

2020.1.30(木)
第29例会
(通算 3582回)

2019-2020年度 釧路ロータリークラブ会報

会長スローガン「CONNECT！ロータリーをよく知ってより大きい輪をつくらう！」

第83代会長 天方 智順
副会長 後藤 公貴
幹事 松井 聖治
編集責任者 クラブ会報雑誌委員会

例会日 毎週木曜日 12:30～13:30 夜間例会 18:00
例会場 釧路センチュリーキャッスルホテル
事務局 釧路市錦町 5-3 ミツ輪ビル 2F
☎ 0154-24-0860 📠 0154-24-0411

2019-2020 年度
国際ロータリーテーマ



2019-2020 年度 RI 会長
マーク・ダニエル・マロニー
第2500地区ガバナー
吉田 潤司 (釧路 RC)

月間テーマ 職業奉仕月間

本日のプログラム 健康人生で健康経営を！（担当：プログラム委員会）

次週例会 節分にちなんで（担当：親睦活動委員会）

■ロータリーソング：「それでこそロータリー」

■ソングリーダー：池田 一己君

■会員数 99名

■ビジター なし

■ゲスト なし

■ニコニコ献金
なし

今年度累計 653,000円

会長の時間

天方 智順会長



皆さん、こんにちは。昨夜来の大雪で今日の例会はどうなるかと、11時半くらいに会場に来たのです。田中会員おひとり。青島事務局員と今日は来るのは

30人くらいかということだったので、パッと数えて40人以上いらっしゃいます。本当にありがとうございます。お足元の悪い中、出席いただきありがとうございます。ひとえに今日の講師の須藤さんの話を聞きたいだけかなと思っております。特に村上会員なんて、本当は来ないのに「須藤さんのスポンサーだから仕方なく来ました」と言っていたのが彼らしいところでございます。

話はともかく、会長任期で一度この話をしたかったことを今日お話したいと思っております。それは、「なぜアメリカンフットボールは日本で人気なかったか」という話です。

ご存じのように去年は、ラグビーのワールドカップがあって日本は初のベスト8入りということで日本中がひとつに、本当にワンチームで、私もラグビーのルールは本当に分からなかったのですが、見ていて本当に盛り上がり楽しくて、日本の代表チームが頼もしく

思ったものです。

実はアメフトにもワールドカップがありました。第1回、第2回の優勝国は、なんと日本です。どうしてかといったら、アメリカが出なかったからです。全部で8カ国くらいしか出ていないのです。メキシコ・カナダ・フィリピン・日本・ドイツ・韓国、あとは忘れたみたいな感じで、要するにアメリカンフットボールは輸出ができなかったスポーツじゃないかなと思います。ハリウッド映画、そしていろんな主にポップス、ミュージック、アメリカはこういう知的財産を輸出しているような大国であります。

2匹目のドジョウを狙ってアメリカのフットボールも輸出しようとしたと思えるふしがあります。1970年代に、僕らの世代なら覚えています、文房具とかでNFL(ナショナル・フットボール・リーグ)という下敷きや鉛筆などがあったのです。結構、売っていたのです。そういうのを足がかりに日本人にアメリカのフットボール根ざそうという意図が見えました。実際にそうです、テレビ中継も当時ありました。2月3日に向こうのスーパーボールがありますが、それとは別に向こうの大学の選手権みたいのもテレビ朝日系列でやっていたのを見ていましたし、それなりにテレ東さんとかもよくやっていて、それを見ていました。当時、釧路で見られなかったですが、どこかの民放がそれを買って、北海道枠で放送する時にワクワクしながら見ていたものです。

NHKさんがずっと衛星放送でNFLのシーズン、放映してくれています。ありがとうございます。少し前までは週3試合でした。昨年まで週2試合でした。今シーズン週1試合になりました。本当に残念でなりません。

結局、アメリカンフットボールは馴染めなかったなと思います。よく言われます、「アメリカンフットボールのルールが分からない」。でも、皆さんよく考えてください。時間制の陣取り合戦のスポーツです。ラグビー、サッカー、アイスホッケー、それに似ています。野球とアメリカンフットボールの両方を見たことも触ったこともないみたいな人、どこかの例えばアマゾンの山奥の方とか、砂漠の民とかに、どっちをルールとして教えるのが簡単かといったら、私はアメフトだと思います。

野球は皆さん日本人ですから、それなりに馴染みがありますけど、まったく知らない人にどうやって説明しますか。これ、難しいと思うのです。「『9回』って何?」、「『ボール』・『ストライク』って何?」、「『1塁』・『2塁』って何?」となると思うのです。それよりも、時間制の陣取り合戦の方が絶対スポーツ的にはルールが簡単なはずですよ。

じくじたる思いで40年以上アメフトファンを続けていますが、NHKさん、ぜひとも来シーズンも放映をお願いします。会長の独断のわがままな挨拶に代えさせていただきます。

あとは須藤会員のさわやかなお話になるとと思います。今日も皆さまよろしくお願ひいたします。

■本日のプログラム■ 健康人生で健康経営を!

プログラム委員会 池田 いずみ委員長

皆さま、こんにちは。プログラム委員会の池田です。今日は鍼灸アロマ・あんずの種院長須藤会員に「健康人生で健康経営を!」というテーマで、100歳時代に向けて元気な体を保ち、さらにアップするためのツボについて、お話をいただきます。では、須藤会員、お願ひいたします。

株式会社あんずカンパニー

代表取締役 須藤 隆昭君



皆さん、こんにちは。こんな雪の日に来ていただいて本当にありがとうございます。まだ入ったばかりの僕がこんな所でお話するような立場ではないのですが、先日、池田さんから「お話ししてほしい」と。「い

いや、僕なんかは」と言ったのですが優しいですよ。何か「須藤さんの話を聞きたいという会員がいるのです」と、多分いなかったと思うのですがそう言っていたら、「そおー」みたいな感じで舞い上がってやってまいりました。

今日は皆さんも、朝は自宅などで雪かきをしたと思います。やっぱり腰痛を痛める人が多いです。今日は大丈夫でも明日とか痛くなる人が多いのですが、腰痛の時のポイントを教えます。2つあるのですが、ひとつは腰が痛い人は、腰を曲げずに膝を曲げるのがポイントなのです。辛いときは絶対こうなるのです。もうひとつは、右・右でこういう動きが負担になるのです。取ろうと思った時にこうやると腰を痛めやすいです。治りかけたのがまた「ボキッ」となったりしますので、めんどろな時は一歩出して、普通に歩くように左右交互に出せば、下の部分がこのように伸びます。こうやっかがむ。下のスコップを取る時もこう取らないで足を引っ張って取るといいですよ。今日のワンポイントアドバイスで、これで終わってもいいのですが……。それではあんまりで、僕は鍼のことを伝えたくて、伝えたくて、しょうがない男なので、こういう場をいただけたのが本当に嬉しくて。あまり鍼のこと知られていないということが多いので、一生懸命25分くらいお話させていただきます。

タイトルはこういう形なのですが、こちら宮古島の風景になっています。須藤というと最近は「宮古島にばかり行っているのでは」と言われているのですが、釧路にいる方が圧倒的に長いです。何人か来て知っている方もおりますが、初めての方もいますので簡単に自己紹介させていただきます。

釧路で生まれて、大学時代は京都の大学の探検部に入っていたのが運のツキで、山に登ったり、川を下ったり、世界をぐるぐる回っているうちに普通じゃない人生っぽくなってきました。それで鍼灸学校に行き直して、東京やニューヨークや帯広で働いて釧路に戻って来ました。

釧路では「杏園堂鍼灸院」という名前で江南高校の前で、1階に治療院を借りて2階に住んでやっていました。帯広の師匠の教えがすごく良かったので開業した割には患者さん来てくれていたのです。僕は「こんなもんで、いいんだ」と思って人生を甘くなめちゃった感じもあって、天気が良いと「本日、午後休診」と張り紙を出して、山に行ったり、川に行ったり遊んでいたのです。

そうすると良くないことって起こるのです。1995年、自宅を全焼。丸焼け事件がありまして、僕の人生の中でかなり上位のイベントなのです。結婚して妻と二人で手狭になったので、釧路町の釧望台という田舎に廃屋が300万円で売りに出ていて、ちょっと良かったから、高級車くらいに買えると思っ

て買って、400万円かけて改装して住んでいた家が1年経っただけなのに、強風に煽られて、煙突が折れてタイマーでついたストーブにカーテンが吹き込んで引火してブワーっとなっていて、2階で寝ていた僕が、きな臭い、何か変だと思って下に降りて、ドアを開けたらブワーっとバックドラフトで前髪チリチリと。少しパーマかかったのですが、妻が低血圧で普段「起きな」と言っても起きないんだけど、「起きろー」と僕の叫んだ声が尋常じゃなかったらしいのです。普段の「起きろー」じゃなかったから「エーっ」と降りてきて、逃げ出して夫婦が大丈夫だったのです。家は1軒まるまる燃えたけど、隣近所に移らなかったのと体が無事だったのが本当に幸いのことでした。これが「お前、真面目に生きろ」というメッセージだったと思って、何のために仕事しているんだ、自分のことしか考えていないのではないの、と思いながら。なおかつ、そんな時、いろんな人がいろんな物を持って来てくれて、「これ着なさい」「食べなさい」と助けていただいたのです。それから何のために仕事するのだろうか、自営業者だったら何のために生きるのだろうかとつながったり、理念とか長期ビジョンを考えたりするようになって、少しずつ変わってきました。

次に文苑のこれ、いま自宅になっています。1階が治療院で2階に住んでいて、10年くらい暮らしていて、孝仁会記念病院の入り口の所に『あんずの種』という名前の治療院があります。

左下のマンション、マンションを1棟持っているといいのですが、皆さんにどんどん分譲して、宮古島は今どんどん物価が上がっているので投資してくださいと言いたいのですが、一部屋を借りているだけで、こじんまりやっています。

うちの治療院は僕が変なのですが、変な鍼灸院でいろんなことやっています。右はケニアでボランティア診療やっているところ。真ん中の車は東北の災害が起こった時に、釧路のある人が「うちで使っていないキャンピングカーがあるから須藤君、使っていいよ」と言われて、キャンピングカーを陸前高田市に持って行って治療していました。上は、お祭りを毎年やっているので、いろんな出店をやったり、お肉を焼いたりしながらやっています。左側は、ネパールの鍼灸院学校ができて、そこで教えているところ。

鍼灸院のイメージを変えたいという思いもあります。先ほど、池田さんと「鍼灸って興味あるけど、痛いとか分かりづらい部分があります」と話をしました。実際、日本で漢方薬の治療を受けたことある人は国民の30%いるのです。かたや、江戸時代は漢方と鍼しかなかったのです。僕が鍼灸師になったころ鍼は8%。年間受療率が48%だったのです。今は5.6%に減っちゃっているのです。

僕は一生懸命「鍼はいいよ」と言っているのですが、

増えてこないという状況があります。それでイメージを変えて、なるべく敷居を低くしたい思いがあって、いろんなことやって居酒屋もやっています。新しい治療院を作る時、保健所の申請を出して居酒屋もできることになっています。こんど後藤さんの弟子になって教えてもらってやろうかなと思っています。まったくお遊びで年2回くらい。名前は決まっています『居酒屋つば灸』といって『つば八』の上を行こうかなと思って。「お灸をしながらお酒を飲めます」みたいなノリで。今度は2月22日あります。参加自由ですの由来で来ていただいてもすぐうれしいです。そういう中で今、動いています。

これからの時間、せっかくですので皆さん、健康になりながらお話聞いてもらいたいと思います。『指もみ』というのがあります。爪のキワを揉むと元気になって、自律神経のバランスが整ったりする。10本指全部を僕の話聞きながら揉んでいてください。そうすると聞くだけじゃなくて変わっていきます。手の指で全部の経絡がつながっているの、末梢神経がグーっときて、動脈がここから静脈に代わるのだけれども、ここを刺激するとポンプの作用で血流がぐんぐん良くなります。肩こり、目の疲れ、そういう人特に良いので下の方で指を揉みながら、お話聞いてくれればうれしいと思います。

鍼は何に効くのか。「肩こりや腰痛でしょう」と言う方が多いのですが、そんなことはなくていろんなものに効きます。アトピー、アレルギー、不妊、最近多いのは美容鍼ということで女性の美容に関してのものがあります。いろんなものに効くので「こんなのは鍼じゃないよ」というものでも、一度問い合わせていただけたらかなりのものが対応できると思います。

これは昔の学会発表なのですが、アトピーの発表を全日本鍼灸学会でやったところ。左側の高校生、顔が赤くて脱ステロイドをやろうとしてリバウンドができた時期だったのです。「その時に鍼を1カ月間やっていくとだいぶ変わってきて、リバウンドを抑える作用がありました」という報告をしています。

これは陣痛促進。妊婦さんの腰痛とか逆子にも効く、なかなか陣痛が起きないと帝王切開となるけれども、帝王切開率は日本でどんどん増えているのですが、自然分娩、経膈分娩を目指したい人がいるのでそれをやっています。だいたい、今までにこのデータの時点で153名の陣痛促進をやって、青い欄が普通に生まれたところで、黄色のところは陣痛促進剤を併用しながら生まれたというところで、帝王切開まで行く例は最近ほとんどなくなりました。

皆さん男性ですので妊娠することはないですが、お嫁さんであったり、どなたかが「なかなか生まれにくい」という時があれば、連絡していただければかなり自信を持って大丈夫です。たまに病院や助産院に行っても

の場で鍼を打ちながらやることもあって、これも進まなかったお産が進んで無事に生まれた時の写真になります。

あと、目にも視力にもいいということで視力回復。これは400人やった時のデータで、0.1未満とかなり悪くなると回復率は悪いのですが、初期視力が良ければ良いほど回復は良かったということなので、お子さん、お孫さんで、もし視力低下、最近はテレビゲームやスマホで下がってきますが、あまり悪くならないうちに治療していただくと眼鏡がなくても大丈夫になります。

これはサーモグラフィで足の温度を調べた写真です。これは僕の知り合いがこのカメラ持っているのです。ドローンを飛ばして撮影する友達なのだけど、「須藤さん、最近良いのを買ったよ。これ温度が分かる」と言って、「それで撮ってみよう」ということで足に鍼を打って、真ん中の写真は、足の先端部分ほぼ青いですよね。血流が悪い状態なのですが、治療後は普通に足先も血流が回っている、このように絵で出ると、「やっぱり違う」と分かってもらえると思います。今までは、こんなにも効くというお話です。今日はテーマとして「健康人生で健康経営を目指していく」、僕の中では大事に思っているとか、皆さんも会社経営する時に自分がまず元気でなければならぬと思うし、自分だけじゃなく従業員の方やみんなが健康になればいいなど。

これは去年の社員旅行でナイタイ高原に行って、今いるスタッフです。だいたい、鍼灸学校を出てくる人が多いので20代のスタッフが多いです。うちの場合、嬉しくもあり悲しくもありで、5年から10年働くところある程度自分でできるようになるから、独立開業します。また一から育てている状況なのですが、ちょっと虚しく思った時期もあるけど、これが僕の役割だろうと思いつつ、どんどん新しい人が来てくれる分、20代のスタッフ毎回見ていると、分からない言葉を教えてくれるのです。短縮言葉や今どきの若者の人使うのを。自分も刺激にはなるので良いなと思っています。今年も4月に卒業して21歳の子が入ってくるから、だんだんとギャップを感じながらやっていくのが楽しみです。

さて、右側が日本人の平均寿命。どんどん伸びていきますね。昭和55年くらいの時は80歳未満で男性の方がもちろん低いです。去年くらいで87歳と81歳、ほぼ90歳に近づいてくる。左側が予想なのですが、あと30年すれば男女とも90歳は超えるだろうというデータ。これはいろんな予測があるから「もう少し早くなる」というものもあります。例えば、「ガンの新薬がもっとできるのではないか」「IPS細胞で医学が進歩する」と、いろいろ言われている。それがもっと進むとそれこそ100歳時代と。『ライフシフト』と

いう本が売れたりしていました。

僕も来てくれる患者さんに「長生きしたいですよ」と話をしても、「いや、長生きなんかしたくないよ」というのが結構多いのです。「じゃあ、どれくらいまで生きていますか?」「いやあ、もう90で十分」。それって結構長生きだよなあと思いつつながら、僕は同世代の人に聞いたのです。「いやあ、俺もそんな長生きしたくない。80歳で十分」と言う人が結構多いのです。そのくらいのイメージまでやっぱり皆さん元気で生きていたい。「100まではいいよ」と言いつつながら。

ただ、健康寿命は、女性はマイナス12歳くらい。男性は7歳くらい違うのです。この87歳と書いていますが、女性の健康寿命は平均で77歳くらい。あとは寝たきりになったり、そういう人がすごく多いということです。男性もそこから7歳引きますので76歳とか77歳くらい。やっぱり皆さん長生きしても寝たきりじゃ意味がないと思います。それをどう作っていくかというのが大事なところだと思います。

ここでツボのお話です。『足三里』というツボを聞いたことある人も多いと思います。せんねん灸とか何でもいいのですが、ここにお灸をしたりするとすごく効果あります。「長生きのツボ」と呼ばれている所なので。松尾芭蕉がここにお灸をしながら、旅をした。奥の細道を歩いた。

僕は宮古島で中学校の国語の先生が鍼に来ています。「須藤さん、中学生にお灸したさ」とか言っている人がいて、「えーっ、何で国語の先生がお灸したの」と言ったら、松尾芭蕉の授業で、「奥の細道で三里にお灸をしたから。今の子、灸はぜんぜんわからないと思うから、皆に一個ずつあげてお灸させてあげた。校長先生に内緒でやったんだけどね」と言っていました。素晴らしい先生だなと思いました。

昔、抗生物質がない時代はここにお灸をすることで、不治の病と言われていた結核を治したという人もいます。長生きできるツボなので、伊能忠敬さんみたいな人も、56歳で隠居になって、そこから歩いて日本地図を作ったとか。カーネルおじさんがケンタッキーを作ったのは65歳からなのです。だから、まだまだ新しい会社の1つや1つできるのかもしれないです。そのためにこの三里を使うといいと思います。

あと、会社経営していくところで、ここを見てもいいのです。目薬で有名なロート製薬です。ここは10年以上前に自社の中に「健康食堂」と「鍼灸マッサージサロン」を開店しちゃったのです。大阪本社ですごく人気だったから、東京の浜松町にロート製薬が経営している健康食堂とマッサージと鍼をやっている所があります。浜松町の駅から歩いて10分くらいの所にあるのです。あまりにも人気だったから、社員だけじゃなく一般の人にも開放している食堂と鍼灸マッサージの所。社員の健康のためにはこういうのが

いいのだろうと、やっている先駆的な例ですね。

今、ちょっとした会社でマッサージ師と契約したり、鍼灸師が派遣されたりします。これから健康経営とかが厚労省から言われてくる時代ですが、そういうのもあったら面白いなと思っています。

もうひとつ、「ヘルスツーリズム」を僕が今すごく注目しているところです。旅と健康が一緒になることがないかと。僕は基本元気なのですが2回くらい体調を悪くしています。1回は30代後半に飲み過ぎて痔になったのです。恥ずかしい話だけどそれは痔瘻だったので、鍼と灸は痔核や他には効くのですが、痔瘻には限界があって、それで1週間ほど札幌の病院に入院して治したことがあったのです。その次は、2軒目の自宅を建てた時かなりハードで、ちょうどその時に父親が入退院を繰り返して、亡くなって、自分の新治療院スタートと父の葬儀と重なってあまり休めなかった時に右ひざが重苦しくて・疲れやすくて・食欲がなくて、これは肝臓がんにもなったのかと、ヒヤッと思いながら、知り合いの医者にエコーかけてもらった。「飲んでる割に綺麗な肝臓だよ」と言われたのだけど、なかなか治らない。その不調が3か月くらい続いていて。その時にはスタッフもいなかったのでダラダラした状態では良くないと思って一回治療院を休もうと。1人でやっていたから休んだら収入ゼロという期間だったのだけでも、3週間ほど休んでニュージーランドのクック島に行って、1週間何もしないでボーとしていたのです。ただ、本を読んだり、波の音を聞いてちゃぶちゃぶとやるくらいで。そしたら嘘のようにこの重苦しさが消えて、めちゃくちゃ元気になったんですよ。恥ずかしい話、僕は自分でも鍼を打ったりしますよ。でも治らなかったのが、南の島に1週間行っただけで治っちゃった。これ変じゃない？と。それは後から聞くと、アイランドセラピーということであったり、転地療法のひとつであったり、ストレスからの解放であったり、いろんなことで変わってきた。それもあって宮古島に出したのもひとつなのです。

もともと宮古島は僕が旅行中に行った島で、すごくきれいな島で、いつかここに来たいなと思ってやってきました。いるだけでも元気になるけども、そんな場所に鍼やアロマなどができればより元気になるし、釧路で忙しくなっている人がたまに宮古島に来て、バカンスを兼ねて治療ができれば元気になる。ということで村上一家も1回来ていただいたこともあります。釧路の治療院からも30人くらいは宮古島に行っています。今、一組だけ宮古から釧路に来てくれた人いるのですよ。宮古で受けた人が「今度は夏に北海道に行きたいから北海道で治療受けて」と言って釧路に来て、おいしいもの食べて、観光して鍼を打って帰って行ったのです。これだなと。釧路の人口、これ以上あまり増えることないけども、交流人口さえ増やしていけれ

ば、まだまだ釧路は面白くなるし、宮古島は今、ちょっとバブルですが少し落ち着いていい状態ですが、そういうことで仕事にもなるし、元気にもなるという「旅と健康」がこれから結びつくと思っております。

先ほど、鍼灸がいろんなものに効くと言いましたが、僕も、「僕は痛いところがなく元気だけど、鍼に行ってもいいの？」という質問をたまに受けるのです。僕は「元気な人ほど鍼をしてください」と言っているのです。だいたい、元気な人でも忙しい人が多いのですよ。30代、40代でバリバリ動いて、仕事や遊びもバリバリ。だから経営者の人は、もし自分が何かで倒れて3週間仕事ができない状態になったら、すごく大変だと思います。そうならないような予防医学的な形で、体のメンテナンスをしていくというところに意識を変えてもらえたらすごくうれしいなと思っています。

医療保険の限界、今の医療保険というのは病気になって適用されますので、予防的な部分には適用されないことになっているので、それは自分でやってくださいということになっています。圧倒的に病気になってから治すより、なる前に治した方が時間やお金もかからないし、個人の負担もなくなります。そうなってくれれば良いと思っています。

うちのスタッフは20代でほしい元気であるのだけど、お昼ご飯を食べたら強制的にベッドに横になって鍼を打たれるのです。「じゃあ、鍼を打つから」と。「どこも痛くないし元気です」「違うの、もっと元気になってもらうために。悪くならないためにやる」「どこまで働かせるの？」みたいな陰の声があるかもしれないけども。保育園みたいな強制的なお昼寝、強制的な鍼タイムがあるから、毎日誰かが受ける。もちろん僕も他の人の鍼を受けています。冷え性だった、生理痛だった、というスタッフが2～3年したらかなり元気になって、しばらく風邪をひかなくなったりしています。うちの母親が90歳になるのですが、元気なのです。運転したり、うちのごみを片付ける仕事を手伝ってもらったり。釧路に来て30年経つので、週1～2回は僕が鍼を打っていますから30年鍼打てば、前は飲んでた肝臓の薬を今は飲まなくなって、「まだ元気だからもう少し頑張るね。生きる広告塔だからね」と言いながらやっています。痛くなったからやるといふより、そういうふうにしてもらえればいいし、スタッフも元気であれば働ける。

最近メンタル系のトラブルで会社を長期休暇とか、辞めちゃう人も多いです。メンタルもストレス・疲労が溜まってくると多いので、ガクッと来る前に治療していくと、鍼やアロマもそういう効果があります。

福利厚生型ということでは、法人とうちとの会社契約をしている会社は何社かあります。それはいわゆる損金の扱いの中で、社員の福利厚生で税金処理ができ

ることで変わってきています。最初は社長さんだけが来ていたけども、「それだったらうちのスタッフも疲れている者が多いから、やるか」みたいな感じでやってくれている所もあります。この間の宮古島の方もそういう会社に来てくれたので、そういうふうを広まってくると、「鍼はやってみたいけど痛いし、怖いし、もしかしたらお金も高いのではないの」といろんなイメージ持っている方がいると思うので、そういうふうにも利用していただければ面白いと思っています。僕は30年やって、若いスタッフで十数カ所独立開業した人たちがいます。そういう人たちが増えて、鍼が本当に広まって。本当に大好きなのです、生まれ変わっても鍼灸師、あるいは鍼灸院の経営をしたいと思っています。それを広めるための活動が自分の残り後半のライフワークになっていくのだろうと思っているのです。

こういう形で皆さんの前でお話させていただけて本当にありがたいと思っています。今日はどうもありがとうございました。

[Return to Top](#)

[Return to Web Site](#)