

互助組合報退教互版

6月号
No.530

2024年6月15日(毎月1回15日発行) 平成20年1月24日第三種郵便物承認 第192号 1部20円(購読料は会費に含まれます)



絵画

彩風

(116
cm×91
cm)

塩山

強

(退教互)

左京北支部

第49回教美展出品作品

～今月の紙面～

- ② 理事会報告
- ⑧ 100歳まで自分の足で歩いて生涯元気 最終回

健康チャレンジ 6月チャレンジ実施中!

6/1～30までのチャレンジ結果を
7/10までにお寄せください!
抽選で2名の方に
「山田製油 ごま油275g」プレゼント



▲詳細はこちら

定時総会に向け議案等を審議

第342回理事会

5月28日に開催された理事會では、2023年度事業報告及び決算の他、主に今年度の定時総会に提案、報告する内容について審議されました。

定時総会の議案を確認

定時総会の議題を、次の通りとすることが確認されました。

①2023年度事業報告及び決算

②役員の選任 理事3名

2024年度事業計画及び予算

議案とは別に、今年度事業計画及び予算について、定時総会で報告する内容が確認されました。

給付事業については、療養補助



第342回理事会

金の請求に「医療費のお知らせ」による方法を加え、より利用しやすくなりました。

福祉事業については、感染防止に留意しつつ、バスを利用した従来の集合型の事業を復活させ実施します。文化財鑑賞会は、大阪府堺市で世界遺産の古墳と伝統産業を学びます。

退職教職員のつどいは、京都大学前総長の山極壽一氏の講演です。

健康増進事業では、毎日気軽に健康づくりに取り組む機会になるよう新たに「健康チャレンジ」事業を実施します。セカンドライフ講座は、「腸活セミナー」と「初心者向けスマホ講座」を実施します。

(詳しい内容は号外の総会特集号をご覧ください)

支部事業について

6月に開催されている支部総会は、実開催で実施されています。支部事業については、感染防止に留意しつつ、役員会等で決められた事業計画に基づき実施されます。

年度末業務会計監査行われる

5月9日、2023年度末業務会計監査が行われました。

2023年度の事業報告、計算書類、これらの附属明細書及び公益目的支出計画実施報告書、その他理事の職務執行の監査が行われました。

監査の結果として、

- ・事業報告及びその附属明細書は、法令及び定款に従い当組合の状況を正しく表示している。
- ・理事の職務の執行に関し、不正の行為又は法令若しくは定款に違反する重要な事実はない。
- ・当組合の業務の適正性を確保するために必要な体制の整備等についての理事会の決議の内容は相当である。
- ・貸借対照表、正味財産増減計算書及び附属明細書は、当組合の財産及び損益の状況をすべての重要な点において適正に表示している。
- ・公益目的支出計画実施報告書は、法令及び定款に従い、当組合の公益目的支出計画の実施状況を正しく表示している。

との監査報告書が理事長宛に提出されました。

事務局からのお知らせ

総会特集号の送付について

今月は定時総会の議案内容を特集号としてまとめ、同封しています。

給付請求の受付期間と振込日

4月17日～5月16日受付分
↓6月17日送金
5月17日～6月14日受付分
↓7月16日送金

6月の口座引き落としは19日

6月19日(水)に引き落としがある方は、預金口座残金が不足しないようご注意ください

い。

なお、引き落とし明細を記載した送金・振替通知書は2か月分をまとめて偶数月に送付します。5月分・6月分は6月下旬に送付します。

そのの木薬局

宇治市大久保町久保12
ルミネスガーデン1階北側
☎0774-4111320

I&H丹後中央薬局

京丹後市峰山町杉谷158番
地1-2
☎0772-66-3296

特約薬局の新規契約

7月相談事業(無料)

生活相談	「相続・遺言書の書き方」「住宅・不動産」「家のトラブル」等 7月16日(火) 午後1時30分～4時30分
法律相談	「交通事故」「借金の整理」「近隣トラブル」等 7月17日(水) 午前10時～12時
税務相談	「相続税」「贈与税」等 7月18日(木) 午後1時30分～3時30分

場所: 互助組合事務局
対象: 組合員(本人・配偶者加入者)
・相談時間 1人30分程度、事前予約制で受け付けます。
・必ず電話で2日前までに事務局に申し込んでください。(先着順) ☎075-752-0540

ご存じですか?ホームページで手に入る レストラン・飲食店・カラオケ クーポン情報

どこからでもオンラインでご利用いただけます!(一部店舗を除く)

対象店舗の例

互助組合の「クーポン情報」へアクセスして、支払い時に割引クーポンを提示するだけでOK!

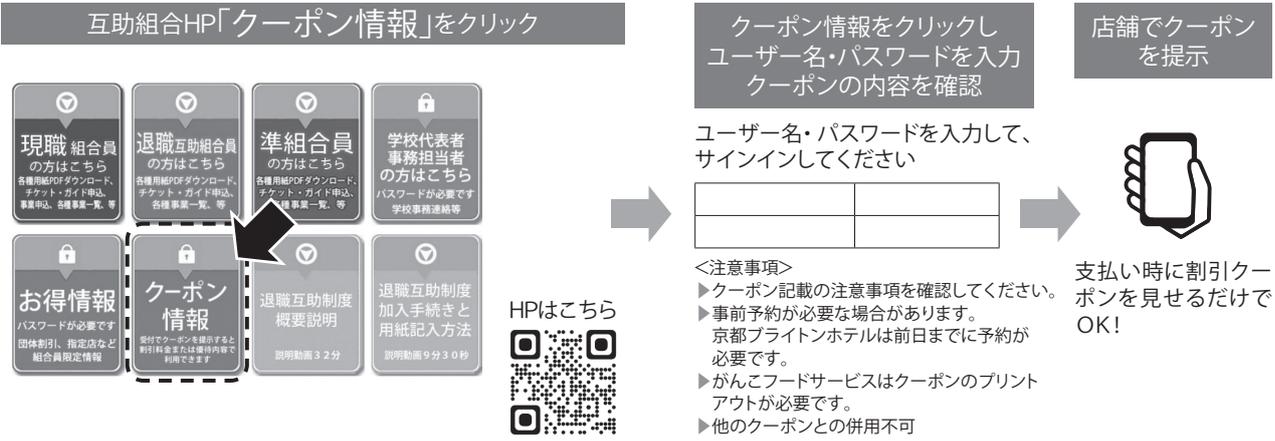
 <p>京都ブライトンホテル</p> <p>割引内容 ランチ・ディナー コースメニュー10%割引</p> <p>対象店舗 ・テラスレストラン「フェリエ」 ・京懐石「螢(ほたる)」 ・鉄板焼「燻(ひもろぎ)」 ・中国料理「花間(かかん)」 ※前日までに予約が必要</p>	 <p>どうとんぼり神座</p> <p>割引内容 麺類1点購入につき トッピング(税込150円以下) 1品無料 もしくは ソフトドリンク1杯無料</p> <p>対象店舗 京都・大阪・兵庫・奈良・和歌山の全店</p>	 <p>ジャンカラ</p> <p>割引内容 1組ルーム料金から30%割引</p> <p>対象店舗 ・ジャンボカラオケ広場(全店) ・スーパージャンカラ(全店)</p>
--	---	---

その他店舗一覧

<p>飲食料金等の総額から5%割引</p> <p>がんこフードサービス(近畿各店)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・がんこ(お屋敷) ・寿司和食がんこ ・茶寮 ・一汁萬菜 ・ベース <p>※がんこフードサービスはクーポンのプリントアウトが必要</p> <p>トマトアンドオニオン</p> <p>創業店(舞鶴)、福知山岩井店、峰山店</p> <p>じゅうじゅうカルビ</p> <p>桂南店、松井山手店、福知山店</p>	<p>飲食料金等の総額から10%割引</p> <p>すいしん</p> <p>酔心京都駅前店、京すいしん京都駅前、酒房すいしん(京都駅前店・四条河原町)、すいしん西院店、先斗町すいしん本店、御池酔心本店</p> <p>いろはかるた</p> <p>京都駅前店、木屋町本店</p> <p>接方来</p> <p>京都タワー店、京都駅ビル店</p> <p>徳兵衛京都駅ビル店 先斗町かつば寿司</p> <p>プロント京都駅ビル店 サンマルク</p> <p>すみか三条木屋町店 京都伏見店、北山通り店</p>	<p>飲食料金等の総額から10%割引 &店舗指定のワンドリンク無料</p>  <p>リーガロイヤルホテル京都</p> <ul style="list-style-type: none"> ・フレンチダイニングトップオブキョウト ・オールデイダイニングカザ ・鉄板焼 葵 ・懐石フランス料理 グルマン橋 ・中国料理 皇家龍鳳 <p>※割引上限額は36,300円(税金・サービス料含む) ※優待及びワンドリンクサービスは1グループ4名まで</p>
--	--	--

利用対象 組合員及びその家族

利用方法



お問い合わせ 総務部 TEL 075-771-6186

チケット・ガイド

申込締切日
6月25日(火)

- ・座席の指定、申込締切後の取り消し不可
- ・申込多数の場合、締切後抽選
- ・展覧会、映画以外で年齢について注意書きのない催しについては未就学児の入場不可

申込方法

ホームページまたはFAX075-771-6180で。
郵送も可。用紙は自由。
※クイズ等の申込は併記不可

申込事項

住所・氏名・組合員番号
公演名・日時・券種(一般等)・希望枚数

支払方法

8月に口座から自動引き落とし
引落できない方には振込用紙を送付



● 展覧会 ●

珠玉の西洋絵画
モネ・ルノワール・ピカソ



クロード・モネ 睡蓮 (1907年)
和泉市久保惣記念美術館蔵

和泉市久保惣記念美術館が所蔵するモネ・ルノワール・ピカソをはじめとする西洋絵画23点を館外で初めて一堂に公開します。

中之島 香雪美術館

6月29日(土)～9月8日(日)

取扱い金 一般 1200円

大高生 600円

※障がい者本人とその付添人1名は当日料金の半額(要証明)

● 音楽 ●

大阪フィル×尾高忠明
マラー(復活)

音楽監督7年目を迎え、満を持して挑む伝統の「復活」。

指揮 尾高忠明

独唱 森谷真理(ソプラノ)

加納悦子(メゾソプラノ)

合唱 大阪フィルハーモニー

合唱団

フェスティバルホール

8月2日(金) 19時開演

取扱い金 S席 8000円

※約90分公演 休憩なし

京都市交響楽団 ZERO歳からの
みんなのコンサート2024

「メロディとリズムであそぼう」白鳥の湖」

0歳から入場OK!オーケストラの演奏に合わせて歌ったり、体を動かしたりしよう。

指揮 吉崎理乃

ポディパーカッション 山本愛香

曲目 歌劇「エフゲーニ・オネーギン」から「ポロネーズ」他

①8月3日(土) 11時開演

京都市北文化会館

②8月4日(日) 11時開演

京都市右京ふれあい文化会館

取扱い金 3歳以上 900円

全席指定

※0歳から入場可。3歳未満は保護者1名につき1名膝上鑑賞可。

※3歳未満でも座席が必要な場合はチケットが必要です。

※60～70分公演 休憩なし

※希望日を明記のこと

生で聴くのだめカンタービレの音楽会

企画・指揮・お話 茂木大輔

ソリスト 渡辺紗蘭(ヴァイオリン)

管弦楽 兵庫芸術文化センター

一管弦楽団

兵庫県立芸術文化センター

KOBELCO大ホール

8月10日(土) 15時開演

取扱い金 S席 6300円

全席指定

葵トリオ

全席指定

最難関と言われるミュンヘン国際音楽コンクールの20

18年優勝から世界を走り続ける若き3人・葵トリオ!

京都コンサートホール小ホール

9月23日(月祝) 14時開演

取扱い金 一般 4200円

ペア 8000円

全席指定

※25歳以下の方は当日証明証呈示で5000円返金

田原俊彦

愛だけがればいい

デビュー45年目のステージをお楽しみに。

文化パルク城陽プラムホール

11月1日(金) 18時30分開演

取扱い金 一般 8100円

全席指定

ミュージカル

きかんしゃトーマス

ファミリーミュージカル

新ソド島のたからものニア編

楽しい歌と元気な踊りがいっぱい。映像も駆使したオリジナルストーリーのファミリーミュージカルです。

文化パルク城陽プラムホール

①8月10日(土) 第二部

②8月10日(土) 第三部

③8月11日(日) 第二部

④8月11日(日) 第三部

①7月13日(土) 12時開演
②7月13日(土) 14時30分開演
取扱い金 2歳以上 2970円
全席指定

※2歳未満は保護者1名につき1名膝上鑑賞可。

※約1時間公演 休憩なし

※希望時間を明記のこと

● ショー ●

夏休み特別企画
ミラクル中国雑技団

驚きのアクロバット!フランス世界サーカス大会チャンピオンらによるスリル満点のステージをお楽しみに。

京都府中丹文化会館

8月4日(日) 14時開演

取扱い金 3歳以上 1000円

全席指定

● 文楽 ●

国立文楽劇場
夏休み文楽特別公演

第二部はすれ違いの大河恋愛ロマンで落涙必至、第三部は近松の名作を久々の上演です。お見逃しなく。

国立文楽劇場

①8月10日(土) 第二部

②8月10日(土) 第三部

③8月11日(日) 第二部

④8月11日(日) 第三部

表紙作者のことば



絵画

塩山 強
(退教互 左京北支部)

「世のひとは、何を考えているんだ…」と、問いかけるような猫の目に見られながら、身のまわりのものをモチーフに描いています。



累計180万部を突破したヤマシタトモコの傑作コミックを映画化した『違国日記』。不愛想で人付き合いが苦手、でも心の中に激情を隠し持った槇生を新垣結衣が、そして槇生とは正反対の澁刺とした高校生・朝を新星・早瀬慧が演じる。年齢も性格も生きてきた環境も異なるふたりが、葛藤しぶつかりあいながら、いつしかかけがえのない関係へと変わる様子を描いていく。『ディア・ファミリー』は、命のカタテテル、誕生に隠された(ある家族)の実話を映画化。心臓疾患で余命10年



【アンゼルス "傷ついた世界"の芸術家】
© 2023, Road Movies, All rights reserved.

を宣告された娘の未来を変えるために、医療の知識も経験もない町工場を経営する父が医療界を動かしていく…。死を待つ10年か、不可能に挑む10年か。持ち前の明るさを發揮する父役を大泉洋が熱演。2025年の春に二条城で大規模個展が予定されている

『DAYS』のヴィム・ヴェンダース監督が追ったドキュメンタリー『アンゼルス 傷ついた世界』の芸術家が公開される。彼の作品に一貫しているのは、死に向き合ってきたことであり、傷ついたものへの鎮魂を捧げていること、そして誰も歴史からは逃れられないということ。個展を前に、ぜひこの庄巻の映像美で楽しんでほしい。

『違国日記』は7日からT O H Oシネマズ二条、MOV I X京都、T・ジョイ京都、イオンシネマ京都桂川・久御山・高の原にて、『ディア・ファミリー』は14日からT O H Oシネマズ二条、MOV I X京都、T・ジョイ京都、イオンシネマ京都桂川・久御山・高の原にて、『アンゼルス 傷ついた世界』の芸術家は28日から京都シネマにて公開予定。(京都シネマ・川添ゆうき)

◆第一部 13時30分開演

「生写朝顔話」

取扱い金 一等席 5360円

◆第二部 18時開演

「女殺油地獄」

取扱い金 一等席 4400円

※第一部の取扱はありません。

※第二部・三部とも全席指定

※希望日時を明記のこと

● 歌舞伎 ●

九月花形歌舞伎
あらしのよるに

ベストセラー絵本を原作とした大ヒット歌舞伎を9年ぶりに南座で再演！

出演 中村獅童 中村老太郎

四條南座

① 9月15日 (日) 16時開演

② 9月21日 (土) 11時開演

③ 9月22日 (日) 16時開演

④ 9月23日 (月祝) 11時開演

取扱い金 一等席 11000円

全席指定

※希望日時を明記のこと

十三代目 市川團十郎白猿
襲名披露巡業

市川海老蔵の襲名披露巡業最後を飾る豪華な演目にご期待ください。

演目 「祝成田櫓賑」「口上」

「天衣紛上野初花 河内山」

ロームシアター京都メインホール
9月21日 (土) 13時開演
取扱い金 一等席 12350円
全席指定

● 落語 ●

笑福亭松喬 独演会

演目 くっしやみ講釈 矢橋船

千早ニヤふる

京都文化博物館6階和室

8月24日 (土) 14時開演

取扱い金 一般 2520円

自由席 (畳席)

※入場整理番号付き

※折り畳み椅子等の持込不可

【年間取扱チケット】

月曜日締切、水曜日発送

◆ 京都シネマ 1080円

※1回の申込につき原則2枚まで

◆ 京都鉄道博物館 一般 1275円

◆ ニフレル 一般 2000円

◆ ガーデンミュージアム比叡 比叡山ドライブウェイ 往復通行券付入園券 2000円

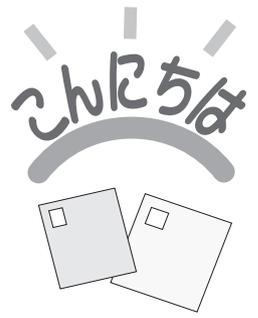
◆ 神戸どうぶつ王国 シルバー(65歳以上) 1280円

◆ 琵琶湖ブルーミングチケット 一般 2400円

◆ 大塚国際美術館 一般 3160円

◆ ミュージアムぐるっとパス・関西2024 960円

※その他の券種はHP参照



大人の遠足

友人たちと「大人の遠足」を楽しんでいます。この間は飛鳥にイチゴ狩りにいきまして。30分限定だったのですが、悔しいかな15分でギブアップ。甘くてジューシーなでっかいイチゴでお腹いっぱい、ああ、しあわせ！

深草支部 中地 公恵

リモートでフラダンス

フラダンスを毎日練習しています。週1でハワイの先生とWEBを繋げてレッスンも受けています。

乙訓支部 宮崎 久子

ラジオで古文を楽しむ

散歩や車での移動中など、ラジオをよく聴くようになりました。聞き逃し配信で、最近古文購読にはまっています。建礼門院右京大夫の日記がなんとも切なく素敵でした。

今は源氏物語です。

宇治東支部 出江 明美

楽しみな収穫祭

パートでシェア畑にて野菜作りのお手伝いをしています。前の職場の同僚と出会ったり、芋掘りやしめ縄づくりなどのイベントなどで新しいことに挑戦しています。いろいろありますが収穫祭が楽しみです。

宇治西支部 若林 幸彦

我、生きんとぞ！

「蠟梅と長寿桜を贖へり、花を見るまで我生きんとぞ」と一昨年、勢い込んで植えた長寿桜が紫色の花を咲かせました。でもまだまだ「我、生きんとぞ！」

城久支部 三宮 京子

野鳥の訪れで感じる季節

初夏を思わせる今日この頃。いつの間にかいなくなったジヨウビタキに代わってセンダイムシクイやヤブサメが帰ってきました。

亀岡支部 西井 鈴子

ツバメの代わりに：

毎年ツバメがやってきて巣を作り子育てします。いつかなと心待ちにしています。ツバメの代わりに、今年はカメムシが異常に多く、毎日どこかで見かけます。どこから入ってくるのだろうかと思いつつから駆除しています。

舞鶴支部 長澤 貴美子

旬をいただきます

先日、たけのことごみをいただき、天ぷらにして食べました。旬のものはおいしいです。春に力をもらったように、元気が出ました。

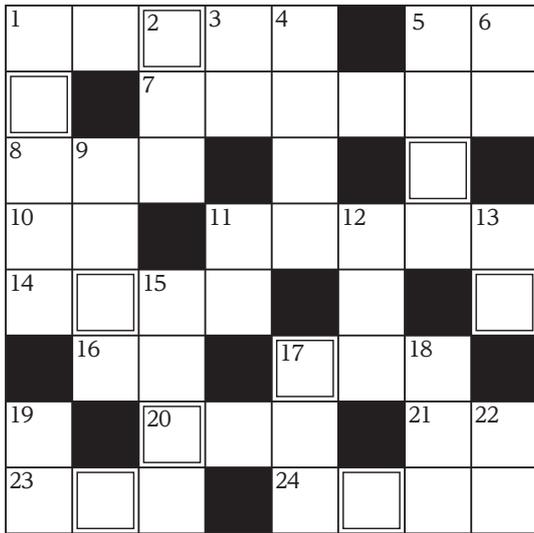
京丹後支部 荻野 文子

花盛りの庭を楽しむ

桃が散り、桜が散り、モクレンが散ったと思ったら、ツツジ、藤、芍薬、ハナミズキが咲きはじめて、我が家の庭は花盛りです。季節を考え、樹木を植えてくれた造園屋さん感謝です。

他府県大阪 山田 由美子

今月は紙面の都合により「法律相談」を休載します。



25名にQUOカードが当たる!!

二重枠の9文字で表される
キーワードを当ててください。
ヒント：部屋で映画鑑賞でも

●タテのカギ

- 1 雨と紫陽花が似合う、殻を背負った生き物
- 2 手ごたえがない。――に腕押し
- 3 シンデレラの和名は「――かぶり」

- 4 「人魚の涙」とも呼ばれる6月の誕生石
- 5 「アラビカ」「ロブスタ」「リベリカ」の三大原種がある豆は?
- 6 日本三名園のひとつ、借楽園がある市
- 7 石川啄木の第一歌集である「――の砂」
- 8 恵みの雨
- 9 元素記号 Ne、原子番号10の元素
- 10 ――は食わねど高楊枝
- 11 Y O A S O B I の「アイドル」が主題歌の大人気アニメ
- 12 まだ決まっています
- 13 刃物の切れ味を復活させるために使う石

応募はこちらから



10月からGoogleフォームに変更しています。返信メールは届きません。

クイズの応募規定 ▶ 締切6月末日必着 (正解・呈賞者は9月号発表)

* 支部名、氏名、組合員番号を明記のうえ、互助組合まで。ハガキ、FAX、ホームページ等で応募してください。
* お寄せいただいた近況報告は、「こんにちほ」にお断りなく掲載させていただくことがあります。掲載不可の場合はその旨をお書き添えください。

クロスワードクイズ

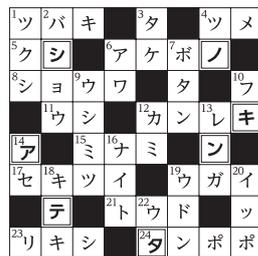
4月号の答え：明日の天気 (アシタノテンキ)

(応募者535名中、正解者531名)

▼ 4月号当選者 (敬称略)

- | | |
|--------------|--------------|
| 上川 恒雄(北支部) | 大垣 節子(福知山支部) |
| 吉澤 晶子(右京支部) | 羽賀 玲子(舞鶴支部) |
| 石井加奈子(西京支部) | 石川 孝子(舞鶴支部) |
| 志村ひとみ(左京北支部) | 上辻 郁枝(宮与支部) |
| 藤田美菜子(左京南支部) | 三浦 郁子(京丹後支部) |
| 長谷川 正(東支部) | 富川 淳仁(他府県滋賀) |
| 三村 哲也(南支部) | 高田 桂子(他府県沖縄) |
| 西田 陽子(南支部) | |
| 市原 時夫(深草支部) | |
| 石田 幸子(乙訓支部) | |
| 中島 正恭(宇治東支部) | |
| 谷口 正弘(宇治西支部) | |
| 渋谷 寿子(城久支部) | |
| 中田 博美(山城北支部) | |
| 尾堂 克明(山城南支部) | |
| 白井 裕貴(亀岡支部) | |
| 垣村ゆみ子(船井支部) | |
| 塩尻 均(綾部支部) | |

☆ 4月号の解答図



- 14 シェイクスピアの四大悲劇
- 15 力士が横綱になることを「――を張る」という
- 16 地――、飼い――、世帯――
- 17 哺乳類なのに卵を産む、「鴨嘴」と書く動物
- 18 含まれていること。税――、送料――
- 19 雨合羽のこと
- 20 2名で宿泊。ベッドが2つの、――ルームで
- 21 「飴と――」とは甘い面と厳しい面を使い分けること
- 22 国際連盟の本部が置かれたスイスの都市
- 23 シェイクスピアの四大悲劇

- 24 ハムレット、オセロ、マクベスともう一つは?
- 25 英語で「comb」
- 26 スーツとする清涼感が特徴の、シソ科ハッカ属のハーブの総称
- 27 漢字で「野点」。屋外でのお茶会のこと
- 28 「――の刻」とは、現在の午後7〜9時頃を示す言い方
- 29 独特のヌメリがあり、ブナの木などに群生するきのこ
- 30 状況を考えずがむしやらに事を行う人を「――武者」という

余話

今年1月、奈良教育大附属小で「不適切な教育が行われている」という報道があった。

『学習指導要領通り』を要求する文科省・県教委の主張が報じられていた▼「あの時と似ている」と多くの人が思ったことだろう。2003年にあった東京都立七生養護学校に対する性教育パッシングのことである。その事件によって障害のある子どもたちに創意工夫をこらして行われていた七生養護学校の性教育は一時ストップ(2008・2009年裁判で教員側勝訴)▼この影響は当時性教育を校内研究課題としていた私の勤務校にも及び、積み上げてきたはずの内容を変えなくてはならないという苦い経験を味わった▼「わかる授業」の工夫は教師の仕事であり遣り甲斐を感じるところだ。文科省も国会答弁で附属小の教育を「非常にモデル的でよい教育」と評した▼今回の奈良教育大附属小の報道が全国の教職員を委縮させることなく、学校の創意工夫が尊重されることを願う。(高木)



健康維持に最適なウォーキングは気軽に始めやすい運動ですが、気付いたら三日坊主で終わってしまった…、なんてこともありますよね。最終回では継続のためのヒントとして、ウォーキングの楽しみ方についてお伝えします。

ウォーキングアプリを活用する

アプリを活用することで歩いた距離、歩数、時間を記録することができます。記録を見返すことで「今日は〇歩歩いた」「こんなに続けられた」と自分の頑張りがわかり、モチベーションアップに繋がります。

またウォーキングアプリにはゲーム感覚で使えるものや、歩数や距離に合わせてポイントが貰えるものもあります。たまったポイントは景品に交換できるので励みになります。

お気に入りのシューズを用意する

ウォーキングのためにシューズを新調する、というのも楽しみ方のひとつです。ウォーキングを始める時に購入して「せっかく買ったから」と自分を奮い立たせることで継続にも繋がります。道具要らずで始めることができるのがウォーキングの魅力ですが、シューズだけは足に合ったものを用意しましょう。今はファスナータイプや紐なしで簡単に脱ぎ履きできるシューズもありますが、できれば紐で結ぶタイプがおすすめです。紐を結ぶことで、靴の中で足が動くことなく安定し、疲れにくくなります。



ノルディックウォーキングにチャレンジ

2本のポールを使って歩くノルディックウォーキングは通常のウォーキングに比べて、下半身だけでなく腕や背中、体側などの上半身の筋肉も使用する全身運動です。身体にある90%以上の筋肉を意識して使うことができると言われており、心肺機能の向上も期待でき、新鮮な空気を体の中に取り入れることでリフレッシュ効果にも繋がります。



ウォーキングと趣味を組み合わせる

カメラやスマホを持って歩き、風景や日常の一コマを切り取る「フォトウォーキング」は、撮った写真をSNSにアップすることで記録として残すことができます。車や電車移動では気づかない、ウォーキングだからこそ出会える風景をカメラに収めてみましょう。

お気に入りの音楽を聴きながら歩く「リズムウォーキング」もおすすめです。音楽があることで歩くリズムを保つことができますので、おのずと活動量があがります。

音楽に限らず、落語やオーディオブックを試してみるのもいいですね。ただし安全のために音量は周囲の状況が確認できる程度のボリュームを保ちましょう。

全5回にわたりウォーキングについてお伝えしました。ご紹介させていただいた情報がみなさんの健康維持とウォーキングライフに彩りを添え、100歳まで元気で過ごされますことを心より願っております。