

ぎやらりーわ

NO. 93

2021 年 4 月号

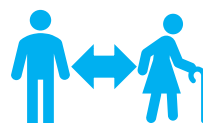
編集・発行 NPO 法人グループわ (大槻隆文) ホームページ <http://www.wa-net.jp/group-wa>

〒651-1106 神戸市北区しあわせの村 1 番 16 号 神戸市シルバーカレッジ内 TEL078-743-8101 FAX078-743-3830



●花の村内散歩

親子で楽しむ“わ”んだーランド



ソーシャルディスタンス



手洗い、消毒



マスク着用



換気



体温測定

新型コロナウイルス感染予防対策 実施！

令和 3 年 2 月 21 日 神戸市総合児童センターこべっこランドで行われた、「親子で楽しむ“わ”んだーランド」に「うらしまろう」と「むかし遊び研究会」が参加しました。こべっこランドでは、消毒、人数制限はもちろんのこと、時間を制限し、マスクのうえにフェイスシールドをし、子ども達とのソーシャルディスタンスをとり、エレベーターでも密にならない配慮をするなど、厳しすぎるほどの徹底的な感染対策をしていました。おかげ様で、コロナ禍ではありますが、訪れた親子が土曜日のひとときを「さらまわし」や「けん玉」など、安心して楽しんでもらえたと思います。子ども達の笑顔や頑張っている姿を見られるのはうれしいものです。

(記：池内 真知子)



ボランティアの
輪をひろげよう

93
号の
内容

特集：コロナ禍の新たな活動のカタチ 2 面～4 面

親子で楽しむワンダーランド……表紙
コロナ禍の新たな活動のカタチ……2 面
コロナ禍の新たな活動のカタチ……3 面
コロナ禍の新たな活動のカタチ……4 面
新設グループ紹介……5 面

カレッジだより……6 面
トピックス……6 面
わだより (総会案内)……7 面
募集……7 面
photo ニュース……8 面

コロナ禍の新たな活動のカタチ

あんだんて

代表：片岡 祥夫

あんだんては、高齢者施設訪問グループです。高齢者と共に楽しむをモットーに施設訪問を続けてきました。

施設でのプログラムは、「ああ人生に涙あり」の歌に合わせて軽い体操、オカリナ演奏、詩の朗読、クイズ、紙芝居、参加者と共に歌う、などを行っています。

昨年度より、コロナ緊急事態宣言が出され今まで訪問していた施設より外部からコロナ感染拡大防止でボランティア活動受け入れ中止の連絡がありました。その後も再開できていません。

訪問先があつてのボランティア活動であり中止が長引く事での会員一同のモチベーションの低下を心配する中、何かできる事がないかを模索しています。プログラムに紙芝居があります。

以前より、紙芝居の画面寸法がA3用紙と小さく、高齢者や後方の席からは見にくいという欠点がありました。

紙芝居を写真に撮りパワーポイント、プロジェクターを使用して画面を大きく（テレビ60インチ）で実施した所好評。

その後、朗読文、クイズ、歌詞カードなどすべてパワーポイントで実施することにしました。パワーポイントの良い所は、アニメーションなどを使えば色彩豊かに画面操作を自由にできることです。

また、今まで参加者全員にA4用紙に印刷したカードを配布していた紙類も省略できます。

今まで紙芝居の画像を映し、我々が配役を決め台詞を語っていたので音声がありませんでした。

このたび、「わ」のスタッフの協力で、音声入りの紙芝居が作成できました。

USBに添付して、施設に届けスタッフが操作すれば訪問できなくても紙芝居ができます。施設スタッフからは、外部からのボランティア活動がなくなり、楽しみがなくなり困っていたところ「楽しませていただきました」の報告があり、今後も続けて行こうと思っています。

まだ、しばらくの間施設訪問はできないと思われます。対面によるボランティア活動が一日も早くできることを願っています。



みんなの食堂「なかみち・こみち」

代表：島村 千恵子

子ども達にご飯をいっぱい食べて貰いたい！

子ども達の「居場所」として、また、地域の方々との交流の場所としてみんなの食堂を開催しています。

2017年7月中道地域福祉センターにて子ども食堂を開催。まる3年が過ぎ、4年目を迎えています。

現在は第1、第3金曜日に「食堂」を開催。第4金曜日は「英語学習支援」を開催しています。

昨年、春のコロナ感染症拡大により、3月より開催を中断。その後、8月より食品の「お持ち帰り」により、再開しました。また、今年1月の「緊急事態」にて、「お持ち帰り」の運営も中止しています。

「なかみち」の今までの運営形態は夕方5時頃から子ども達が来場。いっしょに工作をしたり紙芝居を見たり。その後、6時頃から夕食を共にし、子ども達や地域高齢者の楽しい「居場所」として運営していました。

昨春のコロナ感染症拡大により、一堂に会する夕食は「3密」の危険。感染防止の対策が難しく、食堂運営を中止としました。子ども達をはじめ参加者、関係者の健康と安全を第一に考慮した結果です。



コロナ禍の中、子ども達はどうしているのか！ 保護者の方々よりの「再開を・・・」。早く子ども達の「笑顔」が見たいとの思いで、再開の検討を7月頃より開始。コロナ感染症拡大により「新しい生活様式」による、「新たな食堂開催様式」としました・・・レトルト食品や米、パン、お菓子、飲み物等の「お持ち帰り」様式です。

帰る」様式です。

昨年8月より「お持ち帰り」の食堂を再開。

たくさん子ども達が来場してくれました。

「みんな元気だったあ！・・・」再開の喜びの声がいっぱいでした。

子ども達との「ふれあい」と思い、それぞれの季節のミニ催しも始めました。

「お持ち帰り」を始めて以来、多くの企業、個人の方々より食品等の寄贈を頂いています。皆さまのご厚意に感謝しています。

現在、「お持ち帰り」を中止していますが、4月より再開する予定です。

コロナ感染症が終息し、一日も早くみんなで「夕ごはん」が食べられることを願っています。



10月お月見の催し



(記：なかみち・こみち 総務 藤原 利幸)

コロナ禍の新たな活動のカタチ

混声合唱団コーロ KSC

代表：友澤 一雄

昨年は、コロナ禍の下、3月2日から10月12日まで、合唱練習を含む全ての活動を停止しました。また、新入生歓迎中庭パフォーマンス、兵庫県合唱祭等のステージ、ならびに施設訪問ボランティア活動、すべてが中止となりました。

合唱団クラスター発生、東京五輪延期決定、緊急事態宣言発令(4月7日~5月6日)、コーロ KSC の練習活動再開は、コロナ感染状況を踏まえ、見送ることが続きました。

5月21日の兵庫県が緊急事態宣言解除を受け、9月の練習活動再開に向けて、6月に団員アンケートを実施しました。アンケート結果を、役員会で検討して、9月練習再開は見送ることになりました。8月ころからは、色々な合唱団の練習再開、9月から神戸シルバーカレッジの授業が再開されました。コーロ KSC も合唱連盟の「新型コロナウイルス感染症の拡大防止ガイドライン」を参考にして、練習再開要領をまとめて、10月12日から練習再開をしました。

ソーシャルディスタンスを確保して練習するため、練習会場の広さから、団員を、ソプラノ・テノールのグループ、アルト・バスのグループの2グループに分けました。また、感染の潜伏期間を考慮して、2週間間隔、マスク着用して、練習30分、換気15分とし、2グループそれぞれ1時間の練習としました。座席のセッティング、消毒に始まり、ソーシャルディスタンスを確保しての入退場、休憩中も静かな会話等々、コロナ対策としての練習再開でした。

しかしながら、今年1月11日の練習後、兵庫県に緊急事態宣言が発令されたことを受け、団員の安全確保のため、再度合唱練習を停止しました。2月27日、緊急事態宣言が解除され、3月8日から合唱練習を再開しました。

1993年発足されたコーロ KSC にとっては、経験したことがなかった1年でした。活動の再開に向けソプラノ、アルト、テノール、バスの混声4部合唱の練習が出来、ステージ演奏、施設訪問ボランティア活動の



再開に向けて、全員で注意しながら明るく楽しく合唱活動を続けてまいります。

太極拳ゆったり体操

代表：岸野 清美

コロナ禍で、施設訪問ができなくなり、私たち元気な者でも鬱々とした日々を過ごす中、ボランティアが来なくなった高齢者施設の方々はどうかされているのか気になる、訪問はかなわずとも体を動かすことはしてほしいとの部員の思いから、ビデオ制作を思い立ちました。

練習時間が取れない中、さすが役者揃いの仲間、短時間で素晴らしいものができました。

プロ級のカメラマン、笑顔の素敵な体操のお姉さん、仕切り屋のおばさん等 NHK の体操のお兄さん・お姉さん張りのものができました。

2月に取り敢えず、「ぽー愛」「きらくえん」「パーマリー・イン中道」に届けました。



思っていた通り介護職員の皆様は激務で、疲労が溜まっているのでしょ、大変疲れておられました。利用者の方々も話を控えておられるから

かもしれませんが、静かで以前のようなにぎやかな雰囲気がありません。

「ぽー愛」で、利用者の中に若い頃太極拳をされていた方がいたのですが、私たちが訪問するととても喜んで下さり、一緒に太極拳を演舞したものです。職員の方がこの時は見違えるほど元気になるのですよと言っておられたのを思い出します。

今は施設には殆ど来られなくなったそうです。

コロナは私たち高齢者をいじめに来了のでしょうか？

緊急事態宣言が解除され、元通りの生活が戻ってくるのを祈りながら、再び施設訪問ができる日を待っています。

1つ懸念があります。ビデオで充分、訪問はもういいよと言われたらどうしよう！



コロナ禍の新たな活動のカタチ

戦争の語り部

代表：加藤 勇治

令和2年度、神戸市内の各小学校に「戦争体験語り部授業」の支援案内を前年度と同様に実施したところ、令和2年8月時点で、15校の小学校から語り部支援の要請がありました。しかし、コロナの関係からか、「本年度の支援要請を急遽見送らせていただく。」と連絡が入り、令和2年度の支援校は、9校にとどまりました。

新型コロナ感染拡大の影響で毎年、語り部授業を実施していた常連校のうち、渦が森小学校、北須磨小学校、竜が台小学校、竹の台小学校、甲緑小学校、若葉小学校の6校が、本年度については、語り部授業の実施を見送られることとなりました。

また、実施校との事前調整打合せでは、会場は体育館等の広い場所を確保し、生徒の席の間隔を空けるよう提案。三密を防止するようアドバイスを言い語り部の授業を実施しました。

学校名	実施	対象人数
星和台小学校	実施	68名
下畑台小学校	実施	74名
鈴蘭台小学校	実施	67名
井吹東小学校	実施	186名
宮本小学校	実施	62名
箕谷小学校	実施	49名
千鳥が丘小学校	実施	117名
井吹の丘小学校	実施	170名
本山南中学校	実施	288名
甲緑小学校	見送り	
若草小学校	見送り	
竹の台小学校	見送り	
北須磨小学校	見送り	
竜が台小学校	見送り	
渦が森小学校	見送り	



西区会

Zoom 役員会

西区会長：吉田 謙

わ西区会の毎月の役員会は一堂に会して行っていたがこのご時世、密を避けるということでPCまたはスマホを介したリモートでの役員会を試みました。幸いにもリモートに精通した役員がいて彼をホスト(主催者)として2月25日に開催しました。ホストの指示通りのURLをクリック、Zoomというシステムにとても簡単に入ることができました。

Zoomには以下の得失があります。



コロナ禍、皆で集まって会議をやったり、しゃべったりする機会が少なくなりました。

そこで、「Zoom」が一躍脚光をあびるようになりました。

昔からマイクロソフトのスカイプがあり、そこではテレビ電話ができました。スカイプでは参加者がすべてマイクロソフトのIDをとらねばならず、LINEも同様にテレビ電話ができるが、LINEはSNSであって、個人情報漏れやすいという欠点があり、またLINEは動きが遅い。これに比べてZoomはホスト(主催者)がきちんと管理をすれば情報漏れは防げるし、またZoomはホストがIDとパスワードをメールで送れば(IDとパスワードを知らせれば)そのURLをクリックすればZoomに参加できる(Zoomが裏でIDとパスワードを作成している)という手軽さが受けています。

Zoomはパソコンの性能や通信状況にもよるがLINEよりはるかに動きは早い。よって各国首脳などが出かけずに行う会議には必ず使っています。従ってこの機能を使えば出向いて行って会議する必要はありませんが、ただ欠点して、当然ですが書類などはメールで送れるが物はわたせない。コロナ禍にあってもこれからますます利用されていくものと思われます。実はこのところ高校の同級生数名とZoomでの飲み会をやっています。

(PC画面内で)みんな集まったところで乾杯! その後は昔の話や各自の趣味など話がはずみます。特に病気の話が一番盛り上がるようです。マスク不要、着る服も気にしない、終電の心配もない、無用の出費無し、費用は自前の飲み物代といいことづくめ。唯一の欠点は座が盛り上がる頃突然シャットダウン。なんと無料版は40分で終了します。でも再度立ち上げればまた40分、十分に2次会も楽しめます。

皆さんの役員会も飲み会もZoomをお勧めします。

新設グループ紹介

人形劇「ゆめのつづき」

代表 高木 博史 (園芸 23 期)

1.目的

人形劇を通じて「再び学んで他のために」を实践し、お年寄り、子ども達に楽しんでもらい、また、自らも楽しむことを目的として活動します。



2.現状

KSC 人形劇「ゆめ」で活動していた人形劇大好きな 23 期～24 期のメンバーを中心として 2020 年 4 月に設立しました。しかし新型コロナウイルスによる緊急事態宣言のため活動は 10 月にしあわせの村でのビバ！ハロウィンでの 1 回だけにとどまりました。

3.今後の予定

コロナの状況を睨みながらにはなりますが 4 月から月 1 回のペースで高齢者施設を訪問する計画です。演目は民話で有名な「三枚のお札」です。

この公演に向けて練習を開始します。また、子ども達向けの演目としては「三匹のこぶた」や、こぶたを用いた新作も用意しているのでコロナが落ち着き、夏休み期間に児童館等の訪問ができることを願っています。

4.メンバー大募集

人形や舞台道具などは全て手作りしています。人形劇に興味のある方、初心者でも大丈夫。黒子になれば案外大胆に演技することができます。ぜひ、ご連絡下さい。(年会費 1,000 円)

【連絡先】代表：高木 博史 (園芸 23 期)

☎: 080-2517-2856

e-mail : takagi.hiroshi@cream.plala.or.jp

おとなの折り紙オリガミアン

代表 熊谷 信哉 (生環 24 期)

1.主旨

人生 100 歳時代。家の中に籠ってはいはボケるだけ。そこで外の世界へ飛び出し新しい人間関係の中で頭と指を使う折り紙を練習しようと思い立ち、クラブを立ち上げました。折り紙は社会的な娯楽と思っています。一人で楽しむよりも、覚えた作品を周りの人に受け取ってもらおうと相手は「ほっこり」した気分になります。クラブの正式名称「おとなの折り紙オリガミアン おしゃれを折り伝える」にはそういう思いを込めています。



2.活動概要

コロナ禍の影響で発

会式・初練習は昨年 7 月 7 日まで棚上げされました。定期練習会場はシルバーカレッジからさほど遠くない「ひよどり台交流プラザ」。幼稚園の跡で昭和レトロの雰囲気がいっぱいです。会員はシルバーカレッジの卒業生と一般の方がほぼ半々で、現在の会員は 14 人。月 2 回、第 1、第 3 火曜日の午前中、活動しています。練習テーマは創作折り紙に絞っています。教室での練習日当日はマン・ツー・マンで教え、高齢者が対象ということ十二分に意識して復習に力を入れています。

これまで取り上げたものはパンダ、カニ、ワンピース、クリスマス用の樅の木、サンタ、トナカイ、金色の鶏、孔雀、鬼の顔、きつね、狸など多岐にわたっています。

コロナ禍で休会となること多いことを見越し「ステイホーム」に対応した会報「オリガミアンだより」の発行も重点項目の一つとして取り組んできました。昨年 4 月から 1 年間で 38 号 (A4 判) のべ 71 ページを発行。作品の折り図紹介のほか、折り紙周辺の話も取り上げています。

3.今後の計画

七夕とクリスマスには会員が折り貯めた作品を会場の隣のひよどり台小学校児童にプレゼントしましたが、新年度からは、これをクラブの正式なボランティア行事と位置づける予定です。

高齢者に教えやすく、かつ彼らが家族やお孫さんたちに披露してええ格好出来るテーマが望ましいと考えています。今後も話題性があり、タイムリーな作品を見つけて楽しく仲良くやっていきます。ただ生まれたばかりのヨチヨチ歩きのクラブですので、あまり拡大路線は取らず、基礎的な実力をつけるよう着実に歩んで行くつもりです。

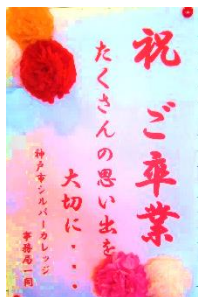
【連絡先】代表：熊谷信哉 (生環 24 期)

e-mail : gonjuu.777@kuma.zaqq.jp

カレッジだより

第25期生卒業式 3月23日

卒業生267名、コロナ禍感染症対策を実施し、規模を縮小して実施しました。



第24期ホームカミングデイ

3月24日

24期生は、昨年の緊急事態宣言により、卒業式が出来ませんでした。そこで、ホームカミングデイを実施しました。昨年度の卒業生、203名が1年ぶりに再会し、親交を深めました。

なお、当日は、NHKテレビの取材が有りました。



第28期生 入学式 4月8日

カレッジホールにて、コロナ感染症対策を施し実施されました。

グループわでは、駐車場の誘導支援、写真撮影他を行いました。



新入生(合計259名) (2021/4/1現在)

健康ライフコース	(42名)
国際交流・協力コース	(46名)
生活環境コース	(44名)
美術工芸専攻	(31名)
音楽文化専攻	(34名)
園芸専攻	(30名)
食文化専攻	(32名)

(復学含まず)

今後の予定

4/27, 28	地域交流会
5/24~5/27	歓迎交流会
6/9	ボランティア活動報告会

トピックス

ジョイラックデイズの企画

例年は、1日で実施していたジョイラックデイズを、本年は3日間に分け放課後に実施されました。

グループわは、以下の通り講習会を実施しました。

テーマ：健康づくりのためのレクチャーと実践

日時：2021年1月13日(水) 14:40~16:30

場所：KSC 学習室1-2

協賛：神戸大学大学院保健学研究科

パブリックヘルス領域 内田一彰様

- 内容
- ・口腔および嚥下機能がなぜ大事なのか?
 - ・嚥下はどのような機序で起こるのか?
 - ・嚥下機能の測定方法のレクチャーと実践
 - ・嚥下機能の改善方法(体操などのレクチャー)

1回20分X4回 1回10人~15人

分かり易い丁寧な講義と実践をしていただき、約40名程度の参加者が熱心に聴講、指導を受けました。



北区会 自由な趣味づくりの会 作品展開催

「元気で！いきいき！シニアライフ」をめざし共通の趣味を通して、会員間の交流と親睦を図り、北区会の絆を深めています。



開催日時：2021年3月4日(木)~7日(日)

開催場所：しあわせの村 本館2階 ギャラリー

展示内容：4講座(折り紙・書道・写真・絵手紙絵ハガキ)の会員の皆様が、日頃努力された素晴らしい作品を多数出品しました。また、この講座には、北区以外の方も活動しており、出品をしています。

4日間で合計351名と多数の方が来場され、比較的長い時間、観賞していただきました。



わだより

1.第18回 定期総会開催について

開催日時 2021年5月29日(土) 10:30～
場所 神戸市シルバーカレッジ カレッジホール
議題:

- 1) 総会
- 2) 功労会員、功労グループ表彰

コロナ感染症対策として、密を避けるため、会場の参加者収容可能人数は88名(関係者含む)です。

会場の都合上、入場いただけない場合があります。
また、当日は、体温測定の上、参加をご遠慮いただく場合があります。

注) 昨年同様、当日弁当は、準備しません。
また、総会後の交歓会は行いません。
交歓会は、別途実施したく考えております。

(詳細は、総会資料を参照ください。)

2.今後の活動予定

コロナ禍ではありますが、以下の活動を実施予定で進めてまいります。

主な活動は、以下の通りです。

- 1) わいわいストリート ~~5月4日~~ (中止)
- 2) 夏休み工作塾 8月7日
- 3) ハロウィンイベント 10月30日

3.2021年度 入会状況

入会者数 1168名 (4月6日現在)
(新規入会者 111名 内 25期生: 78名)

4.新規受託事業

- 1) 学校園ボランティア業務
- 2) KSC 学生専用駐車場定期券販売業務

編集後記

今回は、初めて、ぎやらりーわの全体の編集を行いました。判らないことだらけでしたが、関係各位の協力により完成出来ました。また、初めて広告を掲載しました。なお、編集ソフトを変更しましたので、少し違和感があるかもしれません。

(道満)



学習・学校園支援者募集

地域の小学校で、ボランティアを始めませんか。小学校では地域の **皆様の支援を待っています。**

内容: 特別支援学級のお手伝い、教科指導の補助、学校行事の手伝い、飼育動物の世話等

時間: シルバーカレッジの時の続きでやっていただけるものもあります。

皆様の空いた時間を貸してください。

☎078-743-8101 学習支援担当 岸野清美
mail: wa_info@wa-net.jp



区老連、区子連の支援スタッフ募集

新たなやりがいを見つけませんか。

有償ボランティアです。

内容: 総会、理事会の運営、会場設営、受付補助、運営補助など

- ・資料作成(Word, Excel), 印刷、送付など
- ・運動会の広報、案内作成、送付など
- ・補助金申請、各種手続き。報告など

勤務形態: 人材派遣、ホームワーク

☎078-743-8101 桜間
mail: wa_support@wa-net.jp

パソコン塾講師募集

場所: ふたば学舎 (旧二葉小学校)
開催日: 毎週 金曜日 9:30~11:30

講習内容: 受講者の希望するテーマの指導

資格: Windows, Office, インターネットネット、メールが一通り使える方。

その他: 交通費実費及び謝金を支給いたします。

☎078-743-8101 事業) 荻谷 澄代
mail: wa_support@wa-net.jp



戦争の語り部活動アシスタント講師募集

内容: 授業の司会 や 進行役や映像の映写操作 (戦争体験者の講師サポート役)

募集人員: 1名

活動にご理解いただける方であれば、どなたでも大歓迎です。戦争体験者である必要はありません。

☎078-743-8101 学習支援担当 岸野清美
mail: wa_info@wa-net.jp

須磨一の谷フラザ 清掃作業

ご近所バイトしませんか!

活動場所: 須磨一の谷プラザ館内

活動日: 月2~3回の予定

活動時間: 午前中の2時間: 活動費2,000円/回

☎078-743-8101 担当) 八木
mail: wa_gallery@wa-net.jp



親子で楽しむわんだーらんど 2月21日

北区会 自由な趣味づくりの会 作品展開催



兵庫県ボランティア活動等行事用保険のご案内

この保険はボランティアグループ・市民活動団体が行事を主催する場合のものに備えた保険です。傷害保険と賠償責任保険がセットになっており、行事をされる際には、ぜひご検討ください。

1名50円、1日1,000円より
ご加入いただけます。
宿泊を伴う行事もごさいます。



お問い合わせ 神戸市社会福祉協議会 ボランティア情報センター
TEL:078-271-5306

取扱代理店 株式会社兵庫福祉保険サービス
TEL:078-735-0166
引受保険会社:三井住友海上火災保険株式会社

4月スタート
ハルディックでGO!
しあわせの村

ノルディックウォーキングで
しあわせの村の施設・名所を
めぐり、広大な村を満喫してください!
37か所のポイントを完歩されましたら、
しあわせの村制覇・記念賞を進呈します

しあわせの村 温泉健康センター
078-743-8040

介護×Webで
兵庫県の介護業界を
明るく元気に!

CommCare

株式会社コムケアは兵庫福祉保険サービスグループです

ひょうご介護アナウンス

ホームページをご覧ください!!

グループわ

トップメニュー

言葉を検索

1.主な事業

区会活動 地域に密着した活動

部会活動 特技やスキルを活かした活動

本部活動 行政や組織を支援する活動

2.最新のイベント (開催日順)

北区会 趣味の会 4講座

これからのイベント情報

2021年4月2日 北区会 親睦ウォーキング

2021年3月 北区会:自由な趣味づくりの会 作品展

2021年4月2日 北区会 親睦ウォーキング

2021年3月 北区会:自由な趣味づくりの会 4講座 活動計画

新型コロナウイルスへの対応

2021.3.02

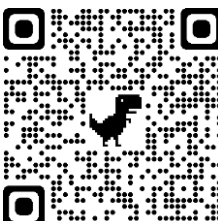
新型コロナウイルス感染症発生後、食料の確保が課題となります。食料の確保には、感染予防に努めることが重要です。グループわの対応方針について

新型コロナウイルス感染症発生後、食料の確保が課題となります。食料の確保には、感染予防に努めることが重要です。グループわの対応方針について

寄付、依頼、参加申し込み

健康で楽しいボランティア活動

創エネ神戸 2020



Google や Yahoo!の検索画面から

「グループわ」と入力

▶グループわ の見出しをクリック

▶上のページが開きます!

👉 スマホ、タブレットは QR コードから