

# さわやかさん

盛岡医療生活協同組合

〒020-0835 盛岡市津志田26-30-1

発行責任者 佐藤正勝

TEL 019-635-6253

FAX 019-635-1736

http://www.morioka-medi-coop.or.jp/

2022年

3月号

第451号

ちよつこい話

## 心あたたまるハグ

先日、グループホームさくららの家にお邪魔した際、とても素敵な写真を見せて頂きました。入居者さんがとても嬉しそうに、愛情たっぷりの表情で息子さんをハグしている写真です。

約2年前に日本で新型コロナウイルス感染症の患者が確認されたからさくららの家では、原則面会禁止となり、窓越し面会やオンライン面会が主流となりました。この写真のお二人もオンラインでの面会が続いていたそうです。

感染がおさまっていた昨年の秋、たまたま用事があった施設に在所していた息子さんを玄関で見かけた入居者さんは、思わず駆け寄り、力いっぱいハグ。本当に嬉しかったのでしよう。感染対策上は、一人との距離は十分に保つてですが、思わずハグしてしまう気持ちは当然だと思います。

早くコロナがおさまって、自由に大切な人に会えるようになることを、祈らずにはいられません。

早いものであの日からもう11年経ちます。磯鶏そけい小学校で学童保育の指導員をしていた私は、激しい地震を感じました。子ども達の校庭への避難誘導を手伝い、廊下にある子ども達の衣類を掻き集めて校庭へ戻りました。とても寒い日でした。電話は不通となり、消防署の臨時電話には、多くの人が殺到していました。翌朝、私は新聞配達をしていましたが、新聞は届かず、翌日にまとめて配布しました。市役所はもう興奮した顔をした市民でこった返し



宮古支部支部長  
中村 國雄

# 東日本大震災から11年 被災地の今



津波により浸水した旧市役所前交差点  
(宮古市ホームページより)



津波により破壊された宮古市役所1階ロビー  
(宮古市ホームページより)

ていました。津波は宮古駅の近くまで押し寄せ、近くにあるホテルの前も泥の海になっていました。泥に脚を取られ転倒した老人を助け上げました。防犯用の扉の前には消防車が転倒し、中心街の大通りにも電柱に漁船が寄りかかっていました。ガソリンスタンドにはガソリンがなく、給油を待つ車で長蛇の列ができました。

の出身の雫石小のみんなからの一人一万円カンパに嬉しさのあまり涙が出ました。

あれから11年で、市役所は立派に再建され、沿岸部はすっかり様変わりし、10mの防潮堤を飛び越えた津波の被害を受けた田老地域も、さらに強固な防壁が築かれました。何事もなかったように春を迎えようとしています。震災の様子を風化することなく忘れないでほしいと願っています。

あの「津波でんでんこ」で有名な山下文男さんは、震災の年の12月13日、病室で荒野と化した窓からの景色を見ながらこの世を去りました。「津波はまた来る」とつぶやきながら。



震災遺構となったたろう観光ホテル (宮古市ホームページより)

## 歳時記

春よ来い  
はーやく来い!

三月、弥生は桃の節句に始まり、学生さんだと卒業や進学、入学の準備、会社員であれば、年度末決算、続いて転勤、引っ越しとなにかと気忙しく、希望と不安が入り混じり、落ち着かない月でもあります。

それに、さらに追い打ちをかけているのが、新型コロナウイルス。デルタだオミクロンだと、変異し続け、いまだ収束の目途が立ちません。しかし、今までもそうだったように、人類の科学の力で克服できる日が来ます。ちよつこ時間がかかっているだけです。

ところで、先日、雪道ではよく起こることですが、対向車が来たので、少し脇に避けたら、タイヤがはまってしまい、ニツチもサツチも動けなくなり困り果てていました。そこへ賢そうな学生さんが来たので声をかけたら、快く力を貸してくれたのですが、タイヤは空回り。次に軽自動車で見かねて協力して下さい、どうにか脱出することができました。名前を尋ねるも告げずに去って行きました。親切なお二人の紳士に感謝、感謝！世の中、捨てたもんじゃありません。春はもうすぐです。

(高柳 眞由美)

## 看護小規模多機能型居宅介護事業所

### 「にじの家」開設

3月31日より看護小規模多機能型居宅介護事業所「にじの家」を開設します。  
看護小規模多機能型居宅介護（看多機）とは、「泊り」、「通い」、「訪問看護」、「訪問介護」を一体的に提供する地域密着型サービスです。住み慣れた地域で健やかに暮らしたい、そんな思いに応える事業です。看多機「にじの家」は、病気や障がいがあっても、医療と介護の両面で支え、最期まで在宅での療養を支えます。

- 在宅総合センターひだまり4階に開設
  - 登録利用者人数 29名
  - 通い定員 18名/日
  - 泊り定員 9名/日
  - 利用料は要介護認定により月額定額です。
  - 盛岡市に住所がある方へのみの利用です。
- 問い合わせ先・ヘルパーステーションに  
事務所内  
019-635-3986  
担当者 橋本智恵美

#### 【利用料金例】

介護度：要介護2  
負担割合：1割  
通い：週3回  
訪問：随時  
宿泊：月4回（隔週2泊3日）  
料金は介護度や宿泊日数により、変わります。

|                |                |
|----------------|----------------|
| 基本料金<br>(加算含む) | 22,511円        |
| 食事料金           | 15,048円        |
| 宿泊料金           | 8,800円         |
| <b>総合計</b>     | <b>46,359円</b> |

## 診察室



川久保病院副院長  
内科医師  
伊藤 俊一

気象病は、日本では5、6年ほど前から認知されてきた病名で、気温や気圧、湿度、天気など、気象の変化によって症状が出現したり悪化したりする疾患の総称とされています。日本では1000万人ほどの人が気象病に悩まされていると考えられています。症状は、頭痛、腰痛、肩こり、関節痛、神経痛、リウマチ、

### 気象病をご存知ですか

むくみ、気管支喘息、めまい、動悸、気分の落ち込み、うつ、集中力や注意力の低下、食欲不振、じん麻疹、吐き気、創傷部の痛みやうずきなど様々です。症状の現れ方も人によって大きく異なり、一時的で軽度なものもあれば、外出が困難になるなど日常生活に支障をきたすほどの強い症状が現れるケースも少なくありません。脳梗塞や心筋梗塞といった命に関わる疾患の発症に関与するとの説もあり、軽視できないものになってきています。

気象病は、気象の急激な変化がストレスとなり、自律神経の失調が生じることが一因と考えられているので、予防対策としては、自律神経のバランスを保つことが中心となります。具体的には、十分な睡眠をとる、38〜40℃の比較的ぬるめの入浴、正しい食生活、空調や除湿器・加湿器を使って快適な環境を保つ、首や肩のストレッチ、ヨガやマッサージなど。乾布摩擦もおすすめです。

治療は症状を軽くする薬物療法が中心となりますが、気象病の対応についてはまだ確立したものがないので、気になる方は主治医に相談してみましょう。

## キラッとリハビリ ②6

### 足の指、地面に着いていますか



川久保病院  
理学療法士  
小原 育実

浮き指という言葉聞いたことがありませんか。浮き指とは、立っているときや歩いているときに足指が地面に接していない状態のことをいいます。原因は様々ありますが、歩行機会の減少やサイズの合わない靴を履いていることも原因の一つです。足指が地面に着いていないと、踵重心となり身体のバランスが崩れて転びやすくなったり、腰痛や

巻き爪の原因にもなります。浮き指の簡単なチェック方法として、①まず平らな場所で真っ直ぐに立ち、前を見ます。②次に、ハガキくらいの厚さの紙を、誰かに足指の下に差し込んでもらいます。③紙がすっと入れば浮き指の可能性がわかります。また、足の裏の足指の付け根あたりにタコができていて、皮膚が硬く分厚くなっている場合も、浮き指で重心の位置が偏っていることが原因で起きている可能性があります。ここで、浮き指を改善する簡単な体操をいくつか紹介したいと思います。

- 1 両手を使って、それぞれの指の間を広げながらほぐす。
- 2 足指の間に手の指を1本ずつ挟んで付け根をつかみ、足裏のほうに指を深く曲げる。甲のほうに反らす。
- 3 足指でグーチョコキパー体操

その他、「さわやかさん」9月号で紹介されていた「タオルギャザー」も足指の良い運動になります。また、5本指靴下を履くこともおすすめです。冬季は外出機会が減り、体力が落ちて転びやすくなってしまうことも多いため、自宅で簡単にできる足指トレーニングを試してみましょう。

### 日々の観察と声かけの大切さ



訪問看護ステーション  
かわくぼ  
看護師 大槻 美和子

ある患者さんは80代の女性、糖尿病網膜症による全盲、認知症があり施設に入所しています。

私たちは、カンファレンスを開き、なぜ不穩になっているのか検討しました。不穩になるには必ず理由があります。尿路感染を起こしたことから、脱水気味になっているのではないかと推察し、訪問時に積極的に水分摂取を促すことにしました。

訪問すると開口一番に「お水が飲みたい」と厳しい表情で言いました。冷たいお水を準備し、コップを説明しながらお渡しすると「わあ、美味しそうだね。ありがと」と満面の笑みで、むせることもなく飲んでくれました。ケアの合間や終了時にもお水を飲んでいただきました。施設

## キラッと看護 14

ある時、尿路感染症を起こし、毎日点滴を行い体調は回復しました。しかし、しばらく経ってから、施設の職員より「不穩が強く食事介助ができない。ベッドから転落している」と連絡がありました。

訪問すると開口一番に「お水が飲みたい」と厳しい表情で言いました。冷たいお水を準備し、コップを説明しながらお渡しすると「わあ、美味しそうだね。ありがと」と満面の笑みで、むせることもなく飲んでくれました。ケアの合間や終了時にもお水を飲んでいただきました。施設

の職員に、普段から水分補給を十分にしてもらおうようお願いしました。

日頃からケアをする際は必ず声をかけながら行っていきます。全盲の方なら尚更、声かけは大切です。患者さんが「わあ、美味しそうだね」とお話しされたことは、私の心に響きました。

ケアが終わると、患者さんから「ありがとございます」と声をかけてくださいますが、私たちの方こそ「ありがとございます」という気持ちでいっぱいです。毎日お邪魔する患者さん、ご家族からは教えて頂くことばかりです。

# 子どもの生活環境を整える

## 養育支援の会



養育支援の会  
コーディネーター  
佐藤 由利子

養育支援の会は、盛岡市が実施する「養育支援訪問（家事援助）事業」を受託し、活動している有償ボランティア団体です。

### 養育困難な家庭を支えるために

「養育支援訪問（家事援助）事業」とは、養育支援が必要な家庭に対し、子育て経験者等が家事援助を行うものです。様々な理由で、食事の準備や、自宅内の整理整頓、清掃、洗濯などを行うことが難しい家庭に、ボランティアが訪問し、それらを支援します。

### 事業の受託を受けて

2019年に盛岡市より事業受託の相談を受け、組合員さんと協議しながら、有償ボランティアである「養育支援の会」が発足しました。盛岡医療生協は、ボランティア募集への協力などを行っています。ボランティアとして活動している方は、みなさん組合員さんです。現在、7人のボランティアが7件の自宅に週1回、1時間〜1時間30分訪問し、家事援助を行っています。

ボランティアが家事援助する中で見えてきたことは、家庭での子育て環境の厳しさです。片付けや掃除など保護者や子ども達と一緒にいますが、翌週訪問すると元の状態になっていることも多く、週1回の訪問の大切さを感じています。また、保護者の生活に対する価値観も様々です。子ども達が「暖かいごはんはおいしい」「清潔な部屋や衣服は気持ちいい」といった体験をすることが大切で、ボランティアがそれを提供する場面も多いです。

ボランティアが継続して関わる中で、保護者や家庭の変化を感じることもあります。お部屋の整理整頓、清掃が習慣化され、子どもとボランティアが食事を作るのを見て保護者も一緒に作るようになるといったこともありました。

### 関係づくりを大切に

1時間の訪問の中で、ゆつくりと保護者とお話することは難しいですが、関係づくりを大切にしています。ボランティアが気を付けていることは、あまり家庭の事情などをこちらからは聞かないこと、育児や家事について指示的にならないこと、保護者が話しをしたいような雰囲気の時、話を聞くようにしています。



養育支援の会のみなさん  
(撮影時のみマスクを外しています)

ることができました。行政と一緒に課題に取り組んでいる実感もあります。今後も、この活動を継続し、地域のつながりづくりに取り組んでいきたいです。現在、ボランティアさんを募集中です。ぜひ興味のある方は問い合わせ先までご連絡下さい。

### 養育支援の会 ボランティア募集

養育支援の会では、家庭に訪問し家事援助をする有償ボランティアを募集しています。

- ・子育ての経験がある、医療福祉関係の資格（看護師や保育士等）がある方など
  - ・週1回1時間〜1時間30分程度（平日の日中のみ）
  - ・報酬 ボランティア1回 1000円＋交通費
- 〈連絡先〉  
養育支援の会 事務局  
盛岡医療生協 組織部内  
019-635-16253  
担当：鈴木 幸子

## コロナに負けない⑨

### やってるよ！ La-Laの筋トレ！

メディカルフィットネスLa・Laが紹介する筋力トレーニングが好評です。3人の組合員さんの声を紹介します。

鈴木 晴江さん（永井）

私は、普段から卓球を楽しんだり、地域で開催しているサロンで体操しています。さわやかさんに掲載されているLa・Laの筋トレは、普段実践しているものも含まれていて、とても取り組みやすいです。おかげで、年齢の割には元気です。時々、さわやかさんのLa・Laのコーナーをコピーしてサロンに参加している方にもお渡しし、一緒に実践しています。

主演 和子さん（東山）

自宅で、La・Laの筋トレを実践しています。炬燵に入りながらでもできるので、いつやるかは決まらずに思い立った時にやるようにしています。以前はふれあいお茶っこ会で月2回体操していましたが、今はなかなか集まれません。体操を続けていたお陰で転ばずに済んだと思っています。集まらない時期は、自宅でLa・Laの筋

トレを継続します。

中野 弘子さん（南仙北）

2月号に掲載された6種類の筋トレを実践しています。コロナ禍で外出を控え、また冬場はさらに外に行けずいます。La・Laの筋トレは、わかりやすく自宅で簡単にできるのが良いです。これのお陰で足腰弱らずに済んでいますと実感しています。



## メディカル フィットネス La・La

### 脳トレ体操③

手や足を複雑に動かすことで脳を活性化させましょう！！  
声に出してゆっくり10回繰り返しましょう！！

#### 基本動作①



かかとを上げる

#### 基本動作②



つま先を上げる

#### 応用編



- ①右足はつま先を上げ、左足はかかとをあげる。
- ②右足はかかとを上げ、左足はつま先をあげる。
- ③交互に行く。



## 組合員さんの声

「さわやかさん」楽しみにして読んでいます。身近な事を取り上げていてとても参考になることばかりです。  
 (東新庄/久慈 良子)

先日、かかりつけ病院の看護師さんや、年賀状で久しくお会いできない大先輩に「さわやかさん」の投稿を読んでますよと伝えられ、気恥ずかしくも、うれしくなりました。コロナ禍が続く中ですが紙面やハガキで繋がりが合っていることを実感しました。  
 (岩手町/中崎 貴子)

「さわやかさん」毎月、隅から隅まで読んで楽しみにしています。今年も宜しくお願います。  
 (津志田南/村松 節子)

コロナウイルス感染症で支那の行事が色々取りやめになり、運動不足を解消のためLa・Laの筋力トレーニングを参考に挑戦しています。  
 (東山/主浜 和子)

「さわやかさん」読んでいます。お料理を参考にしています。ありがとうございます。  
 (東黒石野/相澤 洋子)

いつも楽しみにしていますが、コロナで大変ですが、皆様ご自愛下さい。  
 (山岸/日影 佳子)

「ちよつといい話」を読みました。新型コロナウイルスの感染で一般患者の病気が悪化してしまおうとは、あつてはいけません。私は病気には、臆病であり、ちよつと気にならざる事であれば、クリニックや病院を最優先で行き、早期発見を目指してまいります。  
 (高崩/藤澤 宏行)

「サーキットトレーニング」を見ながら頑張っています。  
 (滝沢市/安田 喜代美)

「マスク生活の今、お口の健康に大切なこと」の中に「短時間で実施できるお口の体操を取り入れる」を見て「あ、い、

う、べ」体操を知ってから実行すると風邪をひきにくくなる喜んでいきます。  
 (松園/渡辺 康子)

最近「さわやかさん」や他の本を読んで自分の知識の無さが多い事ばかりかかっています。少しでも知識をと思い本を選ぶのですが中々身に付きません。昭和25年生まれの私です。  
 (黒川/千葉 君義)

コロナに勝つための「免疫力を高める料理」が一面にあり、思わず作ってみました。まず食べることでですね。そして筋力トレーニングを継続したいものです。  
 (山岸/今野 和子)

La・Laの筋力トレーニングを実行しています。今月号は、6種類もあり、ちよつと大変だと思える運動もありますが、三日坊主に終わらずに続けたいと思っています。  
 (南仙北/中野 弘子)

「さわやかさん」いつになく読みやすく全ページ、声を出して読んだらクイズもスラ、音読の効果が大でした。いつも応募数も増えないうのか読んでいる人がいっぱいいるのにも思いつきながらハガキを書いていきます。中国に行つた気分が今夜はギョウザにしようかなと思います。  
 (厨川/菊池 朋子)

「頭の体操」を兼ねて、毎月楽しみにしています。趣味のウォーキングとトレッキングをできるだけ長く続けていきたいと願っています。そんな私にとって「筋力トレーニング」コーナーはとても参考になります。これからも宜しくお願いします。  
 (津志田/吉田 テツ子)

冬の間、自転車に乗らないと足の筋肉がガタツと落ちてしまいます。2月号の「筋力トレーニング」を見てやってみようと思えました。テレビを見ながらでもできそう

納豆汁の作り方を参考に私にできるような味噌汁でまだ寒いので頑張つて作ってみました。食生活が変化もなくなりコロナのせいで単純になり全ページ読みました。  
 (南仙北/佐々木 明子)

今年の冬は寒いです。道路の雪は溶けないし、冬は嫌です。早く春が来ればいいですね。コロナも今年に入つてから増えているし、皆さんも気をつけましょう。  
 (滝沢市/田齋 啓子)

いつも、健康について有意義な情報ありがとうございます。納豆汁やサムゲタンを作ってみました。「筋力トレーニング」はやってみたいので、5回から段々、増やしていきます。  
 (住吉町/吉田 昌子)

## インフォメーション

### 1 川久保病院 整形外科外来の開設

4月より整形外科医師 上田尚晃(たかあき) 医師が川久保病院に着任します。整形外科外来の開設を準備中です。準備が整い次第、ホームページ等でお知らせ致します。さわやかさん4月号で改めて紹介致します。

### 2 川久保病院 一般外科外来の終了

一般外科外来は3月をもって終了致します。

### 3 9条改憲NO！全国市民アクション岩手の会

映画上映会 ドキュメンタリー映画  
 「戦争の足跡を追って～北上・和賀の十五年戦争～」  
 都鳥伸也監督作品  
 日時/3月27日(日) アイーナ7階 小田島★ほ～る  
 ①10:00～ ②14:00～ 前売り500円(当日700円)  
 【プレイガイド】岩手県民会館、いわて生協店舗、プラザおでって

## うれしい一品

### 「すこしお」レシピ⑥



川久保病院 管理栄養士 吉田 和馬

### 「ザワークラウトズッペ」

【材料】2人分  
 84kcal 塩分1.0g(1人当り)  
 ★ザワークラウト 75g  
 ★トマト(サイコロ状) 1/2個(100g)  
 ★ベーコン(細切り) 2枚(10g)  
 ★ニンニク(粗みじん) 1片  
 ★オリーブオイル 大さじ1  
 ★コンソメ 0.8g  
 ★黒コショウ 適量  
 ★水 300ml

【作り方】  
 ○ザワークラウトの作り方  
 ・軽く洗い、水気をきったキャベツを細切りにし、キャベツの重量の2%の食塩で塩もみする。  
 ・煮沸消毒した瓶にキャベツから出てきた汁ごと入れる。  
 ・できるだけ空気が入らないように麵棒などで強く押し込み、常温で2～3日放置したらザワークラウトの完成。  
 ※冬場だと1週間程度かかります。好みの酸味になったら冷蔵庫で保存してください。

●ザワークラウトズッペの作り方  
 ①鍋にオリーブオイルを敷き、弱火でニンニクを炒め香りを出したらベーコンを炒める。  
 ②トマト、ザワークラウト、水、コンソメを加え、ひと煮立ちさせたらコショウで味を整えて完成。

### 【栄養科の知恵袋】

#### 「世界を旅するすこしおレシピ」 ドイツ料理編

ザワークラウトはドイツで料理のつけ合わせとしてよく食される食べ物です。ドイツ語で“ザワー=酸っぱい”、“クラウト=キャベツ”ということで文字通り“酸っぱいキャベツ”です。この酸味からしばしばキャベツの酢漬けと誤解されがちですが、酢は一滴も入っておらず、キャベツにもともと付着している乳酸菌が発酵することで独特な酸味が生まれています。今回はキャベツと塩のみで作りましたが、ハーブ類などを入れるレシピもあります。「ズッペ」はドイツ語でスープを意味します。日本で言うところの漬物のようなものをスープに使うという少々驚かれるかもしれませんが、ドイツではしばしば煮込み料理にも使われることが多いです。酸味をいかし、さらにトマトやベーコンのうま味も入れることで「すこしお」になります。

## 頭の体操 「さわやかさん」読んでますか？クイズ

- 本紙を読んで、次の□の部分のうちめてください。
- Q1 「津波□□□□□」
- Q2 看護小規模多機能型居宅介護事業所の名称は「□□□□」
- Q3 □□□は日本で5、6年前から認知されてきた病気
- Q4 ザワー=「□□□□」

《応募の決まり》  
 解答は、氏名・住所・電話番号を記入の上、はがきまたはFAXでお送りください。正解者の中から3名の方に図書カードを差し上げます。本紙への感想もお寄せください。「さわやかさん」で紹介させていただきます。  
 ●締切 3月末日 ●発表 2022年4月号  
 ●あて先 020-0835 盛岡市津志田26-30-1 盛岡医療生協さわやかさん編集部 FAX:019-635-1736

◎2月号の解答と当選者 27通の解答(26通の正解)がありました。

|      |        |     |               |
|------|--------|-----|---------------|
| Q1 → | オリゴ糖   | 当選者 | 三田地和子さん(東松園)  |
| Q2 → | かぼちゃ   |     |               |
| Q3 → | 保湿剤    |     | 吉田テツ子さん(津志田)  |
| Q4 → | 大腸がん検査 |     | 榊 泰子さん(つつじが丘) |

|      |      |      |       |      |      |         |          |     |         |          |      |     |        |            |       |
|------|------|------|-------|------|------|---------|----------|-----|---------|----------|------|-----|--------|------------|-------|
| 第11号 | 第10号 | 第9号  | 第8号   | 第7号  | 第6号  | 第5号     | 第4号      | 第3号 | 第2号     | 第1号      | 次    | 出   | 日      | 第9回定例理事会報告 |       |
| 設置工事 | 診療終了 | 外来診療 | 川久保病院 | 特別休暇 | 給与規定 | 汎用人工呼吸器 | 内視鏡DICON | 購入  | チルトテーブル | 病棟壁紙張り替え | 修繕工事 | 降下機 | 運動会の概況 |            | 12月事業 |
| 10時  | 12時  | 12時  | 12時   | 12時  | 12時  | 12時     | 12時      | 12時 | 12時     | 12時      | 12時  | 12時 | 12時    |            | 00分   |
| 20分  | 00分  | 00分  | 00分   | 00分  | 00分  | 00分     | 00分      | 00分 | 00分     | 00分      | 00分  | 00分 | 00分    |            | 00分   |
| 02分  | 02分  | 02分  | 02分   | 02分  | 02分  | 02分     | 02分      | 02分 | 02分     | 02分      | 02分  | 02分 | 02分    |            | 02分   |
| 00分  | 00分  | 00分  | 00分   | 00分  | 00分  | 00分     | 00分      | 00分 | 00分     | 00分      | 00分  | 00分 | 00分    |            | 00分   |
| 22分  | 22分  | 22分  | 22分   | 22分  | 22分  | 22分     | 22分      | 22分 | 22分     | 22分      | 22分  | 22分 | 22分    |            | 22分   |
| 00分  | 00分  | 00分  | 00分   | 00分  | 00分  | 00分     | 00分      | 00分 | 00分     | 00分      | 00分  | 00分 | 00分    |            | 00分   |
| 05分  | 05分  | 05分  | 05分   | 05分  | 05分  | 05分     | 05分      | 05分 | 05分     | 05分      | 05分  | 05分 | 05分    |            | 05分   |
| 00分  | 00分  | 00分  | 00分   | 00分  | 00分  | 00分     | 00分      | 00分 | 00分     | 00分      | 00分  | 00分 | 00分    |            | 00分   |
| 00分  | 00分  | 00分  | 00分   | 00分  | 00分  | 00分     | 00分      | 00分 | 00分     | 00分      | 00分  | 00分 | 00分    |            | 00分   |