

かさかけ 公民館だより

編集
笠懸公民館編集協力員会
みどり市笠懸公民館
発行
みどり市笠懸公民館

〒379-2311
みどり市笠懸町阿左美1581-1
電話：0277-76-2211
FAX：0277-76-2836
Eメール：kouminkan
@city.midori.gunma.jp

ポスターの描き方を学ぶ 青少年教室「絵画教室」



▲講師に教わって下書き

夏休みの小学生を対象とした「絵画教室」が7月23日(土)・24日(日)の2日、午前9時から午後2時の部制で笠懸公民館にて開催されました。1年生から6年生が参加し、1日目に下書き、2日目に色塗りを行いました。夏休みの宿題のポスターを仕上げられると毎年好評の教室です。



▲ポスターの色塗り

はじめに講師から、単なる絵とポスター・詩画の違いや、対象となる物は画用紙いっぱい大きく元気に描くことが大切などの説明がありました。子どもたちは集中して講師の説明を聞いた後、下書きに取り組みました。蝶、自動車、みどモスなど、みんな思い思いに描いていました。早い子は1日目で色塗りに進んでいました。



▲勉強に集中

2日目も最初に講師の説明があり、明るい色のところから先に塗ること、狭いところは細い筆で塗ることなどを学びました。先生からアドバイスをもらいながら絵の具で色を塗っていき、



▲ボランティアと勉強

は集中して講師の説明を聞いた後、下書きに取り組みました。蝶、自動車、みどモスなど、みんな思い思いに描いていました。早い子は1日目で色塗りに進んでいました。

画用紙はカラフルに彩られました。アンケートでは、「楽しかった」、「絵の描き方がよく分かった」などの声があり、みんな楽しみながらしっかりと絵の上手な描き方を学んでいました。

公民館で静かに勉強

こうみんかndeスタディ

毎年好評の「こうみんかndeスタディ」が、小学生を対象に7月26日(火)・29日(金)と8月2日(火)・5日(金)の8日間、公民館視聴覚室で行われました。

地域ボランティアの見守りのもと、公民館で自主学習する子どもの学び支援事業です。学習支援のボランティアを事前に募集し、高

初日は24人の子どもたちが、宿題などを持って集まり、黙々と夏休みの宿題のドリルや漢字練習に取り組み、ボランティアは、子どもの様子をゆっくり見て回ったり、分からない所を教えたりしていました。

お友だちと2人で参加した子は「去年も来ました。家より集中できる」と話し、勉強に励んでいました。

親子で自然体験！ 3公民館合同つり教室

笠懸公民館、大間々公民館、東公民館の3館合同による「親子つり教室(実践)」が、7月31日(日)に東町小夜戸地区の渡良瀬川で開催され、25組61人の親子が参加しました。

今回行ったのはピストン釣りです。川の中で下流に向かって立ち、エサをつけた竿先を水中に突っ込み、2拍子のリズムを刻むように竿を前後に引いては押し出すピストン運動を繰り返します。



▲釣れた！親子でポーズ

実践に先立ち7月23日(土)に行われた座学で、参加者はピストン釣りの方法を勉強し、仕掛けを作って本番に備えました。

川のコンディションは前日の夕立の影響が残っていて、濁りはないものの少しく水かさが増し、流れも強めでした。参加者は川底を探るように慎重に足を運び、思い思いの場所に陣取ります。日射しが痛いほどの猛暑でしたが、川の中はひんやりと感じられ、おかげで暑さも随分軽減されました。釣りの指導は、両毛漁業協同組合のメンバーが担当しました。エサを付け、竿を沈めたらピストン釣りの開始です。エサには用意されたサシを使用しました。

しばらく黙々と竿を動かしていましたが、やがてあちこちで歓声が上がりました。オイカワやウグイが次々と釣り上げられます。釣った魚と記念撮影をする

光景もみられました。夏休みの良い思い出が刻まれたことでしょう。

昼食には、漁業組合の人が時間をかけて丁寧に焼いたヤマメが試食として配られました。しっかりと焼いてあるので、骨まで食べられるそうです。お代わりする人もいて、こちらも大好評でした。

午後になると皆さんすっかり慣れてきて、川の石をひっくり返し、川虫を捕まえてエサに使う人も出てきました。最初は水に濡れることを気にしていた子どもたちも、最後は全身びしょぬれになっていました。

午前と午後、存分に釣りを楽しんだ後は、釣った魚を水槽に移し、観察会を行いました。漁業組合の人が魚の特徴を解説すると、子



▲釣った魚の観察

ども達は興味津々に聞き入っていました。

観察会が終わり、魚を川へ戻してあげることにになりました。魚の入ったバケツを手渡された子ども達は、「遊んでくれてありがとう」

う、「また会おうね」、そんな言葉をかけながら、バケツから魚が出て行くのを見守っていました。

自然の中で生物と触れ合う、とても貴重な体験をした1日でした。

令和4年度 笠懸地域文化祭

10月15日(土)・16日(日)開催予定!

作品展示	15日(土) 10:00~17:00 16日(日) 10:00~17:00
ステージ	16日(日) 10:30~15:15 (昼休憩あり)
模擬店・イベント	15日(土) 10:00~15:00 16日(日) 10:00~15:00
【特別企画】ダンスライブ	15日(土) 17:00~19:00

会場：笠懸公民館・グンエイホールPAL
主催：笠懸公民館 主管：笠懸地域文化祭実行委員会

※新型コロナウイルスの影響により、内容が変更または中止になる場合があります。



みどモス

コロナ禍での公民館活動に関するアンケート 公民館利用者の会(その2)

前号に引き続き、公民館利用団体を対象に行った「コロナ禍での公民館活動に関するアンケート」について、笠懸公民館利用者の会の考察を掲載します。

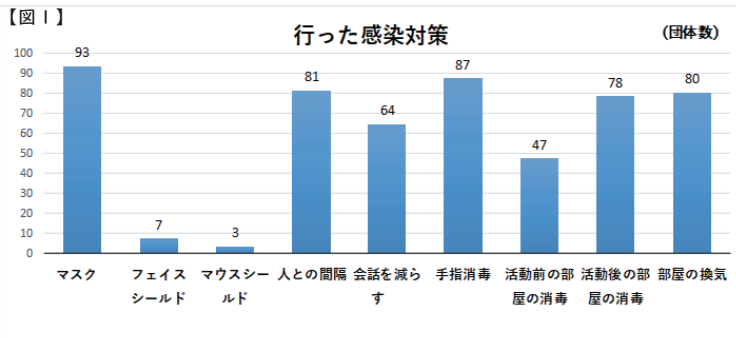
今後の活動については「通常どおり」が約53%

「コロナ禍での公民館活動に関するアンケート」
令和3年3月実施
回答120/164団体
(回収率73%)

問4 活動中に行った感染予防対策はどんなものですか。全てお聞かせください。(複数回答可)

No.	感染対策	団体数	対策した割合
1	マスク	93	96%
2	フェイスシールド	7	7%
3	マウスシールド	3	3%
4	人との間隔	81	84%
5	会話を減らす	64	66%
6	手指消毒	87	90%
7	活動前の部屋の消毒	47	48%
8	活動後の部屋の消毒	78	80%
9	部屋の換気	80	82%

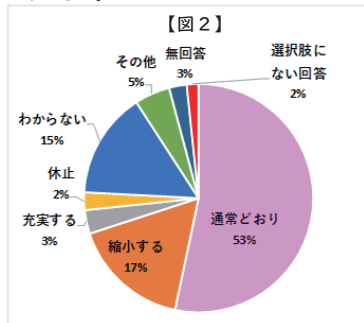
活動していた団体 97



問14 コロナ禍での今後の活動予定を教えてください。

No.	今後の活動予定	団体数	割合
1	通常どおり	64	53.3%
2	縮小する	20	16.7%
3	充実する	4	3.3%
4	休止	3	2.5%
5	わからない	18	15.0%
6	その他	6	5.0%
7	無回答	3	2.5%
8	選択肢にない回答	2	1.7%

120



選択肢にない回答

- 縮小・休止 1
- 通常どおり・充実 1

結果として、理事会の回数減により、コミュニケーションも著しく減少しているのです。利用者の会理事ですら、こういった状況であるから、多くの利用団体も同様の状況に置か

れます。一度はZOOM(オンライン会議)を併用した理事会を試みましたが、残念ながら、公民館に集まった理事のみでの会議開催となりZOOMによる参加者はありませんでした。

で半数に至っています(図1)が、前号でも記したとおり、アンケート後も公民館の休館や、利用制限が続いていることから、活動をコロナ蔓延以前の状態に戻すのは簡単ではないと思われます。感染予防策については、

サークルごとに努力をしていくことがうかがえます(図2)。コロナ禍が長引く中で、消毒やマスク着用などの対策が習慣になっていきますが、一方で、危機感が希薄になってきていることも現実であります。引き続き

防止対策をとる必要があります。アンケートを行ってからの総括まで1年余の期間が経過しています。その理由として挙げられますのがアンケート実施後の公民館の休館や利用制限などの影響であります。利用者の会でも、アンケート結果をとりまとめるための会議を開くことが難しかったことが大きな理由の一つに挙げられます。



▲ ZOOM を使った利用者の会理事会

れているのではないでしょうか。アンケートの団体からの意見として次のような意見も寄せられています。
・コロナが落ち着いたら、できる範囲で活動再開してほしいです。
・LINE(コミュニケーションアプリ)、ZOOM、ぜひ講習会をしてください。オンライン講習会を希望します。
・会の会議や集まりこそZOOMを使用してほしい。利用者の会としてもLINEやZoomを積極的に取り入れていく必要があります。

音楽に合わせて♪

お母さんと一緒教室

笠懸公民館主催「第2回 お母さんと一緒教室」は7月15日(金)音楽室で5組の親子が参加し、リトミックダンスを行いました。

リトミックダンスとは音楽に触れながら、子どもの基礎的能力を伸ばすものです。根岸先生が音楽をかけると、キャッキョッキョイながら、親子みんなで走り回ったり踊ったり、思いつきり身体を動かしました。

汗を流した後は、お誕生会です。誕生月の子は、おもちやのケーキでみんなに



▲スカーフあそび

お祝いしてもらいました。根岸先生に歳や好きな食べ物などをインタビュースされると、お母さんにくつつき恥ずかしそうに答えています。絵本の読み聞かせの時、子どもたちは先生の前に集まり、興味津々で見入っていました。



▲絵本の読み聞かせ

この教室も2回目となり、子どもたちも大分慣れてきました。あいさつや後片付けもみんなで行い、自然にしつけや社会性を学べて楽しく子育てができそうですね。

岩宿の里米っこクラブ 第3回 かかし作り

岩宿の里公園内ふれあい学習館で7月9日(土)「岩宿の里米っこクラブ」はかかし作りを行いました。親子の会員を中心に5つのグループに分かれて竹の骨組みにわらを巻き、服を着せます。顔の部分は子どもたちがマジックでそれぞれ個性的な目や鼻を書きました。かかしに名前を付け、グループごとに披露目をした後に、古代米の水田にかかしを設置しました。古代米の会で作った2体と合わせて7体のかかしが秋の稲刈りまで水田を見守ってくれます。



▲かかし作り

グループごとにお披露目をした後に、古代米の水田にかかしを設置しました。古代米の会で作った2体と合わせて7体のかかしが秋の稲刈りまで水田を見守ってくれます。



▲かかしと一緒に記念撮影

今回の古代料理研究会のメニューは古代米のいなり寿司とあんびん(大福餅)で、みんなおいしそうにほおばっていました。

コラム 豆電球



「ちりめんじゃこ、しらす、こうなごって、どう違う?」

「じゃこ」「しらす」「こうなご」は、日常の食生活でよくお目にかかる食材。

どれも丸ごと食べられる魚で、微量成分も摂取できるから、健康のためにはもっと多く食べたいものだ。

ところで、この3つに

はちゃんと区別があるのがご存じだろうか。呼び名が違うだけで、同じものかと思っている人もいるようだ。

ちりめんじゃこはカタクチイワシを中心に、ウルメイワシやマイワシなどイワシ類の稚魚で、塩を加えて釜でゆで、天日に干してしつかり乾燥させたもの。見た目や形状も似ているしらすとの違いは、乾燥の度合いで原料となる魚も同じ、釜でゆでるのも変わらない、釜でゆでただけのものを釜揚げしらすと言い、釜ゆで

の後、少し乾燥させたものがしらすとなる。乾燥の度合いで呼び名が変わるちりめんじゃこだが、地域によっても呼び名が異なる。「ちりめん」や「じゃこ」、ていねいに「おじゃこ」とも呼ばれている。中には「かちり」と呼ぶ地域もあるようだ。

こうなごはイカナゴという魚で、小さいけれど立派な成魚。生食より佃煮などにして食べる人が多い。

SDGsを学ぼう 市民講座運営委員会

第4回および第5回市民講座運営委員会が、6月23日(休)と7月14日(休)に開かれました。

この2回の会議で今年度の市民講座の日時と内容が決定しました。

10月6日(休)第1講から12月15日(休)第5講までの連続講座で、テーマは「SDGsを学ぼう」です。

第1講の講師は県内で活躍するお笑い芸人のアンカンミンカンの富所哲平氏で

おじゃまします

サークル紹介

今回は「コーラスわかば」にお邪魔しました。音楽室で須藤ますみ先生の指導でピアノに合わせ「いのちの歌」を練習していました。

桐生女子高校同窓会笠懸支部のメンバーで何か始めようとアンケートを取り、「コーラスわかば」を平成

す。SDGsとは何かについて基本的な話をします。

第2講の講師は群馬県グリーンイノベーション推進課です。太陽光、風力、水力などを利用した化石燃料に頼らないエネルギーである再生可能エネルギーについて群馬県における実態を話します。

第3講は「菌ちゃん野菜づくり」で著名な吉田俊道氏をお迎えして、生ごみの栄養を上手に活用する方法を伝授します。

第4講は、最近脚光を浴びつつある昆虫食についてです。講師はFUTURE

NAUT株式会社 櫻井蓮

氏で、将来たんぱく質が不足すると言われている今、環境にもやさしいたんぱく質として注目されている食用昆虫について話します。希望者は試食もできます。

第5講は「みどり市5つのゼロ宣言」と、ごみの分別・減量についてです。講師はみどり市生活環境課で、群馬県における実態を話します。宣言についての説明や手軽にできるごみの減量方法の紹介などです。

詳細は下段をご覧ください。参加をお待ちしています。

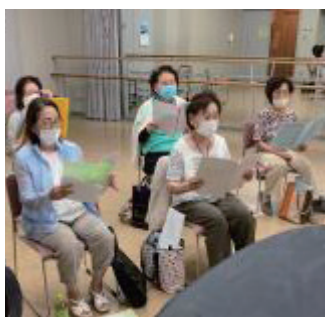
14年に結成しました。20年間の歴史の写真を見ながら、みどり市合唱祭参加や施設に慰問していること、作曲家の青島広志氏と一緒のステージにも立ったことなどを話してくれました。歌うことは、健康維持増進と仲間づくり。それが若さの秘訣と笑顔で語っていました。

代表：藤生美代子さん
会員数：15人
活動日：毎週金曜日
午後1時30分から

会費：2500円/月

会員募集中！ 見学に来て

ください！



▲コーラスわかば

令和4年度みどり市市民講座 SDGsを学ぼう 受講者募集!



「SDGsって最近よく聞くけど、そもそもなに?」「知っているけど、もっと理解を深めたい!」そんな方に受講していただきたいSDGsが基礎からよくわかる連続講座です。

第1講 10/6(木) 19:00~21:00	「SDGs基礎講座 ～ひとりの100歩ではなくみんなの1歩～」 講師：アンカンミンカン 富所 哲平氏	
第2講 10/20(木) 19:00~21:00	「群馬県の再生可能エネルギーについて」 講師：群馬県グリーンイノベーション推進課 担当職員	
第3講 11/10(木) 18:30~21:00	「生ごみリサイクル菌ちゃん野菜作り」 講師：農業法人 株式会社菌ちゃんふあーむ 代表取締役 吉田 俊道氏	
第4講 12/1(木) 19:00~21:00	「たんぱく質の持続可能性 コオロギの食用利用」 講師：FUTURENAUT株式会社 代表取締役 櫻井 蓮氏	
第5講 12/15(木) 19:00~21:00	「“みどり5つのゼロ宣言”ってなに?～手軽にできる取り組み方法～」 「どこまでできる?ごみの分別、ごみの減量」 講師：みどり市生活環境課 担当職員	

- ◇会場 笠懸公民館 交流ホール
- ◇対象 みどり市在住・在勤・在学中で、連続して受講する意思のある方。
- ◇募集人数 60人(先着順)
- ◇受講費 無料
- ◇申込方法 笠懸公民館に電話・メールまたは窓口にて申し込み。
※申込時に、氏名・住所・メールアドレスQRコード
電話番号・年代をお知らせください。
- ◇申込受付時間 午前9時～午後5時(月曜休館)
- ◇申込期間 9月8日(木)～9月30日(金)
※申込期間を過ぎても定員に満たない場合は随時申込を受け付けます。
- ◇その他 新型コロナウイルスの感染状況により中止または変更になる場合があります。

防災を考える ②1

拡大版

9月1日は防災の日です。この機会に、もう一度防災について考えましょう!!



私たちの身近にいる防災のスペシャリスト、笠懸町にお住まいの防災士に聞きました。

Q1 あなたが防災士になろうと思ったきっかけは？

・職場で防災担当になり、いつ起こるか分からない「災害時」に自分自身でも何かできればと思います。

(2区20代男性Kさん、7区30代男性Sさん)

・まずは自分のために防災に関する「知識」を得ようと思ひ。

(2区70代男性Tさん)
・災害ボランティアに参加したときに、被災した方の話を聞いて。
(2区50代男性Mさん)



Q2 どんな活動をしていますか？又はしましたか？

・群馬県防災士会での活動(研修会、啓発活動、防災訓練など)。

(2区70代男性Fさん)
・リスクアドバイザーとして地域の人達や子どもたちへの防災の取り組み。
(10区50代男性Nさん)
・地元での自主防災組織の運営、防災訓練の参加。
(2区40代男性Mさん)

Q3 日頃から心がけていること、町内の方にお勧めする防災は？

・地元、防災士や関係者との交流、情報交換。
・防災減災に役立つ知識の習得、水、食料のローリングストック、ハザードマップの確認、防災グッズの確認。
(町内の防災士の皆さん)



家具の固定



ローリングストック



訓練への参加



連絡方法の確認



ハザードマップの確認



防災グッズの確認

「災害を自分事」として考え、日頃から備え、いざというときに助け合えるように地域のつながりを大切にして欲しいと思います。



防災の日

こえの ひろば

投稿

列車にゆられて(54) 都電荒川線

野利 哲

昭和の時代、東京都内を縦横無尽に走っていた通称チンチン電車。現在は荒川線を残すのみとなっていました。

愛称「東京さくらトラム」といい、三ノ輪橋から早稲田までの12.2kmを走っています。列車は約6分間隔で30の停留所を約60分で走ります。三ノ輪橋停留所を出ると専用軌道を快走します。停留所を発車する時「チンチン」と鳴る鐘の音は、昭和の古き佳き日を感じさせてくれます。王子駅前と大塚駅前付近は道路との併用区間のため交通量が多いので、電車運転士の気苦労は計り知れま

このコーナーは、市民のみなさんの交流の場です。サークルの会員募集やイベントのお知らせ、投稿など、何でも原稿をお寄せください。(しめきり毎月10日)

せんね。

終点の早稲田停留所から早稲田大学は至近距離。大学構内をぶらりと歩きました。たが広いですねえ。鬼子母神は停留所から歩いて約5分のところにあります。大きなケヤ

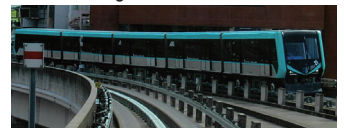


▲雑司ヶ谷停留所

キの樹が目印で、いつ訪ねても参拝者で賑わっていました。都内にも、こんな閑静なところがあるのかと驚きです。

庚申塚駅近くにある「おばあちゃんの原宿」と呼ばれる巣鴨の「とげぬき地蔵尊高岩寺」は、一日中お線香の香りが絶えないと言われています。噂通り、お年寄りの姿が目につきました。熊野前停留所は「日暮里・舎人ライナー」の乗り換え

駅です。日暮里駅から見沼代親水公園駅までの9.7kmを約20分で結んでいます。



▲日暮里・舎人ライナー

「日暮里・舎人ライナー」はコンピューター制御による自動運転なので運転士はいません。全線高架でビルの上を走っています。車輪がゴムタイヤなのが特徴的です。運賃は都電荒川線は1回170円、舎人ライナーは片道340円。お得なキップは、都営まるごときっぷで一日700円

テクテクお城歩き(31)

盛岡城 歩遊人

岩手県盛岡市にある盛岡城は日本100名城の一つで、北上川と中津川の合流地点にあります。資料によれば南部信直が1592年頃築城し、子の利直を経て1633年頃完成したようです。そして、明治維新まで南部氏代々の居城として続きました。東北地方には珍しい総石垣造の城で、その石垣の見事さに会津若松城と白河小峰城と共に石垣造りの三大名城の一つとして揚げられています。



▲高石垣

城は1874(明治7)年、破却されたといいますが。また、歌人の石川啄木は旧制盛岡中学時代、しばし、この城址を訪れています。そして、こんな歌を詠んでいます。「不來方のお城の草に寝ころびて空に吸はれし十五の心」と。若き頃、この歌に魅せられて啄木の郷里の渋民や盛岡城に、何度か足を運んでいます。

笠懸短歌サークル

七月例会より



コロナ禍にやうやく行けし修学旅行孫のみやげはあゝ甘露
夏風を体いっはい受けとめてねむの木の花ゆりかごのごとし
別れ難くコーラスの後も喫茶店いにしへ語りて心寄せ合ふ
かすみ草楚々と咲きをる好きな花賜びて供へむほのかに香る
腰痛し腕重しなどかこつ間に若竹に閉され遠回りする
救急車に運ばれ厚き施術にてまことおとうとは命拾ひす

上村 征子
加藤 康子
久保田茂子
近藤ふさ子
関口 定夫
平山 勇

特別のご朱印

御朱印レディー

先日、長野県上田市真田町にある山家神社へ行ってきました。

その歴史は古く、境内には、山家郷（真田郷）の産土神が祀られている真田神社があり、真田家唯一公認の真田神社です。

また、長野県と群馬県の県境にある四阿山（日本百名山）の山頂に山家神社奥宮があります。そこには、二社あり南向きの社を信州向社（信濃社）東向きの社を上州向社（上毛社）というそうです。

今回頂いたご朱印は、山家神社、真田神社、諏訪神社、白山神社と今年限定の『四阿山中宮の鳥居再建』



▲瑞鳥宝朱印

とても素敵な切り絵のご朱印です。また、訪れたと思います。



▲(左から)白山神社・諏訪神社・真田神社・山家神社の御朱印

の奉賛記念品「瑞鳥宝朱印」(切り絵御朱印)です。

そのご朱印の用紙は水色で両サイドが鳥の切り絵になっていて、真ん中に観音

様が描かれています。

四季の会 八月句会

猛暑には勝てぬ野良ねこ勝手口
 苦瓜を捌く夫の手際よし
 大雨に車が浸かる稲光
 獣みち猫の先導秋に入る
 真つ黒な日焼の吾子の笑ひ顔
 庭で剪る百日草を手土産に
 朝焼けや富士の形の浮かびあぐ
 盆座敷やからが集ふ生家かな
 連休の旅の終はりに桃を買ふ
 首筋を拭ふ手拭ひ法師蟬
 サングラス孫の見張りを頼まるる
 娘の好物供へて盆の用意かな
 手作りの甚平を着る風呂上がり
 蓮池や竹刀ひと振り散蓮花
 菩提寺で灯りを貰ふ盆迎へ
 故郷に帰る事なく通し鴨
 中元に鯖缶もらふ独り者
 白がすり父の想ひでほくく夜
 母を連れ老舗の宿で食す鮎
 南天の花の零るる石畳
 遠来の友のメールや夏休み
 二胡の音や浴衣の君と聴く夕べ
 塩焼の鮎の差し入れ有り難き
 先ずは犬を誉めあふ七夕祭り
 人住まぬ古き実家の川施餓鬼
 川床の料理を堪能ふたり旅
 貝風鈴まごの土産を吊るす朝
 夏バテの夫を案ずる猫と居り
 畳拭く風の道なる夏座敷
 九十路の坂を越へ行く生御魂
 ごろ寝せし坊主の夏休み
 盆の月無常を語る若き僧
 古代蓮咲き染むまでの長き道

- | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|-------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|-----|-----|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|------|----|
| 国木美代香 | 中野千鶴 | 宮本風花 | 糸井良俊 | 松島陽春 | 平川秋桜 | 佐藤由美香 | 高野春蝶 | 窪田友美 | 中谷邦女 | 金井英磨 | 高野光詢 | 糸井佳酔 | 窪田劍邦 | 前原紫蘭 | 童鳥海 | 糸井梅光 | 横倉雅 | 韓百紅 | 新羅光海 | 石原青蓮 | 冠二郎 | 徳田夕子 | 村田紅蘭 | 糸井初音 | 小林狐一 | 吉田和義 | 小村華笑 | 榎沢春蘭 | 宇野由希子 | 村田小町 | 宇野勘大 | 金月 |
|-------|------|------|------|------|------|-------|------|------|------|------|------|------|------|------|-----|------|-----|-----|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|------|-------|------|------|----|

ちょっと一息



お金も無い、能力も無い
 そんな私に何ができるの？
 と考えていました。

そんな時、長野県上田市にある宝蔵寺で一枚の紙を頂きました。その紙には、だれにでもできる「七つのお布施」、お金も材料もいりません。いつでもどこでも、だれでもが、すぐにできる「お布施」と書いてありました。

七つのお布施とは、「捨身施」「心慮施」「和顔施」「愛語施」「慈眼施」「房舎施」「床座施」です。

これは「無財の七施」という教えだそうで、「してあげる」ではなく「させていただく」ことができ、ありがたうございます」と実行した人が感謝せずにはおられないことだそうです。

簡単なようですが、なかなかできていない自分がいます。「気負うことなく、自然に、その場その場で、できることをする」を心掛け一歩一歩、歩んでいきたいと思っています。