



社協

福祉のひろば

第70号

平成28年10月1日発行

発行／編集 社会福祉法人 赤磐市社会福祉協議会 ☎ (086) 955-8777 FAX (086) 955-7788
〒709-0821 岡山県赤磐市河本778番地1
メールアドレス：akaiwasha@mx6.tiki.ne.jp
ホームページアドレス：http://www.akaiwashakyo.or.jp/

～ふれあいや支え合うことの大切さを学ぶ～



▲ 砂場遊び (さくらが丘保育園)



▲ カフェでのお茶出し (わかたけ作業所)



▲ 談笑 (ケアハウスローズガーデン)



▲ 買い物のお手伝い (福祉ボランティア「虹の会」)

2016 夏のボランティア体験

今年も夏休みを利用して、市内の中学生・高校生がボランティア活動を体験しました。

この事業は、ボランティア活動に関心のあるかたを対象に、赤磐市内の福祉施設や地域のボランティアグループでの体験を通じて、福祉についての理解を深めると同時に、さまざまな出会いの中から、新しい発見や「ともに生きていく」視点について考える機会として実施しています。



※この広報紙は、赤い羽根共同募金の配分金及び赤磐市社会福祉協議会会費によって発行しています。

夏のボランティア体験 活動報告

今年も7～8月にかけて、市内52か所の福祉施設やボランティアグループに受け入れていただき、300名を超える中学生・高校生がボランティア活動を行いました。

体験の感想

体験先：周匝保育園

吉井中学校 3年 石原 瑠夏

2日間のボランティア体験を通して、コミュニケーションのとり方、褒めかけ方、子ども達と話す時は、目線を合わせるなど、たくさんのことを学びました。

保育園の先生は、園児に理解をしてもらえようという言葉遣いや工夫などされていて、すごいなと思いました。

先生がた、本当にありがとうございました。



▲ プール遊び (石相保育園)

保育園等での活動



▲ 紙芝居の読み聞かせ (清風いろは保育園)



▲ 放課後児童クラブでの宿題のお手伝い (城南ふれあいクラブ)

高齢者関係施設での活動



▲ 塗り絵のお手伝い (ルミエール桜が丘)



▲ お茶出し (春の家デイサービスセンター)



▲ 手遊び (デイサービスセンターひろむし)

体験の感想

体験先：デイサービスセンターひろむし

高陽中学校 2年 松岡 茜音

この体験を通して利用者の方との関わり方など、たくさんことを学んだから、そのことをこれからも忘れずに活かしていきたいと思うし、将来、このような施設で働くというのも良いかもしれないなと思いました。

今回の体験はとても良い経験となったので、これからもこのようなボランティアに積極的に参加したいと思います。

平成28年度小学生福祉体験教室を開催しました

8月3日（水）に特別養護老人ホーム広虫荘、同月5日（金）に特別養護老人ホームパインスクエアにご協力をいただき、赤磐市内小学4・5・6年生を対象に小学生福祉体験教室を開催しました。両会場で15名の参加があり、施設の職員のかたからお話を聞いたり、施設で生活されている高齢者のかたとの交流を楽しみました。参加された子どもたちの感想を一部ご紹介します。

気づく！



▲ 施設内の見学

お風呂に寝たまま入れる「特殊入浴装置」があるのを初めて知りました。この装置があれば、座ることができない人もお風呂に入れるので、すごいなと思いました。



▲ 施設職員のかたのお話

施設には、いろいろな職種の人が働かれています。ご利用者さんが安心・安全に暮らせるように工夫されていることが分かりました。

感じる！

高齢者疑似体験セットをつけると、とても動きづらくて、音も聞きにくく、目も見えづかったです。

これからは、高齢者のかたが困っているときは、助けてあげたいです。



▲ 車いす体験・高齢者疑似体験

職員のかたは、利用者さんの様子を気にかけてくださるので、掃除もしなければならぬので、大変そうでしたが、利用者さんから「ありがとう」と言ってもらえるので、やりがいのある仕事だと思いました。



▲ シーツ交換のお手伝い



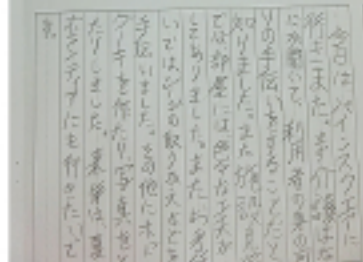
学ぶ！



これから高齢者のかたに、笑顔で大きな声であいさつをしたり、困っている人を見かけたら、自分から声をかけて、お手伝いをしていきたいです。

中学生になったら夏のボランティア体験事業に参加し、パインスクエアでボランティア体験をしたいです。

当日は、一緒に歌を歌ったり、ホットケーキを作って一緒に食べたりしながら交流を深めました。相手の立場に立って考え、尊敬の念を持って接することの大切さや声かけ、挨拶の大切さなど、今回の経験で得た気づきや学びを忘れずにいてほしいと思います。



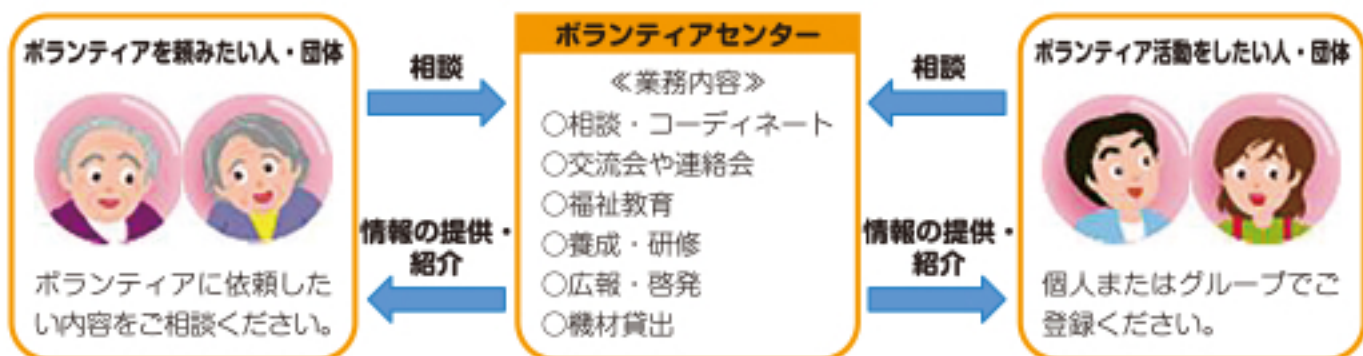
▲ 絵日記による1日のまとめ



あかいわボランティアセンターのご案内

あかいわボランティアセンターでは、「ボランティアの輪をひろげよう」を合言葉に、住民のみなさまが地域や社会のために自発的に活動することを応援しています。

ボランティアに関するご相談等ございましたら、赤磐市社会福祉協議会の各事務所に設置しているボランティアステーションまでお気軽にご連絡ください。



このような団体・個人のみなさまが登録されています！！

文化・芸能・技能を活かす

音楽の披露

大正琴、三味線、竹太鼓、
銭太鼓、オカリナ、しの笛、
ギター、民謡、
カラオケ、コーラス



舞踊の披露

傘踊り、日本舞踊、
剣詩舞、扇踊り、
阿波踊り、
フラダンス、
モダンダンス、
社交ダンス、
どじょうすくい踊り



演芸の披露

マジック、南京玉すだれ、ちんどん屋

その他、特技や資格を活かした活動

- ・布絵紙芝居、紙芝居、寸劇の披露
- ・茶道、お花の生けこみの指導
- ・昔遊び、お飾りづくりの指導
- ・体操、ストレッチ、リトミックの指導
- ・腰や膝痛の相談（地域行事を対象）
- ・通訳（簡単なインドネシア語）など

高齢者や障がい者等を地域で支える

- ・手話学習の指導
- ・手話通訳
- ・買い物援助（山陽地域の75歳以上独居高齢者や障がい者を対象）
- ・イベント等での託児のお手伝い など



環境をととのえる

- ・生ゴミリサイクルの出前講座
- ・地域防災活動のお手伝い など



まちづくり夢百笑

ボランティア募集!



住民自ら立ち上げた商店。
移動販売やお弁当の配達等を通じて地域づくりを行っています。あなたの力を貸してください！！

- 活動内容 お弁当づくりのお手伝い
- 活動日時 月曜から金曜日の8時～12時（ご都合のよい曜日のみで結構です。）
- 活動場所 まちづくり夢百笑（赤磐市仁掘中1684-1）
- 問い合わせ先 あかいわボランティアセンター 吉井ステーション

※ボランティアの登録情報や募集情報は、赤磐市社会福祉協議会ホームページに掲載しています。

災害ボランティア講座を開催しました

～被災地とボランティアをつなく～

平成28年7月30日(土)に吉井会館、31日(日)にくまやまふれあいセンターの2会場で、講師に日野ボランティア・ネットワークの山下弘彦氏をお招きし、災害ボランティア講座を開催しました。地区の福祉推進員やボランティア等、約35名が設置訓練を通じて継続して訓練を行う大切さや、平時からのネットワークづくりの大切さを学びました。



▲ 設置訓練 (災害ボランティアの受付)



「日頃から防災意識を高めることの大切さ」

今回、災害ボランティア講座に参加し、定期的に訓練を実施するなど、日頃から備えをしておくことの大切さを実感しました。

沖 彰利さん
(桜が丘東2丁目)

桜が丘東2丁目では、年2回の防災訓練のほか、防

災だよりの発行をするなど、お互いに意識を高め合いながら防災・減災に向けて取り組みを行っています。

また、顔見知りの関係だからこそ助け合えることがあります。地域のつながりを十分に活用して災害ボランティアセンターが運営できるよう、住民に参加を得ながらそれぞれの地域で継続して訓練を行うことが重要になると思います。



「地域のつながりを災害時にも活かして」

この講座に初めて参加させていただきました。災害が起きた時、家屋の片づけなどの力仕事だけでなく、災害ボランティアセンターの運営スタッフとして力になれることが分かりまし

西山 美貴子さん
(黒本)

た。また、設置訓練をしましたが、実際に災害が起きた時はさらに混乱し、難しい対応が求められるため、訓練を積み重ねておくことが大切になると痛感しました。

講義において、「日頃の地域住民のつながりがあったからこそ命が助かった。」という事例を聞きましたが、自分の地区でもサロン活動等を通じて培ったつながりをいざという時に役立てていきたいと思いました。

災害ボランティア アシストあかいわ による出前講座のご案内

災害ボランティア アシストあかいわでは、地域の防災力の向上を目的に、地域での防災講座(災害ボランティア活動の講話、非常時炊き出し講習)、防災マップづくりのお手伝い等行っています。出前講座のご希望がありましたら、下記までご連絡ください。

<問い合わせ先>

あかいわボランティアセンター
山陽ステーション ☎ 086-955-8877



▲ 高月地域防災訓練

💡 災害ボランティアセンターとは?

災害時に設置される被災地での災害ボランティア活動を円滑に進めるための拠点です。地域のことをよく知っているスタッフが運営にあたることは、被災者に寄り添った活動支援つながるため、地域のかたにご協力をいただきながら運営します。

会 員 募 集

～会員の皆様が地域の福祉を支えています～

社協は、住民会費等の募集を通じて、身近な地域から1歩ずつ基本理念である「みんなで手を取り合い笑顔で暮らせるまちあかいわ」を目指して地域福祉活動を進めていきたいと考えています。

本会の活動に対しましてご理解、ご協力くださいますようお願い申し上げます。



会費額 (年額)

★住民会費

○普通会員 1口 1,000円
(各世帯にご協力いただいている会費です。)

○特別会員 1口 1,000円を3口以上
(特に本会事業に賛同していただいている個人の方々からの会費です。)

★賛助会費

1口 3,000円以上
(本会事業に賛同していただいている法人・企業の方々からの会費です。)

会員会費によって支えられている事業

●高齢者の見守り・助け合い活動

- ・ふれあい・いきいきサロン
- ・友愛訪問活動
- ・福祉推進員
- ・地区社協活動 等

●福祉教育

- ・夏のボランティア体験
- ・出前福祉講座 等

●障害者(児)の支援

- ・おむつ等給付事業 等



●ボランティア活動の支援

- ・ボランティア相談、活動調整
- ・ボランティア養成講座 等

●子育ての支援

- ・育児用品無料交換会
- ・育児用品リサイクル事業 等

●その他の事業

- ・広報紙発行
- ・物品貸出事業 等

社協会員特典事業

☆紙おむつ等給付事業
☆介護機器貸出事業
☆福祉車両貸出事業

☆チャイルドシート貸出事業
☆子育て紙おむつ給付事業

※会員募集は年間を通じて行っています。

広告募集！ ～社協広報紙「福祉のひろば」へ広告を掲載してみませんか?!～

広報紙発行回数・発行先

年6回(偶数月、1日発行)市内全戸配布17,000部

申し込み方法

広告掲載申込用紙にて本会に申し込みください。
※先着順に希望掲載月を決定

問い合わせ先

赤磐市社会福祉協議会 総務課 ☎955-8777



掲載料

内 容		会 員	非会員
中面(4色刷) A4サイズ	全面	40,000円	50,000円
	1/2	20,000円	25,000円
	1/4	10,000円	15,000円

シリーズ 福祉推進員活動紹介
生きがいの種まき

vol.2



石原 明さん
(山陽1丁目)

地区で民生委員等と協力して活動を行う福祉推進員！
今回は、友愛訪問を通じた見守り活動について、地域で活躍されている福祉推進員さんへのインタビューを通じてご紹介します。

友愛訪問について

二か月に一回、七十五歳以上のひとり暮らし高齢者のご自宅を安否確認のために訪問しています。訪問する前には、テレビや新聞等で情報を集めていますが、今回は熱中症や食中毒の話をしました。

お留守の時もありますが、直接お会いしてお話することが大切です。お手紙を残して再訪問のきっかけにしています。

関係者との連携について

訪問して気になったことがあれば、民生委員に報告して連携して対応するようにしています。その他、関係者とのつながりが重要になりますので、地域の行事にもできるだけ顔を出すようにしています。

今後の活動について

その人の経験を活かして活躍できる場所をつないでいくこと、生きがいの種をまくことが大切だと思っています。

そのためにも、この人だったら話ができる、困りごとを聞いてもらえると思うてもらえるような関係づくりから始めていきたいと思っています。



▲ 民生委員同行による友愛訪問の様子

平成二十八年度
赤磐市戦没者追悼式

七月十三日(水) 山陽ふれあい公園で、赤磐市戦没者追悼式が執り行われました。



岡山県知事代理、岡山県議会議員、赤磐市長をはじめとするご来賓、ご遺族、主催者を含め約一九〇名の方々が参列されました。

参列者は、戦没者のご冥福を祈って黙とうを行い、一人一人が献花台に白菊を供えました。また、静かに手を合わせながら先の大戦の中で尊い命を失った多くの犠牲者に哀悼の意を示すとともに、戦争のない平和な世界の実現へ願いを込めました。

なお、各地域では忠魂碑の参拝が終戦記念日、秋彼岸・春彼岸頃行われていますので、詳細については各地区遺族会事務局(社会福祉協議会各事務所)までお問い合わせください。

介護用品のことなら当社にお任せ!! 介護・福祉用具販売、レンタル、介護生活相談 [アクセスマップ]

Sanyo + Medic

杖、介護用ベッド、ポータブルトイレ、介護用おしめなど、各種介護・福祉用具を扱っております。
また、工場内見学(例:ふれあいサロン等)も行っています。どうぞお気軽におたずねください。

有限会社山陽
メディック
瀬戸内市邑久町向山76
☎(0869)24-1052

ご利用命は当社まで

大富駐在所 ●
今城コミュニティ ●
至西大寺
至邑久
●オーソー技研
岡山ブルーライン

広 告 欄

下山口地区

～折り紙を使った盆花づくり～

8月11日（木）、山口コミュニティハウスでふれあいサロンが開催されました。

下山口地区は、その季節に合わせた四季折々の作品づくりを定期的に行っており、今回のテーマは「折り紙を使った盆花づくり」でした。

ふれあいサロンの代表で、作品づくりの講師を務める岡本信秋さんは、「皆さんが楽しみに参加して、お互いに声を掛け合って、協力してくれるから、このふれあいサロンが成り立っている」と話されます。

完成した作品は自宅に持ち帰り、玄関などに飾られているそうですが、日常生活の中で作品を目にしなが、みんなと一緒に作った思い出を振り返ったり、



地域のつながりを実感されていることと思います。



南方地区

～健康長寿を目指そう！出張健康教室～

7月25日（月）、北川病院の理学療法士の先生を招き、健康長寿を目指すために知っておくと役立つ知識や簡単な体操を教わりました。

つま先立ちでの足踏みや片足立ちなどは、家事や歯磨きをしながら手軽にできることもあり、「無理なくできるし、毎日思い出した時にやってみよう。」といった声がかれました。また、両手の指を順番に折り曲げたり、左右で違う動きをしたりと脳を元気にするための指体操を体験しましたがなかなか思うようにできず、大きな笑いに包まれました。

先生のお話にあった「健康長寿を目指すためには人との関わりが大切」という言葉を胸に、ふれあいサロンへの思いを新たにしました。



ふれあい・いきいきサロン活動紹介

広戸地区

～みんなで楽しく健康体操～

6月30日（木）、信集会所でふれあいサロンが開催されました。今回のサロンは地域包括支援センターの坪井保健師に健康教室をお願いしました。

坪井保健師より赤磐市の高齢化の現状について、とても分かりやすく説明して頂いた後、歌に合わせて、ゆっくりと身体を動かす運動を行いました。

手足に重りをつけて負荷を掛けながら行う運動でしたが、参加者からは「無理のない体操で、とてもよかった」「そんなに重く感じなかった」という感想が聞かれました。



みんなと一緒になつかしい童謡を歌いながら、身体を動かすことで、心も体もリフレッシュできた一日になりました。

桜が丘東6丁目

～三世代交流・七夕祭り～

7月17日（日）、桜が丘東6丁目集会所でふれあいサロンが開催されました。

この日は三世代交流として七夕祭りが開催され、地域の高齢者や子育て中のお母さん、元気な子どもたちが大勢集まりました。

それぞれの願いごとを短冊に書き、色紙で作った飾りとともにみんなで和気あいあいと会話をしながら笹に取り付けました。

七夕の飾り付けを行った後は、手作りのそうめん流しでお腹を満ちし、皆で夏のよい思い出となりました。

子育て中のお母さんたちにとっても有意義な交流の場となりました。



2016 障がい者作品展

「きらめく☆個性アート展」



巡回展示
のご案内



各地域を巡回して「きらめく☆個性アート展」を開催します。

赤磐市に在住、在学又は市内の作業所等に通所の障がいのある方々が制作された個性あふれる力作を展示しています。ぜひお立ち寄りください！

日 時	会 場
10月22日(土) 9:00~17:00 23日(日) 9:00~15:00	ライフプラザ吉井 (周匝142)
11月5日(土) 9:00~16:00 6日(日) 9:00~15:00	熊山公民館 (松木623)
12月3日(土) 10:00~18:00 10日(日) 10:00~16:00	中央図書館 (下市325-1)
12月17日(土) 9:00~17:00 18日(日) 9:00~14:30	赤坂体育センター (町刈田492)

問合わせ先 赤磐市社会福祉協議会地域福祉課及び各事務所

公民館まつりにてボランティア活動紹介

赤磐市内で活躍されているボランティアさんの活動写真などをパネルで紹介したり、ボランティア情報を掲示します。ぜひお立ち寄りください！

地域	日 時	会 場
山陽	11月12日(土) 9:00~16:00 13日(日) 9:00~15:00	中央公民館
赤坂	12月17日(土) 9:00~17:00 18日(日) 9:00~14:30	赤坂公民館
熊山	11月5日(土) 9:00~16:00 6日(日) 9:00~15:00	熊山公民館
吉井	10月22日(土) 9:00~17:00 23日(日) 9:00~15:00	ライフプラザ吉井



・介護用ベッド(本所)



・歩行器(本所)



ゆずります

- ・テープ式紙おむつ(赤坂・吉井)
- ・紙おむつ(本所)
- ・バスクリップ(本所)

介護用品登録情報

介護や子育て世帯の負担軽減や資源の有効活用を図るため、使わなくなった介護用品、育児用品を提供していただき、必要とするかたに斡旋しています。

介護用品・育児用品リサイクル情報

身近にできるエコ活動



ゆずってください

- ・車いす
- ・杖(長さ調整が可能なもの)

介護用品登録情報

育児用品登録情報

ゆずります

※本会ホームページで紹介しています。

ゆずってください

- ・ジュニアシート
- ・チャイルドシート
- ・ベビーチェア
- ・ベビーゲート
- ・ベビーカー
- ・メリー

「ゆずります」の情報は、保管している()内の事務所にお問い合わせください。

第5回 赤磐市社会福祉協議会

社会福祉大会

本大会は、日頃より地域福祉活動に尽力されている方々に感謝の意を表するとともに、みんなで手を取り合い笑顔で暮らせるまち あかいはの実現に向けて皆様と共に考え、地域福祉のより一層の発展を期することを目的に開催します。

日 時

平成28年
11月18日(金)
 10時00分～12時10分
 (受付開始 9時30分)

会 場

赤磐市立中央公民館 (赤磐市下市337)



特別講演

『地域おこしは、人おこし』

講演内容

私の考える「地域おこし」は人と人がつながって専門職と地域住民が対話ができ、この町に住みたい、この町なら安心して暮らせると思える「福祉のまちづくり」です。

講 師

鞆の浦・さくらホーム

施設長 **羽田富美江氏**



プロフィール

昭和53年 理学療法士取得
 平成16年 鞆の浦・さくらホーム開設
 平成26年 放課後等デイサービス さくらんぼ開設

<著書>

「介護が育てる地域の力」

大会日程

開会・式典 (10時00分～)

- 開会宣言 ●主催者挨拶 ●表 彰
- 来賓祝辞 ●来賓紹介 ●祝電披露

特別講演 (11時00分～)

閉 会 (12時00分～)

後 援

赤磐市

その他

- 手話通訳・要約筆記があります。
- 会場周辺の駐車場には限りがありますので、乗り合い又は公共交通機関をご利用ください。

**入場
無料**

主 催 (お問合せ先) 赤磐市社会福祉協議会 ☎ 086-955-8777

寄付御礼

(平成28年7月1日～平成28年8月31日寄付分)
 お寄せいただいたご寄付は、ほほよしい街づくりに向け、た
 福祉事業に活用させていただきます。まことにありがとうございます。
 温かいお気持ちをお寄せいただき、ありがとうございました。(事務局)

★香典返し寄付

岩田 横田 圭司 (故・横田 征二)	岩田 井上 正利 (故・井上 久賀)	中島 大守 知広 (故・大守 和義)	西中 藤原 剛司 (故・藤原 辰夫)	西中 八代 政敏 (故・八代 節子)	山陽四丁目 小野田裕美 (故・小野田 輝子)	山陽五丁目 杉山 清人 (故・杉山 美穂)	町町田 道清 繁治 (故・道清 文子)	町町田 山本 孝治 (故・山本 節枝)	大町田 菊田 順子 (故・菊田 大賀)	山口 藤原 一章 (故・藤原 幸子)	山口 佐倉 英暉 (故・佐倉美奈子)	東郷部 福井 孝之 (故・福井 典子)	南佐古田 長瀬 徹郎 (故・長瀬 直子)	弥上 森 義和 (故・森 静枝)	俣田 松田 牧子 (故・松田 眞澄)	俣田 有藤 孝一 (故・濱本 忠敏)
--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	------------------------	-----------------------	---------------------	---------------------	---------------------	--------------------	--------------------	---------------------	----------------------	------------------	--------------------	--------------------

★一般寄付

殿谷 行本 勝彦 (故・行本 明子)	殿谷 片山 真吾 (故・片山 俊二)	岡 永宗 秀子 (故・永宗 清人)	古原 平松 勝巳 (故・平松 重男)	松木 内田 敏彦 (故・内田 直敏)	勢 力 村田 守 (故・村田 知子)	草生 榎原 雅子 (故・榎原 達美)	草生 安光 弘子 (故・安光 義昭)	黒本 徳光 伸俊 (故・徳光 照枝)	中山 山本 征紀 (故・山本 蕤子)	中山 高原 弘毅 (故・高原 玉子)	仁堀中 賦句 弘子 (故・賦句 守)	小鎌 三宅 一夫 (故・三宅 茂)	山口 韓 国語教室「サランバン」 芳愛産業 (七月・八月)	森本 夏子
--------------------	--------------------	-------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	--------------------	-------------------	----------------------------------	-------



山陽老人福祉センター健康教室の開催

今年度より、「NPO法人赤磐市みのりの丘」では、赤磐医師会のご協力を得て、老人の健康と福祉の文化に特に力を入れ、山陽老人福祉センターにおいて、老人向けの健康教室を開催することになりました。11月からは、下記のプログラムで月1回、活動(11月～3月)を企画しています。詳細についてのお問い合わせは、山陽老人福祉センター(☎955-3732)まで

月/日	曜日	時間	内容	講師
11月29日	火	13:30～15:00	認知症とその予防	尾崎善規氏
12月20日	火	13:30～15:00	癌についてもっと知ろう	佐藤敦彦氏
1月31日	火	13:30～15:00	遺伝と環境について	三村 勉氏
2月28日	火	13:30～15:00	老人向けの健康食について	榎崎玲子氏
3月28日	火	13:30～15:00	心の健康(老人心理と生き方)	三村 勉氏

足王温泉のご案内

- ◆ 60歳以上の方が入浴できる時間
木曜日～火曜日 …………… 10:00～18:30
- ◆ 60歳未満の方が入浴できる時間
木曜日、金曜日、月曜日、火曜日 …………… 16:00～18:30
土曜日、日曜日 …………… 10:00～18:30
- ◆ 休館日
水曜日、祝日(敬老の日は除く)
年末年始(12/29～1/3)



☆こんな効果もあります☆

神経痛・筋肉痛・関節痛・くじき・うちみ・冷え性・関節のこわばり・痔疾・慢性消化器病・疲労回復・病後回復期・五十肩などに効果があります。

「福祉のひろば」に皆様のご意見・ご感想をお寄せ下さい。

宛先 〒709-0821 赤磐市河本 778-1
赤磐市社会福祉協議会



本所(代表) ☎955-8777
 地域福祉課 ☎955-8877 熊山事務所 ☎995-2336
 赤坂事務所 ☎957-2334 吉井事務所 ☎954-2533

※平成28年4月1日より山陽事務所は地域福祉課へ統合されました。