

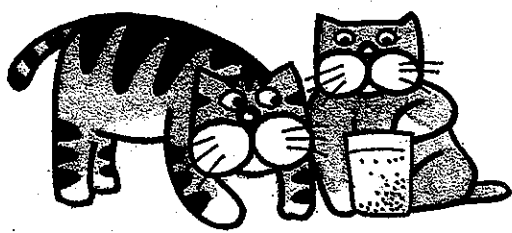
# なう



令和3年  
第96号

発行者  
なう編集委員会

一杯の砂糖水をつくるためには  
とにもかくにも砂糖が溶けるのを  
待たなければなりません  
変な人間には  
時間がかかるんだ



## 目次

5月

hana	・・・それはきっと愛なんだ	2-3
タナカミセ	・・・京見峠でキムタクから学ぶ	4-5
COMだより	・・・聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥	6
京都市レクリエーション協会	・・・ちょいレク vol.3	7
登喜和	・・・登喜和のお肉講座 (1 2)	8-9
すし米 & Syu's Bar	・・・和を以って知る「44」	10
タナカミセ	・・・和を以って知る「43」を学ぶ	11
そのべ整体院	・・・愛され調味料「〇〇」で病気のリスクを下げる	12-13
三宝裕のひとりごと	・・・授業参観でのこと	14
協賛のみなさま	・・・ありがとうございます	15-16

# それは きっと愛なんだ



異動で勤務地が変わりました。環境がガラリと変わりました。  
これまでの経験は役に立たないと肝に銘じて、またゼロからという気持ちで、4月がスタートしました。

ゼロからのスタート、さて何を目標に毎日を過ごせばいいのだろうか。なんとなくそんなことを思っていました。

そういえば、昔、中小企業診断士の先生から「習慣を変えれば人生が変わる」と印刷した紙をいただいたことを思い出しました。その先生からは、習慣についての話を耳が痛くなるほどお聞きしました。

良い習慣は、例えば早朝の勉強やウォーキングなど自分の意志で作られ、悪い習慣は、忙しさにかまけて深く考えずに仕事に追われる日々を重ねるなど周りに流されて作られるもので、良い習慣を続けていると、ある時自分の変化に気づくと先生はおっしゃっていました。

習慣を変える絶好の機会に恵まれたので、毎日必ず自分の時間を持ち、振り返り、そしてよく考え、書くことを習慣にしよう！ と決め、ちょっと意識的に立ち止まって考えるようにしました。そうすると、「何を目標に」の前に「なんのために？」……いや、そもそも「私の軸になるものってなんだろう」なんてことを考えるようになり、そんなこ

とを考えていたら、3月に最終回を迎えた「にじいろカルテ」というドラマを思い出したのです。

ドラマは過疎地の日常が描かれていて、その中で様々なトラブルや問題が起こるのですが、そのすべてが愛によって救われていくのです。これがただ平和で優しい世界を描いている訳ではなく、いろんなつらい出来事や、どうにもならない苦しみがあって、その状況での登場人物たちの思いや行動が描かれています。ドラマの中のセリフがとにかく愛に満ちていて、私にはめっちゃ染みしました。「こんな優しい世界に生きられたらいいな」って思ったし、このドラマは私に、いろいろあるけど、置かれた状況をそのまま受けとめ、そして受け入れ、解決に向けた行動をとる。手を尽くしたらその状況をまた受け入れる。ということを見せてくれた気がしました。そして、これってまさに仏教の教えじゃん！ ってなりました。

目標の前に、なんのために、何を軸にして生きるのか……という自分への問いに、私の軸となるもの「それはきっと愛なんだ」とうっすら感じたのでした。

「イエ〜！ そうなんだ〜 きっとここから愛なんだ〜」って、V6の「愛なんだ」が流れ始めました？ それとも、「これも愛 あれも愛 たぶん愛 きっと愛」って、松坂慶子の「愛の水中花」が流れ始めました？ どっちも古いか。笑

hana

# 京見峠でキムタクから学ぶ



その日の午後も、北区から帰宅するのに、京見峠を走っていました。

前方、道幅いっぱいの、画面いっぱいの対向車が、ど、どーんと現れました。  
カクカクとした、レトロな感じの車で、高級そうなイメージ。

どちらかがバックしないと、すれ違えません。

うーん

どちらがバックしても、同じくらいの距離かなー

とか思っていたら、あちらがぐっと詰めてこられたので

私かい！

と思いながら、少しずつバックしました。

後ろから来ませんように……

てか

そんな大きなやつで、ここ走らんという

とか

どうせ軽、お前が下がれよとか思ってるんちゃう

とかとか

いろいろネガティブな言葉を心の中で吐きながら、まあまあ時間をかけて、汗をかきつつすれ違えるところまでバックしました。

カクカク高級車は、ぐんぐん詰めて来ています。

窓ガラス黒いわ、どんなヤツが運転してるんか、顔見たいわあ、見えへんわあ、運転席に目をやっていました。

すれ違いざまに、カクカクと窓が開きました(パワーウィンドウではなかった)。

！  
ロン毛で浅黒のキムタクが、黒いサングラスを外しながら、「ありがとう！」  
満面の、画面いっぱいのスマイルと白い歯をこちらに寄こして、手をあげた！

！  
反射神経？ 瞬発力？ で、手をあげてにつっこりしてしまった。  
瞬間的女子力発動。

ああ完敗。

スマイル&サンキューは、「ゆがみあいがちな狭い道でのすれ違い」を軽々と乗り越えた。

さっきまでの文句たらたら「なんで私やねん」は、跡形もなく、  
さわやか~な春の風を感じながら、窓全開で帰宅しました。

バランスよく配置された顔のパーツ、これは今さらどうすることもできないけれど、  
スマイル&サンキューならば。

これならば今からでもまねっこできるぞ。

スマイル&サンキューってもやもやをシンプルに解決してくれる。

「笑顔は百薬の長」「感謝は百薬の長」  
気持ちよく実感したできごとでした。

大切なこと気づかせてくれたロン毛浅黒のキムタク、ありがとう！  
またすれ違えるかな。カクカク。いやワクワク。(眞理)

## 聞くは一時の恥、聞かぬは一生の恥

新緑の季節。今年は異常な暖かさて  
草木の新芽も早く伸びている。  
さっそく裏山で山椒<sup>さんしょう</sup>の葉を摘み、タケノコを  
掘って料理した。



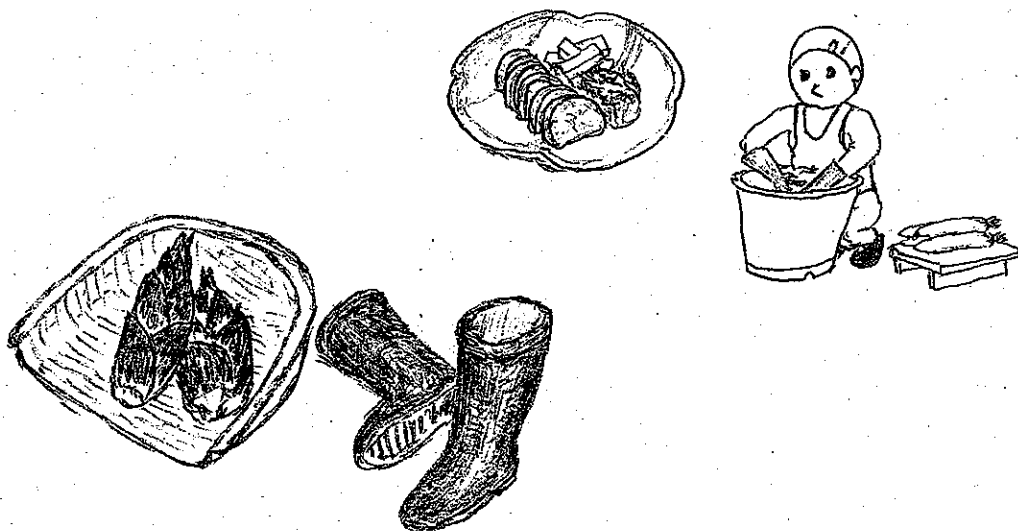
山椒とちりめんじゃこの佃煮、タケノコの若竹煮 等々

嫁に来た時、お姑<sup>しゅうとめ</sup>さんから山椒摘みや漬け物の仕方など教わった。  
『教えてあげる』と言われ、正直心の中では「面倒くさいなあ〜、なんで  
そんなんせなあかんねん」と思っていたが、今ではその季節になると  
自ら山に足を運んだり、料理することが自然になった。  
これもお姑さんから教わったおかげで、できているのだなあ〜と感謝して  
いる。

『わからなかったら聞いて』と言われ、当時は「何がわからないのか」も  
わからない状態で、『あんたは聞かへん』とよく叱られた。

10年経ってようやく「何がわからないのか」がわかるようになってきた。  
聞ける間にいろんな「わからないこと」を聞いておきたいと思う。

(米津)



# ちよいレク (レクリエーション) vol.3

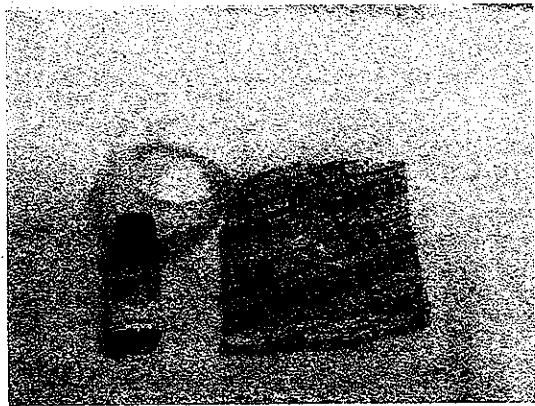
ケーキや肉、魚など購入した際についてくる「保冷剤」  
冷凍庫の奥に溜まって困っている方も多いのではありませんか？  
使い道を変えることで、有効に活かすことができます。

保冷材の中身は、水と高吸収性ポリマーでできています。  
消臭効果が高く、消臭剤として使用ができます。

★準備するもの：保冷剤・器（プリンカップなど）・あればアロマオイル

簡単です!!

容器に保冷材の中身を入れるだけ。  
アロマオイルを数滴落とすと良い  
香りがしますが、アロマオイルが無い  
場合はレモン汁でもミカンの汁でも  
OKですし、何も入れなくても消臭剤  
としての効果は果たしてくれます。



冷蔵庫の中や靴箱・トイレなどに置けば、消臭効果もかなり高く、嫌なニオイ  
を吸収してくれます。

徐々に保冷剤が減ってきて、<sup>ひから</sup>干乾びた状態になればカップごと捨ててください。

※凝りたい方は、100円ショップ等で  
色々アレンジしてみてください。



←携帯ストラップのひもが  
切れたワンちゃんを乗せて  
います

京都市レクリエーション協会 (米澤)

## 登喜和のお肉講座 (12)

今回のお肉講座は前回に引き続きまして、「牛肉の部位について」をご紹介していきます。今回はモモ肉と言われる部位の解説をしていきます。モモ肉と一言でいっても、牛肉の場合は4種類に分けることができます。内モモ、外モモ、シンタマ、ランプ(ランイチ)とそれぞれ呼ばれています。今回も文章の最後に牛肉の部位のイラストを載せていますので参考にしてください。

### ① 内モモ

まず1つ目の部位は内モモという赤身の部位です。脂は表面にはあるものの、内側にはほぼ脂はありません。そのため脂が多い部位と比べるとヘルシーで食べやすく、脂っこいのが苦手な人にはおススメの部位になっています。

用途としてはすき焼き用やしゃぶしゃぶ用などのスライス商品、焼肉用などが挙げられます。そしてこの内モモの部位を使った代表的な料理がローストビーフです。この部位は含まれている水分量が多く、そのおかげでローストビーフを作った際にパサついた感じが少なくなり、ジューシーさを味わうことができます。

登喜和ではモモすき焼き用であったり、モモ焼肉用として販売しています。先程も述べたように赤身の部位なので、脂が苦手だったり年齢が上の世代の方でも食べやすく、あっさりとしたお肉が食べたいというお客様から人気があります。

### ② 外モモ

この部位はモモ部位の中でも食感が硬い部類です。硬い理由は、お肉というのはよく運動する部位は硬く、逆に運動をしない部位は柔らかくなるのです。よく運動をする外モモは硬い部位であるので、厚く切った商品にするのには向いていません。薄くスライスされた商品にされるのがほとんどです。具体的に言うと、こま切れや切り落とし、すき焼き用、しゃぶしゃぶ用などです。

登喜和での商品としては、モモバラ切り落としやモモバラすき焼き用に使われています。硬い部位とは言え薄くスライスされているので、食べる際にはそこまで硬さは気にならないです。お値段もすき焼き用で800~850円、切り落としで600~650円程と比較的リーズナブルなものとなっています。

### ③ シンタマ

全体的に赤身のお肉でモモ部位の中では柔らかい部類に入ります。すき焼き用などの薄くスライスした商品から焼肉用、ステーキ用など幅広い商品展開が可能な部位です。ただ焼肉用・ステーキ用は商品化をする際に手間がかかるので、実際のお店では手間の少ないすき焼き用などにされることが多いらしいです。



赤身であると言いましたが、シントマの中でトモサンカクと呼ばれる部分があり、この部分はしっかりとサシ（脂）が入ります。この部分に関してはシントマから先に取り外して、焼肉用にするのが適しています。

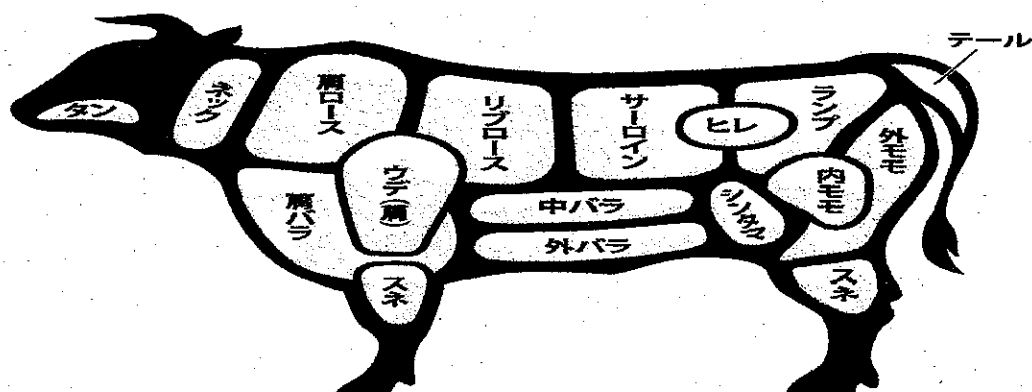
登喜和ではモモすき焼き用として販売しているのがメインです。赤身のお肉で1000円前後のお値段の大判の商品です。また先ほどのトモサンカクも焼肉用として店頭で並んでいます。モモ部位でありながらサシがしっかりと入っているのので、脂がある方がいいという方におススメです。ただ一頭の牛から取れる量が少ない希少部位なので、店頭で並んでもあっという間になくなってしまいう時があります。どうしても食べてみたいという方は事前にお電話などで確認して頂くと助かります。

#### ④ ランプ（ランイチ）

ランプ（別名ランイチ）はサーロインやリブロースに次ぐ準高級部位であると言われています。この部位は大きく分けるとランプとイチボという2つの部位にさらに分けられます。ランプは脂がとても少ない赤身の部位で、とても柔らかく焼肉用やステーキ用として重宝されています。イチボはランプと比べると希少部位であり、肉の色が濃いサシが入りやすい部位です。特に高品質の和牛のイチボならサシがしっかり入った甘みを堪能できるお肉になります。このように同じ部位でありながら正反対の特徴を併せ持つのがランプ（ランイチ）なのです。

登喜和ではランプ、イチボ共に焼肉用として販売しています。1000円～1200円ほどのお値段で、特に夏場になると人気が高まっていきバーベキューの時に食べたいというお客様が数多くいらっしゃいます。

以上、今回はモモ部位4種類について紹介をしてきました。それぞれの違いが伝わればと思います。次回はバラと呼ばれる種類の部位をいくつか紹介する予定です。この部位も実はいろいろな特徴を持っていますのでぜひお楽しみに。



前田 悠太郎

和を以て知る、440 ~ ことわざ ~

幼い頃から言われていた事の一つに

『 きた道、いく道 』

始めの頃は

小さい私にわかる様に説明してくれていた母でしたが、

そのうち、全てと言わず、事ある毎に

『 倭子、きた道、いく道やぞ。』と諭す様に言い続けてくれました。

そしてハッ!と気付く私。 その繰り返し...

今、この年になり、あの時の母の思いがよくよく理解出来る。

何でも出来て聞いたら何でも教えてくれ、元氣いっぱいだった母が

会う度に小さくなっていき、足も弱り、耳も遠くなり...

いつも引っぱってくれていたその手を、今では私が引いて歩くことが  
当たり前になりました。

力持ちだったのに、か弱くなって、何にか嘘の様です。

と言う私も...

どうに老眼、腰を痛め、体力も落ちてきました。 いつまでも出来ると思っていた事も

思ふ様に出来ません。 体も頭も昔とは違うことを認めざる得なくなった今、  
ようやくいく道の意味を痛感します。

子ども達が 悩みイライラしたり、上手いかわい様子を見たり、思春期という身体の

知らぬ物と戦ったり、ちよとサボったり、逃げたり。

言いたい事はいっぱいあるけど、その頃の自分と思い返し、その時の支那と

思い出してみれば、うるさく言わずちよと静観してみようか... と 待つことが

出来る。 心は繋がっていると信じて、見守ることの方が、いられわかり合える

時を喜ぶことが出来るのかも知れません。 きた道ぞぞ。

何十年経っても母の言葉が心に残る

「 子ども叱るは来た道だもの、年寄り笑うは行く道だもの」

ことわざっていつになっても その時の自分の心に沁み

本当に有難い言葉です。

私の"なう"でした。

料理旅館

すし米

Syu's Bar  
SUSHIYONE

# 和をいって知る 43 を学ぶ

4月は、「松花堂弁当」

4つに仕切ったお弁当の紹介でした。「松花堂」という響きも、文字も、とても品があって、「お店でいただく、ごちそうのお弁当、ええお弁当」というイメージにぴったりだなと思いました。

普段の暮らしでは、お弁当を作る立場なので、「お弁当箱を開けた時の喜び」というものは、こういう時に思いきり味わえるよな、と思いながら読ませていただきました。

そして今月は、3月号のネタを引きずります。3月号は、お味噌汁の話でした。参考文献に、土井善晴さんの著書「一汁一菜でよいという提案」が掲載されていましたね。

その時偶然、土井善晴さんの「料理と利他」という本を読んでいる途中で、さらに4月第2週の日経新聞「人間発見」が土井善晴さんの特集で、急激に身近な存在になってきた土井善晴さんに触れたいなと思います。

一人一人の人間が地球のためにできることは、地球環境を守るための「よき食事」をすること。

料理をすることは、自然に触れること。どんな食材を使おうかと考えることは、台所を飛び出して、社会や自然とつながること。

仕事中心の暮らしの中では、「一汁三菜」といわず「一汁一菜」が基本でよい。時間に余裕のあるときに、食べたいおかずを加えればいいし、一人暮らしの高齢者も、自分で簡単に作ることができる。

お味噌汁にいろんな季節の食材を使って、手軽に短時間で栄養満点の食事を作り、いただくときは家族で、またはひとりで、楽しくゆっくりといただく。その時間を大切にす。

「一汁一菜」は、システムであり、思想であり、生き方だ。持続可能な家族の幸せ、地球で心地よく生きていくための道すじを考えるきっかけとなる。

ものすごく心に響きました。こういう視点から、日々の料理を考え、実践していくのは、興味深く、大事だと思いました。まだまだ、やる必要があります！

修子さん、土井先生、ありがとうございます。(真理)

## 愛され調味料「〇〇」で病気のリスクを下げる！

～健康効果だけでなく「〇〇」には美容やダイエット効果も？～



そのべ整体院 院長の辻です。

今年は「健康な1年」にしようと、夫婦で話し合い目標をたてました。

以前は家から近いのに車で通勤していましたが、今年からバイクで通勤するようになりました笑 あまり変わっていないような気がしますが、1歩前進したかな？と思っている院長です。

さて、以前「腸内環境について」をお話しました。

そのお話の中で腸内環境を整えるのに「発酵食品をとりましょう！」とお話しましたが、覚えていますか？

続けて読んでくださっている方もそうではない方も新たな発見があるとおもいますので、ぜひ最後まで読んでいってくださいね。

発酵食品で代表的なものと言うと皆さんは何が思い浮かびますか？

ちょっと考えてみてください。

どうでしょう？何かでできましたか？

ヨーグルトや納豆、キムチなんかもそうですが、今回注目するのは「味噌」です。タイトルに伏線をはっておいたのをここで回収します笑

味噌のすごい所は、たとえ加工食品と同じ塩分量でも「味噌」には血圧上昇を抑える効果があるという所と、他にもありますが、今は伏せておいて、後にくわしくご説明しますね。

まずは味噌と聞くと塩分を気にされる方もいるようです。

塩分の取りすぎは危険だと叫ばれて久しいですが、人体にとって多少塩分は必要不可欠なものなのです。

味噌は必要な塩分を補給するのにぴったりな調味料とも言えるわけです。

他にも大豆イソフラボンの特性により乳がんリスクを下げる働きがあったり、脂溶性物質により免疫力を高めたり、血液サラサラ効果、さらには動脈硬化などを予防することもできます。

そうなんです！味噌っていうのはスーパーフードなんです！

味噌には大きく分けて5種類に分けられます。

米味噌、麦味噌、豆味噌、なめ味噌、調合味噌の

5種類あります。皆さん知っていましたか？

恥ずかしながら私は3種類しか知らなかったです笑



市販されている一般的な味噌で言うと、白味噌、赤味噌、無添加味噌ですが、それぞれ効果が違います。

- ・白味噌:神経伝達物質「GABA」が含まれるため、リラックス効果が期待できます。
- ・赤味噌:「メラノジン」によってアンチエイジング効果が期待できます。
- ・無添加味噌:整腸効果が期待できます。

またどうしても塩分が気になってしまう場合、減塩タイプや比較的塩分量が少ない白味噌がオススメです。

味噌には健康効果だけではなく美容効果やダイエット効果も期待できます。なので、女性にとっても強い味方となる調味料なんですよ。

味噌に含まれる主な成分はイソフラボンです。

前途の通りイソフラボンには乳がんリスクを下げる効果があるのと血液サラサラ効果も期待できますし、美肌や美髪、バストアップなどの美容効果に効果のある成分としても注目されています。

後は美白効果のある「リノール酸」でシミ・ソバカスの原因となるメラニンの生成抑制、美容成分の代表格である「ビタミンE」でアンチエイジング効果が期待できます。

後は味噌に含まれる、「コリン」が肝臓の機能を高め、特に中高年の方に多い肝臓につく脂肪を防ぐことができます。

また肝臓の働きが高まることでアルコールの排出力向上効果も期待でき、整えられた腸は脂肪の吸収を抑えるだけでなく、脂肪を効率よく燃焼させることもできます。

成分としてのダイエット効果ではありませんが、近年行われている「味噌汁ダイエット」は食前に野菜の多く入った味噌汁を飲み、主食を減らしつつも満足感を得ることで食べ過ぎを防ぐと言うダイエット法です。

主食の減らしすぎは危険ですが、味噌汁に野菜を多く入れることで、無理なく1日3食ビタミンや、食物繊維を摂取することができます。

無理なダイエットをして体調をくずしてしまうより、無理なく安全に続けられる味噌汁ダイエットの方が体にも良く効果も期待できそうですね。

このように様々な恩恵を受けることができるのが「味噌」と言う調味料です。

まずは毎日お味噌汁を飲むことから始めてみませんか？

そのべ整体院 院長 辻 陽平

☎0771-60-7597



## 授業参観でのこと

30年前、私は小学生の娘の授業参観に行ってみました。

ベテランの先生による国語の授業参観でした。

生徒全員で教科書にある「ある物語」を声を出して読みました。先生が生徒に、「この物語を読んで、何を感じましたか？」と質問されたところ、生徒の何人かが手を挙げました。

先生に指名された生徒は、自分が感じたことを発表しました。6～7人の生徒が一生懸命に感じたことを発表しました。先生は、「うん、うん」と言いながら聴いていました。

先生は、感じたことを発表する生徒がいなくなると、用意されていた教師用の「コメント文章」をそのまま読みあげたのです。

私は、驚いて目が点になりました。

生徒1人ひとりの発表に対するコメントではなく、生徒がどんなことを言っても用意された教師用のコメントが返されるのです。

「今ここで、生徒が言ったことはどうなるの？」

「コメントは、何のためにするものですか？」

と、先生に問いたくなるような瞬間でした。

体験学習の研修で、今ここでの出来事に焦点をあてたふりかえりをやっている私にとっては、きわめて不思議な光景でした。

でも、あの場で「おかしい！」と感じたのは私だけだったようです。


先生は、最初から先生の力がある訳ではありません。


先生は生徒を教えることで、教え方を学び、多くの失敗から学び、年月をかけて先生になっていくものだと思います。

私は、身体をはって娘に教えてくださる先生に感謝しながらも、「親である自分がしっかりとこどもを教え、育てなければ！」と思いました。(あたりまえですね)

創業62年  
黒毛和牛焼肉専門店

**登喜和**



山の家具工房 

T601-0321  
京都市右京区京北塔町客ノ前58  
TEL 075-853-7039  
e-mail yama-kagu@mopca.net  
http://www.yama-kagu.com

TEL075(五)八五四10301  
URL http://kyohuan.com/

京北産産野茶  
野茶 京都産  
お茶の専門店

餅豆もち そば



 木質ベレット

**森の力京都株式会社**

〒601-0251京都市右京区京北周山町小柳5番地1  
tel. 075-852-0010 fax. 075-852-0022

旅料館 **すし米**

ご宿泊・お食事・ご宴会  
慶事時のお食事等  
ご予算に応じて賜ります

◆ご予約・お問合せ  
京北 周山町 **075-852-0032**  
http://www.sushiyone.net

周山町「料理旅館すし米」内

**Syu's Bar**  
HURHIYONE

ちよつと書れる勝らゝのBAR

Tel.090-7106-5538  
Cream-9696-river@docomo.ne.jp  
http://blogs.yahoo.co.jp/syu3434  
open21:00-close24:00 遅延あり

自然と暮らす、  
自然に暮らす

**SOUK(スーク)**  
0120-19-4848

スーク 不動産 検索



代表 **大島剛司**

ドックアドバイザー

**Dog village green tail**

山遊び/ホテル/しつけ相談

〒601-0275  
右京区京北宇野町広野5番地 TEL.075-852-1535  
☎ 090-6732-4167 ■ greentail@docomo.ne.jp





< 仲井電気工事商会 >

075 852 0493  
inazuma929929@gmail.com  
〒601 0271  
京都市右京区  
京北熊田町松ヶ下17-2

電気屋さんの水工  
照明器具・家具などの受注製作  
ディ・マイ・グラウンド

**DMA GND**

 **杉鮮** 日本唯一、糸で包む鮎壽し

京都 西の蹄街道 錦寿司専門店 **京北すえひろ**

〒601-0531 京都市右京区京北上弓削町段上ノ下16  
TEL 075-854-0113 FAX 075-854-0151

http://k-senta.com/ 

 **仙太**

工 房

江口 喜代志

〒601-0919 京都市右京区京北井戸町日ヶ原131  
TEL 075-853-0208/FAX 075-853-0240  
HP 090-5168-1418  
e-mail: senta@silk.plata.or.jp

**田中店 タナカミセ**

田中眞理 

でんわ 090-5014-3002 


FAX 075-853-0454

メール info@tanakamise.jp

ブログ http://tanakamiseblog111.fc2.com

**Gate**

CREATIVE SPACE



**SATOYAMA  
DESIGN**

## 編集後記

編集後記を書いている本日は4月22日。

ネットニュースのトップ記事は、こんな感じでした。

「首相は21日夜、新型コロナウイルス感染が拡大する東京都、大阪府、京都府、兵庫県に対する緊急事態宣言について、「自治体と連携し、中身を精査した上で今週中にも決定したい」と述べた。政府は休業要請を含め感染防止対策を強化する考えで、自治体側との調整を急いでいる。23日に正式決定する」

「なう5月号」が、皆さまのお手元に届く頃には、どういう状況になっているのか、そんな近い未来のことさえ想像しがたい今日この頃です。

こうやって、変わらず「なう」を発行できるというありがたさが、ひときわ身にしみます。何気ない日常の尊さを実感します。色々なことを祈ります。

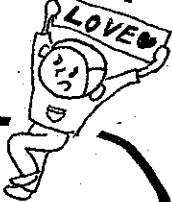
ありがとうございます。(眞理)

毎月朔日発行

発行者 米津由実子・花倉祥代・田中眞理

連絡先 タナカミセ 090-5014-3002

表紙詩画 ヒーマン・リレーション・センター 三宝 裕氏



俳優: 歌守: 堤大二郎様  
「月刊物は何ですか? フォト大変さが  
頑張ってください!!」と応援いただき  
ました! スポットの皆様、読者の皆様、  
香典と乗り越えがんばりましょう!!  
♡デビ、40周年おめでとうございませ♡