

[sakurals] 第95号 さくらんぼ便り（画像表示をONにしてご覧ください）

さくら会 <sakura.nkc@gmail.com>

2024年1月30日 14:26

返信先: sakurals@googlegroups.com
To: sakurals@googlegroups.com

(画像が表示されない方は、「画像表示」に設定変更してください)

NPO法人 ALS/MNDサポートセンターさくら会 メールマガジン

2024/1/30発行

第95号 さくらんぼ便り

このメールは、ALS/MNDサポートセンターさくら会の会員の皆様にお送りしています。



☆☆☆ 今月のことば ☆☆☆

2024年（令和5年）辰年元日。

新しい年を迎えた日の午後、突然テレビから緊急避難警報が鳴り響き、東京中野の事務所にいても、長い横揺れを感じました。その後の報道で正月気分は吹っ飛びました。被災され亡くなられた方のご冥福をお祈りし、また避難生活を余儀なくされている方々の安全安心を祈ります。この国はどこに住もうと安全な場所などないことを思い知らされた年の初め。被災地の一日も早い復興を祈願しつつ、次はどこ？と考えずにはいられません。

お薬、非常食、飲料水と生活用水の備蓄。電気や防寒、ペットの安全など、この機を逃さず防災と備蓄の点検を。さくら会では東日本大震災で現地におられた保健師さんや医師、看護師、ALS患者家族にインタビューして一冊にまとめました。実践的な内容ですので、今一度ご参考になさってください。

・「被災者に聞け！進化する介護2012」

川口有美子

▼ 目 次 ▼

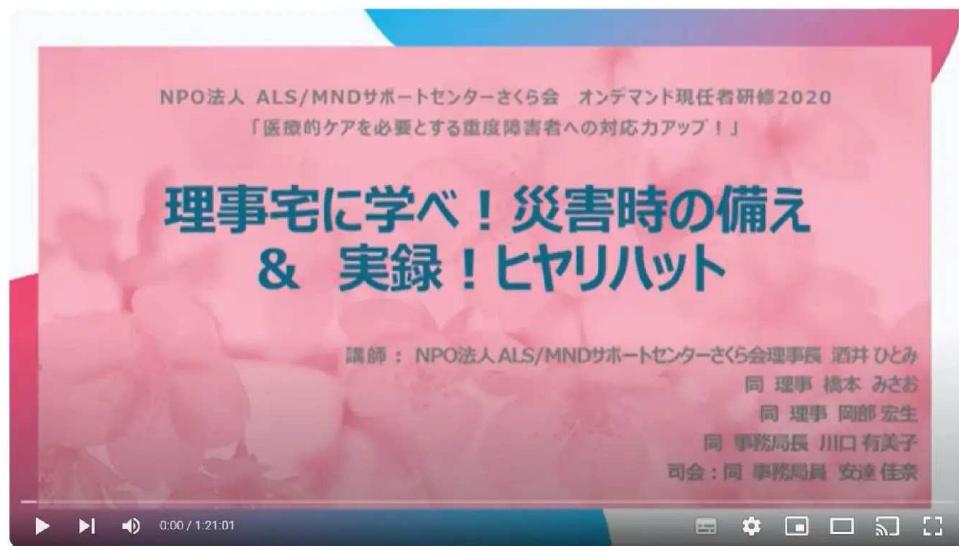
1 今月のトピックス

- 1 さくら会理事の災害時の備え、研修動画を限定公開いたします
- 2 災害時の情報収集に、NHKのNEWS WEB EASYをお役立てください
- 3 サイモンさん ニュージーランドから日本へ移住 その2
「楽しい在宅生活報告1月」 by 押切真人

- 4 ALS嘱託殺人公判「国によって生きたくない生を生かされていた」
 - 2 「イベントのご案内」
 - 1 2月3日(土)開催／日本ALS協会主催『人工呼吸器患者の知恵袋（オンライン交流会）』
 - 2 3月2日(土)開催／『第10回 自分をプレゼンin名古屋』
 - 3 読んでみて！
 - 1 デヴィッド・グレーバー／デヴィッド・ウェングロウ著『万物の黎明』
 - 4 「声をきかせて」（小田瞳さん）
 - 5 「わたしの好きな場所」（滑川すみれさん）
 - 6 さくら会（関係者）の活動予定
 - 7 研修報告
 - 8 事務局からお知らせ
-

1. 今月のトピックス

1 さくら会理事の災害時の備え、研修動画を限定公開いたします



巻頭言にも関連して、状況を鑑み、災害時の備えとヒヤリハット対策について、当会の当事者理事らと2020年のオンラインデマンド研修用に撮影した動画を限定公開いたします。

現理事長・酒井ひとみさん、前理事長・橋本みさおさん、現理事・岡部宏生さんのご自宅にお伺いして、それぞれ工夫をされている災害対策について、実際の装備や収納、自治体との訓練の様子、ヘルパーさんへの思いや伝達の仕方などを撮影した、非常に貴重な動画です。どうぞ皆さまの防災の備えのご参考にしていただけましたら幸いです。

なお、動画は2020年の夏～秋にかけて撮影・編集したものです。

当時の対応や対策、考え方やお気持ちをそのまま話していただきましたので、現在は異なる対応をしている部分や、現在でも最善の対応は何か、答えが出づに、当面の苦渋の決断をしている箇所もございます。

その点につきましては、何卒お汲み取りいただきますよう、お願い申し上げます。（安達）

[・【限定公開】（さくら会）理事宅に学べ！災害時の備え＆実録！ヒヤリハット](#)

最新の活動として、STEPえどがわの集団・広域避難訓練の記事もご紹介いたします。

理事長・酒井ひとみさんも参加しています。

[・STEPえどがわ2023集団・広域避難訓練](#)

2 災害時の情報収集に、NHKのNEWS WEB EASYをお役立てください

NEWS WEB EASY やさしい日本語で書いたニュース

NEWS WEB EASYについて

【NEWS WEB EASY】は外国人の皆さんや、小・中学生の皆さんのために、わかりやすいごとく日本語でニュースを伝えます。

NHKのオンラインニュース配信サイトの1つに、「NEWS WEB EASY」というサイトがあります。

ここでは、すべてのニュースが「やさしい日本語」という、文法や語彙などがわかりやすい日本語で書かれており、内容も優先順位の高いものに絞られています。

更に、子どもや、日本語が母語ではない人、また、知的障害や学習障害がある人にも読みやすい工夫がされています。

・例) 「能登半島地震 42都道府県が避難できる場所を用意」

※記事ではすべての漢字にルビが振られています。

災害時は、様々なニュースが立て続けに出るため、情報が多くて収集が難しいこともありますので、このようなサイトもぜひお役立てください。

また、「NEWS WEB EASY」では、「災害に気をつけて」という、災害にあったときや、その前の備えなどを「台風」「大雨」「地震」「津波」「熱中症」などの種類別に分けて解説しているページがあります。

減災の備えに、皆さまぜひご一読ください。(安達)

・NHK「NEWS WEB EASY やさしい日本語で書いたニュース」

3 サイモンさん ニュージーランドから日本へ移住 その2 「楽しい在宅生活報告1月」by 押切真人

勝手にシリーズ化した「サイモン楽しい在宅生活報告」(笑)。

今回はショッピングについてです！行き先は「ゆめタウン」～



【楽しいのか？
車椅子のスピードが、いつもより速い・・・】



【なぜかハリー・ポッター(笑)】



【昼食選び中のサイモン】



【結局お昼はマック！】



【食後の駄菓子～】



【帰りのタクシー】

今回は一緒にショッピングに行った様子を報告させていただきました。「当たり前のことができる幸せ」・・・これからも、外にどんどん連れ出します(笑)

4 ALS嘱託殺人公判「国によって生きたくない生を生かされていた」?

公判は主犯格大久保被告の証人弁論でいよいよ佳境に。「死ぬ権利」をめぐって日本の法律の欠缺を問う弁論が続いている。第一回公判では、すでに結審している山本と母親のLINEのやりとりが公開されましたが、「あばへんしよう（殺そう）」という隠語が多用されており、山本も大久保も山本被告の父親と林さんを躊躇することなく、計画的に殺そうとしていたことがわかりました。

しかし、弁護士は「国によって生きたくない生を生かされていた」と、被害者の希望に耳を傾けた唯一の味方だったように弁護したので、判決次第では安楽死尊厳死の法制化につながりかねない危機感を持ちました。大久保被告の第一回公判を傍聴した当事者らが記者会見を開きました。

・[記者会見の録音1時間15分](#) ※環境によって、警告が表示される場合があります。信頼して聞いてください。

・関連ニュース

・[ALS嘱託殺人 被告「女性の願いかなえるため」弁護側は無罪主張](#)

・[嘱託殺人、ALS患者はどう見た「周囲の人が解決策一緒に考えて」](#)

第一回公判を傍聴しました。亡くなった林さんはよく「死にたい」とは言っていたものの、新薬開発を待っていたり、猫を飼いたいと言ったりして、いつも死にたいわけではなかったのです。

ALSの命を軽くみた二人の医師にツイッターで出会いなければ、いつか新しい生き方に目覚めたかもしれません。ALSの患者さんはだれでも同じ。死にたいと考えてしまうことはよくあり、そのたびに生死の間を逡巡しています。でもそうやって新しい生き方に目覚めていくプロセスが大事で、そこにかけがえのない出会いや別れがあり、生きていることを実感するのですが、それはそれで時間がかかるのです。ALSの当事者や支援者なら自明のことですが、公判では林さんの療養生活や流れ動く心理に迫る議論はなされず。残念です。（川口）

2. イベントのご案内

1 2月3日(土)開催／

日本ALS協会主催『人工呼吸器患者の知恵袋（オンライン交流会）』

日本ALS協会の主催で、「人工呼吸器患者の知恵袋（オンライン交流会）」という交流会が開催予定です。以下、日本ALS協会の告知ページより転載します。

人工呼吸器患者の知恵袋 (オンライン交流会)のお知らせ

人工呼吸器を装着して療養生活を送っている患者には、日々のヘルパーさんとの関係やコミュニケーションの方法、ベッドや車いすへの移乗方法などちょっとした智恵など、同じ境遇だからこそ分かり合えることがたくさんあるハズです。皆さんとお話ししたいと思います。

呼吸器装着・非装着に限らずALSの患者さん、ご家族、支援者、専門職の方どなたでもご参加ください。

2月3日 土 13:00-15:00

参加申し込みはこちらから

<https://x.gd/ReUQY>



主催：一般社団法人日本ALS協会

電話：03-3234-9155 FAX:03-3234-9156

mail: jalsa@alsjapan.org

「人工呼吸器を装着して療養生活を送っている患者様。

家族やヘルパーさんとのコミュニケーションの取り方やベッドや車いすへの移乗方法など、生活の中でのちょっとした知恵やヒント、相談事などの情報交換の場を設けます。沢山、お話をしましょう。

呼吸器装着・非装着に限らずALSの患者さん、ご家族、支援者、専門職の方どなたでもご参加ください。

◆開催日時：2月3日（土）13:00～15:00

◆参加申込：<https://x.gd/ReUQY>

申込後、追って、交流会参加のためのアドレス、ミーティングID、パスコードを送らせていただきます。」

参加のお申込みやお問い合わせは、チラシURLよりお願ひいたします。

[・人工呼吸器患者の知恵袋（オンライン交流会）を開催します。](#)

2 3月2日(土)開催／『第10回 自分をプレゼンin名古屋』

当事者のプレゼンターが、自らの思いや生き方についてプレゼンを行う『自分をプレゼン！』、記念すべき第10回は名古屋での開催です（会場とZoomとのハイブリッド開催）。

ALS

Amyotrophic lateral sclerosis
筋萎縮性側索硬化症

患者さんに聞こう！

Vol.10 in Nagoya
2024.3.2(sat)

10:30～12:00

- ・武本花奈 写真展
- ・藤田美佳子 作品展
- ・意思伝達装置 体験会

13:00～16:00

- ・自分をプレゼン！+ZOOM

名古屋場所開催

会場：ワインクあいち 11階1103会議室



以下、告知ページより抜粋・転載いたします。

- ◆開催日時：3月2日（土）10:30～
- ◆会場：ワインクあいち11階 1103会議室
- ◆タイムスケジュール：
 - 10:30～12:00 ・武本花奈さん写真展 ・藤田美佳子さん作品展 ・意思伝達装置体験会
 - 13:00～16:00 ・自分をプレゼン！+ZOOM
- 13:00 会場案内等
- 13:05 基調講演 自分をプレゼン実行委員長真下貴久さん
- 13:10 飯島伸博さん（愛知）「独居ノスメ」
- 13:40 川西正彦さん（愛知）「ALS患者を25年過ごして判ったこと」
- 14:10 休憩20分
- 14:30 加藤光信さん（岐阜）「病になつても目指して來た事、目指す夢」
- 15:00 藤田美佳子さん（愛知）「今日も、明日もみんなが笑顔でいられますように」
- 15:30 恩田聖敬さん（岐阜）「私の履歴書(仮)」
- 16:00 閉会挨拶

・自分をプレゼンHP

・お申し込み、お問い合わせ

ワインクあいち（愛知県産業労働センター）へのアクセス

JR名古屋駅桜通口から
ミッドランドスクエア方面 徒歩5分
ユニモール地下街 5番出口 徒歩2分



詳しい案内はホームページを御覧ください。

車椅子をご利用のお客様へ
名古屋駅から地下通路を通って来館される場合には、途中スロープのない階段がございますので通行いただけません。
地上から来館ください。

同時開催



武本花奈 写真展

写真家。写真展「THIS IS ALS -一眼病ALS患者からのメッセージ」として作品の発表を続けています。



藤田美佳子 作品展

今回のプレゼントです。Orihime バイロット

振込先口座はこちら↓

ゆうちょ銀行 店番三八一（デザインハ）

振込番号 口座番号 2154747

区分名 フリーダイアリティ会員

自分をプレゼン！寄付で応援しよう！！

自分をプレゼン！DVD 絶賛発売中！！

売上は次回開催への寄付金になります。

募集中 難病コミュニケーション支援講座

2024年3月3日(日) 会場：ワインク愛知 906 小会議室 定員 40名

透明文字盤を中心としたローテクコミュニケーションについて

スイッチについて

意志伝達装置操作体験グループワーク

（フингチャット／MiyasakuEyeConSW／TCスキャン／OriHime eye+Switch／eeyes）

iPadの活用

参加費 2,000円（資料代含む）

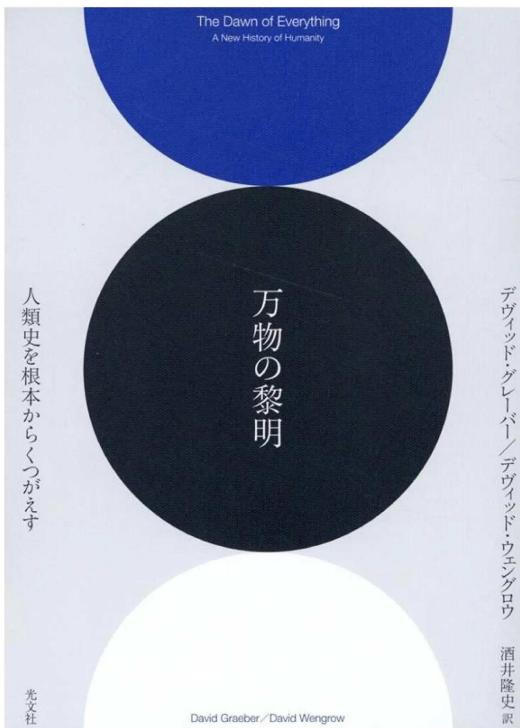
主催 一般社団法人日本難病・疾病団体協議会（2023年度厚生労働省補助事業） 共催 NPO法人ICT救助隊

QRコード

お申込みはこちら

3. 読んでみて！

1 デヴィッド・グレーバー／デヴィッド・ウェングロウ著 『万物の黎明』



翻訳者の酒井隆史さんは問います。自由と平等のどちらが重要でしょう？

社会運動はともすれば平等を求めがちです。でもよく考えると平等は自由のためにこそあるのではないか。つまり自由のほうが平等よりも重要な概念で、自由のためにこそ平等を求めなければならないのです。でも平等は簡単ではない概念だから丁寧に獲得していく必要があるのです。（そういうえば、立岩真也氏の著作は『自由と平等』ではなく『自由の平等』です。自由を平等に分配するにはどうしたらいいかという提案の書）

本書は考古学者と人類学者による共著。ニューヨークタイムズの連載で大変読まれましたが、グレーバーの『ブルシット・ジョブ』の翻訳と『通天閣』の著者である酒井隆史氏のわかりやすい翻訳で日本語でも読めるようになりました。

新石器時代には自由が平等にある社会があったのです！従来の人類の歴史では、制限されていたことがだんだんできるようになってきたと考えられてきたのですが、実はそうではなく、移動の自由、集団からの離脱の自由、命令に従わない自由が、新石器時代には実現していたことを本書は人類学と考古学から紐解いていきます。集団の首長は今の政治家のように権力をもつことが許されず、減私奉公して皆のはなしを聞き、一番働かねばならなかつたというのです。それでも民にむけて朝から延々と講話をしますが、誰も話を聞く者はおらず、ただ一夫多妻は許されていたそうです。

権力者の出現を許さない社会は血縁で家族を構成しておらず、ある集落では家族ではなく友達と住んでいました。障害者運動を念頭に置いて読んでみると、古代社会のあり方を求める運動を、そうとは知らずにしてきたようにさえ思われます。障害者が目指す社会では自由の平等を実現できるので、誰もが生きやすい社会になります。私たちが提唱してきた「さくらモデル」も、医療的ケアの拡充運動も、本書の内容とマッチしているので嬉しくなります。さくら会は自由の平等を最重度のALS患者において実現してきたし、それもフェミニズムを無意識のうちに取り入れていたようで、在宅ケアの医療化にALS当事者が待ったをかけた患者運動、在宅医療のアナキズムという見方も面白いかもしれません。考古学・人類学に分類される大著ではありますが、酒井さんによればNYのアーティストの間で絶賛されているらしいです。なるほど。（川口）

・デヴィッド・グレーバー／デヴィッド・ウェングロウ著『万物の黎明』

4. 声をきかせて

このコーナーは、編集委員が「この人の声、お話をきいてみたい！」と日頃思っている方に（独断で）お声かけして、テーマ自由に書いていただくコーナーです。

これを読んでくださっているあなたにも、お声かけしてしまうかもしれません。その時はどうかせひ、よろしくお願ひいたします。

第七回目は、小田瞳さんの「新しい道へ再出発！」です。

・お声かけした理由：いつも前向きで周りの人にもその元気を分け与えてくださっているように感じる太陽みたいな存在の小田瞳さん。そんな小田さんの今の声をお聞きしたいと思いました！



重度障がい者として在宅生活をEnjoyしている小田瞳と申します。私の今のはまりごとについてお話させていただきます。

私は元々は外科医をしていたのですが、新しい道へ再出発とのことで、昨年、産業医講習会をすべて終え今後産業医としての道を進む予定です。

今年の目標は、産業衛生学会専攻医試験に合格、産業医科大学博士後期課程合格です！宣言すると受かる傾向にありますので、ぜひ合格！と宣言させてください（笑）

昨年は小平市へ重度障がい者就学就労支援制度の導入を請願し、請願が通り、今後令和7年度より導入を目指しております。

来年からは専攻医そして大学院生として新しい道を築けたらと思います。

まだまだ子育ても真っ最中で、写真是初めて産業医の学会へ参加した写真と学校後に子供を学会場へお迎えした写真です。子育ても一生に一度の大きな経験です。子育ても楽しみながら、親子で互いに勉強し、道を築けたらと思います。

以上、私のはまりごとについて読んでいただき有難うございます！頑張ります！

5. 「わたしの好きな場所」



第九回目の「わたしの好きな場所」は、滑川すみれさんの「ここ好きー！」と思った場所、「学校」です（※最初と最後に、お母様の怜奈さんからのコメント付きです！）。

小学2年生の娘は姉と同じ地域の小学校の普通級に通っています。娘が昨年発表した作文を寄稿させていただきます（母：滑川怜奈）。



「わたしのすきな場所は学校です。

りゅうは2つあります。1つ目は大好きな先生に会えるからです。

2つ目はべんきょうがすきだからです。さんすうと音楽と体いくがすきです。この中でもさんすうが一番好きです。先生のじゅぎょうが楽しいからです。音楽では歌を歌うのが好きで校歌もおぼえました。

体育はみんなといっしょにできるから楽しいです。なわとびやてつぼう、おにごっこが好きです。

かかりのしごとはれんらくかかりで、けんこうかんさつ表を教室にはこびます。

お友だちもたくさんきてうれしいです。

だからわたしは学校が好きです。（滑川すみれ）」



娘は学校がお休みの日は泣いてしまうほど学校が大好きです。大変なことも多いと思いますが親と離れた環境の中でも常に前向きで、なんでも楽しむことができ、自分の意見をはっきりと伝えることができる姿を知り成長をとても嬉しく思いました。

これからもいろんな場所へおでかけをし、娘の「私の好きな場所」が増えしていくことを願っています（母：滑川怜奈）。

6. さくら会（関係者）の活動予定

さくら会（関係者）の2、3月の活動予告です！どこへ行けば仲間に会えるのか、チェックしてみてくださいね！

2月

- ・2日 帝京平成大学実習、都民講座（医学研主催）（岡部）
- ・3日 縁側フォーラム（岡部）
- ・5日 境を越えて説明会
- ・6日 尊厳生部会MTG（岡部）／難病フォーラム実行委員会（岡部）
- ・7日 リハビリテーション連携科学会事前打ち合わせ（岡部）／書籍打ち合わせ（岡部）
- ・9日 江戸川区の介護保障を確立する会当事者会（酒井）
- ・10日 八千代松蔭中学校・高校講義（岡部）
- ・16日 境を越えて茶話会（岡部）
- ・17日 境を越えて理事会（岡部）
- ・18日 JALSA第三回理事会@ウィリング横浜（酒井）／劇団風 鑑賞（岡部）
- ・19日 帝京平成大学実習（岡部）
- ・21、22日 東京都介護福祉士協会講義（岡部）
- ・22日 東京介護福祉協会現職者の現場見学・体験（酒井）
- ・24、25日 DPI常任委員会（岡部）
- ・28日 RDD（岡部）

3月

- ・2日 自分をプレゼン（岡部）
- ・3日 リハビリテーション連携科学会（岡部）
- ・18日 JPA助成金報告会（岡部）
- ・19日 社協理事会（岡部）
- ・25日 社協理事会（岡部）
- ・30-31日 奈良 奈良つながりの会（岡部）

伊藤 史人

活動予告や報告は、ホームページにまとめられております。[「ボランの広場 | 福祉情報工学と市民活動」](#)のページ下部にある「活動予定と報告」をご確認ください。

注）予定は諸事情により予告なく変更になることがあります。ご了承ください。

7. 研修報告

12月 研修報告 オンデマンド型 《演習+筆記試験》

- ・7（木）…6名
 - ・12（火）…5名
 - ・17（日）…5名
 - ・21（木）…9名
-
- ・実地のみ申込数：162名（中止・キャンセルを含む）
 - ・修了証書発行数：173名

☆研修のお問合せはさくら会研修センターまで

Mail : sakura.nkc@gmail.com / FAX : 03-5937-1371

※お問い合わせについては、ぜひメールをご活用ください。

☆ 研修の予定、最新情報は [こちら](#)

8. 事務局からお知らせ

★さくら組メーリングリスト [sakurals] を、情報やお悩みの共有などにぜひご活用ください。（メーリス投稿先⇒sakurals@googlegroups.com）

★組員の皆さまへ

さくら会のイベントカレンダーと、こちらの活動予告を、組員の皆さまのイベント周知の場としても開放しております。さくら会のイベントカレンダーと【さくらんぼ便り】を通じて、イベントや講演会など宣伝したいことのある方は、下記の「活動予告フォーム」にご入力ください。編集担当がフォームの情報を編集し、次の月から開催月までの【さくらんぼ便り】とさくら会ホームページのイベントカレンダーに掲載いたします。

[活動予告フォーム](#)

[さくら会 過去のイベント記録](#)

編集後記

新年早々、石川県の地震、そして航空機衝突事故とショッキングなニュースが続きました。そんな中、八代亜紀さんの訃報が。読んで衝撃でした。同じ病気だからです。型もまったく同じで、発症すると急に死が身近になります（抗MDA5抗体陽性皮膚筋炎）。私は再発も経験しましたが、幸いにも寛解し、薬に頼りながら、今一見健常者な生活ができます。

生きているのは偶然なのだと心から思います。難病になるのも、それで死なないのも、被災しないのも何がどうしたからではなく、すべて偶然。幸運と思って、たった1つの命を大切に生きなければと思う年明けでした。（三神）

京都ALS嘱託殺人事件公判を追っています。再び尊厳死安楽死合法化の呼び声がかかったら「良い死対策本部」を立ち上げて院内集会するかも（もちろん抗するためです）。今号は素敵なお母さんたちが登場してるので、私も頑張る気持ちになりました。ありがとう！（Y K）

年明け、「骨折と熊には気をつける！」を目標に冬の道東を旅してきました。今年の冬は昨年よりずっと雪が少なく、とても歩きやすかったのですが、バスを降りてすぐ、凍ったアスファルトで思いっきりコケて、やっぱり私はアイゼンがないとダメだわ、、、と思いました。

ちょっとだけ繊細な感じの知らないおじさんにカッコいい建物の前で会った時、完全装備だね～と笑われたのです

が、その人が旧落石無線送信局をアトリエとして使っている版画家・池田良二さんだったことは、後で調べてわかりました。それはラッキーだったのか何なのか、、、まあ滅多に会えない芸術家に出会えたのだから、ラッキーだったと思うようにします...（出会えたことを覚えてるのは私だけだろうけど...）。

それにしても、、、人より鹿や他の動物の方が多いようなところへ行って、帰った途端にコロナ発症って、わけわからんかったですよ。。。長くお休みしてしまい、、、ホントすみませんでした。。。来年は「骨折と熊とコロナには気をつける！」を目標に行ってきます（来年も行く気満々）。（姫崎）

年末、2018年ぶりに祖母（89歳）を連れて歌舞伎座にお芝居を見にいきました。

コロナ禍の自粛生活で、周りにいた独居のお仲間たちが次々とお子さん方に引き取られたり、施設入所になってしまったりして、祖母自身も、近距離別居の家族以外と会うことも出かけることも無くなってしまい、先日認知症の診断と介護認定がありました。短期記憶が弱くなって、5分も経てば同じ話の繰り返し。

お芝居に連れて行っても、当日中すら記憶が持たないかもしれない、それでも何か刺激があればと連れて行った12月大歌舞伎。こちらの心配に反して拍手のタイミングは昔通り、帰宅後実家の家族に、「赤穂浪士を観たわよ（『俵星玄蕃』だったので正解）」「すぐそこに七之助が出てきた（祖母は七之助さんを観るときの座席運が何故か良くて、今回も指定していないのに花道隣だったので正解）」と話したそうで、色々な意味でほっとしました。

コロナ前に好きだったことを少しづつ再開する形で、また新しい記憶を作っていくように、少し孫業頑張ろうかなと思った年末でした。（佳奈）

今月も第95号の「さくらんぼ便り」を最後までお読みいただき、ありがとうございました。
ご意見ご感想などぜひお寄せ下さい。

☆このメールは下記の者が発行しています。

NPO法人 ALS/MNDサポートセンターさくら会
・Address : 〒164-0011 東京都中野区中央3-39-3
・TEL／FAX : [03-3383-1337](tel:03-3383-1337) (平日10:00～17:00)
・Mail : sakura.nkc@gmail.com

「さくらんぼ便り」編集：川口(安達) 佳奈・川口 有美子・姫崎由美・三神 美和（五十音順）



--
★下記よりメーリングリストの退会手続きをされた方は、sakura.nkc@gmail.comまでご一報くださいようお願いします。

--
このメールは Google グループのグループ「sakurals」に登録しているユーザーに送られています。
このグループから退会し、グループからのメールの配信を停止するには sakurals+unsubscribe@googlegroups.com にメールを送信してください。
このディスカッションをウェブ上で閲覧するには <https://groups.google.com/d/msgid/sakurals/1689392447.479085.1706592360205.Mail.root%40bjvm-1-e.prd.bm.internal> にアクセスしてください。