

てくてくのときどき



発行：LLC てくてく ほっこう えるえるしー 定価：100円 ていか えん
とうきようとなかのくぬまぶくろ 東京 都中野区 沼袋 2-39-11 うさみまんしょん 宇佐見マンション506
でんわ ふあつくす 電話・FAX：03-3388-9063 いーめーる てくてくですいち まつくどつとこむ e-mail：tekutekudesul@mac.com

URL：https://llctekuteku.com

みずほ銀行 沼袋支店 普通：2092376 ゆうびんふりかえ 郵便振替：00150-7-446593 てくてく

LLC (liberty liability company) てくてくは、
ちいき ひと く じつげん しえん
 地域での、その人らしい暮らしの実現を支援しています。

もくじ

○ 重度訪問介護 利用者より	りようしゃ	ささき すずむ	佐々木 奨	ページ	2 頁
○ 重度訪問介護 利用者家族より	りようしゃかぞく	ささき ようこ	佐々木 陽子	ページ	4 頁
○ 会報読者より	かいほうどくしゃ	あいかわ さちこ	相川 幸子	ページ	5 頁
○ 重度訪問介護 スタッフより	じゅうどほうもんかいご	す た つ ふ	スタッフより		
	むらしま ともえ		村島 朋恵	ページ	6 頁
	なみき ゆうじ		並木 裕史	ページ	7 頁
	なかむら としお		中村 俊夫	ページ	10 頁
○ てくてくブログより	ぶ る ぐ			ページ	13 頁
○ スタッフインタビュー	す た つ ふ い ん た び ゆ ー			ページ	14 頁
○ ご挨拶・謝辞・編集後記	あいさつ しゃじ へんしゅうこうき			ページ	15、16 頁
イラスト / 山本 敦子・市川彩・並木裕史・村島朋恵・佐々木陽子					

おでかけ

さ さ き す す む
佐々木 奨

さいきん
最近またよくおでかけされていますね。

うん。

ふなぼり た わ -
船堀タワー

え いや っ かい さんか
エイヤツの会に参加
なかの えきま え そうぶせん
中野駅前で総武線をみた
お食事した
お買い物したお話できた



ふなぼり かい す と り - と び あ の は っ け ん
船堀タワー1階ストリートピアノ発見！

こ - ひ - まめ か もの
コーヒー豆お買い物
つる つる しょくじ
ツルツルお食事もできた♪
かえ みち とこや はっけん
帰り道、ぐる床屋さん発見！

えぬえいちけいほーる
NHK ホールおうた

こ ん ばんぐみかんらん
うたコン番組観覧ひさしぶり当たった！

もりたかちさと さかもとふゆみ
森高千里さんじょうず！坂本冬美さんおじょうずうう～

みずもり みやざわかずふみういずおやかわはるか
水森かおりさんおじょうず！宮沢和史with親川遥さんおじょうずうう～

かじめいこ ぎ ら ん ペ - じ う い ず ど ら む た お
梶芽衣子さんおじょうずうう～THE RAMPAGE with DRUM TAO
じょうず！

くるまいすといれ
いろいろなところで車イストイレをどうぞかしてくれた

ありがとう😊

きたずみせんせい さいけつ ちょうしん き ぐち
北住先生と採血、もし聴診器、お口あん

は
歯もきれいですね

はしか わくちん せっしゅ ようす
麻疹のワクチン接種は様子を見る

まいすたん みりぐらむ
マイスタンを3.5→4 mg にふやした

すまいるしかよやく
スマイル歯科予約できた

まつおかせんせいしーぱっぷりょうほう ゆうしゅう
松岡先生CPAP療法がんばったね優秀

またがんばろう


ことし いんふる えんざ わくちん かわかつじ びいんこう か
今年もインフルエンザワクチンを川勝耳鼻咽喉科
でチクン

かいめ しんがた ころなういるすわくちん
7回目の新型コロナウイルスワクチンは

くまくぼ せいけいげか ちくん
くまくぼ整形外科でチクンした

げんき
みんな元気？

ねん がつ か
2023年12月10日

さ さ き すずむ
佐々木 奨 



じゅうどほうもんかいご
重度訪問介護

 さ さ き よ う こ
佐々木陽子


すすむ じぶん こと きぼう じぶん
 奨は、自分がやりたい事（希望）で、自分だ

けではできない事を重度訪問介護を使ってやっ
 ています。

じぶん こと じぶん
 自分ができる事は、自分でできるところから

じぶん すい っ ち お
 自分でやりたいようです。スイッチを押す

ば ち ん た っ ち ば ね る え ら ぶ め ー る だ
 バチン、タッチパネルで選ぶ、メールを出す

ぎ ゅ だ ん き け ば っ ち ん う い ん ど ぶ れ ー か ー
 ギュ、電気をつけたり消したりパッチン、ウィンドブレーカーの

す な っ ぶ ば ち ん ふ あ す な ー す ず ば ず る
 スナップをとめるパチン、ファスナーをあげるズズ、パズルをする

び た か ば ん と く か ち ん ま じ っ く て ー ぶ ぎ ゅ
 ピタ、カバンの留め具をカチン、マジックテープをはるギュ、はが

す び り び り か た べ る う っ ど あ し ば た ん て い っ し ゅ
 すびりびり、噛んで食べるウツ、ドアを閉めるボタン、ティッシュ

す ぼ い べ っ ど よ こ ご ろ ん こ っ ぶ ぼ ん か た
 を捨てるポイ、ベッドに横になるゴロン、コップをお盆にのせて片

づ あ し あ ふ っ と れ す と じ ぶ ん お
 付け、足を上げてフットレストは自分で下ろしたい。

じ ぶ ん そ ん ち ょ う く ん れ ん
 「自分でやりたい」を尊重しすぎると訓練になりかねないし、

かいごいん じ ぶ ん じ ゃ ま
 介護員が「やってしまう」と「自分でやりたい」を邪魔してしまう

かいごいん かれ かれ
 し、介護員は、彼にやらせたり、やってしまうのではなく、彼の

たいちょう み き わ じ ぶ ん
 体調を見極めて「自分でやりたい」をさりげなく「・・・します

よ。」と確かめながら手伝います。次に大切なのは「やりたかった

き ぼ う ご に ち じ ょ う つ な
 （希望した）けれどやれなかった」をその後の日常に繋げることで

す。これを仕事にできる、友達でも家族でもない人が彼の重度訪問
かいごいん
介護員です。

かいほうどくしゃ

📖 会報読者より 📖

もぐもぐじょうずの会のこと

あいかわさちこ
相川幸子

『もぐもぐじょうずの会』(以下『もぐも
ぐの会』)は、30年あまり月一回、沼袋
ちいきせんたーにて、障害がある人もない人
も、おいしい昼食を作って食べて、くだら
ない話で盛り上がり、楽しい時間を過ごし
たいと始まりました。



しよくじ つく た だいじょうぶ た かたづ
食事を作らなくても食べるだけでも大丈夫。食べなくても片付け
だいじょうぶ なん なに い だいじょうぶ
だけでも大丈夫。何なら何もしなくても居るだけでも大丈夫なので
す。あなたは居るだけでOK、という思いをこめて始めました。そ
んなあやしいルールだったので、多い時は(介護者含めて)30人以上
つど たの じかん
が集い、楽しい時間がもてました。

みんなが楽しみにしていた『もぐもぐの会』がコロナのせいで4
ねんかん やす す たっふ わかもの こうれい か
年間お休みになり、スタッフも若者がつながらず、高齢化のため
ざんねん ことし
残念ながら、今年でやめることになりました。

ざんねん
残念ですが、みんなが『もぐもぐの会』の思い出を忘れずに、よ
たの じかん さが ねが きょう いちにちしあわ
り楽しい時間を探してくれることを願っています。今日も一日幸せ
だったと言える日が積み重なるように。『もぐもぐの会』を支えて

くれたみなさん、^{しあわ} ^{じかん} 幸せな時間をありがとうね！又、^{また} ^あ ^{こえ} 会えたら声をかけてくださいね。

もぐもぐじょうずの会スタッフ ^{かいす たっふ} 相川幸子 ^{あいかわさちこ} (田中幸子 ^{たなかさちこ})

じゅうどほうもんかいごす たっふ



重度訪問介護スタッフより



じ こしょうかい
自己紹介

むらしまともえ あとりえ かいごいん
村島朋恵 (アトリエすむち介護員)

^{ねん} ^{がつ} ^{かう} 1998年3月9日生まれ、^{いばらきけんうしくし} 茨城県牛久市

^{しゅっしん} ^{むらしまともえ} 出身の村島朋恵です。^{もともとそうだんえんじょしょく} 元々相談援助職に

^{きょうみ} ^{だいがく} ^{しゃかいふくしがく} ^{せんこう} 興味が、大学で社会福祉学を専攻して

いました。しかし^{だいがく} ^{しょにんしゃけんしゅう} ^{かいこう} 大学で初任者研修が開講

されていたので^{なん} ^{じゅこう} ^{ころ} 何となく受講し、その頃

「^{いんしょくてん} ^{ぎょう} ^{おうしょう} たまたま」飲食店（餃●の王将）の

^{あるばいと} ^や アルバイトを辞めたかったところで、「たま

^{じゅうどほうもんかいご} ^{あるばいと} ^{きゅうじん} ^み ^{はじ} ^き たま」重度訪問介護のアルバイトの求人を見つけて始めたら、気が

^{やく} ^{ねんはんはたら} つけば約4年半働いていました。



^{だいがくいんしゅうしかてい} ^{じりつせいかつ} ^{おこな} ^{ぜんしんせいしょうがいしゃ} ^{しょうがい} 大学院修士課程で自立生活を行う全身性障害者（「障害」は

^{しゃかいてきしょうへき} 「社会的障壁」であるので^{かんじひょうき} 漢字表記をします）の方に関連した

^て ^ま ^{しゅうしろんぶん} ^{しつびつ} テーマで修士論文を執筆していました。修士課程在学中に、

^{ぴーぶるふ} ^{あーすと} ^{ちてきしょうがい} ^{かた} ^{じりつせいかつ} ピープルファーストや「知的障害がある」といわれる方の自立生活

についての^{ぶんけん} ^よ 文献などを^{しゅうしろんぶん} ^{ちよくせつかんけい} 読んでおり、修士論文とは直接関係のあるこ

とではなかったものの、^{きょうみ} ^も 興味を持っていました。そこで^{そつぎょうご} 卒業後の

しゅうしよくさき さが ついたー
就職 先を探していたときに、「たまたま」Twitterでてくてくの
ぎゅうじん み で あ
求人を見つけたのがてくてくとの出会いでした。

なに さが べつ みりよくてき なに み
「何かを探しているときに、別の魅力的な何かを見つけること」を
「セレンディピティ」と言うそうです。自分の人生を振り返ると、
ちようきかんつよ もと で あ ほう
長期間強く求めていたものよりも、「たまたま」出会ったものの方
けっか じぶん あいしょう よ おお
が結果として自分と相性が良かったということが多くあったように
おも こんご なに もと てばな べつ せんたく
思います。今後何かを求めつつ、ときにはそれを手放し別の選択



し えら じゅうなん にんげん
肢を選ぶことのできるような柔軟な人間で
いたい（お仕事においても）と思います。
ねが
よろしくお願いします。

くつ 靴のおはなし

なみきゆうじ あとりえ かいごいん 並木裕史 (アトリエすむち介護員)

すにーかーまにあ かたがた とお およ
たまによくいらっしゃるスニーカーマニアの方々には遠く及びま
せんが、うあんず あでいだす ないき いろいろは うえ なみき
VANS、adidas、NIKEなどなど、色々履いた上で、並木が
ぶらいべーと この おも くつ ぶらんど あでいだす どくたーまーちん
プライベートで好む主な靴のブランドはadidasと、Dr.Marten
つうしょうまーちん
(通称 マーチン) です。

あとりえ しごと な ある
アトリエすむちでのお仕事に慣れてきて、とにかくよく歩くこの
しごと くつ あ ことし いしき
仕事にどんな靴が合うか、今年からより意識するようになりまし
た。さくねん あし ゆび ま づめ ひごろ さき
た。昨年まで、足の指が巻き爪になりがちでした。日頃からつま先
ひかくてきせま くつ えら き つつ き い
が比較的狭い靴をよく選んでいたことに気が付きました。お気に入り
おも しごと は あでいだす ぶらいべーと は
りと思って仕事でもたまに履いていたadidasや、プライベートで履

きかい おお まーちん るーふあー さき きゅうくつ せま
く機会の多かったマーチンのローファーはまさにつま先が窮屈で狭
かったのです（マーチンのブーツであれば幅広のものもあります
が、編み上げで、履くのになかなか手間がかかるのでご無沙汰で
す。デザインは、とてもいいと思います）。そういった経緯もあ
り、巻き爪は爪の切り方などに気をつけながら、自分の時間の大半
を締めるお仕事中に履く靴を、今年度は意識して見直してみまし
た。すると、巻き爪も改善。今年是一回の外出介護で20 km 近く
歩いてしまった日もありました。

げんざい ゆうじんえいちくん たんじょう びいわ ぶれ ぜん と あしっくす
現在は友人 H 君から誕生日祝いとしてプレゼントされたasicsの
げる くおん たむ れぎゅらー しごとくつ いっしょ きるめーとる
GEL-QUANTUM 90がレギュラーお仕事靴です。一緒に10 km
くらのさんぼをしたことのある えいちくん から「これはさんぼ ぜったい
い！」とお墨付きのうえで頂いたのです。これぞと思い、お仕事
よう お いただ げんざい だいかつやく えいちくん
用に下ろさせて頂き、現在、大活躍しているのです。これが H 君

まえひょうばん とお あんぱい
の前評判の通りとてもよい塩梅
で、そーる あつ くっしょんかん
で、ソールも厚くクッション感も
ほどよく、あし ふたん すく
程よく、足への負担が少ないで
す。実は人生初asicsデビューな
のでした。あしっくす にほんじん あし
のでした。asicsは日本人の足に
あ つく よう
合うように作られている様です。



さんこうぶんけん どうようけいざいおんらいん あしっくす にほんじん あし ふいっと
参考文献：東洋経済ONLINE「アシックスが日本人の足にフィットす
りゆう
理由」 <https://toyokeizai.net/articles/-/204408>

またSalomonのGore-Texの防水スニーカーが現在もう一つの
レギュラーお仕事靴です。こちらは雨の日にはかかせません。一度
Gore-Texの雨への強さを体感すると、戻れないなと感じます。下
半身は比較的用户さんの車椅子が守ってくれますが、この
スニーカーがあると、より雨でも快適にお仕事ができます。



さんこうぶんけん ごあてつくす なに にほんごあしや き
参考文献：ゴアテックスって何がすごい？日本ゴア社に聞きました！

https://www.descente.co.jp/media/editors_picks/feature/8351/

でも週一くらいは、お仕事でもadidasを履いて、上の二つを休憩
したりもします。スタンスミスは、比較的履きやすく、歩きやすい
と感じました。

てくてくでは備品手当として月3,000円支給されています。上手
に使いながら、外出介護対策を楽しく、メンテナンスや
アップデートしていきたいと感じています。



げんざい しごと なが つづ せいしんてきしんたいてき しごと じょうねつ
現在の仕事を永く続けるには精神的身体的にまた仕事への情熱、

ほんにんかぞく しゅうい れんけい じしん けんこう い じ むずか かんが
本人家族、周囲との連携や自身の健康維持などできないと難しいと考

えます。

じしん けんこうかんり い いぜん おな
自身の健康管理と言いますか以前から同じよう

なことの繰り返しになります、今の仕事を

はじめからは夢中になって到底数えきれない

ひと け あ いるょう け あ たずさ
人たちのケアや医療ケアに携わってきまし

たその経験から得たものは、とても重い責任感で

す。どのような時でも万全の体調で臨めるように

ふだん かいてき いろいろ き つか たと ぎょかい
普段から快適でいられるよういろいろ気を遣っています例えば魚介

るい ぜったい くち どうぶつせい おな いんしゅきつえん ろんがい じぶん
類は絶対クチにしませんし動物性も同じ(飲酒喫煙など論外)自分に

たいちょう あっか しんばい こわ たいちょうあっか やす じぶん まん
は体調の悪化の心配が怖い。体調悪化でも休めないしまた自分が万

がいやす か だれ だいいち やす いま
が一休んだとしても代わりは誰もいませんし第一に、休みません。今

まで仕事 中 肋骨は痛い腰は痛い身体はどこが痛い痒いなどさまざま

ありましたでもそんなこと仕事中は気にしてられませんし終わっ

てみればいつの間にか痛みが消えてたり。仕事 中 通勤 中 オフ時いつ

でも最高のコンディションでいられる自分をキープする、発想を変

え、ああすると或いはこうするとまずいことに発展するかもなど考え

を巡らせ 極力 リスク回避するとか、いろいろ考えながら今日まで来

てます。姿勢の悪さが災いしストレートネックに。この夏一時期姿勢



矯正をしたいと気休めに整体にかかったのですが結果何も変わらず、こんなことに使うお金他に、って思いませんか？ そうやって自身の身体と向き合いお付き合いしながら現在進行中です、結局 治すのは自身の努力しかないと悟りました。

仕事を休むということは自分の場合減収に陥り信用は失墜以後合わせる顔は無いなどいいこと何もありません第一自分の代わりなど存在しないのです。その日その時間は自分しかいないのです。そしてコーディネーターは人や時間の変更手配などで多くの時間手間を割くなど大変な苦勞を強いられているのです本来なら必要の無い仕事を増やしてしまうことになり迷惑をかけることになります。社員でもフリーランスでも同じ、何人もの人達がTEAMで関わっているのです



アトリエすむち CPAP 研修 (中村・並木) の場面より

から。ところで、成功体験が自分を高めしてくれる、これも大きいしそれらを蓄積することで自信に変えるまた他に応用する更に上を目指せば仕事やプライベートへ良い影響を与えてくれる、現状 仕事で目的や目標を達成できないことがあるならできる人に聞く或いは見る良い

意味で真似するなどできそうなことから始めて自分のなかでステップアップしていけばいい。できたことに対して感謝されれば喜びに変

わるでしょう、そうなればオフだって楽しい。僕は仕事とプライベートを分けているつもりは無く、常に良い感じの関係性をキープしているって思っています。これって結構 あ〜仕事か みたいな、どのより重苦しいいや〜な気分にならずに済む自分なりの、仕事を楽しく過ごす工夫で気分思考を変えることでそれまでと違う自分になれる。そういう自分になるんです。より良い方法を見つけ実践するダメなら違う視点で考えやってみる。それには経験や体験かなって思う。

ケアの仕事は手順通り進めるわけですがどうしても想定外な事象は発生するのですがその時素早く対応できるかできないかどうすれば本人家族の希望に応えることができるのか何が重要なのかを判断し行動に移せるか決めるのは自分です。医療ケアでは気管からの多量出血或いは多量の血尿など経験していますがまず本人と相談し様子を観て医療機関と連絡取り経過観ます、落ち着いて今何を最優先すべきなのか判断するのは自分です、自分しかいないのです。また訪問看護(訪問看護師)がすることなども緊急時には

対処処置することもありますのでそういう備えも常にしていなければならないのです、向上心を持つことはとても必要且つ大切で、本来の目標目的を遂行する為与えられた仕事

をする、そうなれば感謝してもらえて、これが



がい ぼく かんが あいて ため じぶん なん
やり甲斐だと僕は考えます。相手の為に自分のすべきことは何なの
かを実践すれば良い結果に繋がるとおもいませんか？

なかむら いこう そんちよう げんぶん ま ま けいさい
(※中村さんのご意向を尊重し、原文ママにて掲載します。)

ぶ ろ ぐ
てくてくブログより

こんにちは と来てくれた人は
ぴんく はなたば も げんかん た
ピンクの花束を持って玄関に立っていました。



いま はなとき つばき
今が花時の椿です。

ばら に あま かも じむしょ あか
薔薇にも似た甘い香り、事務所がぱ〜っと明るくなりました。

かいほう
会報のおかわりでした。ありがとうございます。

また、事務所に遊びに来てください。

ささき ねん がつ か ぶろぐ
佐々木 (2023年3月9日のてくてくブログより)



す た っ ふ い ん た び ゆ ー
スタッフインタビュー

あ と り え し ん じ ん す た っ ふ む ら し ま と も え き
～アトリエすむち新人スタッフ、村島朋恵さんへ聞いてみました！～

す ば し ょ べ す と す り ー
＜好きな場所ベスト3＞

な かの く じ ぶ ん あ ば ー と
中野区の、自分のアパート

じ ょ う わ ん る ー ん こ ん ぱ く と そ う じ ら く つ う き ん じ か ん ぶ ん し ず
5畳1 R とコンパクトで掃除が楽です。通勤時間は10分です。静
か で あ さ こ と り き す て き へ や
かで、朝には小鳥のさえずりが聞こえる素敵なお部屋です。

こ う そ く ば す た ー み な る と く し ん や
高速バスターミナル（特に深夜）

し ん や し ず く う き じ ょ う き ゃ く べ つ も く て き か か
深夜の静かな空気と、それぞれの乗客がそれぞれ別の目的を抱えな
が ら ち ょ う じ か ん お な ば す と も よ う す ま い か い
がら、長時間同じバスを共にする様子に毎回わくわくしてしまし
た。

じ も と で ん え ん ふう け い
地元の田園風景

し ょ う ち ゅ う こ う こ う だ い が く つ う が く と ち ゅ う で ん え ん ふう け い
小・中・高校・大学と、通学の途中にはいつも田園風景がありまし
た。い ね せい ち ょ う ど あ き せ つ か ん か ぜ ふ ゆ な が
た。稲の成長度合いにより、季節を感じます。風が吹いて揺れる長
い 稲 穂 は 美 し い で す。
い な ほ う つ く

いつも応援ありがとうございます。

任意団体サポート・ステーション“てくてく”の頃から数えると
27年目を過ごしています。

散歩がしたい！から始め、
どうしたら散歩ができるかを
いまでも一緒に観て、聴いて考えます。

住み慣れた地域での暮らし、生きている町のようすが、
また少しわかってきました。

楽しみながら働きたいとおもいます。
これからも、どうぞよろしくおねがいします。



ホームページ <https://llctekuteku.com>

ブログ <https://blog.goo.ne.jp/tekutekudesu>



X (旧 Twitter) <https://twitter.com/llctekuteku>



アトリエすむち サービス提供責任者 遠田 崇

しやじ ねん がつ ついたち ねん がつ にちじゆんぶどう けいしやうりやく
 謝辞 (2023年 3月1日から2023年11月30日 順不同 敬称 略)

やまもとあつこ さよこ こいけのりこ なかむらしげこ いのうえみちこ
 山本敦子・小夜子 小池教子 中村成子 井上美知子

たなかさちこ とぎだえみ おおたちえみ ふかだりゆういち いちかわあや
 田中幸子 常田恵美 太田智枝美 深田 竜一 市川彩

とも ゆい きくらぶ ぼたじえ かい
 共に結 たこの木クラブ ポタジエの会 いっぽ

しんじゅくらしい ふけあせんたー にっぽんじりつせいかつせんたー
 新宿 ライフケアセンター 日本自立生活センター

しゅうがくじけんしん かんが ふちゆうしみん かい ふくしかい しゃ
 就学 時健診を考える府中市民の会 すばる福祉会 すばる舎

くりえいていぶはうす ばんじー ぱーそなるさぽーと
 クリエイティブハウス「パンジー」 パーソナルサポートひらかた

しもだまさひろぜいりしじむしょ りーがるぎゅれーと そうごうほうりつじむしょ ふじたたけとし
 下田政廣税理士事務所 リーガルキュレート総合法律事務所 藤田武俊

かんぱ きふ そうだん きかんし そうふ かんそう さまざま
 カンパ、寄付、相談、機関紙の送付、感想などの様々な
 しえん てつだ
 ご支援、お手伝いをありがとうございました。

へんしゅうこうき
 編集後記

あ〜っという間に2023年も終わりを迎えつつあります。今年も多くの
 かたがた せわ ほうもんぎやうむ かいほうさくせい りやうりつ たいへん はんめん みな
 方々にお世話になりました。訪問業務と会報作成の両立は大変な反面、皆
 さま ぶんしやう いらすと たの われ かつ と
 様の文章やイラストで楽しくなります。我こそは、という方はぜひお問い
 あ らいねん ひ つづ ねが なみき
 合わせください。来年も引き続き、よろしく願います。(並木)

えるえるしー
 LLC てくてくは、

とうきやう としていしやうがいふくしきーび すじぎやうしや
 東京都指定 障害 福祉サービス事業者です。

あとリエ
 アトリエすむちは、

えるえるしー きよたくかいご じゅうどほうもんかいごじぎやうしよ
 LLC てくてくの居宅介護・重度訪問介護事業所です。



しんじゅくほうもんかいご りやう かつ
 重度訪問介護を利用されている方の

だいいりじりゅうひ うんえい
 代理 受領 費で運営されています。

