

山梨ライトハウス

情報文化センター 電話/055-222-3502
 貸出・用具専用/055-223-1113
 青い鳥ホーム 電話/055-242-8244
 青い鳥成人寮 電話/055-224-5060
 青い鳥支援センター 電話/055-267-7480
 青い鳥老人ホーム 電話/0553-26-6631
 青い鳥ケアホーム 電話/055-235-5566

第90号

発行/社会福祉法人 山梨ライトハウス 〒400-0064 甲府市下飯田2-10-1

TEL/055-222-3502 FAX/055-233-0124 URL <http://yamanashi-lighthouse.or.jp/>



社会福祉法人 山梨ライトハウス



山梨ライトハウスの理念は
 「**視覚障害者の未来を照らす
 光の道標となること**」です。

CONTENTS

巻頭言	1	コロナ禍での各施設行事	4~6
文部科学大臣表彰/ ボランティア紹介	2	福祉施設・事業所へ腰痛予防のご提案/ 感謝状・表彰状を贈呈	7
新人職員紹介	3	お知らせ	8

心ゆたかに老いじたく

青い鳥支援センター
 施設長 中島 裕子

先日、私は自分一人の時間をゆつくり過ごしたいという思いから出かけた行先は、図書館でした。しかしこの考えは甘く、今のご時世三つの密を避けるため、ゆつくり過ごさどころか一時間以内滞在の時間制限あり。仕方なく借りていくことにしました。何を讀みたい訳でもなく、兎に角難しくない分野を探し、手に取った一冊の本は『楽しいおつきあい ころゆたかな老いじたく』（吉沢久子著 株式会社日本評論社）のエッセイでした。

通常私は活字を目にすると数分で睡眠に襲われ、座ったまま眠りに陥ります。これは特技とも言えます。その私が一気に読み切りました。

なぜこの本を選んだのか察するに、私が「老い」を感じていたからでしょう。他にも九冊借りた著書は、殆どが「老い」に関するエッセイでしたから。変わりゆく世の中、今の時代は去年のコロナ禍から急速にネットを使うことが増えて、聞きなれない言葉が飛び交っています。私は歳のせいではなく、苦手なことは覚えられない、自分でできないこと、この多さに落ち込み、まだ六十代なのに「心の老人」になっ

ていたかもしれせん。そんな時、久し振りに本を讀むことで豊かな気持ちになり、少しだけ若返った気がしました。ほんの少しゆとりができただけなのですが。

私がまだ四十歳頃で、末っ子が幼稚園に通っていた時のこと。周りは一回りも若いお母さん達が多く世代の違いを感じていました。ある日、同級生のお母さんが遠くから大きく手を振って「中島さん、おはよう。元気？」と笑顔で挨拶をしてくれたのです。「えっ、私そんなにあの人と親しかった？」と心で思いながら挨拶を返しました。

当時私は感情をあらわに出すことが恥ずかしいと思っていたので、挨拶は礼儀ですが、軽く会釈する程度で良いと思っていました。そのためその人の明るい挨拶に、驚きと同時にじんわりと温かい気持ちになりました。歳の差に壁を作らなくて良いのだと感じ、以降同じように明るく挨拶をするようになりました。私にとって忘れられない挨拶と笑顔の原点です。

支援センターの職員、支援員の年齢層は二十代から八十代と幅広いのですが、老いも若きも皆強く明るく元気です。同世代であれば話が合い弾みますが、仕事となれば意見が衝突することが



呆け(ボケ)でなく木瓜(ボケ)の花

もあるでしょう。逆に世代にズレがあると、経験したことのない珍しい話題を提供するため「笑い」が絶えません。この「笑い」が休憩時のやすらぎとなっているのです。

私のように老いを感じた方、言葉が直ぐに出てこなくて嫌だなーと思っただけではありませんか？

五木寛之のエッセイの中にこんな一節がありました。

【二定量しか入らない引き出しの中に新しいものが入ってきたから古いものが押し出されてしまったと考える。新しい情報がどんどん入ってきて脳の中をサラサラと川の水のように流れている。それは、「淀まない」「変化していく」という力なのだ。】（『無意味な人生など、ひとつもない』株式会社PHP研究所）

何事も捉え方ひとつで気分は和らぐもの。心ゆたかに年を重ねていきたいですね。

山梨青い鳥奉仕団、文部科学大臣表彰を受賞して

山梨青い鳥奉仕団 理事長 小田切 洋子

世界中大変な状態の中ですが、この度、山梨青い鳥奉仕団が文部科学大臣表彰を頂きました。令和二年度「障害者の生涯学習支援活動」に対する表彰です。福祉関係とは別に、平成二十九年度から創設され、障がいを持つている方々が生涯に渡って学習することを支える活動に対してというもので、文部科学大臣表彰です。昨年十二月八日、全国七十三の団体及び個人が受賞し、当団がその代表として萩生田文部科学大臣から直接表彰状を頂きました。当団は書物、広報その他諸々の書き物を点訳、音訳、拡大書写し、視覚障がい者が情報を得る（学習）環境への支援活動を行っているということで表彰して頂きました。

昭和二十八年にライトハウスのご指導の下、点訳奉仕が始まり四十一年に青い鳥点訳奉仕団設立、四十六年に音訳、拡大写本と一緒に今この山梨青い鳥奉仕団が結成されました。現在もライトハウスを拠点に、団員二百三十余名で、点訳、音訳、拡大写本製作の他、障がい者の方々との交流、視覚障がい者の方たちと互いの理解、協力、支援を含め、地域での朗読奉仕及び指導、学校やイベ

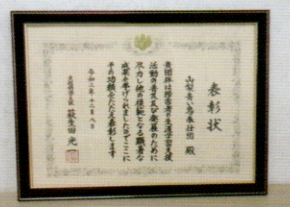


萩生田文部科学大臣から表彰状を賜る



全受賞者を代表してあいさつをする小田切理事長

ント会場での点字体験教室等も開いております。団結から五十四年、今は団を卒業して活動をし終えた先輩達や活動をし始めたこれからの方も含めた現在の団員の、各自それぞれの日々の努力と、未来の活動への激励の表彰と思っております。今はコロナ禍で活動もままなりません、表彰式当日、お礼の言葉の締めくくり「これを機に更にこれからも活動に精進致さねばとの思いを新たにしております」と述べましたが、偽らざる心情です。これまでご指導ご支援くださいました方々に深謝いたします。



表彰状

ボランティニア紹介

山梨青い鳥奉仕団 点訳部 新藤 恵

点字を始めたきっかけは、夕方の情報番組で「青い鳥奉仕団点字講習会」のボランティニア募集でした。思い切って事務局に連絡してみました。

そして平成二十年九月からの講習会に参加することになりました。当時のノートを紐解いてみると、「硬くなった頭には、なかなか理解できずに困った」「少しでもお役に立てれば・・・」とか、訳のわからないメモがありました。それから、十余年が経ちました。

自分としてはその頃と比べて少しも進歩せず、校正をしてもらっても校正者に申し訳なく思うくらい修正箇所があります。勉強不足、学習能力の欠如としか言いようがないほど、迷路にはまっついているときもあります。

しかし、一冊を仕上げた時、その資料が利用者の手に渡ったときのことを思うとやはり楽しみの方が勝っています。遅々として、点訳が捗らない日々ですが、できる限りコ

ツコツと点訳作業を続けたいと思っております。これからも周りのたくさんの方々の助けを借りながら、楽しみながらそして正確な資料作りに励みたいと思っております。今日この頃です。



受賞者あいさつ



知事表彰授与(令和2年度福祉の集いにて)

新人職員紹介

(令和2年4月～令和3年4月採用)

- ①氏名
- ②所属
- ③職種
- ④好きな言葉、
または一言



やなせ みき
①柳瀬 美樹
②法人事務局
③事務員
④晴耕雨読



きたじょう ゆきこ
①北城 裕樹子
②青い鳥成人寮
③生活支援員
④為せば成る
為さねばならぬ何事も



おの いくえ
①小野 郁恵
②青い鳥成人寮
③事務員
④清き川に
清き水は流れる



かつもと のりこ
①勝本 のり子
②青い鳥成人寮
③生活支援員
④努力は必ず報われる



みやざわ しゅう
①宮澤 柊
②青い鳥成人寮
③生活支援員
④一期一会



ほりうち みわ
①堀内 美和
②青い鳥老人ホーム
③看護師
④怡然自楽



なかじま よしみ
①中嶋 良美
②青い鳥支援センター
③訪問介護職員
④成人寮から異動し職員と
なりました。気持ちも新た
に頑張りたいと思います



たなべ れいこ
①田辺 れい子
②青い鳥支援センター
③介護支援専門員
④施しても施しても
減らぬものは
にこやかな笑顔



かわだ あやこ
①河田 文子
②青い鳥支援センター
③介護支援専門員
相談支援専門員
④偉いぞ、私!



はやし ようこ
①早藤 陽子
②青い鳥支援センター
③介護支援専門員
④1月から勤務していま
す。まだ不慣れでご迷
惑をおかけしますが宜
しくお願いします



しめぎ たかゆき
①標 喬之
②青い鳥ケアホーム
③生活支援員
④好きな言葉 休養
嫌いな言葉 急用

新しく採用になった皆さんです。宜しくお願いいたします!

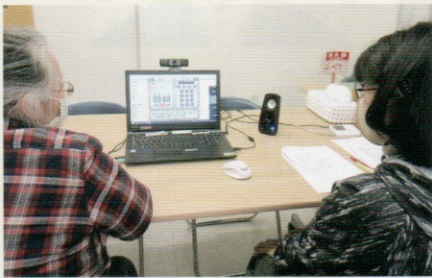
サピエZoom研修会に参加して

一月二十七日に、Zoomソフトを使い、インターネットを通じて参加者が共有の画面で研修を行う「サピエZoom研修会」に参加しました。はじめに、サピエの概要説明がありました。サピエ図書館はインターネット上にある日本最大の点字図書館です。八十六の点字図書館と二百十八の公共図書館及び二十七の盲学校が利用しています。個人会員は一万八千人を超え、図書館を通しての利用を加えれば、全国の視覚障害者約三十一万人が利用していることとなります。

個人会員は、いつでもどこでも読みたい本を自由に選べ、読書の自由が広がっています。また、読書アプリで体制の強化により、視覚障害者だけでなく、発達障害、肢体不自由等の障害により書籍を視覚で認識することが困難な方でも読書を楽しめるようになりました。

サピエシステム管理からは、令和四年二月下旬から三月中旬にかけて改修工事を行うことが報告されています。

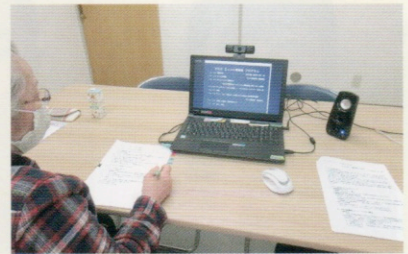
サポートセンターからは、パソコンのWindows 7のサポート終了・In



デジター再生ソフト「ネットプレクストーク」



ternet Explorerの開発終了に伴いMicrosoft Edge, Chromeの操作サポートの相談が増えているという報告がありました。最近では、ボイスオブデジター5という再生アプリを入れると、視覚障害の皆さんもiPhone・iPadで読書を楽しむことができるようになります。利用者の利用媒体の幅が広がっています。



画面に映し出された「Zoom研修プログラム」

今後、多くの利用者の皆さんに、読書を楽しんでいただけるよう支援を続けてまいります。

情報化対応支援者研修会に参加して

二月三日から五日まで、Zoomによるウェブセミナー形式で行われた「情報化対応支援者研修会」に職員五名で参加しました。

講義の中心は「iPhone」について。はじめに、iPhoneを初めて使う視覚障害の方におすすめの設定や、文字入力のコツ、講師おすすめのアプリなどの説明がありました。続いて、音声で操作をサポートしてくれるiPhoneの機能「VoiceOver」を使用した様々な操作を実演。便利な機能を使ったり設定を工夫すれば、視覚障害者にもiPhoneを使いこなせることがよくわかりました。

ただし、プッシュボタン式の携帯電話に慣れていない人は平面的みのスマートフォンに戸惑うことが多く、操作に慣れるまでには十分な継続練習が必要になります。

その他には、撮影した画像データの活字を読み上げ



研修会受講の様子

る「音声読書器」十三種類の性能を比較する講座がありました。検証によると、どの機器の性能にも大きな違いはなく、使用する人の目的や使用環境にあった機器を選ぶことに尽きるようです。

扱いが難しい面もある情報機器類ですが、講義中に講師の先生が話した「まず、頑張ってください。練習を。使いこなせば世界が広がります」という言葉が印象的でした。皆さんの関心の高い「iPhone」。この研修を生かして研究したいと思えます。



一年の始まりを笑顔で

新型コロナウイルスのため昨年から続く制限のある生活の中、少しでも利用者の笑顔を見たいという思いで、一月二十日に新年昼食会を開催しました。家族を迎え入れたり、外部の方をお呼びしての催しなどを行うことはできませんでしたが、普段食べる機会の少ない海鮮丼を利用者全員揃っていただきました。昼食の短い時間でしたが、「美味しかったよ」「ありがとう」などの声を頂き、準備した側も笑顔になりました。まだまだ制限を強いられる生活が続くと思いますが、少しでも利用者の笑顔が増えるように寄り添っていきたいと思います。

施設内研修

三月三日、虐待防止のための施設内研修を実施しました。日常的な支援における具体的な事例をもとにグループワークを行い、皆が積極的に意見を出し合っており、どのような支援が最適なのか考えました。共通していたのは「利用者の気持ちを第一に考えること」でした。この研修を普段の支援に生かしていきたいと思



話し合った内容を発表中



熱い意見が飛び交います



他グループの発表を全集中で聞いてます



海鮮大好き



箸が止まりません



皆で乾杯

バレンタインコンサート

二月十七日、バレンタインを過ぎてしまいました。前回に引き続き感染症対策のため、男女別で時間をずらして行いました。演奏者は支援室内で、観客の利用者や職員はその外側で観るといった配置でした。数日前から楽しみにしていた人も多く、楽器から音が出て曲が始まると皆さん笑顔になりました。その姿を見ると音楽は本当に音を楽しめることなんだなと、実感させられました。よく知っているCM曲が演奏されると、皆さん声に出して歌っていたのが印象的でした。次回は皆さんのどんな様子が見られるか今から楽しみです。

三色団子作り

三月十日、グループ活動で春の三色団子作りを行いました。今回は豆腐を入れて柔らかくし、どの利用者もおいしく食べられるよう工夫しました。利用者にも調理を手伝ってもらい、普段の陶芸作業を活かして上手にお団子を丸めたり、少し平たくしたり、ハート形にしたりと、それぞれの個性を発揮していました。ピンク、白、緑と色鮮やかなお団子を目で見て楽しみつつ「美味しいね」と皆で言いながら春の訪れを感じていました。



頑張っておねてます



職員お手製のポスター可愛いよ



色とりどりの団子美味しいです



久しぶりのイベント嬉しいね



●青い鳥老人ホーム●

待ちこがれた春を楽しむ老人ホーム流お花見会

四月六日気持ちの良い日差しの中、青い鳥老人ホームでは、中庭にてお花見会を行いました。今年は、第一部がお花見会、第二部が食事会の二部構成で実施することになりました。

三月下旬に満開を迎えてしまった中庭の桜ですが、満開のハナミズキと一緒にまだまだ元気に咲いており、花卉の感触や香りを楽しむことができました。お花見会恒例の施設長のライブでは、色々な春にちなんだ曲のギター演奏と歌声に耳を傾け、多くの利用者が手拍子とともに歌詞を口ずさんでいました。歌の後は、もう一つのお楽しみである甘酒タイムです。甘くて美味しい甘酒に思わず笑みがこぼれ、お代わりの声が相次いで聞かれました。

第二部は、会場を集会所に移し、厨房職員手作りのお花見弁当に舌鼓。敢えて松花堂弁当箱におにぎりとおかずを入れ



桜の下でコンサート



このおにぎりおいしいよ



この甘酒うめえ～



今年もきれいに咲きました

て提供することで、宴会の雰囲気を演出しました。本来であれば様々な行事が行われる季節にも関わらず、未だに先が見えない状況です。「朝の来ない夜はない」という言葉を信じ、利用者の笑顔を引き出せるよう、職員の創意工夫に富んだアイデアで、この難局を乗り越えたいと思います。

●青い鳥ケアホーム●

コロナ禍で季節を感じる出来事

新型コロナウイルスの感染拡大の影響で、楽しみにしていたイベントが全て中止となりました。それならば、外出を自粛しケアホーム内でも楽しめるイベントは何かないかと職員・利用者と一緒にコロナ禍での楽しみ方を考えました。

春は近くの公園へ散歩し開放的な青空の下で弁当を食べた野外活動。

夏はケアホームの庭で夜風に吹かれ、食べたかき氷と打ち上げ花火で夏の思い出。秋は前庭で火をおこして大きくテーブルを広げて、肉や野菜、海鮮を沢山焼いてお腹いっぱい食べたバーベキューは、皆さん初めての経験だったので沢山の笑いが聞かれ楽しい思い出となりました。そして冬は皆で声をかけあい力を合わせて盛り上げた餅つきで盛り上がり、



餅つき大会



バーベキューパーティー

一年が終わりました。ケアホームでは一年を通して、季節を感じる行事をホーム内で行うことができました。一日も早く新型コロナウイルス感染症が終息し、この状況が早く解消され、平穏な日々が戻り皆さんが心配なく楽しめることを願っています。

福祉施設・事業所へ腰痛予防の「ご提案」

重量物取扱い作業や介護・看護作業など腰部に著しい負担のかかる作業に常時従事する労働者に対して、腰痛健康診断を実施すること等を定めた「職場における腰痛予防対策指針」(厚生労働省平成二十五年六月改訂)によると、年二回の腰痛予防措置を講じることが望ましいとされています。山梨県が実施する、福祉施設指導監査項目にも職員に対して「腰痛の健康診断をしているか」とその回数を問う項目が設けられています。

とは言い、具体的な措置として、どのようなことをしたらいいか困っている事業所さんもあるかと思えます。当法人では看護師による問診とアドバイスをしていますが、看護

師が必ず置けない事業所もあるという問題点がありました。数年前からは、職員の定期健康診断時に腰椎検査をオプションとして受けてもらい、レントゲンや整形外科医の問診を日々の腰痛予防に繋げていけるように措置を講じています。ただ、レントゲンを年に二回も受けることに抵抗がある職員もおり、もう一回としては同一法人の青い鳥ホームにてマッサージの施術をお勧めし、その料金は法人が負担、その全額を利用者に工賃として還元しています。

福祉施設や事業所におかれましては、従業員の腰痛予防措置として、ぜひ青い鳥ホームの施術をご検討ください。詳細やご不明な点はお気軽にお問い合わせください。

《厚生労働省のリーフレット》

社会福祉施設を運営する事業主の皆さまへ

介護・看護作業による腰痛を予防しましょう

休業4日以上の職業性疾患のうち、職場での腰痛は6割を占める労働災害となっています。特に、高齢者介護などの社会福祉施設での腰痛発症件数は大幅に増加しています。

そこで、厚生労働省では平成25年6月に「職場における腰痛予防対策指針」を改定し、適用範囲を福祉・医療分野における介護・看護作業全般に広げ、腰に負担の少ない介助方法などを加えました。

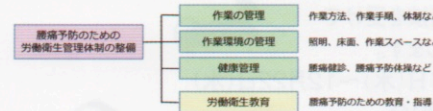
このパンフレットは、指針の主なポイント、介護・看護作業での腰痛防止の具体的な対策をまとめたものです。皆さまの施設での腰痛予防にお役立てください。

指針の主なポイント

<労働衛生管理体制>

職場で腰痛を予防するには、労働衛生管理体制を整備した上で、作業・作業環境・健康の3つの管理と労働衛生についての教育を総合的・継続的に実施することが重要です。

また、リスクアセスメントや労働安全衛生マネジメントシステムの考え方を導入して、腰痛予防対策の推進を図ることも有効です。



<リスクアセスメント>

リスクアセスメントは、それぞれの作業内容に応じて、腰痛の発生につながる要因を見つけ出し、想定される腰部への負荷の程度、作業頻度などからその作業のリスクの大きさを評価し、リスクの大きなものから対策を検討して実施する手法です。

<労働安全衛生マネジメントシステム>

リスクアセスメントの結果を基に、予防対策の推進についての「計画(Plan)」を立て、それを「実施(Do)」し、実施結果を「評価(Check)」し、「見直し・改善(Act)」するという一連のサイクル(PDCAサイクル)により、継続的・体系的に取り組むことができます。

厚生労働省・都道府県労働局・労働基準監督署

お問合せ先

社会福祉法人山梨ライトハウス法人事務局
TEL.055-222-3502 久保

感謝状・表彰状を贈呈

昨年度に引き続き新型コロナウイルス感染予防のため、役員会席上での贈呈はできませんでしたが、萩原理事長より次の皆さまに感謝状並びに表彰状が贈られました。

【感謝状(福祉功労者)】

5年以上継続的にボランティア活動を行い、障害者福祉の向上に尽力しその功績が特に顕著で他の模範と認められた方へ贈られます。

- ・今西 隆行 様(山梨青い鳥奉仕団 点訳奉仕)
- ・西山 良子 様(山梨青い鳥奉仕団 音訳奉仕)
- ・山田恵美子 様(山梨青い鳥奉仕団 音訳奉仕)

【表彰状(永年勤続者)】

施設職員として10年以上勤務し、その功績が顕著で他の模範と認められた職員へ贈られます。

- ・金山 佐保 様(青い鳥成人寮)
- ・齋藤利加子 様(青い鳥成人寮)
- ・岩井まゆみ 様(青い鳥支援センター)
- ・中川 千穂 様(青い鳥支援センター)
- ・中田 佳美 様(青い鳥支援センター)

【表彰状(いきいき輝き賞)】

障害を克服し自立生活、生涯学習、社会参加などに積極的に取り組み、心豊かな生活を営み、いきいき輝いて生活するとともに、他の利用者の模範と認められた方へ贈られます。

- ・秋山 忠男 様(青い鳥成人寮)



封筒の袋入れの仕事、読書、散歩を毎日続けて、日々意欲的に活動しています。

- ・齋藤 知子 様(青い鳥老人ホーム)

カラオケの十八番は「東京のバスガール」です。これからも笑顔忘れず、皆と仲良く元気に生活していきたいです。



皆様、おめでとうございます!

第39回 長谷部賞の贈呈

受賞者 渡辺 和子様

渡辺様は、平成4年第19期生として山梨青い鳥奉仕団に入団しました。朗読奉仕の実績が認められ、平成17年には知事賞、平成26年には日本盲人社会福祉協議会感謝状を受賞しました。

また、平成13年4月から平成19年3月まで山梨青い鳥奉仕団理事長として活躍された後、平成20年に相談役に就任し、視覚障害者福祉の向上と奉仕団の発展に大きく貢献しています。



受賞された渡辺和子様

長谷部賞について

視覚障害者福祉不毛の地といわれた山梨県に、「山梨ライトハウス」を創設、「山梨県盲人会(現・山梨県視覚障がい者福祉協会)」や「山梨青い鳥奉仕団」を設立するなど、本県の障害者福祉の向上と発展に半生を尽くされた、長谷部薫先生の功績を永く記念するため、本賞を創設しました。

本賞は、昭和58年より贈られていますが、永年にわたる視覚障害者の文化の向上と福祉の増進に尽力され、その功績が特に顕著な方に贈られますが、これまでに今回も含めて45名の方が受賞されています。

点訳・音訳奉仕員養成講習会受講者募集!

視覚障害者の読書の普及を図るため、書籍などを点訳・音訳していただけるボランティアを養成する講習会を開催します。

●点訳奉仕員養成講習会

令和3年6月4日(金)～10月22日(金)

午後1時30分～3時30分

※7月23日を除く 毎週金曜日 全20回

●音訳奉仕員養成講習会

・音声検査 令和3年8月11日(水)

※応募者に音声検査と面接を受けて

いただき受講者を決定します。

・講習会 令和3年9月1日(水)～12月22日(水)

午前9時30分～11時30分

※11月3日を除く 毎週水曜日 全16回

●お問い合わせ先

山梨ライトハウス情報文化センター TEL.055-222-3502

<昨年度修了者>



点訳

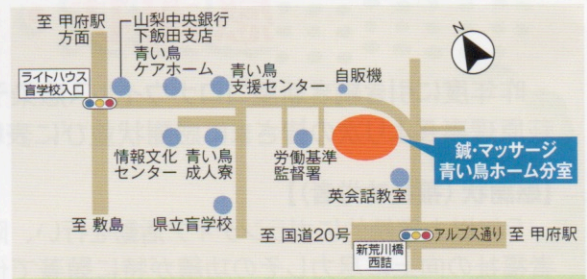


音訳



青い鳥ホーム分室OPEN

視覚障害者の、マッサージ等による就労に取り組む青い鳥ホームは、この度、甲府市下飯田にて分室をオープンします。通り沿いで、お車も停めやすいキレイな施術室です。完全予約制で感染症対策も万全ですので、ぜひおいでください。甲府市塩部のホームでの施術も、引き続きお受けしています。



住所 甲府市下飯田2-2-3 カーサおおき1階A
電話番号 055-242-8244 (今までの番号は廃止)
営業時間 9:30～15:30入店のお客様まで(17:15閉店)

川柳

浅川和多留選

●ライトハウス川柳会から

春風に心なごみて幸せが

藤野ます子

地図広げ家族そろって旅をみる

岡部 恵子

ほころびがあちこち見える年度末

堀内 孝春

古い仲間二人を結ぶ黒電話

本間りょう

ワイドFMラジオ日本AMよりも心落ち着く

相沢 幸雄

このころは「おうちご飯」で米が減る

埜村 和美

安くても自分に合った物を買う

加藤 隆

うらかなピンク絨毯桃の花

桑原 梅次

へそ曲げて三日経ってもまだ無言

萩原 満治

●青い鳥老人ホーム川柳

あちこちに小さな春が芽生えてる

影山笑美子

久しぶり看護婦さんと散歩する

三森 秋江

コロナ消え願うワクチン差す光

松本 鏡

春一番春分までは荒れる月

佐野 武重

川柳を何とかしたい困ったな

森田 榮子

母の手と言われ握られついでにホロリ

橋田喜美江

花嫁の歩く姿は千鳥足

山本サカエ