



ひだまり 通信



VOL-231 (隔月1回発行)

令和4年5月、6月号

新講座のご案内 予約してください!

【ひだまり】 月曜日～金曜日
10:00～16:00
困ったときの支えあい
【安心おとどけ隊】 随時受付

「ミニ盆栽教室」 毎月第4金曜日

もみじや松、さつき、長寿梅などを、ミニ盆栽で楽しみましょう。

針金掛けや育て方も学びます。

第1回目は「さつき」です。

●日 時：5月27日(金) 月1回
13時30分～15時30分

●参加費：2500円 (材料費込)

●定 員：10人 (要予約)

●講 師：鳥海三起生さん (鳥海盆栽園)



【手打ちうどん教室】

1人分をご自宅で簡単に打てます。
ご自身で打ったうどん楽しくランチ!

・飲み物とデザート付き

・お土産のうどん付き

●日 時：6月8日 (水)
11時～13時

●参加費：1900円

●定 員：6人 (要予約)

●講 師：齊藤君江さん



相談室

無料「終活なんでも相談」

法律、介護、相続なんでも気軽に

・第2金曜日 13:30～15:30 (予約不要)

・第4火曜日 13:30～15:30 (予約不要)

【着物リメイク教室】 (詳細は3P)

●6月開講予定。新規受講者募集

●毎月第4月曜日10時30分～



【パンの花教室】 毎月第3火曜日

パン粘土で作る芸術的な花を作ってみませんか! 1回目は「あじさい」。見本はひだまりにあり

●日 時：5月17日(火) 月1回
13時30分～15時30分

●参加費：1200円
(材料費込、花によって変動)

●定 員：5人

●講 師：石崎富子さん



【余り布でクッションを作ろう】

●5月16日(月)10時30分～ 詳細はP2

【ちりめん細工小物作り】

5月＝ウサギのピンチ

6月＝七夕のウサギ



<5月&6月の教室・講座①>

随時 参加者募集

○ちりめん小物作り

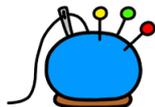
1か月に1つずつ作ります！
1か月に3回ありますが、いずれか1日です

5月＝ウサギのピンチ

- ① 13日(金) ② 23日(月) ③ 31日(火)
いずれも10時30分～12時30分
・参加費：1700円（材料費込）

6月＝七夕のウサギ

- ① 14日(火) ② 20日(月) ③ 24日(金)
・時間：10時30分～15時
(昼食は持参またはひだまりで注文のこと)
・参加費：2000円（材料費込）
・講師：竹内君子さん
*いずれも定員5人。要予約
見本がひだまりに置いて
ありますのでご覧ください



○遊墨教室

5/17, 24 6/21, 28 (火)

(毎月2回、第3火曜日コース)
第4火曜日コース)

- ・時間：10時30分～12時
・参加費：850円（材料費別）
・講師：向後弥生さん



遊ぶ墨と書いて“ゆうぼく”と読みます。
筆と墨を使って自由に字で遊んでみましょう。

○羊ちゃん編み物教室

5/19 6/16 (木)

(毎月1回・第3木曜日)

- ・時間：13時30分～15時30分
・参加費：850円（材料費別）
・講師：井上容子さん



それぞれのニーズに合わせて
教えてくれます。

○笑話で元気アップの会

5/18 6/15 (水)

(毎月1回、第3水曜日)

- △参加者が主役で元気アップ
思い出話、生活の知恵など
- △声を出して免疫力アップ
笑い話朗読、早口言葉、歌など声を出そう
- △軽い体操で筋力アップ
転倒防止の軽い運動
- ・時間：13時30分～15時
・定員：6人
・参加費：500円
・講師：小川陽子さん



○一閑張り教室

5/19 6/2, 16 (木)

5/13, 27 6/10, 24 (金)

(毎月2回、①第1, 3木曜日コース (5月は1回)
②第2, 4金曜日コース)

- ・時間：①②とも10時30分～12時
・参加費：850円（材料費別途）
・講師：向後弥生さん

竹かごやザルに和紙を貼り、その上から柿渋を塗った物を一閑張りといいます。
2回で1つ仕上げます。

【余り布でクッションを作ろう】

第3回目 5月16日に開催

カーテンやウールの着物、端布など家に眠っている生地で、円形クッションをいっしょに作りましょ。見本はひだまりにあります。

- ・日時：5月16日(月)10時30分～
・参加費：1000円（材料費込）



○布ぞうり作り講座

5/12, 26 6/9, 23 (木)

(毎月2回、第2, 4木曜日)

- ・時間：13時30分～15時30分
・参加費：850円
(初回材料費1100円別途)
・講師：渡辺ヨシ子さん



手作り台を使用するので、楽に仕上げられます。

★どの講座も随時、受講者を募集していますが、準備の関係上、事前の予約をおねがいします。

<5月&6月の教室・講座②>

随時、受講者募集中

○初級パソコン・スマホ教室

要予約

- ① 5/11, 25 6/8, 22 (水)
② 5/18 6/1, 15, 29 (水)

(毎月2回、① 第2, 4水曜日=満員)

(毎月2回、② 第1, 3水曜日)

午前・午後=ギフトBOX)

初心者向けのパソコン全般やスマホの便利な使い方を学びます。

少人数対象で、それぞれの知りたいことを丁寧に教えてくれます。パソコンやスマホ持参ください。

前日までに予約してください。

- ・時間：10時30分～12時
- ・参加費：1100円
- ・講師：吉田健一さん
- ・定員：各4人



○着物リメイク教室

5/9 6/13 (月)

(毎月1回、第2月曜日)

- ・時間：10時30分～15時
- ・入会金：1000円
- ・参加費：1回 2500円
- ・講師：近藤美沙枝さん



直線裁ちでおしゃれな普段着の「はおりものやパンツ、ブラウス、コートなど」を1カ月1回で1着のペースで作ります。

★希望者多数のため、2期の受講生募集を開始します！！

6月から毎月1回、第4月曜日開講予定です。

5人集まれば、開講できますので、事前にご予約下さい。

ご希望の方は電話ください。

○本の読み方・文章の書き方教室

5/16 6/20 (月)

(毎月1回、第3月曜日)

△参加者が主役で元気アップ
思い出話、生活の知恵など

△声を出して免疫力アップ
笑い話朗読、早口言葉、歌など
声を出そう

△軽い体操で筋力アップ
転倒防止の軽い運動

- ・時間：14時～15時30分
- ・参加費：800円
- ・講師：細井郁秀さん



○アングルン教室 (インドネシア民族竹楽器)

5/20 6/17 (金)

(毎月1回・第3金曜日)

- ・時間：13時～14時
- ・参加費：1000円
- ・講師：大杉明さん

一人一音を手に持ち、軽く振るだけなので、ほとんど練習なしに、「アメイジング・グレイス」「春の小川」など、10人位で即興合奏を楽しむことができます。

随時、参加できます。



☆フットマッサージ

(リフレクソロジー)

要予約

- ・料金：3500円
- ・セラピスト：関純子さん

疲れた時の足のマッサージだけでなく、爪や靴などの足の悩み全般に対応します。

爪のお手入れや自分で切れない爪切りとマッサージと、その方の状態に合わせて施術します。



☆美顔エステ

料金

- ・超音波=3500円
- ・エステティシャン：
岩崎かほるさん

化粧品等の販売は一切ありませんのでご安心ください。
冬の乾燥はお肌に大敵！
しっかりケアしましょう。
予約をお願いします。



要予約

★どの講座も随時、受講者を募集していますが、準備の関係上、事前の予約をおねがいします。

ひだまりカルチャー 予定表

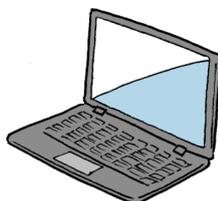
<5月のスケジュール>

5月のギャラリー
パッチワーク 菅澤さん・着物リメイク 石塚さん

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜
1	2	3 祝	4 祝	5 祝	6	7
休		お 休 み			ギフトボックス対応 ●生きた言葉を学ぶ 10:30~12:00	休
8	9	10	11	12	13	14
休	○着物 リメイク教室 10:30~15:00	○切り絵 13:30~15:30 ギフトボックス対応 ●ネイチャーゲーム 13:30~16:00	①パソコン・スマホ教室 10:30~12:00	ギフトボックス対応 ●布ぞうり 13:30~15:30	○一閑張り 10:30~12:00 ○ちりめん小物作り 10:30~12:30 ★終活相談 13:30~15:30	休
15	16	17	18	19	20	21
休	○クッション作り 10:30~12:30 ○読み方 書き方教室 14:00~15:30	○遊墨教室 10:30~12:00 新●パンの花 13:30~15:30	ギフトボックス対応 ●スマホの使い方 10:30~12:00 13:30~15:00 ○笑話で元気アップ 13:30~15:00	○一閑張り 10:30~12:00 ○羊ちゃん 13:30~15:30 ギフトボックス対応 ●布ぞうり 13:30~15:30	ギフトボックス対応 ●生きた言葉を学ぶ 10:30~12:00 ○アンクルン 13:00~14:00	休
22	23	24	25	26	27	28
休	○ちりめん小物作り 10:30~12:30	○遊墨教室 10:30~12:00 ★終活相談 13:30~15:30	①パソコン・スマホ教室 10:30~12:00	○布ぞうり 13:30~15:30	○一閑張り 10:30~12:00 新●ミニ盆栽 13:30~15:30	休
29	30	31				
		○ちりめん小物作り 10:30~12:30				

★パソコン個別で教えます
希望の内容に対応OK!

パソコン、携帯電話、
スマートフォンなどの使い方や、
インターネットの活用法、写真の整
理などなんでもOK!・1時間=2,000円
事前予約で個別対応自宅へもOK(交通費実費)

<無料! 終活なんでも相談
お気軽にご相談ください>

電話は随時受付しています!

- ・第2金曜日13:00~15:30(予約不要)
 - ・第4火曜日13:00~15:30(予約不要)
- ご相談だけでなく、法律や介護など、疑問に思っ
ていることのご質問でもOK! 専門家とも連携

ひだまりカルチャー 予定表

6月のギャラリー
バラの写真展 成田康俊さん

<6月のスケジュール>

日曜	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜
			1	2	3	4
			ギフトボックス対応 ●スマホの使い方 10:30~12:00 13:30~15:00	○一閑張り 10:30~12:00 ギフトボックス対応 ●布ぞうり 13:30~15:30	ギフトボックス対応 ●生きた言葉を学ぶ 10:30~12:00	休
5	6	7	8	9	10	11
休			○パソコン教室 10:30~12:00 13:30~15:00 ★手打ちうどん 11:00~13:00	○布ぞうり 13:30~15:30	○一閑張り 10:30~12:00 ★終活相談 13:30~15:30	休
12	13	14	15	16	17	18
休	○着物 リメイク教室 10:00~15:00	○ちりめん小物作り 10:30~15:00 ○切り絵教室 13:30~15:30 ギフトボックス対応 ●ネイチャーゲーム 13:30~16:00	ギフトボックス対応 ●スマホの使い方 10:30~12:00 13:30~15:00 ○笑話で元気アップ 13:30~15:00	○一閑張り 10:30~12:00 ○羊ちゃん 13:30~15:30 ギフトボックス対応 ●布ぞうり 13:30~15:30	ギフトボックス対応 ●生きた言葉を学ぶ 10:30~12:00 ○アंकルン 13:00~14:00	休
19	20	21	22	23	24	25
休	○ちりめん小物作り 10:30~15:00 ○読み方 書き方教室 14:00~15:30	○遊墨教室 10:30~12:00 ○パンの花 13:30~15:30	○パソコン教室 10:30~12:00	○布ぞうり 13:30~15:30	○一閑張り 10:30~12:00 ○ちりめん小物作り 10:30~15:00 ○ミニ盆栽 13:30~15:30	休
26	27	28	29	30		
★終活相談 13:30~15:30		○遊墨教室 10:30~12:00	29日ギフトボックス対応 ●スマホの使い方 10:30~12:00 13:30~15:00			

【完全無農薬野菜の青森「あいばあばのお野菜箱」】受け付け開始！

青森・八戸から6月~11月の月1回で計6回、何種類もの野菜や果物の詰め合わせがひだまりに送られてきます、取りに来られる方限定です。1回が送料込みで、2,700円で×6回=16,200円です。



NO. 2 「東海汽船でボニンアイランドへ」 坂上 博

ボニンアイランド(小笠原諸島)行きがいよいよ2月に決まり、大男のリーダー含め5人のメンバーで南国の生活を味わう事への期待が湧き上がってきた。

「青い海」、「真っ青な空」、夕暮れの浜辺に座り込み、真赤な夕日を眺めながら～、一生に一度しか味わえない瞬間、それも食事、宿泊、お手当付き、天国気分への妄想がよぎる！

明日は東京竹芝桟橋前集合だ。

妄想を抱きながら竹芝桟橋に到着し、大男の指示で「東海汽船」に乗船した。私にとって船旅は二度目で、初めての船旅は中学時代の修学旅行で大阪港から九州門司港までの瀬戸内航路の穏やかな短い船旅であった。

しかし、今回は大海の航行、ちなみに往路だけで2泊3日かかるのだ。

乗船すると、荷物を持って案内された部屋は、なんと修学旅行と同じ「大部屋」だった。ここでごろ寝か？ 現実には厳しい！

いよいよ晴天の下、出航！ 間もなく船上から東京タワーを遠くにながめ、すがすがしい風に吹かれながら思いは南国ボニンアイランド！ 今夜は熟睡するだろう～。

しかし、大海は違うことを知る！

出航して3時間程すると波が少しずつ荒れてきて「船酔いの洗礼を受けることとなる」今夜は熟睡の夢破れたり。

大海を航行し八丈島を過ぎたころには徐々に南の海の青々とした海面に変化して行った。

夕方には夕暁けに染まり、遠くには針が突き出たような変わった岩影がうっすらと見えた。船員に聞くと正に「針の岩」と言う岩礁らしい、初めての風景、やはり世界は広いと実感した。

そして、船員曰く、この海域以南から小笠原諸島にかけては「高価な赤珊瑚」が採れ、はるばる台湾や中国の船がやって来るといふ。

ようやく船酔いに慣れた3日の明け方に小笠原諸

島唯一の有人島「父島」に錨を降ろし、朝8時頃に父島二見港の岸壁に着岸した。

港には事前に着岸を知った、島民多数が我々を迎えてくれた。欧米系やポリネシア系の面々だ！

当時はアメリカ統治領から日本に返還直後だった為に純粋な日本人島民は本土に強制的に移住させられた為、欧米やポリネシア系の人たち約200人の島民と少数の海上自衛隊隊員が暮らしていた。

その人達は流暢な英語が話せる為、1000kmの船旅で到着した我々は正に「異国」にきた様な感覚に陥ったのだった！

真っ青な空のもと、清々しい浜風を浴び青い海を眺めながらの下船だった！



【免疫力を高めましょう！】



高血圧症、脂質異常症、糖尿病などの生活習慣病にかからないように生活習慣に気を付けて過ごし、免疫力が低下しているとコロナなどの感染症にかかりやすくなる為、免疫力を高めることが大切です。

＜食事はバランス食＞

- ① 免疫が働く時に沢山のエネルギーを必要とします。糖質をしっかり摂取
- ② 免疫細胞や免疫物質の主要な成分はタンパク質です。タンパク質をしっかり摂取
- ③ 免疫細胞の7割は腸に集中していると言われています。

乳酸菌を含むヨーグルト、ビタミン類、海藻、キノコ類、イモ類、果物などいろんな物をまんべんなく摂取

＜運動は適度な運動を習慣づける＞

ラジオ体操、ウォーキング、ジョギング、スクワット、ストレッチなどの軽い運動

＜睡眠＞

- ① 起きたらすぐに朝日を浴びる
- ② ストレスをためない
- ③ 適度な運動
- ④ 寝る前はテレビ、スマホ、パソコンなどのブルーライトの明るい光を見ない

免疫力は簡単にアップするものではありません。今、無理なく出来ることから始めて、楽しみながら続けることが大切です。 管理栄養士 佐藤玲子



ひげじいの「四方山話」第2回



その昔から酒屋の店頭で升酒を直接に飲む「角打ち(カクウチ)」。もちろん一人で入って静かに呑む！というスタイルでした。この角打ちが最近人気なようで、雑誌やテレビなんかでも取り上げられていますね。でも動物園や遊園地、そしてキャンプなんぞに行くのはたいがい家族連れ。あるいは恋人や友達とワイワイ！ってな形が普通で、一人ぼっちで行くということはなかったように思います。

しかし今の時代、生き方だけじゃあなくて行動様式さえ変わってきています。テレビ番組「孤独のグルメ」「ワカコ酒」等のような放送を見たことがおありでしょうか？積極的にひとりの時間を楽しむための活動が「ソロ活動」と呼ばれているらしく、おもに外食やレジャーなどを、友人や家族と連れだって楽しむのではなく、あえて単独で楽しむこと、という意味合いで使われているとのこと。

この「ソロ活」⇒「あえて」一緒に行ってくれる存在の有無を問わず(度外視し)、単独行動だからこそできる楽しみ方を満喫するために単独で行動する！というところに良さがあるという考えのもので、決して「一緒に行ってくれる人がいない」という理由による単独行動を指すものじゃないとのこと。その昔は「ひとりぼっち」という言い方は「仲間が居ない」という状況を否定的に捉えた、どちらかといえば自嘲の意味合いの言い方でした。しかし時代はどんどんと変わって、「ひとりぼっち」を自ら求め、行動する時代になってきたんです。

「人間生まれるときは一人。死ぬ時も一人」そして人生100年時代。70代か80代のあなたはまだまだ元気でしょうし、時代の変化を積極的に取り込んで、何か新しいことに挑戦してみたいかかでしょうか？このひだまり通信の読者は圧倒的にシニア女性が多いと思います。おひとりさまの時間を充実させるべく『シニアのソロ活』始めてみましょう！

「自分の生き方を狭め、自由を制限しているのは他人じゃない。他人のせいにして自分自身だ！」これは、ドラマ『ソロ活女子のススメ』の中で主人公が語った言葉。なにもソロ活は、若い世代だけの特権じゃありません。自分の時間を楽しめるソロ活は、配偶者と死別や離別したり、あるいは子どもがひとり立ちしたシニア女子たちにお勧め！(もちろんシニアのおじさんもおじいさんだってOK)自由に過ごせる時



間確保できるからこそ多彩な事に挑戦できるのです。迷ったらGo！やってみて、思うものと違った時は「今日はハズレだな」って帰ってきたら

いいだけ。まずは一步踏み出すことが肝心。

(エッセイストの朝井麻由美さんの言葉)

お家ちに引っ込んでいては何にも始まりません。

自分の好きな事・関心ある

ことだけに捕らわれずに、周りを見回して「ひっかった」事に手あたり次第にチャレンジしてみましょう。

なぜ今なのか？ですって。

総務省が2021/12/30に公表した2020年の国勢調査では、日本全体で世帯の単身化が一段と進む現状を浮き彫りになりました。

一人暮らしが世帯全体の38.0%を占め、単身高齢者は5年前の前回調査に比べ13.3%増の671万6806人に増えたのです。なんと65歳以上の約5人に1人が一人暮らしとなっていて、その数は今後も増え続け2040年には約900万人になると予想されるのです。

(65歳以上の高齢者人口は3921万人)

これは、2018年の公表で「2040年には一人暮らしが世帯全体の4割を占める」と推測されていたものが、現実には既に昨年2021年に4割に迫る勢いなのです。長寿国・日本。未婚、既婚に関わらず、

いずれは誰もが「おひとりさま」になる可能性があるということですね。その時にこそ「ソロ活動」で身につけたスキルが生きてきます。

ひとりで生きていけるようになることは、老後に備えるだけでなく、今の生活にも新たな視点や行動の広がりをもたらすはず。それは「ひとりで歩く未来をポジティブに迎えるため」の練習なのかもしれません。

社会学者の上野千鶴子さんはこう言っています。『「選んでおひとりさま」か「余儀なくおひとりさま」かの違いで、いつかは多くの人がひとりになるものです。おひとりさまはさみしい、と思っているあなたへ。おひとりさまは、必ず慣れます。そして、誰にも縛られない自由ほど快適なものはありません。』

だけどねえ～！しかしこうは言われても人間長年慣れ親しんだ生活習慣というものがあるって、そうは簡単に変えられませんよね。「お孫さんに囲まれた生活」「夫婦二人でありきたりだけど気の置けない毎日」どれも心地よく『変えたくない』・・・でもちよつと待ってください。小さな孫たちもあつという間に育って悪たれをつくようになりますし、頼りにしている息子や娘は己の老後が気になる年頃。親の生き方まで気が回りません。やっぱり自分の未来は自分で切り開いていくもの。それが自立した高齢者。気力と体力のあるうちに、その重い腰を上げてみませんか？

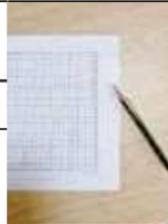
つづく

※新連載「四方山話」心を解き放ってお楽しみください

講座のご案内

川口市介護予防ギフトボックス事業 ひだまり講座一覧
5月開講 川口市から3ヶ月受講料の半額補助が出ます!

教室名	21 五感を使って自然を楽しもう (ネイチャーゲーム) 講 	22 便利なスマホの使い方(午前) 
開催場所	青木町公園総合運動場 (西青木4-8-1) ※管理事務所前集合 	ひだまり (西青木4-3-30) 
曜日・時間	第2火曜日 13:30~16:00	第1・3水曜日 10:30~12:00
受入期間	5月~7月(初回 5月10日) 	5月~7月(初回5月18日 第1週目が祝日のため5月は1回のみ) ※ただし6月は5週あるので6/29にも開催いたします。
定員等	20名・要支援者(参加可)	5名・要支援者(参加可)
体験価格	500円/月(通常価格1,000円)	1,500円/月(通常価格3,000円) 
概要	心と体で直接自然を体験することによって五感を通して「自然への気づき」から得た体験や感動を仲間と分かちあいます。自然との触れ合いによって、参加された人は身体と脳の活性化が図れます。 ※1.雨天の場合には事務局へお問い合わせください。※2.「飲料水と大判のハンカチ」をご用意ください。※3.別途保険代が100円程度がかかります。	スマホに買い替えただけ…「どうも難しくわからない?」と思いませんか?現在は印刷された「使用説明書」が付いていないことが当たり前前の時代。使いこなすには、操作方法を実際に教えてもらうことが一番です。これで「便利なアプリ」もパッチリ使いこなせるようになります! ※なお、日常使っているスマホをご持参ください。

教室名	23 便利なスマホの使い方(午後) 	24 生きた言葉を学ぼう 講 
開催場所	ひだまり (西青木4-3-30) 	ひだまり (西青木4-3-30) 
曜日・時間	第1・3水曜日 13:30~15:00	第1・3金曜日 10:30~12:00
受入期間	5月~7月(初回5月18日 第1週目が祝日のため5月は1回のみ) ※ただし6月は5週あるので6/29にも開催いたします。	5月~7月(初回 5月 6日) 
定員等	5名・要支援者(参加可)	6名・要支援者(参加可)
体験価格	1,500円/月(通常価格3,000円)	1,000円/月(通常価格2,000円) 
概要	スマホに買い替えただけ…「どうも難しくわからない?」と思いませんか?現在は印刷された「使用説明書」が付いていないことが当たり前前の時代。使いこなすには、操作方法を実際に教えてもらうことが一番です。これで「便利なアプリ」もパッチリ使いこなせるようになります! ※なお、日常使っているスマホをご持参ください。	本を読みながら脳を若返らせます。ことわざ・漢字の成り立ち・言葉の連想など身近な言葉について考えることから始めます。毎回かんたんな発声練習をします。短文づくりや短い詩を取り上げて詩のよみ方を考えます。短編小説をテキストにします。※1「日本コトバの会」講師がお世話をします。※2.使用するテキストなどは講師が用意します。

教室名	25 布ぞうり作り 
開催場所	ひだまり (西青木4-3-30) 
曜日・時間	第1・3木曜日 13:30~15:30
受入期間	5月~7月(初回 5月12日) ※第1週目が祝日のため、5月12日が初回となります。
定員等	6名・要支援者(参加可) 
体験価格	900円/月(通常価格1,800円) 【器材費】500円(通常価格1,100円)[初回のみ]
概要	「布ぞうり」の手作りに挑戦してみませんか。出来上がった布ぞうりをスリッパ代わりにすれば、布生地柔らかい履き心地がとっても気持ち良いですよ。コツをつかんだら意外と簡単♪今回は無料貸し出しの手造りの台を使用しますので、楽に仕上げられます。

ひだまり&志民アシスト事務局

川口市西青木4-3-30

【ひだまり】

TEL 048-253-6306

【安心おとどけ隊】

TEL 048-250-5587

ホームページ

<http://www.hidamari-net.jp>

メールアドレス

shop@hidamari-net.jp

詳しい地図はHPをご覧ください



このQRコードを
スマホで読み取るとLINEの
「ひだまり」の友だち
になります!
※特典あります