



THE ROTARY CLUB

OF YAMATO-NAKA

# 大和中ロータリークラブ会報

Discover a New World 見つけよう

of Service

奉仕の新生面

1984~'85 R.I 会長 カルロス・カンセコ

猪熊会長 クラブターゲット 見なおそう 出席・親睦・そして奉仕を・・・

第314 回 例会 59年 9月27日 第320 号

### 出席報告

会員数	出席数	出席率	前回の修正
50名	43名	89.58%	100%

欠席者 (5名) 病欠者 (芦田、伊藤(宣))  
橋本、神作、古田土、竹之内、辻

本日のプログラム 10月 4日  
高橋政勝君 「米山記念奨学会について」

次週予定 10月 11日  
クラブフォーラム 「職業奉仕について」

司会 SAA 古木勝治君  
ソングリーダー 中西 功君  
「それでこそロータリー」

### 〈ゲ ス ト〉

ジェフ・マーティン君 (オーストラリア交換学生)

致します。

### 〈ビ ジ タ ー〉

小島清滋君 (横浜瀬谷) 堀 司郎君 (厚木)  
林 佑君 (相模原南) 齊藤節雄君 (相模原西)  
古木明夫君 (大和田園)

- 地区大会ホストクラブより礼状が届いております。
- ロータリーの友より例年の如くロータリーカレンダーの申込み依頼が来ておりますのでご希望の方は事務局へお申し出下さい。

### 〈会 長 報 告〉

- 15~16日に亘り行なわれました第259地区大会には多数の方々のご出席をいただきありがとうございました。
- 又、例会場を変えて箱根での夜間例会にも多数のご出席ありがとうございました。
- このたびポールハリス・フェローになられました伊藤幹事にメダルが届いておりますので授与

### 〈幹 事 報 告〉

- 先日の一泊研修会少々参加者が少なかったのですが、次回来年2月14日には今からご予約になり是非ご参加をお願い申し上げます。
- 地区大会欠席者は書類が届いておりますのでお帰りにお持ち下さい。
- 横浜たまロータリークラブのチャーター伝達式に是非ご参加をお願い致します。

1. 真実かどうか

3. 好意と友情を深めるか

2. みんなに公平か

4. みんなのためになるかどうか

事務所：大和中央1-5-40  
大和市商工会館内  
☎0462-63-7926  
例会場：大和市大和南1-4-4  
八千代信用金庫大和支店4階  
☎0462-64-3654

例会日：毎週木曜日12時30分より  
会 長：猪 熊 唯 夫  
会長レクト：上 田 利 久  
副会長：藤 田 重 成  
幹 事：伊 藤 英 夫  
会報委員：松本(三)・上村・伊藤(宣)

## 〈委員会報告〉

社会奉仕委員会 委員長 石渡英二郎君

- ふきの塔よりバザーにご協力下さいという文章がきておりますので、もしご協力頂ける方は直しくお願い致します。(締切り10月20日)

### お 祝

お誕生日 前原一男君 (9月28日)  
御夫人お誕生日 菊地康公君容子夫人 (9月22日)  
結婚記念日 北砂富三君 (9月23日)  
創業記念日 富沢重徳君 (10月3日)  
入会記念日 細野順造君 (55年10月2日)

#### 職業奉仕を通じて青少年を援助

職業奉仕は青少年への奉仕にもなりうる。私達は地域社会内の広範な職業の代表者なので、これから仕事に就こうとする青少年を援助する機会は沢山ある。

青少年すべてに仕事を与えることはできないにしても他の多くの方法で指導することはできる。

- あなたの会社で夏季見習研修を実施することにより、あなたの職業とその業種について高校生に貴重な体験を受けさせることができる。
- ロータリアンがいくつかの分野の職場見学を実施することは、職業を決定しようとしている若い人達にとって有益でありかつ刺激となりうる。
- 学校で職業相談をすることは、長い間ロータリアンの特に関心の高い分野であった。理由は理解しやすい。青少年のためになるし、未来の実業人や市民の指導者となる世代にロータリーを宣伝する恰好の時であるからだ。

## 〈卓 話〉

上田 利久君

### 「文明病について」

今年の夏はことのほか暑くクーラーのお世話になる機会も多かったと思いますが、これも度を過ぎれば冷房病、文明病の一つであります。今日は次元の高い所から眺めた子供達の中にみられる一つの現象としてとらえ、明日の世代を考える手掛りにでもなればと思っております。

先ず小児科の立場からお話を進めまして、皆さんご存知の日本の自動車は何で素晴らしいのかこれは人間工学的頭脳を持ったトップの方々がおられるからだと思いますが、車体工業会長の清水さんから哲学的生理学をふまえた、ストレスに負けない健康法についてお話を伺う事になっております。急ぎ過ぎた文明化：日本人の生活環境がこれ程までに国際化し文明化した世の中はございません。平均寿命は79才ですが、たった30年前は59才でした。乳児死亡率も6.2(1000人生まれてお誕生日までに何人死亡するかという数字)で世界のトップです。30年前は60人でした。このように数の上からだけ見ますと日本は大変素晴らしい国になっております。狭いながらも冷暖房完備、車つきの宵い張りの核家族化が進んでいます。僅かに残されていた子供達の遊び場も狭められ、鼻たれのガキ大将のもとで思いっきり遊ぶことも出来なくなってしまいました。食物はインスタントものでかむ必要もないので歯並びも悪くあごの発達も不十分であります。又、手足を使うことも少なくなったので骨の中のカルシウムが逃げてしまい、またとっさの身構え反射も下手で一寸した事で骨折し整形外科は子供達でにぎわっています。それでも塾通いは休んでいられないので人のことはどうでもいい、少しでも偏差値の高い学校に入りなさいとの至上命令である。

耳の機能は正常なのに難聴を訴える。心因性聴力低下、そして視力そのものは悪くないのに嫌いな学科、算数の嫌いな子が数字だけぼけてしまったりする心因

性視力低下も見られるようになってきました。

くり返し病：お腹が痛い、足が痛い、頭が痛い、おしっこが近くなる。嘔吐、下痢。自分の悩みをうまくいい現わせない子供達がこのような症状を訴える事がある。台風一過の如くあとは晴々とし、しかも繰り返し起こす事が特徴的なことで、心因的な心の病いであります。大人はストレスを発散させる為にお酒、賭け事、なんとか遊びをするとか、ロタキチになるとか、いくつかの方便はありますが子供は可愛いそうです。数少ない我が子を大切に全てでエリートに仕立てあげようとする現代の社会情勢のもとでは一人母親の家庭の躰だけを責めるわけにもいきません。学校も怪我でもされては大変と、あたりさわりなく偏差値上昇訓練所と化してしまっています。そんな中でもいたずら小僧もいるにはいますが、その多くはそんな風にふるまえないで親の助を待っています。親がかばい過ぎるからだとは、よく言われるところではありますが、その結果だけを論じてみても説得力がありません。どうしても自律神経について理解を進めねばなりません。

自律神経とは大昔から人間（動物）は暑さ寒さの自然環境とか、外敵に対して速やかに対応出来るように親から教わり育ってきました。攻撃的な⊕の神経（交感神経）と守りの⊖の神経（副交感神経）とがその時々環境に合わせ、常に火花を散らして順応してくれています。呼吸、循環、消化など我々が生きていくための基本的な機能を自動調整しているこの自律神経も、余り使わないで大事にしすぎるとサビついて⊕⊖の火花を散らさなくなってしまう。そして同時に作動するはずの内分泌系のホルモン効果も低下し、文明病と呼ばれているところの過呼吸症候群、気管支喘息、アレルギー性鼻炎、周期性嘔吐症、低体温夜尿症、起立性失調等々の症状として表われてきます。人によってこの自律神経のデリケートさにも違いがあり自律神経に敏感な人ほどアレルギーの病気になり易いと言われています。例えば鼻水は⊕の交感神経によってその分泌は抑えられ⊖の副交感

神経によって増加するけれども一般的に自律神経がアンバランスの状態では副交感神経優位の⊖側に傾くことがわかっている。子供は大人に比べ⊖側に傾き守りの体質にあります。従ってある程度保護してやらなければならないが、過保護の状態ではこの自律神経をサビつかせてしまうことになります。がどうも解ったようで解らないというのがこの自律神経であるけれども、難しいことはさておいて、激しく怒った時のことを考えてみる事にしましょう。よく顔色を変えて怒るといっていますが、目を大きく見開き（瞳孔散大）、蒼い顔をして（末梢血管収縮）、のどが乾き（唾液腺の分泌低下）心臓は速鐘の如くうち（心拍数と心室収縮力の増加）気管支は拡張し、呼吸の数も増加し、動脈血に酸素を送り肝臓にもカッシュカードを入れ血糖値を上げ、いつでもかかってこいといった状態になる。これが⊕の交感神経緊張状態であり、心身共にリラックスした場合には反対の副交感神経緊張の⊖サイドとなる。一寸待って、仁王さんの目は爛々と輝き、頭の毛をさか立たせているけれど顔は真っ赤でしょう。これは何？仁王さんの智恵の方はよく知らないけれど並みはずれた力持ち、そこには絶大な自信がある。余裕がある。同じ怒るにしてもこのような怒り方をしたいのもであります。そしてまた自律神経とは我々の意志とは全く関係なしに行動するところの自動調制メカではなかったかということになりますと心の中の喜怒哀楽に何で関係が生ずるのかという疑問が出てきます。⊕⊖の自律神経を調制しているセンターは視床下部というところにあり、そのすぐ下の脳下垂体と呼ばれるホルモンセンターとも情報交換を行っています。意志・思考・感情などをつかさどっているところは大脳皮質の前側頭部であり、視床下部の隣りに位しています。我々の精神と肉体を結んでいる接点が視床下部というところにあるということです。このようにみえますと、「病は気から」とか「心

の病気」などということがおぼろげながら解るような気がします。「現代病」をより理解するためには、更に進んでストレスという学説についても少しふれる必要がありそうです。

ストレスとは、自律神経というものとホルモンの調整によって我々はすこしの反応に対してはいつでも自分達は気にしなくても対応出来ています。こういう有難い機構があるのですが、それが線を超えますと、とても非常手段に訴えなければ我々は対応出来なくなってしまいます。それがいわゆるストレスという言葉になっています。我々の身体に危険がきます。細菌感染・毒物・寒冷・暑熱・飢餓強制運動・恐怖・心配・精神的圧迫等々を総称してストレスと呼びますが、細菌感染であろうと精神的圧迫であろうと生体は同じ反応を示して立ち向かう事が一つの反応です。何故原因が違うのに生体は同じ反応を示すかといいますと視床下部に原因の如何にかかわらず刺激が行きます。するとショック状態に入り、その事をいちばんはやく感じとり脳の視床下部が興奮し、そこから脳下垂体に働きかけ、ACTHというホルモンが出ます。このホルモンは副腎に働きかけ、副腎皮質ホルモンを分泌します。もう一つは交感神経を介しまして副腎髄質に働きかけアドレナリンを分泌します。このアドレナリンと副腎皮質ホルモンがうまく調整してストレスという全身の適用反応が出てきます。これがハンズセリエの汎適応症候群です。ストレスの最初の反応としてショック症状と抗ショック症状がみられます。こういうものを経験してから安定した抵抗期に入ります。抵抗期に入りますと我々はそんなに気を使わないですむ訳です。しかしそのストレスが非常に強いと又それがショック状態に逆もどりしてしまい挽回不能になってついには死んでしまうというパターンが出てきます。

脳下垂体はACTHというホルモンの他に成長ホルモン、性腺刺戟ホルモンの二つが分泌されている中位のストレスですと脳下垂体の刺戟によりA

CTHもふえるし、成長ホルモンも性腺刺戟ホルモンもふえます。しかしある程度ストレスが強くなると、ACTHを大量に分泌しなければならないので成長ホルモン・性腺刺戟ホルモンは低下します。現代病のトップといわれているマネージャー病もストレスによる神経性循環失調であります。敢えて子供という事に限定しますが、太った子供を見たら、その子は何か不満があるのではないかということと考えろと我々小児科では教わっております。不満があるとそれをいやすためにボンボン食べて糖分を取りますと副腎皮質ホルモンが沢山出てきます。それでストレスが進展していくという現象がおこってしまいます。

怒りを自分に向ける（文明型人間）タイプの方はストレスになり易く、怒りを外に発散させる（原始的）タイプの方はストレスになりにくい。どうもロータリアンには文明型の人が多いようです。

この世の中でストレスのない人は恐らくいません。

ストレス転換術：すこし疲れストレスがたまってきたと思ったら元気なふりをする。服装を正す。感謝の気持を持つ。セーチェノフの積極的休息法 藤田式調和息法。シュルツの自律訓練法。

ホルモンは人間が張りきりますといつもより分泌がよくなり、かなり活動的になる。が、少し寝れなくなる。

ストレスは疲れることだから疲れなければよいかというところでもなく、身体をすり減らさないように仕事も何もしないでジッとしているとストレスはたまらないが身体がなまってしまうし、遊んでばかりいるとこれもうまくなく俗にいう定年病で急に老けてしまいます。

ストレスは身体をさびつかせない為の方法ですから上手に使いこなしていくことが若さを保つ秘訣ではないかと思えます。

過保護と放任：先程もふれましたように乳児期では副交感神経緊張状態でΘサイドに傾き守りの体質であります。やる気がない、甘え、我がままといった面が強く出てきます。そしてこの傾向は母

親が過保護でありすぎたり、常に叱り子供を萎縮させたりした場合、逆に極端に放任し無視され、どうせ俺なんか、と言った気分追いやった場合にも強くなります。一方教育ママも能力以上に子供をヒステリックに追い立て続けた場合、攻撃的④の交感神経優位となり高血圧・胃潰瘍などの予備軍をつくることにもなりかねない。一見やる気があり、頑張りやさんにみえるけれども、これとてもママの翼の下にいる年令までのことであり、ある日突然家庭内暴力を起したり又、社会に送り出された時に「青い鳥症候群」にならないでいられるのか気になる場所である。

今日のように急いで文明化された社会では物ごとは両極端に走りがちであります。おもちゃ、お菓子など物をふんだんに与えご機嫌をとることは、甘やかすことで、これは注意しなければなりません。けれども子供心に小さな胸を痛め思いなやむこともある。心の不安をいやしてくれる母親、そして家庭は一つの安心基地である。時には動物的に甘えさせてやるのが明日への思いやりの心を育てることになる。これらの事はすくなくとも外野的理解に立った場合には理屈としては知っている事であるが、さて自分の子供のことになると見失ってしまう。これが現代の社会の流れだと思えます。従って母親一人だけを攻撃しても可愛想です。学校の家庭の躰だけの問題ではありません。現代社会の流れの中の一つの現象としてもっともっと真剣に考えていかなければならない問題であろうと思います。

ところで最近子供の人口が減り続けています。これは日本だけのことでなく、地球の文明化を促進してきた北半球全体といえることです。数少ない子供となれば、より大切に育て、より出世して貰いたいと願うのは親心であり、30年前の子育てに比べれば随分過保護になり溺愛してしまうことは無理もないことでしょう。それはそれとして最近我々の小児科の窓から眺めていて、こんなこと

であっていいのかという傾向が見えはじめています。赤ん坊をおばあちゃんに全面的に預けてしまい週末の僅かな時間に面会にやってくるだけで、かわりを持つとしない若い母親が少しずつであるが増えている。動物的絆が形づくられる前に仕事に戻ってしまうために可愛らしさが伝わらないのかも知れない。女性が仕事を続けたいという願望男性と同じ教育を受け、それぞれの才覚を発見した若い母親にとっては自然のことであり子育てと仕事の間であって思い悩んでいる人達も少なくないと思われま。

ここで何故子供の数が減り続けているのかについて西独の人口問題報告書の一部を紹介してみます。夫婦一組あたりの子供の数も減っているがそれだけではありません。結婚しないで子供を作らないという了解のもとに同せい生活を送るものが増えて50万組にも達している。更に離婚が増え続け4組に1組は離婚しその半数に子供はいない、何故？についての明解はないが。

①子供は高くつく、西独の学校は公立で教育費はかからないが、どこか旅行するにも育児で仕事が減り収入が減ってしまう。 ②核問題を含め自然環境の破壊など現代文明の行くすえが、さだかでないのに子供をつくるのは無責任である。

次の世代は、やせ細る一方である。現在でも生産年令人口（15～65才までの働ける人口と65才以上の老人人口の比率）は7：1である。2015年頃には3：1になると予測されている。数がすくなくなるだけではない。頭はいいけど冷たい若者達にどれ程のことを期待するのであろうか。

地球の北半球は老人大国から老衰大国に傾いていくことになる。核戦争で地球が冷えきる前に。

今はまだ南半球への援助の手をさしのべる余裕があるけれど、何故ミルクとコンドームという発想が出てこないのであろうか。

時は流れている。子育てと仕事、今迄は、ややもすると避けて通ってきたかもしれないこのテーマ

について企業側の事情、行政の対応、家族の理解そして赤ちゃんからの求めに対して、そして母親の動物的絆、それぞれの立場から具体的な解決策を見つけ出す必要があるのではないだろうか。例えばタイムバンクシステム、身重にならない以前に働いた時間を企業側に貯えておいて、後日育児のために使用するとか、グループ哺育、産院で知り合った同志の時間のやりくり等々。義務とか権利とかいうのではなしに母親自身の自覚を促し企業や社会に働きかけることが望ましいが、その手助けをする何かがあるのか模索中である。安心して仕事を続け、楽しく子育てが出来るよう、そして量・質ともに優れた心の温い思いやりのある子供達で一杯になることを願いながら……。

藤田式調和息法 清水 洋三君

### 1. 錬臓

人体には三つの袋と、三つの心臓がある。この内、胸と腹は横隔膜で仕切られているので横隔膜が上れば、胸圧が高く腹圧は低くなり、下れば逆である。

特に横隔膜を下げ腹筋をしめ、体をミズオチから前屈する時は、特に大きい腹圧を示す。

この時、腹内の臓器内の液はしばられることになり、血液は心臓に帰る。この時、息を吐くと心臓への血液は帰りやすくなる。

横隔膜をゆるめ、腹圧を抜けば血液は心臓から腹中に流入する。その量の割合は、心臓から圧出される量の50%くらいで非常に多い。

腹中の圧力が低く、血液のしぼり上げが足りなくて、腹中に血液が滞留する時は、体の他の部分への血液配給が不足し、酸欠及びCO<sub>2</sub>過剰をおこす。これは、肩こりなどの現象となって、警告を発する。

横隔膜は血液の心臓への帰りを圧出する仕事をするので、第2の心臓と呼ばれる。

筋肉は収縮する時、静脈もしぼり上げ血液を心

臓に帰すので、第3の心臓と呼ばれる。

頭蓋の血液は自充と胸腔内の圧力の降下によって心臓に帰る。

五臓六腑は横隔膜腹筋によって、その内容物と共に練られ、刺激をうけ、その機能を発揮する。

### 2. 専意

一意事心

意を専一にし気を散らさないことが出来るようになる。

六根	六識	六境	五感	九穴
眼	眼識	色	視覚	○ ○
耳	耳識	声	聴覚	○ ○
鼻	鼻識	香	嗅覚	○ ○
舌	舌識	味	味覚	○
身	身識	触	触覚	○
意	意識	法		○

五感を磨けば、老人ボケを防げる。

それには、六根清浄にし、研究を怠らぬことである。

一期一識がのぞましい。

見る時は、意識を集中してみる。

聞く時は、意識を集中してみる。

食事の時は、テレビを消せ。おいしくなる。

新聞を持って、便所に入るな。便意を損う。

### 3. 積精

精気を身内に積むことをいう。

精気とは、精力、気力である。

精力は、食より、気力は、息より生ずる。

食は、ブドー糖であり、息は、酸素である。

これは、掛け算で利くから、何れか一方が少ないと効も少ない感じである。

## 〈スマイルボックス〉

委員長  
北砂 富三君

横浜瀬谷RC 小島清滋君

本日はお世話になります。

大和田園RC 古木明夫君

本日はお世話になります。どうぞ宜しく。

猪熊会長、伊藤幹事 地区大会には多数の皆様の出席をいただきありがとうございます。

長谷川清一君 会長、幹事さん、会員の皆さん先週のクラブ協議会の際には、大変お世話になりました。有難うございました。上村さん、松本三郎さんには特別に感謝します。

土屋翁三君 ホームクラブ3回欠席しました。

(新記録)。お蔭様で少々モウカリましたので少々スマイルします。

山中忠誠君 (株)日本コンピューターユースエイジ社員沖縄旅行には辻社長に大変お世話様になりました。有難うございます。

菊地康公君 夫人誕生祝ありがとうございます。悪妻を追放して良妻を募集中。

北砂富三君 結婚記念日を祝って下さいまして有難うございました。老いて益々仲良くなります。

富沢重徳君 創業記念のお祝い有難うございます。

細野順造君 入会記念祝っていただきありがとうございます。

前原一男君 ①先日のナイターゴルフには小雨の中を多数の方が参加して下さいありがとうございます。又、十分注意はしていましたが優勝もさせていただき申し訳ございませんでした。今後注意致します。

②本日は誕生日も祝っていただきありがとうございます。

古川 巖君 先週のミニゴルフ(生まれて初めて)でブービー賞が取れると思ったのに、ニアピン賞を頂きました。有難うございました。これでゴルフを始める事になりそうです。

高橋政勝君 先日のナイターゴルフコンペで2位となりました。夜は弱いのですがパートナーに恵まれました。

後藤定毅君 ①前原ゴルフ同好会長、先日の2つのゴルフ大会の企画お疲れ様でした。お蔭で高橋女史に負けたり清水さんに初優勝されたりで楽しく過せました。(心中は穏やかならず)

②プライベートゴルフでお彼岸の日に自己新記録とハーフ39のスコアを出しました。

残る目標は夢のパープレイと当クラブチャンピオンだけです。

原田 穆君 ゴルフ大会でブービーとなり笑えません。良いブービー賞をもらいました。ニコニコ。

松本三郎君 先日のゴルフでは天国から地獄へ落ちました。ゴルフ委員長さんの心づかいでメーカーより問屋に変わりました。

清水洋三君 ①箱根湯の花ゴルフで優勝させていただきましたので。

染矢信行君 前回の湯本では大変お世話になりました。

有沢昭二君 上田先生の素晴らしい卓話が聞けなくて残念ですが学校医として出席しなくてはならないので早退させていただきます。

鈴木久次郎君 所用のため早退致します。

上村幹雄君 所用で早退して下さい。



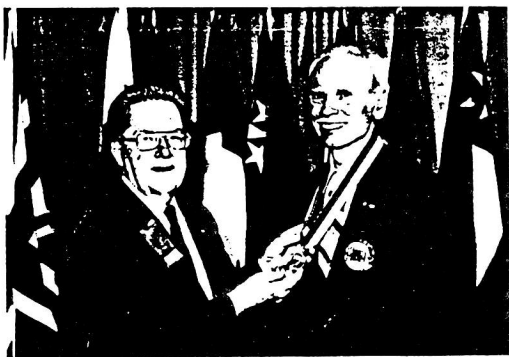
ポール・ハリス・フェロー、10万人

1975年、第369地区（鳥取、岡山、島根、広島、山口）の年次大会は4月4日～6日に徳山市で開催された。

大会の、RI会長代理として出席したウィリアム・E・ウォーク元会長（財団管理委員会委員長）から、前世界でちょうど1万人目に当たるポール・ハリス・フェローの伝達式があり、'77年の鳥取RC会長に指名されている八村信三君に授与された。（ロータリー日本六十年史 より）

1984年3月に10万人目のポール・ハリス・フェローが誕生し、ロータリーは記念すべき一里塚に到着しました。5万人目のフェローが誕生したのは僅か4年前です。この素晴らしい発展からみても、ロータリアンが、財団のプログラムを熱心に支援・貢献していることは明らかです。10万人のポール・ハリス・フェローすべてに心から感謝しています。皆様の惜しみない支援なくしてはロータリー財団は存在しえないでしょう。

10万人目の栄誉に浴したのは、米国フロリダ州ジャクソンビルビーチ・ロータリー・クラブ（第697地区）の12年来の会員、クリス・E・ペドロニ氏です。



10万人目のポール・ハリス・フェロー、クリス E. ペドロニ氏とウィリアム E. スケルトン会長(左)



ポール・ハリス・フェロー表彰ピンの新デザイン。

ポール・ハリス・フェローに新たな表彰方式

ロータリー財団管理委員会は、ポール・ハリス・フェローが財団プログラムに引き続き財政援助を送ることを表彰・奨励するために、新たに年次寄付奨励プログラムを発足させました。これは1984年7月1日から実施されます。

各寄付期間（7月1日から6月30日まで）内に、ポール・ハリス・フェローとなる全寄付者に新しいポール・ハリス・フェロー襟ピンを贈ります。襟ピンには金色のふちがあり、最初の寄付のほか、米貨1,000ドル寄付することに最高5,000ドルまでブルーのサファイヤが一つずつ付きます。管理委員会から礼状が送られるほか、同一寄付期間における同種の寄付者の名簿に氏名が載せられます。

誰かをポール・ハリス・フェローまたは準フェローに指名するためにこの寄付を使うことができますが、追加の認定を受けるのは寄付者自身です。

この新方式は、今までに米貨1,000ドルの倍数に相当する寄付をした全ポール・ハリス・フェローにも拡大されます。但し、RI事務局に証明できる資料を提出して下さい。

ポール・ハリス・フェロー ニュース

1984年5月号 より