

# みらネット通信

みら坊&みら子のクスクスとびっくす



さて、5月6月7月、子どもたちには何があって、何をしたかな？  
日々、子どもたちにはいろいろな事が起きてはいるけれど、この世で  
起きている事は、この世で解決できる事なのだ・・・と、言えるのは、それを  
経験してきた者だからだよな・・・。今、悩み真っ只中にいるこの子たち  
にとっては、明日がやってこない！ぐらいの気持ちになってしまうんだよな。  
だから何気に呟いたんだ・・・誰が言ったかな？太陽が昇らない明日はない、って。  
子どもたちが「朝起きたら、雨だったじゃん！」天気予報調べて言えば良かった。

子どもたちへの支援にと、物資・寄付をくださった方々個人 企業・団体 順不同です。

根元 彰 様	鈴木 伸尋 様	三戸 峰代 様	鎌田 麻矢 様	佐藤 よし子 様
鈴木 努 様	滝田 紀次 様	藤本 歌子 様	山本 智子 様	金丸 ミドリ 様
齋藤 繁 様	大貝 隆一 様	山崎 雅昭 様	関野 敏夫 様	結束 久美子 様
斉藤 猛 様	木元 清隆 様	渡部 紘志 様	千勝 君子 様	小林 千恵子 様
北前 博 様	國枝 光子 様	會田 定彦 様	河原 麻香 様	鈴木 新太郎 様
橋詰 昌 様	志村 千草 様	田中 美加 様	大野 卓男 様	白坂 美由子 様
織田 忍 様	鴻巣 和子 様	吉岡 夏樹 様	小澤 淳子 様	若松 あや子 様
中島 恵 様	岡野 理夏 様	伊藤 卓世 様	屋根 正義 様	大竹 けい子 様
岩沢 信 様	坪井 隆典 様	福島 有美 様	片倉 早苗 様	龍ヶ崎市 宮本 様
根本 進 様	佐藤 和子 様	根本 久代 様	宮本 直弥 様	中村 理恵子 様
飯野 満 様	湯原 秀一 様	瀧澤 鈴歌 様	埴田 エリ 様	坂本 幸子 様
大内 篁 様	岡田 明子 様	石黒 克己 様	塚本 勝子 様	内藤 精一 様
星 恒子 様	長沢 博子 様	内田 綾乃 様	尾形 実保 様	龍ヶ崎市 松本 様

取手ライオンズの皆様 多年にわたり子どもたちへ心温まるご支援「ありがとうございます。」  
村越時子 様 千葉重人 様 葛西真有美 様 小林秀幸 様 栗屋 勲 様 中村 貴 様

(株)クーロンヌジャパン様	妙行寺 様	つくば 万年喜鮨 様	岩沢酒店からあげ弁当様
株式会社 染野屋 様	もみの木様	株式会社 伊東商事 様	クレッセント様
龍ヶ崎市養護教諭会様		子ども食堂「れん」高倉 様	
カトリックつくば教会様		リスカ株式会社 武藤則夫 様	
阿見町ボランティア連絡会 様		ラブ & リー農園 糸永員偉 様	
NPO 法人フードバンク茨城 様		ヘアサロン和 原田 様 有坂 様	
しかくいやさい 井堀美香 様		龍ヶ崎地区更生保護女性会一同 様	
明治安田生命保険相互会社 龍ヶ崎様		通学路の安全を守る会 稲川誠一 様	



新しく正会員になってくださった方々です。 「ありがとうございました。」 順不同です  
高柳 宗三 様 藤田 典子 様

今年度賛助会員になってくださったの方々です。「ありがとうございました。」

パン工房 AN 様	森 千津子 様	佐藤 温恵 様	金沢久美子 様
鎌田 麻矢 様	横田さおり 様	きむらゆうこ様	久保田房子 様

## 子どもの❤️❤️場所みらサポ

毎週火曜日と木曜日午後3時～8時半 現在の生徒・児童数40名

保護者も皆無料食堂午後6時45分～ 木曜日は、午後7時半～体育館

その他季節イベント、遠足、何でも持っていいよ day、出張床屋さん、夏休み冬休み子ども宅食配等々今年で6年目

今、子どもたちは夏休みだ！夏休みに、この居場所にやってくる子どもたちは、来たら直ぐに「腹へった～！！」が恒例なんだ。3歳の子も5歳の子も、中学生も高校生も「腹減った～」なんだよね。ほんと何も食べてないから顔色が悪い、そしてこの暑さに「寒い～寒い～」と連発の子もいる。本当に、どうしたらいいんだろな…育ち盛りなのにな…。

お昼ご飯を子ども食堂で食べて、おやつ食べて、夕飯食べて、寝るだけに家へ帰る中高生もいる。スタッフが掃除を終えて帰ろうとしてもなかなか帰らない。ほら！もう直ぐ10時になっちゃうよ！って言うとなんか「だって、ここが家みたいなもんだもん！」「家族みたいなもんだもん」そう言って帰ろうとしない。…家みたいなのか…家族みたいなのか…。

そう言えば、この食堂を始めて6年目になっている。  
子どもたちの6年は、驚くほど大きく変わる。

小学6年生だった子が高校3年生になって、来年社会人？！  
になれるんだ。ランドセルでただいま～って言ってた可愛かった子が、急に、にらみつける！ガン無視する！  
ババア！どけ！話しかけると凄すぎる顔で私をにらむ。  
体中がナイフだ～。それが、高校生になって、あれ？  
なんだか急に話が通じる…こっちが面食らってしまう。



6年間ってそれぐらい子どもたちの変化という成長をする時間経過があるんだよね。  
その時間が、この居場所で私たちスタッフと子どもたちが家族になっていったんだ。

そしてこの夏、遠くの高校に行っていた子、アルバイトでこの居場所に来られなくなった子どもたちが一斉に夏休みでやってきた。みんな大きくなって暴れなくなった。年下の子どもたちの遊び相手や私たちの手伝いをしてくれる…嘘でしょ！ほんとビックリ(笑)

ある子が、「取っ組み合いしたよな」と言って笑った。そうだ、この子と胸ぐらつかんで取っ組み合いした事もあったよね。死んでやる～と言って飛び出した子を、暗い道を裸足で必死に追っかけて、つかみ合いした事もあったよね、次の日来てくれるか心配したな。

暴言はきまぐれ、時には胸ぐらつかみ合い、親の代わりに授業料の分割頼みに学校行ったり、制服のボタン徹夜で取り替えたり、水道止められている家の子どもに水を運んだり、いろいろあったけれど、みんな何とか切り抜けて大きくなって落ち着いてきたよ。まだまだ先が見えない子たちも沢山いるけれど、いつか！きっと！何とかなるから！いつか、いい日がくるからさ、あの時は何だったんだろうねって、不思議なくらい、落ち着いた、いい日がくるからさ、この世で起きたことは、この世で解決する…なあ～んて。

居場所の子どもたちの靴は、直ぐに穴があく。

例えば、こんな感じ。 

何足かあり、しかも洗いながら履き替えていれば  
もっと長持ちするかも知れないな。

一足を、洗わず履き続けるので直ぐに破れてしまう

皆様からご支援頂いた靴を居場所の廊下に並べ  
「足にあえば、はいて帰れるぞ day」だ。



足のサイズに合えば、喜んでその場で履き替えて帰る子もいる。  
その名もシンデレラボーイシンデレラガールの誕生だ。



こんなに沢山の  
スニーカーを寄付して  
下さった多くの方々、  
本当に子どもたちが助  
かっています。  
ありがとうございます。

## 話は大きく変わります。

久光製薬筑波研究所の一角に現れた「久光製薬アートプロジェクト」です。



昨年の2月、「久光製薬ほっとハート倶楽部」様から子どもたちに、ご支援を頂きました。  
久光製薬さんは、東京 2020 オリンピックのオフィシャルスポンサーでもあり、その繋がり  
から、今回みらサポの子どもたちが「私が参加する東京 2020 オリンピック・パラリンピ  
ク」をテーマに描かせて頂いた作品が、研究所の一角に展示しています。より多くの人  
に見てもらえるよう、敷地内の 2 つの道路が交差する角のエリアに看板を設置してい  
ます。お近くに行くことがありましたら、是非見に行き、オリンピックを感じてください。

6月、7月とみら塾は生徒が増えました。

市報にみら塾の生徒募集のお知らせを掲載し、それを見て来た生徒もいましたが、「以前上の子がお世話になり、今回下の子をお願いします」とか「知り合いから教えてもらって」「学校から教えてもらって」などなど。保護者と生徒さんが面談と見学に来て、ほとんどの子がその時に塾に入ることを決めます。勉強をしていく子もいます。

高校生学びボランティアが増えたこともあり、何とかマンツーマンに近い状態で学習支援をしています。



夏休みになり、子ども達は夏休みの宿題を持ってきてやっています。5教科以外にも読書感想文、人権作文、税の作文、標語、自由研究、ポスターなど多くの宿題があります。塾では、5教科の宿題は勿論、作文の構想を練ったり、自由研究のアイデア考える手助けもしています。夏休みの宿題は全部終わらせて提出して欲しいですね。

夏休み前の塾が終わった後、21時から約1時間、ボランティアミーティングを行いました。生徒が増えている塾の状況、生徒の様子、学習の進め方などをみんなで話し合いました。

「Aさんは、数学がだいぶできるようになったので、英語も頑張してほしいね」「B君は漢字を丁寧に書くし、九九もだいぶ覚えました」「中学3年のC君は〇〇を目指しています」

遅い時間にかかわらず活発な話し合いがなされ、学びボランティアさんの熱意には頭が下がります。本当にありがとうございます。

高校生学びボランティアのKちゃんにインタビューしました。

① ボランティアを始められたきっかけは？

高校にボランティア募集のポスターが貼ってあり、身近でこういう活動をしているのを知って来ました。小学生の時、海外支援の話を聞いて、将来そういう活動をしたいと思っていました。



② 実際にやってみてどうですか？

実はしゃべること、教えることは苦手です。初めより慣れてきて、この経験が私にとってプラスになっています。

いつもニコニコと静かにお話をするKちゃん。みら塾には元気な子、よくしゃべる子、おとなしい子と色々な生徒が来ています。Kちゃんは、集団になじむのが苦手な子とじっくり付き合っていて一緒に学習してくれました。大学受験勉強で塾へ来られなくなりましたが、大学生になったら、また来てくれるのを待っています。

（無料みら塾スタッフ R・M）

## 無料学習支援「いば☆きら」(阿見教室)

毎週土曜日 午後2時～5時 現在の生徒・児童数 34名

毎日暑い日が続いています。子ども達は夏休み真っ只中！  
体調に気を付け、元気に過ごしてきていただらいいなあ～、と思います。  
今年度、いばきら塾・阿見では、勉強の合間の休憩時間を利用して、月々の行事にちなんだ活動を計画しています。7月は「七夕」でした。  
好きな色の短冊を好きなだけ選んで、「将来の夢」が遠くてわからないなら、来週でも、明日でも、「今日〇〇したい」でもいいよ、と書いて貰いました。短冊に書くのはイマイチという子は、得意の折り紙で参加してくれました。おかげで笹の葉も折り紙手作り感満載の七夕飾りが出来ました。



夏休みに入って最初の土曜日には第1回の調理実習を行いました。  
いつもお世話になっている阿見町ボランティア連絡会のみなさんが、  
子ども達にいろいろ教えて下さりながら、一緒に調理して下さいました。  
おかげ様で怪我もなく楽しく調理が出来ました。メニューはカレー  
サラダ・デザートに和フルーチェ。みんなでテーブルを囲み、おいしくいただきました。



調理実習や季節の行事等の体験活動が、子ども達にとって、教科書からだけではない日常生活に根差した様々な事を学ぶ良い機会となるよう、みんなで智恵やアイデアを出し合って工夫していきたいと思っています。そのためにも、より多くの方に関わっていただけたら、と願っています。  
学習だけじゃない、そんな形で子ども達に寄り添って下さる方、大募集です！！ (スタッフ H)

## いば☆きら塾（美浦村）

毎週土曜日 午前9時半～12時半時 現在の生徒・児童数7名

6月に入り、いば☆きら美浦では、お誕生会を行いました。  
おやつタイムに、用意したカットフルーツ、バームクーヘン、生クリーム、クッキーを使って、各お皿にケーキもどきをつくることにしました。

バームクーヘンやクッキーは、それぞれ個数が決まっていたので分けるのは簡単でしたがカップに入れたカットフルーツや生クリームは、皆頭を悩ませました。

まず、一足早く勉強が終わっていた小学生が、「どれだけとっていいかわからない」と、言いました。

そこで、勉強を終えて手伝いに来てくれた中3の女の子達と一緒に、「カップの中の分量を人数分に分けると、一人分はここからここまでだね。」と言いながら、フルーツをトッピングしました。

そこへ、いつも元気な野球少年がやってきました。

自分のものを作りながら、なぜかもうすでにフルーツを乗せた女の子達の皿に、「はい、どうぞ」と、フルーツを山盛り乗せていくではありませんか。あわてて、「まだ、取っていないみんなの分が足りなくなるよ。」と止めながら、いつも女の子達に優しい野球少年に苦笑してしまいました。



今回は、スタッフの分とお誕生日の子供の分を、中3の子供達が作ってくれました。ちょっと甘いものを減らさないといけないスタッフには生クリームを少し、いつもふざけあっているお兄さんボランティアの生クリームはドッサリ。そして、いつも仲の良い中3生達が、仲間の女の子のために作ったケーキには、余ったお菓子も全部トッピングされ、山盛りに生クリームが飾られていました。

ボリューム満点のケーキでしたが、おやつを時々残す子供達も、太り気味を気にするスタッフも皆完食でした。

ケーキの後は、ふわふわボールを使って、以前からリクエストがあった球技大会をやりました。ドッジボールでは、スペースの関係で外野なしとし、当たったら相手チームへ行くというルールでやりました。

子供達はよくわかっていて、わざとボールに当たって、一人残ったお兄さんボランティアねらいを楽しんでいました。  
(スタッフ Y)

# 今年も12月25日、クリスマス子ども宅食配がやってくる!



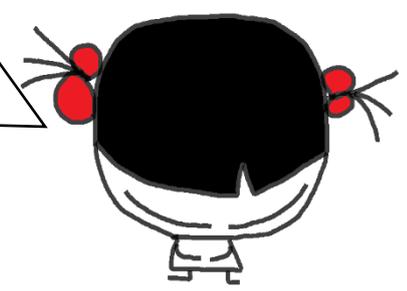
今年も、150世帯の家に  
お菓子やプレゼントを配ります。  
12月近くになりましたら、  
お菓子や食料品、お家にある物で  
余っている物があれば、是非  
ご寄付頂けましたらです。

今年も、取手市でも12月22日に取手ライオンズの方々がクリスマス子ども宅食配を行う予定です。凄いですね!  
12月22日25日、多くのボランティアが必要になります。どんなボランティアか? 興味関心がある方は、是非お問い合わせ下さい。



10月6日(日)午後1時、龍ヶ崎市内に於て、**第8回学習支援・子どもの居場所・子ども食堂いばらきネットワーク会議**を開催します。これから、子どもの居場所や子ども食堂を立ち上げたい方、すでに活動している方、いろいろ困っている事や悩んでいる事、又は、成果が出ている事や気がついた事等々、皆で話し合ったり解決し合ったり、情報共有したりする場です。興味がある方は、お問い合わせ下さい。

**総会のお知らせ**  
10月6日(日曜日)に2019年度の総会を行います。  
9月20日頃にご案内を各正会員の方々へ郵送させていただきます。  
正会員の方で、ご都合が宜しければ是非参加してみてください。



## ii 場所・みらサポ 5・6・7月の子ども食堂

下記以外にも、学習支援で軽食を毎週月・水、また月4回の土曜日に提供しています。

### 5月のメニュー

2日(木) 7日(火)は、GWで食堂はお休みでした。子ども食堂お休みの時は、子どもたちの各家庭に子どもでも直ぐに食べられるレトルトのおかずやご飯お菓子をスタッフが配りました。その名も子ども宅食配



9日(木) 野菜がいっぱい  
豚汁、のりのつくだ煮  
ピーマンとツナの炒め物  
スナップエンドウ  
きゅうりのソースマヨ和え  
きゅうりとにんじんとネギの中華風サラダ、金山寺みそ、梅干し



14日(火) 今日も野菜だ  
麻婆豆腐丼、新鮮レタスの山盛り  
大根サラダ、大根葉のしょう油炒め  
春菊とツナの炒物、しじみの味噌汁



16日(木) やっと肉だ！  
豚肉丼、お豆腐のお味噌汁  
山芋の磯部揚げスナップエンドウ大根の甘酢漬け、さっぱり冷奴



21日(火) 意外と好き？  
さつまいも素揚げ、春菊の天ぷら  
スパゲッティナポリタン  
春菊でもう一品 春菊の和え物



23日(木) 魚肉は肉かな？  
お赤飯、鶏肉と玉ねぎの味噌風味炒  
ほうれん草と魚肉ソーセージの炒め  
スナップエンドウ、茹で小豆  
ネギと白菜と油揚げのお味噌汁



28日(火) 天ぷらバイキング  
玉ねぎと人参と桜えびのかき揚げ  
ネギと人参と桜えびのかき揚げ  
みょうがの茎、ちくわの磯部揚げ  
マグロ竜田揚げ、さつまいもの天ぷら  
新玉ねぎときゅうりのサラダ、  
さつまいもの磯部揚げ風  
山東菜と大根のお味噌汁



6月のメニュー  
4日(火) チャーハンだよ  
チャーハン、アイスクリーム  
レタスと海苔のチョレギ風サラダ  
マカロニサラダ、スナップエンドウ  
ソーセージ入りオニオンスープ  
なんと！フルーツの盛り合わせ



6日(木) 甘い物(^-^)  
中華丼、炒り卵のトッピングつき  
ワカメと新玉ねぎのサラダ  
たくあん古漬けごま油炒め  
あんころ餅、ふかしさつま芋



30日(木) 大好きだよ！  
カレーライス、大根サラダ  
塩ゆで鶏肉の山盛りサラダ  
鶏手羽元の照り焼き、冷奴



11日(火) 二つはだめよ  
マグロの竜田揚げ、ひじきの煮物  
ブロッコリー、揚げにんにく  
コンソメ煮込みのネギのチーズ焼  
さつま芋のさっぱり煮  
卵と玉ねぎのコンソメスープ  
水ようかん orゼリーのどちらか



13日(木) やっと肉だあ！  
煮込みハンバーグ、さっぱり冷奴  
シャキシャキレタス、ブロッコリー  
赤ピーマンのマリネ風  
卵とネギお味噌汁、蒸しジャガイモ



18日(火) 煮物も食べようよ  
マカロニサラダ、筑前煮  
赤玉ねぎのサラダ3種類  
ゴロゴロさつまいもとネギのお味噌汁



20日(木) たまにはお魚ね



マグロの竜田揚げ、さつま芋天ぷら  
人参玉ねぎとピーマンのかき揚げ  
ジャガバター、鶏肉コンソメスープ  
茹でキャベツと人参のサラダ  
茹でキャベツサラダ、サバ味噌煮缶

25日(火) ぎょ! うなぎ?  
うなぎのちらし寿司、白米でうなぎ  
キュウリと山芋のさっぱりサラダ  
インゲンのごま和え、蒸し芋  
キャベツと豚ひき肉の肉みそ炒め  
採れたてキュウリの味噌乗せ  
さつまいもとネギのお味噌汁



27日(木) メロン貰ったよ。  
ナスやトマトペーストも入ったカレー  
きゅうりの浅漬け とうもろこし  
ワカメとレタスの和風サラダ  
大根の煮物、味噌きゅう、冷奴



7月のメニュー  
2日(火) 肌が綺麗になる!  
大根と豚ばら軟骨の煮物  
小松菜と油揚げの煮びたし  
ジャガイモと豚ひき肉とワカメの煮  
蒸し芋、はぐらうりの浅漬け  
ネギきのこ汁、ガリガリ君



4日(木) 目がハンバーグ  
デミグラス風煮込みハンバーグ  
ブロッコリー&にんじんグラッセ  
にんじんとツナのしりしり  
レタスと海苔のチョレギ風サラダ  
キュウリ味噌漬け、ザクロのゼリー  
ワカメと卵のお味噌汁、ぶどうパン



9日(火) きゅうり三昧(笑)  
おにぎりバイキングの日  
梅・おかか・ごま高菜・おかか塩昆布  
味噌焼おにぎり、ミニハンバーグ2種  
きゅうりマヨサラダ、ナスの揚げ浸し  
きゅうりポン酢サラダ、きゅうり浅漬  
大学芋、ネギとさつま芋のお味噌汁  
2色トマトブロッコリー



11日(木) またメロンだ!  
麻婆豆腐丼  
キャベツと卵の中華風炒め  
きゅうりの味噌漬け さつま芋  
人参ときゅうりの味噌のせ  
カボチャのいとこ煮、メロン  
ジャガイモとネギのお味噌汁



16日(火) パンバイキング  
え! サイコロステーキも。  
フレンチトースト、チーズベーク  
ビッグマドレーヌ、クロワッサン  
フルーツやキャラメルシロップ  
ホイップクリームをトッピング



トマトとキュウリシンプルサラダ  
ポテトのポテトサラダ  
キュウリの浅漬け  
ソーセージ、オニオンスープ

18日(木) 唐揚げありがとう。  
唐揚げ、インゲンごま和え、ニラ玉汁、  
キュウリの味噌漬け  
ナスとピーマンの味噌炒め  
トマトとレタスのサラダ  
ふかしたジャガイモ、おやつパン、



23日(火) やった~肉だよ!  
焼肉バイキング  
ナス・オクラ・カボチャの天ぷら  
カボチャと小豆のいとこ煮  
キュウリの浅漬け\*味噌キュウ  
ナスと玉ねぎのごま油風味の味噌汁  
蒸しジャガイモ、とうもろこし



25日(木) お肉の連続だ  
そうめん  
豚しゃぶサラダ  
ふかしたさつまいも  
トマトとキュウリサラダ  
冷やっこ



30日(火)  
マグロの竜田揚げ、白米と枝豆ご飯  
オクラとみょうがの天ぷら  
蒸し芋、マッシュカボチャ、  
カボチャの煮物、キュウリの浅漬け

# いろいろなお知らせ

ひとり一人の子どもたちの学びにマンツーマンで寄り添う学習支援の場です。



## 生活困窮世帯の子どもに対する学習支援事業

9月10月11月のお休みです。

「無料みら塾」 月曜と水曜 18:00~21:00 木曜 17:00~20:00  
9/16,23,10/14,11/14  
阿見「いばきら塾」土曜日 14:00~17:00 9/28,10/12,11/9,23  
美浦「いばきら塾」土曜日 9:30~12:30 11/23

## 子どもたちの未来をサポートする子どもの居場所「ii 場所・みらサポ」無料子ども食堂



毎週火曜日と木曜日 15:00~20:30実施しています。

9月10月11月のお休みは、ありません。

9月のイベント 12日「1日早いけどお月見団子を作って食べてみよう！」  
10月のイベント 31日「ぴったしだあ(^\_^)ハロウィンやらないでどうする！」  
11月のイベント 13日「今年はどこどこ行く♪~茨城県民の日は遠足だぞ！」

## 探しています！

- ・スニーカーを探しています。(男女どちらも) サイズは、18cm ~ 29cm
- ・外で使える持ち運びバスケットゴール
- ・新品ファーストブラ&サニタリーショーツ (買ったけれど使用しなかった物ありますか)
- ・定時制高校2年の、女の子の服を探しています。サイズは、Lサイズです。おしゃれをしたい年代ですが、なかなか洋服を買うのが厳しい状況です。学校に通うのに着回しが出来ず苦労しています。お下がりがあればです。



会員になって私たちの活動をぜひ応援してください！

年会費 正会員 3,000円  
年会費 賛助会員 1口 1,000円

正会員・賛助会員になって応援して下さる方、寄付をして下さる方、お手数をお掛け致しますが、下記口座へ宜しくお願い致します。

郵便 00190 7 565818  
NGO未来の子どもネットワーク

寄付をして下さる方々には、様々な方々がいます。2ヶ月に1回必ず16日前後に寄付して下さる方は、きっと年金の中から子どもたちの為に寄付して下さっているのではと思います。その方だけでなく、寄付をして下さる方々は様々な状況の中で支援してくれています。その気持ちその温かさを、子どもたちがいつか、くみ取れる人に育ち、今度は分けられる人になって貰いたいです。

## ii 場所「みらサポ」&子ども食堂

毎週木曜日、食事をした後に元気いっぱい子どもたちと体育館に行って一緒に遊んで下さる方、見守って下さる方。



## 「あそみまボランティア」

# 大募集！

関心がある方は、事務局までお問い合わせ下さい。

特定非営利活動法人

NGO 未来の子どもネットワーク



事務局、平日 12時~16時まで開局しています。それ以外の時間と、土日祝日は、お休みとなります。(時間外は留守番電話対応となります)

〒301-0847 龍ヶ崎市城ノ内3-2-2  
電話：FAX 0297-62-8932

Mail : [info@miranet.or.jp](mailto:info@miranet.or.jp)

H P : <http://miranet.or.jp/>

HPで塾・居場所&子ども食堂の様子がわかります。日々の活動ブログをお時間があれば見てください。