、家庭裁判所への申立てに有利な体制を作るという狙いがある。会員にはフォローアップや講習、研修によるスキルアップ等予定しているので、今後の展開の心配をせず会員登録をお願いしたい。疑問・質問は問い合わせ先に竹内センター長、大埜氏にご連絡ください。
3. 神奈川健生成年後見センターページ開設について (添付資料 3)：大熊事務局長

健生のホームページから成年後見センターの内容を見ることができるよう、バナーをつけたいという提案があり、了承された。
4. 「平成 25 年度とまり木サロン」開催のお知らせ (第 2 弾) (添付資料 4)：三浦主担当理事

11 月 17 日 (日) 18 時～、ホテル・プラム・コスモ・ヨコハマで開催。10 月上旬に申込用紙を兼ねたチラシを配布するので地区社で出席者数をまとめて欲しい。
5. 生涯学習地域デビュー支援講座 (鶴見区) について (添付資料 5)：種田理事

横浜中央地区社では鶴見区の共催を受け、9 月 18 日より毎週水曜日、6 回の講座を開催する。申込期間が明日までになっているが、募集人員 20 名のところ現在 10 名しか申し込みがない。今後の活動の先駆けとしたので是非とも、理事の皆様のご協力をお願いし、成功させたい。

連絡・報告事項

1. 健生クラブ (添付資料 6)：富岡主担当理事
 - ・10 月の火曜会の震生湖・西沢丘陵は KNWC の催しと行き先が重なっているので、混乱しないように配慮したい。
 - ・来年 2 月に 15 周年記念感謝イベントを予定している。100 名程度が入る適当な会場の情報収集に協力をいただきたい。
2. 地区社活動 (添付資料 7)：奈良部主担当理事
 - ・9 地区社のうち、2 つが休会、5 つが暑気払い。
 - ・10 月 1 日現在の AD 名簿を地区社毎に見直しを依頼する。
 - ・9 月 15 日入会説明会で地区社への所属が分かれば、各地区社に連携をお願いしたい。
3. 新規活動・事業委員会：茂木副会長
 - ・8 月は休会。ビジョン検討部会では、大倉山の専用事務所「まめどスペース結 (ゆい)」を借りる予定で、9 月 12 日理事の下見をし、来月の理事会に諮りたい。
4. 講師活動：境主担当理事 (添付資料 8-1, 8-2)
 - ・10 月 6 日に講座の企画・運営方法・話し方研修会の内容を、地区社を中心とした行政などとの協働企画についてと変更し、各地区社の代表者を中心に集まってもらうことにした。行政との協働企画の在り方

や、地域の人たちに講演等で提供できる内容が多彩になってきているので、講師活動の在り方も含め整理をし、AD活動を更に魅力的なものにしたい。

- ・登録講師名簿の更新について、卯尾さんから新規登録の依頼と、登録講師名簿の見直しをお願いしているのでよろしくお願ひしたい。
- ・26年度養成講座スケジュールについて、今月は行政の後援認定の申請をする。川崎市も受けられるよう協力してほしい。
- ・10月6日の研修会に大橋会長も出席の意向。

5. 神奈川の旧街道を歩く会（添付資料9）：富岡主担当理事

- ・鎌倉街道中道 10月26日（土）、鶴ヶ峰駅から東戸塚、10.5Km、弁当持参。

6. ルディックウォーキング（添付資料10-1、10-2、10-3、10-4）：村上主担当理事

- ・今回からNW定例会等一覧を作成する。
- ・ポルウォーキングの取り組みについて検討したい。
- ・10月29日（火）、あしがら乳業工場見学、震生湖、中井町健康づくりコース、健生クラブと重なっているが、歩くコースは別のコースの予定。工場の受け入れの関係で50名の制約有り。
- ・10月20日（日）こどもの国、10月22日（火）から一泊で清里高原を予定。

7. 研修事業：伊藤主担当理事

- ・総合健康推進財団のケア研修の運営・進行員への会員派遣が7月4日から9月27日まで行われており、先方からこれまでのところ問題なく、順調に行われているとの話を聞いている。

8. カル活動（添付資料11）：柳主担当理事

- ・10月になって各カルが活発に活動化している。女性交流会の開催場所が705号室に変更になっている。
- ・なんでも勉強会の8月の「東日本被災地の今とこれから」は34名の出席があった。9月11日の三浦さんの講演「認知症の義母に寄り添って」も多数の出席をお願いします。（内海理事）

9. 女性交流会（添付資料12-1、12-2）：高橋（登）主担当理事

- ・第1回の実施報告、日常の健康管理や家庭生活に志気の上がる有意義な話が出来た。次回は11月24日（日）、フラワーハーブをテーマに開催する。場所は705号室に変更する。多くの人の参加をお願いする。
- ・お正月飾りの大きさ、持ち帰り用の袋など追記する。（清水（昭）理事）

10. 財団情報（添付資料13）：大熊事務局長

- ・WEBいきがい9月号でKNWCの高梨乳業との連携を紹介。また、各地でAD養成講座が開催されることを紹介。

11. 事務局（添付資料14、15）：大熊事務局長

- ・9月15日（日）16時から入会説明会を開催。
- ・現在の会員数208名（9月1日現在）
- ・AD全国大会、申込書はホームページからダウンロードできるようにする。
- ・10月行事予定表、10月29日KNWCのあしがら乳業工場見学他を追加。（種田）
- ・理事会の開催日は「毎月第2月曜日・・・月曜日が祭日の場合は第2火曜日です。」との記載を「月曜日が祭日の場合は、祭日の翌日です。」に変更する。10月は第3火曜日になるが15日に変更しない。（大熊事務局長）

以上

（文責：大熊、記録：種田）

25年度10月定例理事会は25年10月15日（火）17時10分～ 705号室

1)平成25年9月度 <かながわ健生クラブからのお知らせ> H25年9月5日 富岡秀二
 <<10月・健生クラブ主要トピックス>>

夏の暑さも過ぎ去り、行楽の秋を迎えます、こんなシーズンにピッタリのそぞろ歩きのハイキングはいかがですか！！

- 木曜会は東扇島の海底トンネルを歩き、京浜の海辺を散策・眺望を楽しんでください。
- 火曜会は関東大震災の時に丘陵が崩壊して出来た震生湖周辺散策や、全国名水百選に選ばれた「弘法の清水」を訪ねて歩きます。
- 金曜会は天王森泉公園や、日本一小さい牧場を訪ね美味しいアイスクリームをご賞味頂きます。す。
<http://kanagawa-kensei-club.jimdo.com> 詳細は月報添付チラシからご覧下さい

2)「健街道」鎌倉街道中道のご案内

～ 第7回目 鶴ヶ峰駅—東戸塚駅 ～

開催日 :2013年10月26日(土)

出発 :午前9時30分、相鉄線・鶴ヶ峰駅改札口前(9時から受付)

参加費 :500円

申込 :受付窓口 富岡秀二 TEL/FAX045-904-0230

e-mail:kenkaidou_tomioka@yahoo.co.jp

—詳細は月報添付チラシをご覧ください—

3) ノルディックウォーキングの案内

～ ノルデックウォーキングで楽しむ 秋の田園風景を楽しみながら「こどもの国」へ ～

日時 :平成25年10月20日(日)9時45分集合

集合場所:東急田園都市線・田奈駅

参加費 :500円(レンタルホールは別途500円)

参加募集人員:100名 ・申し込み締め切り:平成25年10月12日(土)

～ ノルデックウォーキングで訪ねるあしがら乳業牛乳工場見学 震生湖・中井町健康づくりコース ～

日時 :平成25年10月29日(日)9時45分集合

集合場所:小田急・秦野駅改札口

参加費 :無料(レンタルホールは500円)

参加募集人員:40名 ・申し込み締め切り:平成25年10月15日(火)

申込先 :梶田洋治(Tel・Fax046-254-9831)

e-mail:kajita430118y@ahoo.co.jp—詳細は月報添付チラシをご覧ください—

4) 講師活動について

- ① 講座の企画・運営方法・話し方研修会のご案内
- ② 登録講師名簿の更新について
- ③ 平成26年度 養成講座スケジュール (予定)
- ④ 暮らしの設計図づくり講座のご案内 (添付資料)



地区ネットからのお知らせ

2013年9月9日
 主担当 奈良部 勉

2013年8月度の地区ネット活動におけるトピックス等お知らせします。(3行以内)

川崎	定例会	25年9月18日「水」 18:30から20時00分 武蔵中原エポック中原
	休会	
	次回定例会	

相鉄沿線	<p>定例会 8月24日(土) 17時~19時10分 場所:みなくる(鶴ヶ峰) 参加者11名 1. 健生クラブ関係でテーマが2つあり、今回はこの討議で殆どを費やした。①9月19日 木曜会のスタッフ6名の担当割 ②来年度木曜会の3候補案件からの選定。2候補先に絞り込んだが詳細並びに最終決定は9月定例会で決めることとなった。2. 報告関係 ①高齢社会フォーラム・高齢白書 ②歌謡祭開催関連 ③ビジョン検討部会(来期計画、20周年記念行事、事務所設営検討状況等) ④その他 3. 依頼関係 ①講師:10月研修会出席 ②とまり木サロン③旧街道歩く会 今回は旭区エリア ④NW:ソレイユの丘 ⑤9月なんでもみんなで勉強⑥健生学会・全国大会4. 行政関係 旭区みなくる来年度PR展参加について等5. 各自近況報告</p> <p>次回定例会 25年9月28日(土) 17時~19時 みなくる (二俣川)</p>
横浜北	<p>定例会 8月28日(水) 18:00~20:00 山内地区センター 参加者17名 二瓶雅代さんから、相互研鑽として介護保険受給について申請手順、認定、サービス内容など実例での説明をうけた。健生クラブ状況報告、木曜会の新テーマ提案要請、NW講習会、同海外研修など順調に運んでいるなどの報告、11月山の内地区センター祭の担当者決定、5分間スピーチ、4名実施等。</p> <p>次回定例会 9月25日(水) 18:00より 山内地区センター</p>
横浜南	<p>定例会 8月28日(水) 17:00~19:00 三間堂 参加者13名 戸塚地区ネットとの合同暑気払い。 戸塚地区ネットのお世話で戸塚駅前の「そば・京風おでんの三間堂」で飲み放題付メニューの美味しい料理と会話の楽しいひと時を過ごしました。</p> <p>次回定例会 9月25日(水) 16:00から ぷらっと栄</p>
戸塚	<p>定例会 8月28日(水) 17:00~三間堂 参加者7名 今月は南地区との合同暑気払いを戸塚の「三間堂」で実施しました。 参加者は20名(南地区:13名)、17~19時でしたが皆さん話がはずみ盛り上がった会になったと思っております。このような交流会は有意義なものと思えました。</p> <p>次回定例会 9月25日(水) 18:00~ 場所戸塚地区センター予定</p>
三浦	<p>定例会 8月22日(木) 18:00~20:30 「みなも逗子店」 参加者9名 1. 理事会報告~成年後見センター説明会、講師活動(研修会)等への参加要請ほか 2. 健生クラブ~運営委員会の会議報告がなされ、三浦ネット来年度新企画は「軍港めぐりと横須賀しょうぶ園」に決定3. 三浦ネット活動 本日は定例会を30分で終了し、暑気払いで大いに盛り上がった。</p> <p>次回定例会 9月26日(木) 18:00~20:00 鎌倉市福祉センター</p>
湘南	<p>定例会 8月20日(火) 18:00~20:00 はなの舞茅ヶ崎店 参加者19名 1. 納涼会 地区ネットメンバー18人に事務局長の大熊氏を加え合計19名での暑気払い、地区ネットメンバー25人のうち18人の参加で大いに盛り上がる。結束力の一段の強化とコミュニケーションの深耕と有意義なひと時であった。</p> <p>次回予定 9月17日(火) 18:00~20:00 茅ヶ崎市民ギャラリー</p>
県央	<p>定例会 休会</p> <p>次回定例会 9月17日(火) 17:00から 厚木ヤングコミュニティー</p>
横浜中央	<p>定例会 H25年8月16日(金) 17:00~18:10 県民センター 703号室 出席者13名 I. 審議事項:(1)健生クラブ木曜会について①10月17日の「川崎臨海地区の眺望となぎさ公園で遊ぶ」の確認、(2)地域活動 ①鶴見区生涯学級、フジの配布決定。申込状況、準備作業等の進捗報告。II. 報告事項:8月理事会報告。なんでも勉強会出席依頼、成年後見センター説明会出席依頼、とまり木サロン日程報告他。定例会後、相鉄ジョイナス地下2階ライオンで暑気払いを行う。</p> <p>次回定例会 H25年9月13日(金) 17:00~ 県民センター703号室</p>



次回サークル活動のお知らせ

主担当理事 柳 裕幸 電話 090-8051-3426
会員相互の勉強会、趣味の会としてサークル活動を実施しています。

次回各サークル活動の概要は以下の通りです。 **新規メンバー大歓迎です。各連絡先へご連絡下さい。**

A) なんでもみんなで勉強会

世話役: 七海耕一、二瓶雅代、内海朗子
都築 潔 Tel & Fax : 046-873-1518
メール: oceans-7@ninus.ocn.ne.jp
□10月9日(水) 17:15~19:00
テーマ「写真の撮り方、楽しみ方」
講師: AD 渋谷 興二 さん
場所: かながわ県民センター604号室

C) 「健生グリーンゴルフ会」

世話役代表: 松島誠一 T/F 0467-23-3950、
第33回健生グリーンゴルフ会を、10月3日(木)に
鎌倉パブリックゴルフ場で開催します。参加ご希望の
方は、お早目に、松島迄お申込み下さい。
第32回ゴルフ会の結果報告並びに第33回ゴルフ
会のご案内は、ブログでもご紹介しています。

E) コントラクトブリッジを楽しむ会

世話役: 寺内顕正 Tel・fax: 045-714-3120
□ 次回予定10月5日(土)、19日(土)
時間: 17:00~20:00
場所: 5日、19日共、県民センター705号室

G) 神奈川健生音楽団

世話役 斉藤克己 (電話・FAX) 045-712-2138)
□10月8日(火) 歌声サロン・大倉山
□10月17日(木) 歌声サロン・伊勢佐木
□10月26日(土) 桜楓合唱団定期演奏会鑑賞
□10月30日(水) らくらくサロン<蒔田>

I) 「女性交流会」

世話役: 高橋登志子 (電話・FAX) 044-751-7768
携帯電話・080-1161-8938
次回11月24日(日)①10:00~11:30②12:00~
① フラワーセラピー 県民センター705号室
② 食事会 横浜モアーズ8階 寿司清
テーマ(フラワーセラピーでお正月飾りを作る)

K) 「カラオケを楽しむ会」

世話役: 田原睦夫 TEL 045-382-7680 mtawara@jupiter.ocn.ne.jp、都築 潔 TEL 045-913-9538
◆歌謡祭幹事会: 10月4日(金)13:00~15:00、県民センター603号室
◆アガペ祭: 10月5日(土)、座間市、グループ名「ブルーウェーブ」で出演
◆10月定例会: 10月4日(金)と10月21日(月)の15:00~17:00
場所: 「BEST HITS」(旧東急ホテル並びのファミリーマートのビル3Fです。(費用500~600円)

B) 健生ハイキングの会

世話役 井上精司 (tel&fax 046-259-3100)
□10月11日(金) 沼津アルプス(鷲津山など)
集合 東海道線沼津駅南口改札出口 8時45分
※8時55分発バスに乗車(多比方面行き)、
★★~★★低山ながら起伏が多い、やや健脚向き
□10月25日(金) 西沢溪谷(塩山)★★
集合 横浜線橋本駅北口 8時10分
橋本から予約マイクロバスで溪谷入口まで(往復)
※歩行4時間、距離10km、人数限定有り。

D) 健生ADL体操の会

世話役: 上田隆一郎(電話・fax)045-852-5192
メール: takaueda@carrot.ocn.ne.jp
□10月2日 13:30~ 705号室
主な運動内容 : **スポーツや旅行のシーズン
です、疲れのない傷めない基礎的体力づくり。**

F) 美食倶楽部

代表世話役: 井上亜土美 事務局: 阿部匡宏
Tel&fax: 045-592-0243
□ 2か月に1回開催 10月は無
次回開催は11月28日(木)
海上警備の重要性「海上保安資料館他」

H) 「句楽会」(誰でも楽しめる俳句)

世話役 蛸子 雷児 (電話・FAX)
045-784-5496
メール: rainoko566@seapple.icc.ne.jp
□10月定例会、日時: 10月2日(水) 17:00~19:30
会場: 県民センター 404号室
句会: 当季雑詠 5句持寄り、欠席投句も可

J) 「布絵”あや”の会」(旧)布絵を楽しむ会

世話役 清水昭子 Tel & Fax : 045-821-4730
□ 次回予定10月16日(水) 13:00~17:00
県民センター 10階ホールスペース: 「午うま」

「尾瀬ヶ原」の今昔

横浜南ネット 佐々木貞子



今年の夏は富士山の世界遺産登録で富士登山が大ブームとなっていますが、「夏が来れば想いだす、はるかな尾瀬遠い空.....」の夏の定番「尾瀬ヶ原」に久々に出かけて1周してきました。

7/27,28日の夏休みに入った土、日とあって高速バスは往復とも超低速バスで、この時期の交通手段は一考の余地ありでした。雲行きの怪しい中鳩待峠をスタート、1時間で山ノ鼻を経てパッと視界が開けて広々とした尾瀬ヶ原に入り、前方に雲のかかった燧ヶ岳と真っ直ぐにつづく木道が見えてきた。

これぞ「尾瀬」といった風景、今回初めて尾瀬に来たメンバー2人が「なんか花がないですね、一面のニッコウキスゲをイメージしてきたんですが..」、確かにオレンジ色のニッコウキスゲは探してやっとぽつりぽつりと見える程度、あやめ、ギボウシ、車ユリ、ハクサンフーロ、などがちらほらと咲いて、名前の知らない黄色い小さな花が沢山咲いているが緑の草原といった風景。

二十数年前に来た同じ時期の尾瀬ヶ原は見渡す限りのニッコウキスゲの花、間をワタスゲ、アヤマメその他の花々で埋め尽くされ華やかな風景だった。早朝の尾瀬ヶ原は花が朝露をまもって輝き朝靄の中幻想的な絶景でした。

見晴の小屋につきオーナーに尋ねてみると、今年ニッコウキスゲはすこし最盛期を過ぎたが、しばらく前から花が鹿に食べられて年々減少しているとのことでした。

山に咲く可憐な花々は登山者にとって山登りの大きな楽しみで、厳しい登山の疲れを癒し、忘れさせてくれる大切な存在です。

よく知られている鹿による花の被害は、大菩薩峠、丸川峠のヤナギランの群落、楡形山、裸山のアヤマメの群落等、何れも花が山や峠を埋め尽くすように咲いていたのを見た者にとっては花よもう一度という思いです。

近年あちこちで鹿の食害で美しい花の群落や貴重な高山植物が次々に失われていくのは大変残念です。一部花を囲って守るなどの工夫もされているようですが限界があり、鹿も花も守るよい方法がないものかとしみじみ感じた尾瀬ヶ原でした。



事務局だより

★★お知らせ★★



1. 会員動向

(1) 会員数

総数； 208名 (内女性52名)

(内訳)	会員数	ML加入者	e配信加入者	ヤマト便対象者
人数	208	154	161	47
(%)	(100)	(73.7)	(77.0)	(23.0)

★ご案内★

年会費振込用口座番号 ゆうちょ銀行 00130-0-300483 神奈川健生会計
神奈川健生 ホームページアドレス <http://kanagawa-kensei.com/>

★事務局の連絡先★

一般社団法人 神奈川健康生きがづくりアドバイザー協議会

事務局： 大熊 謙治 気付

〒230-0011 横浜市鶴見区上末吉 1-28-17

電話：090-1706-9306



水澄みて金閣の金さしにけり

阿波野 青畝

ハナシュクシュ

(ジンジャー)

(ショウガ科)

あなたを信頼します

NHKラジオ深夜便誕生日の花
と今日の一句より