

認知症サポーター養成講座



フレイルチェック



寿サロン



食事ボランティア



社協は地域でいろいろな活動をしています。一緒に活動してみませんか!

子育てボランティア

寿サロン

9月11日(水)大岡地区センターにて、高齢者からだセルフケア講座が開催され、寿サロンの会員19名が参加しました。渡邊 進志整体師による、心身共に健康長寿を目標に健康長寿の鍵「息・食・動」想にテーマをおき、まず姿勢を整えて!と始まりました。

初めに息、深い呼吸で心と体が変わる。鼻から吸って、止めて口から吐く。次に、食、大事なのは良く噛むこと。そして、動、全ての基本は歩くことから始まる。

最後に「想」について、忙しい時に、イライラする時に、悔しい時に、困った時に、不安な時に、私は私に尋ねる、あなたは、今微笑んでいますか?と話をしていた。動き後半は、ヨガを取り入れて体を動かして、心も体もリフレッシュしました。

▲渡邊進志整体師



映画上映会

8月24日(土)午後2時より、大岡地区センターにて、チームオレンジ主催の映画上映会が開催されました。上映した「百花」は菅田将暉と原田美枝子が親子役で主演を務めたヒューマンドラマ。川村元氣監督が発表した同名小説を、2022年に自らメガホンをとって映画化した。女手一つで育ててくれた母・百合子との間にある溝を埋められないまま過ごす息子・泉。そんなある日、認知症により記憶を失っていく百合子と、母を支える中で封印していた過去の記憶と向きあう泉の姿が描かれていました。記憶という謎に挑み、現代に新たな光を投げかける感動作。アンケートには、

▲チームオレンジ大岡



大岡福祉塾 お薬の話し

9月8日(日)大岡地区センターにて、大岡地区社協・きせがわ地域包括支援センター主催による大岡福祉塾が行われました。講師には下石田かもちめ薬局の池田靖啓先生をお招きし、35名の参加者がありました。

第一部の「かかりつけ薬局・薬剤師」では、一人の薬剤師が一人の患者さんの服薬状況を一か所の薬局で管理することで、より安全に薬を飲むことができる。薬局が開いていない時間にも薬の相談ができ、在宅医療サポートしてもらえる。地域の医療機関とも連携しチームで患者さんを支えられるとの説明があり。

第二部「災害の備え」では、いつもの医療は受けられないと考えると、持病の薬は平時から最低3日から一週間分を用意し、薬の情報をメモした用紙を用意しておくという話があった。

▲かもちめ薬局・池田先生



中石田いきいきサロン

9月10日(火)10時より中石田の公民館にて『いきいきサロン』が行われました。本日は40名以上の参加で大変賑わっていました。2階コーナーでは今回は苔をメインに、小口ガラス瓶に入れて栽培する「苔テラリウム」の作成を行いました。苔や小物を皆さんがそれぞれ好きなものを選び、ピンセット等使いガラス瓶の中に丁寧に置いていきました。たくさんのおりじナルテラリウムができ、皆さん満足そうに持ち帰りました。また、1階では囲碁・将棋・麻雀を行いました。2階から合流された方もいて、皆さんで対戦を楽しみました。



認知症サポーター養成講座

8月27日(水)に(株)東海医療器械にてきせがわ地域包括支援センター主催による認知症サポーター養成講座が開催されました。キャラバンメイトでもある東海医療器械の鈴木本社長に講師を依頼し、地元住民を含め十数名が参加しました。大岡地区社協では、養成講座を年数回実施して、認知症に対する正しい理解と幅広い支援活動を展開しています。



★救急医療情報キットの希望者は、該当の自治会に申し込みをお願いします。



免許返納後の代替手段、何を選びますか？

公共交通機関等、代替手段はいろいろありますが、自分で好きな時に外出したい方へおすすめなのが、電動アシスト付4輪自転車や、電動カー(シニアカー)です。電動アシスト付4輪自転車は2輪自転車と違い、4つのタイヤで安定している為、ふらつく事なく安全に乗ることが出来ます。70歳以上の方なら歩道を走行することができ、無理なく運動もできます。電動カー(シニアカー)は、歩行者扱いなので、年齢に関係なく歩道を走行することができます。(速度0.5〜6.0km/h)ご家庭のコンセントで充電でき、約28km〜30km走行可能です。免許不要で、車を運転したことがない方でも簡単に操作でき、目的地までの安全な移動手段として最適です。大岡地区では6月に(株)セリオさんを講師に迎え、高齢者向けの交通安全教室を開催し、シニアカーについて勉強をしています。



中学生夏休み子育て支援活動 幼児ふれあい体験

8月1日(木)大岡地区センターにて子育てサポートキャラバン「ぴよぴよ」が開催され9組13人の親子の参加があった。今回は民生児童委員・主任児童委員主催で幼児ふれあい体験が6年ぶりに行われ、大岡中学校の生徒15人が子育て支援活動に参加した。参加した中学生からは最初は緊張したが、勇気を持って挨拶をしたらとても懐いてくれた。転ばないように気を付けたり、目を合わせて話す工夫ができた。参加して楽しかったと感想があった。

ぴよぴよの職員からは、大岡はボランティアさんが熱心で、地域ぐるみで子育てしていると感じる。中学生が積極的に遊んでくれて感心したと、お褒めの言葉をいただいた。



大岡団地夏祭り

令和6年8月17日(土)、大岡団地南公園にて「大岡団地夏祭り」が行われました。小学生による子供神輿巡行、夜店にて焼鳥・焼きそば・唐揚げ・ビール・ジュースなどを販売。またカラオケ・合唱・ウクレレ・ハワイアンバンド演奏・盆踊りなどで楽しいひと時を過ごしました。



大岡団地夏祭りの風景

短歌コーナー

★青い空 孫の口笛 白い雲
ギラギラ太陽 なければいいのに
★旅先のホーム 立つ若者ら
手にはいつもの スマホの有り

(弥生)

木瀬川 三界萬霊等 (法界さん)

昔、堤防に近い大古田本家の土地に「三界萬霊等」と刻まれた石碑があって「法界さん」という名前が知られています。大古田文字氏の三代前の長平氏によって、黄瀬川の川流れで亡くなった人の霊をとむらうため、木瀬川側に流れついた人は木瀬川で供養して、対岸に流れついた人は清水町で供養したと昔からいわれています。

最初は黄瀬川橋(旧道)の傍らに建てられたものであったが、戦後に川幅が広がっていき、あらたに堤防もできあがるにつれて、下流方に移されていき、現在の位置に落ち着いたのです。今日では、三界萬霊等は、毎年8月3日午後4時から、その年度の当番長の世話で、この「法界さん」の供養として虫封じの意味をこめながら、特設の施餓鬼棚をもうけて、川施餓鬼の儀式をいとなんでいます。潮音寺の住職を中心に、かつては念仏講の仲間が加わって大悲呪、世尊偈、回向文などをあげてましたが、今日の川施餓鬼では、全集落の無縁仏の供養を行っています。年月が経っているので読み取りにくいところがありますが、三界萬霊等の西側に文化八年辛羊秋九月(1811年)、東側には現高山 正宗寺 萬元中と読み取れます。



▲川施餓鬼風景

市民講座2024 医療法人社団真養会きせがわ病院 フレイ尔予防教室

【日時】令和6年8月7日(水)17時~18時【場所】きせがわ病院 通所リハビリテーション室【講師】佐野歯科クリニック 歯科衛生士の丹波氏・岩田氏および理学療法士と医師「フレイ尔とは」：加齢によって心身が老い衰え社会とのつながりが減少した状態。「フレイ尔」を構成する3つの要素①身体的な衰え(筋肉量の低下・口腔機能の低下)②社会的な衰え(人との交流の減少)③心理的な衰え(認知機能の低下・うつ病)【フレイ尔予防法】①お口・舌の動きをスムーズにする体操【効果】唇や舌は、お口周りと下の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなり、舌が滑らかに動いて食べ物をのみこみやすくなる。②飲み込むパワー(嚥下機能)をつける体操【効果】飲み込みに関連する筋力アップすることで、食事中の「むせ」などの症状改善につながる。③噛むパワー(咀嚼機能)をつける体操【効果】「食べこぼし」や食べ物が鼻に流れ込むのを防ぐ。また、唾液が良く出るようになる。④滑舌(口唇・舌の緻密性)をよくする体操【効果】口の動きをよくすることで、明瞭な発音につながる。⑤舌のパワーをつける体操【効果】「誤嚥」や「むせ」などの病状改善につながる。



▲講師の先生方

▲講習風景および「ヨガを取り入れた自宅でもできる体操」の風景

令和6年 大岡ゴミ環境美化部の活動

環境美化部の一環として、6月1日に大岡地区センターの花壇の花植えの準備をし、愛鷹運動公園にて配布された苗を、6月8日、大岡地区センターの花壇に植え付けました。その花壇の花は、各町内の環境美化部代表が当番制で水やりや手入れを行っています。(活動期間は6月11日~9月19日)

猛暑の中、花壇の花も順調に生育し、花壇の草取り、周辺のゴミ拾いを7月と8月24日の2回、朝8時より、行いました。

【環境美化部について】

環境美化指導員が市長より委嘱を受け、地域の環境美化を促進するために活動しています。各地域で回収される「燃えるゴミ」・「プラスチックゴミ」・「埋め立てゴミ」・「資源ゴミ」等は、ルールを守り決められた日時に分別して出しましょう。ご協力をよろしく願います。



▲花壇の手入れ



▲忠魂碑の植木の手入れ

沼平町 みらいくらぶ スイカ割り

令和6年8月24日、沼平町自治会館にてスイカ割りが行われ、子供14名・大人16名の計30名が参加しました。

小学生や小さなお子様たちが力いっぱい頑張ってスイカを割ってくれました。その後、参加者みんなですイカを食べながら楽しく話をして盛り上がりました。

令和6年度より、子どもの数の減少にもない子ども会という組織がなくなりましたが、地域で集まり活動する機会を子どもたちに提供するため沼平町自治会の一部として「みらいくらぶ」の運営が始まりました。



日吉自治会 交通安全教室

令和6年8月24日(土)日吉自治会館 2階で10時〜11時半の時間で交通安全

全協会沼津支部の2名の方に来館していただき、交通安全講話をしていただきました。

参加者は22名でした。前半はワイズ形式の交通安全問題を解き、後半には反射能力テストが出来る機械を使って俊敏性の判定をしました。実年齢より判定が若く出た方は大喜び！大変盛り上がりで交通安全を再認識する事が出来ました。



短歌コーナー

★猛暑日に アイス片手のひと休み
働くアリにも 差し入れをする
★飼犬の 留守の夫を 探す目に
深いつながり 映っておりぬ
(匿名希望)

中石田自治会ゴミ分別指導を 頑張っている方へ渡邊清貴さんへ (更生担当の元中石田副自治会長)

沼津市には「沼津方式」という先進的なゴミ分類収集システムがあります。それは、資源回収の日と埋立ごみの日というようにとても細かく分類された回収方法です。その中にある「中石田方式」とも言うべき方法で、区民

全員が参加する形での対応を行っています。

区民の皆さんは「組」という形で組織を作り、その「組」が交替でゴミ分別回収に立ち会っています。担当する「組」の皆さんは、朝6時より概ね30分交替により、全ての方が交替で立ち会いに参加しています。中石田には3か所の集積所がありますが、特に多くの皆さんが利用するのが大岡地区センター南側駐車場をお借りして運営している集積場です。この集積所は中石田地区の約6割のみなさんが利用している最大の集積所になります。

早朝(6時前)の準備段階より、毎回この集積所の分別指導をしてくれている方がいます。この方は、昨年までの2年間、中石田自治会の厚生担当の副会長を務めていただいた「渡邊清貴さん」です。役員を退任した後でも「家が近いから」と言って毎回分別の立ち会いに来て、ゴミを持ち込んで来た皆さんに、やさしく指導をしてくれています。渡邊清貴さんにお話を伺っています。「時間外に出す方、分別していない方、指定ゴミ袋に入れてない方がいらっしやいます。毎回、立ち会っていただきますので、何かわからないことは聞いてくださると助かります。私は家がすぐ近くのため、ゴミ収集車が帰った後、ゴミが残されていないか、毎回、心配になります。これからもできる限りやらせていただきます」と話してくださいました。

このような方がいらっしやるおかげで、ゴミ分別は助かっているのだと思います。渡邊さん、本当にいつもありがとうございます。

(中石田自治会長 遠藤直衛)



居場所づくり 応援セミナー



▲会場の様子

【日時】9月7日(土)13時30分〜15時30分
【場所】サンウェルぬまづ4階多目的ホール

地域住民が自由に寄り集まれる居場所の担い手を養成するため、沼津市社会福祉協議会主催の「居場所づくり応援セミナー」の支援の依頼が木瀬川自治会「きせつ家」(大岡)にきました。実践発表は「ほっこりかめぎ」(第四)「ちよっとひと休みスマイル」(金岡)が行いました。セミナーでは、参加者が自由に7つのブースを回って、パンフレット配布、情報交換、居場所の立ち上げや運営方法についてなどの質問コーナー。また、現在、居場所運営している方々から「きせつ家」に見学に行きたいとか、運営の方法・大変な事などたくさん質問がありました。

「きせつ家」のブースでは、立ち上げから現在に至るまでの活動を紹介しました。他の自治会と同様に昔は老人会がありましたが高齢化に伴い会員が減少し、解散に至りました。2012年に木瀬川宿が木瀬川公民館で始め、2016年に男塾を立ち上げました。高齢化が進み次第に交流が少なくなり誰でも参加できるように、2018年沼津市社会福祉協議会の協力のもと「きせつ家」を立ち上げました。(現在

は月3回・出前講座年2回・市社協歳末助成金事業1回、年39回実施)その中の1つは体操教室。コロナ禍で外に出る機会が少なくなったので運動不足になり、足腰が弱くなったので、体操を取り入れてほしいと要望があり、月に1回、講師に指導を依頼して行っています。また、「きせつ家」は無料・予約なし、どなたでも気楽に集まれる居場所として活動しています。

下石田自治会 ラジオ体操

8月22日から28日の予定が、台風のため26日までとなり5日間の開催でした。2日目は雨のため自治会館で行われ、参加者には毎日ヤクルトが配られました。最終日には高校生以下の皆勤賞の表彰をし記念品の贈呈がありました。

他の地域でも子どもたちが集まりラジオ体操が行われ、夏休み中の生活リズムをととのえることができました。



▲下石田



▲日吉子ども会

秋の全国交通安全運動

9月21日(土)から30日(月)の期間、秋の全国交通安全運動を実施しました。今回の運動の重点は以下の通りでした。

- ☆反射材用品などの着用推進や安全な横断方法の実践等による歩行者の交通安全防止
- ☆夕暮れ時以降の早めのライト点灯やハイビームの活用促進と飲酒運転等の根絶
- ☆自転車・特定小型原動機付自転車利用時のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底
- ☆交差点の交通事故防止



▲沼平町自治会

▲中石田自治会 (大岡地区センター横)

▲下石田自治会

▲木瀬川自治会

▲日吉自治会

▲日吉自治会

日吉自治会 シニアフェスティバル

令和6年9月16日(土)日吉自治会館2階大ホールで65歳以上を対象とした「シニアフェスティバル」を開催しました。

第1部はカラオケ大会、第2部はビンゴ大会。ビンゴ大会では果物の景品が当たり、大盛り上がりでした。第3部では子ども会と合同でフレイル対策としてeスポーツ大会を実施。「太鼓の達人」を子ども達と一緒にに行い楽しみました。

本日は大変充実した一日になりました。皆さん、お疲れさまでした。



日枝神社祭典・日吉秋祭り

令和6年9月22日(日)、日吉自治会では「日枝神社祭典」と「日吉秋祭り」が行われました。あいにくの雨の為、午前中行われる予定だった、町内を練り歩くお神輿は中止をし、踊りだけは自治会館の中で行いました。

その後、夕方からは、日吉秋祭りを実施。焼きそば・たこ焼き・かき氷などの販売を行い、最後には恒例のビンゴ大会を実施しました。

自治会館2階が満員になるほどの大勢の方が詰めかけ、大いに盛り上がり、秋の夜長を楽しみました。



川柳コーナー

★電話口 声のトーンに 澄ます耳

(匿名希望)

上石田運動広場の清掃作業

8月18日(日)、朝8時より、「上石田運動広場のゴミ拾いと草取り」を担当組で行いました。今年は長雨と猛暑の影響で雑草の成長が凄く、広場いっぱい埋め尽くされています。

当日は、雨上がりで朝から暑い中、汗を拭き拭き、井戸端会議をしながら楽しくゴミ拾いや草取りなどの清掃作業を終りました。

これからも、運動広場を大切に管理していきたいと思えます。日頃、手入れしていただいている花壇の花たちも残暑で少ないですが頑張っています。これからもご協力をよろしくお願いたします。



百寿(100歳)を迎えた方(大岡地区9名)へ謹んでお祝い申し上げます。

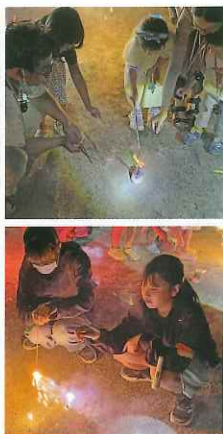
敬愛の意を込めて内閣総理大臣より寿詞(祝状)・記念品(銀杯)より大岡地区で百寿(100歳)を迎えた9名のうち、杉山信親さん(中石田)にインタビューをさせていただきました。「お元気で長生きの秘訣は?」の質問に「人と会って話すこと(みんなで歌ったり、踊ったり)、食べること・歩くことです。私は中石田いきいきサロンに参加したり、大岡寿大学の委員長を15年間務めて、人と交わってききました」と話してくださいました。いつまでもお元気で過ごして下さい。



▲杉山信親さん(中石田)

日吉自治会 手持ち花火大会

令和6年9月29日(日)大岡南小グラウンドで日吉自治会主催の恒例の「手持ち花火大会」



▲ナイアガラ花火

会」を実施しました。大会には児童・幼児とその保護者を中心に46名が参加。手持ち花火の後は10メートルのナイアガラ花火がファイナルを飾り秋の夜長を楽しみました。

第44回全日本バレーボール小学生大会 全国大会出場

大岡小4年生の荒巻大翔さん、吉川直人さんが所属する三島市の錦田小を拠点に活動している「錦田ユナイテッドバレーボールクラブ」は、6月に開催された第44回全日本バレーボール小学生大会県大会で優勝し、創立26年目で初の全国大会出場を決めました。

8月6日に開会式が開催され、今大会は男子・女子各51チーム、混合50チーム、計152チームが東京体育館に集結。東京・神奈川・千葉の6会場で7日〜8日の2日間にわたり予選が行われ、9日に決勝トーナメントが行われました。

錦田ユナイテッドは予選で茨城・兵庫・青森・滋賀と戦い、決勝トーナメントへの出場はなりませんでしたが、選手たちが一丸となって戦った。



ている姿はとも遅しく、輝いていました。荒巻さん、吉川さんの今後の活躍に期待、応援しています!

60回静岡県小学生水泳競技大会

8月28日(日)、静岡市葵区にある静岡県立水泳場(50mプール)で「第60回静岡県小学生水泳競技大会」が開催され、小学4年生以下女子の部で大岡校区の児童が見事な成績を残しました。

- 【50mバタフライ】
- 1位 勝又 袖夏さん(大岡南小4年)
- 2位 安藤 紗莉さん(大岡小4年)
- 【50m背泳ぎ】
- 2位 細貝 弥央さん(大岡南小4年)
- 【200m個人メドレー】
- 2位 安藤 紗莉さん

安藤さんは、個人種目で2つのメダルを獲得し、予選・決勝ともに自己ベストをも更新する素晴らしい結果でした。

ルネサンストリア沼津所属の安藤さん・細貝さん、東部スイミングスクール所属の勝又さん、本当におめでとうございま



▲勝又 袖夏さん ▲細貝 弥央さん ▲安藤 紗莉さん

大岡中 桔梗祭(文化の部)

大岡中の行事の中でも最も力を入れている「桔梗祭」文化の部が、9月20日(金)に大岡中体育館で開催されました。

各学級の合唱、有志の発表が行われましたが、合唱はどのクラスも練習の成果を存分に発揮する素晴らしいもので、聞いている人の心に感動を与えるものでした。吹奏楽部も1年間の成長を感じさせる素晴らしい演奏を披露し、さらには先生方が歌で参加するなど、会場は最高に盛り上がっていました。

コロナも落ち着き入場制限もなく、保護者はもちろん、地域の方々にもたくさん来場していただきました。

この後続く体育の部も、ぜひたくさんの方に来ていただき、大岡中生の活躍を応援してください。よろしくお願いいたします。



大岡中 PTA行事

大岡中 奉仕作業

9月13日、14日とPTA主催の奉仕作業、体育祭に向けての恒例のグラウンドの草むしりが行われました。

13日は夕方、まだ明るいうちから暗くなるまで保護者、先生方の参加でメインのグラウンドがきれいになり、14日は朝からたくさん生徒も参加してくれて外回りなどを陽のあたる暑い中楽しそうに草をむしって、草だらけだったグラウンドがすっかりきれいになりました。

参加くださった保護者、先生、生徒の皆さん、暑い中ご協力ありがとうございました。



大岡中 バザー

9月14日、大岡中体育館でPTA主催のバザーが行われました。

昨年度、在校生対象で開催したことはありましたが、今回初めて次年度大岡中に入学者の大岡小、南小にも対象を広げ入学に必要な制服や体操服の販売を行いました。開始前から列ができた皆さんの方が来場してくれました。

PTAとしても初めての開催でしたが、今回の様子を踏まえて次回の開催も検討していきたいと思えます。

バザー用品の提供くださった方々、ご協力ありがとうございました。



大岡小 避難訓練



9月2日2校時目に大岡小学校で全校児童を対象に授業中の地震、津波発生を想定して避難訓練が行われました。

地震発生を知らせる放送があり訓

練が開始。児童は机に潜って机の足をもち、静かに待機しました。地震が収まったことを知らせる放送が流れると防災頭巾を被って2階と3階に避難した後、先生が児童の人数を確認して報告を行い訓練が終了しました。いざと言う時に今回の訓練を活かして欲しいと思います。

大岡小

セブン&アイSDGs講座

9月6日、大岡小学校で5年生の児童を対象に、セブン&アイ・フォー・ルディングスの社員の方をお招きして、SDGs講座が行われました。セブンイレブンでは24時間営業を行っているため、電気の節約のため太陽光パネルを設置して電気を貯めたり、サラダなどの容器の蓋をシールタイプにしてゴミを減らす取り組みをされていることを教えていただきました。また、食品ロスを減らす為に余った野菜やフルーツで作るスムージーを開発されたそうです。

美味しい人気商品が環境のことを考えて作られていることに児童達も驚き、感銘を受けていました。



大岡南小5年生 社会科見学

令和6年9月19日(木)、大岡南小5年生が『焼津水産加工センター』と『明治なるほどファクトリー東海』へ社会科見学に行きました。焼津水産加工センターでは職員の方から話を聞いたり、鯉節削り体験をしました。日頃は削りパックしか見たことがない子どもたちですが、削り体験をして味や香りを楽しみました。

明治なるほどファクトリー東海では、お菓子ができるまでの生産工程を学習しました。



日吉子ども会

流しそうめん体験

令和6年8月17日(日)日吉自治会館にて流しそうめん体験を実施し40名の子どもとその保護者が参加をしました。

流しそうめんでは、そうめんだけではなくソーセージやチョコレートなども流し楽しみました。



地引網体験

令和6年8月18日(日)日吉子ども会主催の地引網体験会を千本浜で行い67名の児童と保護者が参加しました。

地引網未経験の子ども達がほとんどでしたが、300メートルの綱を30分かけてゆっくりと引きました。結果鯛やカサゴやカワハギやクラゲやうつぼも釣れて子ども達は大喜び。

自分たちで釣った魚を食べる事で食育体験をする事が出来ました。



令和6年9月7日〜8日大岡南小のグラウンドで防災キャンプを昨年に続き実施し18名が参加しました。

実際の災害を想定しグラウンドにテントを建てて宿泊、防災食を食べたり、県議会議員で防災士の蓮池さんに講師としてお越し頂き、防災講話の受講もしました。

防災キャンプ



中石田子ども会 おたのしみ旅行

9月28日(土)、中石田子ども会の子供たちとその家族総勢81名で東京ディズニーリゾートへ行きました。

早朝にバス2台が出発し、道中から子どもたちのワクワクした様子が見え、到着するとゲートに向かい走り出す子どもたちも。園内では家族や友達と2年に1度の子ども会旅行を思う存分楽しみました。

地域の皆様、日頃より中石田子ども会へのご理解、ご協力ありがとうございました。今後ともよろしくお願ひ申し上げます。



発行/大岡コミュニティ推進委員会 編集/広報部

発行責任者/上田素行

問合せ/大岡地区センター・事務局 沼津市大岡2357-1 TEL 055-924-0299

発行部数/8,300部

大好き大岡 URL <http://www.e-ohoka.com/>