



～健康づくりを通じて、人の「和」をつくる～ 介護予防運動の情報誌

KEEP UP Communication

Vol.08

MAY.2016

特集① ポーラスター初行事
『演芸鑑賞ツアー』レポート

特集② ポーラスター行事
『熱海一泊二日旅行』レポート

特集③ KEEP UP 初出展
『ケアテックス』（介護用品の展示会）
出展レポート

お客様インタビュー ポーラスター鎌倉の『ホットな関係』
外部インタビュー この人に注目！ 理学療法士 永木和載 先生
研修レポート 理学療法士 永木和載 先生による
ポーラスター スタッフ研修会

簡単！エクササイズ 「呼吸筋を鍛えよう！」

健康トピックス 「春はメンタルの乱れに要注意」

KEEP UP Vol.08 KEEP UP Communication

2016年5月発行 発行元：株式会社KEEP UP
〒251-0055 藤沢市南藤沢8-7 ビッグリバービル602 TEL.0466-50-0421

無料
FREE
PAPER

からだ笑顔の応援隊

KEEP UPおすすめ介護予防グッズ！



伸縮性に富んだ特殊
セラバンド

筋力や筋持久力の増強、可動域訓練、柔軟性の改善などが手軽に行えます。切れてしまった時に跳ね返ってくる事がないので、高齢者から子供まで安心してお使いいただけます。

■セラバンド〈白〉強度：極弱

商品番号002 | 1カット 430円〈税込〉

商品番号003 | 1ロール 13,608円〈税込〉

■セラバンド〈黄〉強度：弱

商品番号004 | 1カット 480円〈税込〉

商品番号005 | 1ロール 14,688円〈税込〉

■セラバンド〈赤〉強度：中弱

商品番号006 | 1カット 510円〈税込〉

商品番号007 | 1ロール 15,768円〈税込〉

*1カット=長さ100cm×幅13cm

*1ロール=長さ45.7m×幅13cm

定評あるギムニク社製
ソフトジムボール

商品番号001 | ソフトジムボール

〈赤・青・黄〉各1,296円〈税込〉

「柔らかさ」と「反発力」の特徴により、骨格筋の機能向上に効果があります。



簡単！ソフトジムボール・セラバンド
使用法DVD

商品番号008 | 1,944円〈税込〉

ソフトジムボール・セラバンドを購入したけど使い方が分からない方は、是非こちらのDVDをご覧ください。

楽座シリーズDVD

座ったまま、ゆっくりと優しい動きで、身体に疾患のある方を始め、多くの方が楽しめるエクササイズ！

おすすめ

商品番号009 |
楽座シリーズDVD4枚セット
9,720円〈税込〉

ゆらゆら体操・太極拳・ヨガ・
ボクシングのお得な4枚セット

商品番号010 | 楽座 ゆらゆら体操DVD 2,700円〈税込〉

ゆらゆらと左右・前後に揺れながら行うエクササイズで、身体の余分な力を抜いて筋肉をほぐしていきます。終わった後は体が柔らかく軽くなりますよ！

商品番号011 | 楽座 ヨガDVD 2,700円〈税込〉

ヨガのポーズと呼吸を合わせ、身体を伸ばして集中力を高めるエクササイズです。難しい動きと優しい動きの両方を説明しているので、初めての方でも安心。ゆっくりした呼吸を意識することで、身体だけではなく気持ちも和らぎます。

商品番号012 | 楽座 太極拳DVD 2,700円〈税込〉

太極拳の動きを取り入れたエクササイズで、手と足を同時に動かすことで日常動作のバランス能力を高めることができます。動きはゆっくりですが、集中力が必要となるためじんわりと汗をかきます。

商品番号013 | 楽座 ボクシングDVD 2,700円〈税込〉

リズムカルな音楽に合わせてボクシングの動きを行います。軽快なリズムで身体は自然に動き、パンチやキックを繰り出すことで気分爽快！リフレッシュしながら体幹を鍛えることができます。



ご注文
お問合せ先

株式会社 KEEP UP 〒251-0055 藤沢市南藤沢8-7 ビッグリバービル602
TEL. 0466-50-0421 mail:info@keepup.co.jp
商品詳細はホームページへ▶http://www.keepup.co.jp/shopping.html

〈送料〉5,000円以上お買い上げの方は、送料無料

※一部離島につきましては別途追加料金を頂く場合がございます。
※商品写真は実物を撮影したものです。色調が実際の色と若干異なることがあります。あらかじめご了承ください。
※表示金額には、消費税8%が含まれております。

ごあいさつ

代表取締役 白坂 雅美



青葉が目まぶしい季節となりました。気軽に散歩を楽しめる、心地良い気候にポーっとしてしまいましたが、新年度のスタートに、気持ちを改める思いです。

ポーラスター鎌倉では、多くの地域高齢者にご利用頂けるように定員数を増やし、3月に引越をしました。運動のスペースを広げ、歩行や階段訓練など、日常生活に必要な機能訓練を行えるようにレイアウトしました。

秋には、辻堂太平台で新たにデイサービスの

オープンを予定しております。

介護予防に特化したデイサービスとして、地域高齢者の方々が、在宅での生活をいきいきと過ごす事ができるよう、お手伝いさせていただきます。今年度も、KEEP UP スタッフをよろしく願います。



Contents

- 02 ごあいさつ・目次
- 03 特集① ポーラスター初行事『演芸鑑賞ツアー』レポート
- 04 特集② ポーラスター行事『熱海一泊二日旅行』レポート
- 06 特集③ KEEP UP 初出展『ケアテックス』（介護用品の展示会）出展レポート
- 07 お客様インタビュー ポーラスター鎌倉の『ホットな関係』
- 08 外部インタビュー この人に注目！ 理学療法士 永木和載先生
- 09 研修レポート 理学療法士 永木和載 先生による ポーラスター スタッフ研修会
- 10 簡単! エクササイズ 「呼吸筋を鍛えよう!」
- 11 健康トピックス 「春はメンタルの乱れに要注意」
- 12 KEEP UP 取扱商品紹介

次号vol.9は2016年秋発行予定

STAFF

発行人
編集/取材・撮影

白坂 雅美
白坂 雅美
佐々木 知子
茂木 清美
蒲谷 葵
信田 麻紀子
石井 妙子
小室 杏奈
吉澤 美智子
大崎 七穂 (BOHUSZ)

SPECIAL THANKS

取材にご協力いただきました皆様

企画/発行：株式会社KEEP UP
〒251-0055 藤沢市南藤沢8-7 ビッグリバービル602
TEL.0466-50-0421

※本紙掲載の記事・写真・イラストなどの無断使用・転載・複製を禁じます。



特集①

ポーラスター初行事『演芸鑑賞ツアー』レポート

2016年3月19日(土)に国立劇場へ新派公演を鑑賞しに行ってきました。今回参加して下さったお客様は6名、同行スタッフは2名の計8名で行ってきました。

朝は生憎と雨のお天気の中、国立劇場まで皆様と一緒に車1台で行きました。お迎えの時間をあらかじめお伝えし、お客様の自宅に順番にお伺いしました。

参加して下さったお客様はポーラスター鵜沼に通われている方が5名、ポーラスター藤沢の方が1名の計6名でした。最初は皆様、通われている曜日が違ったり、事業所が違ったりと、初めてお会いした方々ばかりで緊張されていましたが、車の中で色々なお話をされているうちにだんだんと緊張もほぐれていく様子でした。行きは一度トイレ休憩をはさみ、1時間30分程度で国立劇場に着きました。

到着してまず集合写真を撮り、すぐに席に着きました。座席は前から三番目の席を取ることが

出来た為、役者さん達に手が届き

そうなほど間近で見る事ができました。新派公演は、「遊女夕霧」「寺田屋お登勢」の2部公演となっており、遊女夕霧には波乃久里子さん、寺田屋お登勢には中村獅童さん、水谷八重子さんなどの有名な役者さんが出演されていました。幕間にトイレ休憩をはさみ、長い幕間には席でお弁当を食べました。皆さんと「大人数と一緒にご飯を食べるって凄く良い事よね」と話しながら美味しくいただきました。

新派公演終了後は、お土産を見て、予定より少し早めに国立劇場を出発しました。帰りは、行きの雨もすっかり上がり、道も混むことなく、予定時刻よりも早く帰宅することが出来ました。天気が回復したおかげで海沿いの

景色も凄く綺麗で気持ちの良いドライブにもなりました。

皆様のご感想を伺うと、今回の新派公演は、「すごく面白かった、やはり有名な方がいると演技が上手で見応えがある」と一同におっしゃっていました。座席が前から三番目なこともあり、「とても観やすくて本当に良かった」という声も多く頂きました。他には、「この歳になって新派を観に行けるとは思わなかった。いい思い出ができた」「行も帰るも車で送って下さったので、行くことが出来た」と皆様本当に喜んでくださいました。

また、今回の演芸鑑賞ツアーに参加して下さった方の中には、朝早く起きる事が苦手な方や、車椅子を利用する方もいらっしゃいましたが、積極的に参加して下さいました。このようなイベントを実施し参加していただく事によって、少し遠くへお出かけする自信にも繋がったのではないかと思います。

今回の反省点としては、昼食の際、麻痺がある方がお弁当をすくく食べづらそうにしていた。もっと食べやすい物を

選ぶことが出来ましたが、参加して下さるお客様一人ひとりの事をもっとよく考え、その方にあつたものを選ぶべきでした。そこまでの心使いが出来なかったことが悔やまれると同時に、そこまでの心使いが必要ということも学ぶことが出来ました。朝早くから夕方までの1日イベントとなりましたが、とても良い経験となり、今後はポーラスターでもっと良いイベントを開催してより多くの皆様に喜んで頂きたいと思います。

(取材・文 小室 杏奈)



ポーラスター行事

『熱海一泊二日旅行』レポート

2015年10月15日・16日の2日間で、ポーラスター鶴沼・藤沢・鎌倉3店舗合同イベント、熱海温泉一泊二日旅行が開催されました。

日頃の機能訓練の成果を発揮して楽しんでくださった皆さんの様子を少しでも紹介させていただきます。

実は一泊でのお泊りイベントは今回が初めての事。事の発端は昨年行われた「箱根日帰り旅行」でした。参加者の皆様からは「楽しかった」「また行きたいわ」などという嬉しいお言葉をたくさんいただいた一方で、「日帰りは疲れる」「どうせならこのまま一泊したい」といったご意見もたくさんいただきました。それらのご意見を受けて、「では、一泊してしまおうではないか!!」と、企画されたのが今回のイベントです。

「皆に迷惑が掛かるんじゃないか」「トイレが心配」等々の

ご心配やご不安も沢山ある中、手を挙げて頂いた8名の方と、明るく楽しく旅行好きのスタッフ4名（五十嵐・蒲谷・牧野・上杉（看護師））で行って参りました。

出発の朝、まるで遠足に行く小学生のようにワクワクして早起きをしてしまった私は、家の仕事をさっさと済ませ少し早めに出勤、皆様のお迎えに備えていました。そんな私の気持ちが伝わったかのように皆さまも準備万端、お迎えもスムーズに進み、予定通りにポーラスター鶴沼を出発することができたのです。

途中休憩や食事をとりながらドライブを楽しみ、熱海ローズ&ハーブガーデンに到着。ここには様々なハーブや秋バラが咲いていて、その鮮やかさと香りのおかげか階段や坂道、石畳でも足取りはとても軽やかで、写真を撮ったり談笑されたりと各々の時間を楽しんでいらっしかったです。なんとなんと、68段もの階段を誰一人欠けることなく皆さん登り切ってしまったのです。



宿に着き、夕食までの少しの時間を利用して、お風呂に入ったりお茶とお話を楽しんだりされました。この頃には初対面の方々もすっかり打ち解けた様子で、お風呂は不安だとおっしゃっていた方もほかの方々のお誘いに、「温泉なんて本当に久しぶり」と嬉しそうにゆっくりお風呂を楽しまれる姿も私たちスタッフにとってはポーラスターでは知り得ない貴重な時間でした。そしてその後、美味しい夕食と楽しい



お酒を心ゆくまで楽しんでいただいたことは言うまでもありませんが..。



ゆっくりと、ある時は一人で速やかに、そんな自然に行う動作が積み重なり機能訓練につながっているのだなあとつくづく感じたひと時でした。

途中また何度か立ち寄り、夕方前にはポーラスター鶴沼に到着。少々疲れをのぞかせながらもたくさん歩いて、2日間の旅行を楽しく終えられた皆様の顔には自信と嬉しさに満ち溢れていました。



2日目、朝食を楽しんだ後MOA美術館に到着するころには朝方降っていた雨もすっかり止み、私たちの来訪を喜んでくれているようでした。美術館内も誰一人として車いすは使わず、すべての作品一つ一つを歩いてじっくりご覧になっていました。歩いたり、立ち止まったり、見上げたり覗き込んだり、ある時は手を携えて



ある方はおっしゃいました、「私にとって今回の旅はチャレンジなの。みんなに合わせる行動することもチャレンジ、知らない人と枕を並べて寝ることもチャレンジ、家以外のお風呂に入ることもチャレンジ、もちろん歩き切ることもチャレンジ。でも何とかできちゃったわね！たくさん歩かされて嫌になっちゃったけど、しょうがないから次回も参加するわよ!!」これ以上ない嬉しい言葉に思わず胸がいっぱいになりました。



その方はもちろん、今回のご参加者は、今年のイベントに向けて日々機能訓練に励まれています。ポーラスターでは、出来ないと思っていたことをできるように、もう一度やりたい！と思う事を現実に、「まだまだ人生捨てたもんじゃない!!」と思っただけのような外出イベントを今年もたくさん企画していきます。ワクワクするイベントをどうぞ楽しみにお待ちください。

（取材・文 蒲谷 葵）

ポーラスター鎌倉の“ホットな関係”



♪利用者様たちの出会いが絆となって、新たな笑顔を生みだしています♪



高坂 冴子 様 × 田中 道子 様

一昨年前の秋にポーラスターで出会いました。精神的に落ち込んでいる時に出会い、お互いに支え合い、励ましあい分かり合える良き友人です。これからもスタッフや仲間に支えられながら頑張っていきたいと思います。



内田 幸 様 × 一柳 育子 様

ポーラスターで出会い、家もご近所、歳も一緒と共通の話題が多く、すぐに意気投合！この歳でお友達が出来たことがとても嬉しいです。毎回とても楽しく、話がつきません。



高橋 宣夫 様 × 木村 春男 様

OPENからご利用されている木村さんのお人柄にひかれ、とても仲良くなった高橋様。いつも楽しい会話が弾んでいます。周りの皆さんもつられて笑顔いっぱいです。お二人の明るく楽しい雰囲気、毎回活気ある楽しい時間になっています。



木村 邦子 様 × 小野 綾子 様

小野様はとっても可愛い木村さんに会えて幸せ。いつまでも木村さんのように綺麗でいられる様に頑張りますとおっしゃり、木村様は小野さんからいつも元気を貰ってますと。お互いに毎回パワーを貰いながら、楽しく運動しています。

今回、経営企画室で初めての試みとして、介護用品、介護施設向け設備・サービスに特化した専門展であるCareTEXに参加する事となりました。

ケアテックスは介護業界関係者のみが入場でき、その場で商談ができる展示会で、東京ビッグサイトにて3月16日(水)～18(金)の3日間行われました。KEEP UPでは、オリジナルの体操DVD(ゆらゆら+太極拳+ヨガ+ボクシング)の4枚セットと、ボール5個+セラバンド10本+ボール・セラバンドの使用法DVDのセット、という2つの目玉商品をケアテックス特別価格にて販売する事にしました。出展リーダーの信田さんのもと、12月よりミーティングを重ねました。

いよいよ開催日を迎え、私は18日(金)最終日に参加させて頂きました。会場はとても広く、また約300社の企業が出展をしている事もあり、開場前から

後ほど会場を一回り見学させてもらったのですが、車いすや介護ベッド・おむつなどの介護用品を扱うメーカーや、見守りシステム・福祉車両やユニフォーム



多くの方が行き交っておりまして。ブース内では信田さん・蒲谷さん・白坂社長がDVDを見ながらの無料体験の説明及び商談・ご相談を承り、私はブースの前で、ご案内チラシの配布及び無料体験の呼び込みを行いました。

などの施設向け設備・備品を扱う企業、また食品や衛生用品・レクレーションのサービスをを行う介護施設ソリューション部門の会社など、様々な業種の企業が介護分野に参入しているのを肌で感じました。また、見守りセンサーやレクリエーションシステムを搭載した介護支援ロボットが出展されているのも興味深かったです。

ケアテックスでは、実際に担当者の方が無料体験を行って、DVDやボール・セラバンドの購入を考えてくださっても稟議を通さなければならず、その場でご購入頂けないケースも多くありました。中には「予算が下らないので自腹で購入します。」という方もいらっしゃいました。どの施設の方もご利用者様の為に色々と考え、より良い方法を悩まれている様子が伝わってきました。その場では購入されなくても後日本社にお電話やFAXで注文を頂く事もあり、結果として現在DVD13セット、ボール・セラバンド1セットのご注文を頂いています。今後もし引き続き違う形で販売を続けて

行く予定です。

今回出展する事で、介護現場で「どうにか介護予防の運動を取り入れたい」と思っていたり、しやる方々と直接接する事が出来たのは大きな収穫でした。当社の体操や運動指導に興味をもって下さった方々のニーズに合ったご提案が出来る様、経営企画室で更に考えていかなければならない課題となりました。この様な経験ができて、本当に良かったと思います。

そして今回お手伝い頂いた、4月より営業企画の新入社員の中村さん、インストラクターの石原さん・出口さん、蒲谷さん、本当にありがとうございました。お疲れ様でした！

(取材・文 吉澤 美智子)



理学療法士 永木和載先生による ポーラスタースタッフ 研修会

2015年1月から3月に月1回ずつデイサービス「ポーラスター」で日々機能訓練に携わるスタッフ向けに「正しい姿勢とは何か?」「高齢者のトレーニングの考え方」をテーマに講義と実技を含め4時間ずつ研修会を開催致しました。講師は、株式会社プリミティブの代表取締役、永木 和載先生。理学療法士の資格をお持ちで、足の歪みから身体の歪みを導き出し、ボディリーフォームをする事を主に実施されながら、年間300本を超える講演活動を行っていらっしゃいます。



第1回目は、1/23 (土) 9:00~4時間開催。参加者は17名。印象的だったのは、**一般的に言われる正しい姿勢は体の中の「内力」を使っており、歪んだラクな姿勢は「内力」を使っていない、すなわち体にとって省エネ「エコ」であるという事。そして、歪みによる痛みや症状が出るのは「姿勢のバリエーション」が少ないことが問題だと先生は提言されていました。**このお話は今まで耳にした事が無く、今までの「姿勢＝良くする事が身体の負担を減らし、健康へ導く」を信じていた私にとっては、目からウロコでした。身体の負担を軽減するためには、良い姿勢を長く保つよりも様々な姿勢を習得する事の方が大事なんだと気づかされました。この原点から、実技ではペアになり大腿部の大転子など触りながら歪みのチェックをし、自分の身体を知りました。

(株)KEEP UPでは、さまざまな研修会を行い、サービスの向上やスキルアップに努めています。今回は、ポーラスターのスタッフ・トレーナーのための研修会を行いました。



第2回目では、高齢者に起こる身体の変化、サルコペニア（加齢性筋減少症）と廃用性症候群と比較すると何が違い、何をすべきか実践例でトレーニング方法を学びました。中でも、**高齢者の筋肉特性は、持続性に富んでおり疲労回復が遅い為、バイクやトレッドミルなど持久力を高めるトレーニングをメニューに取り入れる事**や、1回目でチェックした際、「いつも体重が多くかかっている足はボール返しをして可動範囲を高めるなど、高齢者の身体特性を知る事で、必要なトレーニングが何か」「**身体の歪みから左右どちらが硬くコンディショニングにより関節可動域を高めた方が良いのか**」先生の分かり易いロジックと経験からの実証で、私たちの頭の中へ研修内容が刻み込まれました。1回目は難しく、私を含めトレーナーもケアスタッフも「えー！分からない！」を連発でしたが、2回目では内容の理解が出来た上での実践だったので、参加者皆がやる気を起こしていました。

ポーラスター（一番星）を名称としたデイサービスとして、よりお客様に喜んで頂く為に、お一人お一人が何を求めいらっしゃるのかを知り、それを叶えるお手伝い方法を皆で身につける事ができた研修会となりました。

(取材・文 信田 麻紀子)

今回は、平成28年1月～3月のスタッフ研修をご担当くださっている理学療法士の永木和載先生をご紹介します。

■自己紹介

2005年、理学療法士免許取得。一般病院に入職し、回復期、維持期医療のリハビリテーションを経験した後、2008年より在宅医療に携わり、障害高齢者への訪問リハビリテーションを行う。現在は、障害高齢者に加え、ダンサーやゴルフ愛好者、一般成人等々、様々な方のコンディショニングを行っている。

また、コンディショニング事業の傍ら、自身が代表を務めるセミナー団体の運営や講演、大学での講義、鍼灸あん摩マッサージ師への技術指導、超音波画像診断装置を用いた運動器の動態確認、トレーニング方法の検証、足に関わる商材販売等々、幅広く活動している。

■現在の仕事に就いた理由
子供の頃より、ひとのか

■仕事のやりがい

痛みを患っておられた方が、アプローチにより痛みから解放された瞬間の笑顔を見た時に、この仕事のやりがいを感じます。また、日常動作において、諦めていたことができるようになった、あるいは、やりたかったことができるようになった

この人に
注目!!



永木和載先生
ながき ともり

理学療法士
株式会社プリミティブ代表取締役社長
株式会社ケアプラス テクニカルアドバイザー
大阪芸術大学 舞台芸術学科 非常勤講師

らだの仕組みについて学ぶことに大変興味がありました。また、進路を考えていた当時、祖母が膝の痛みに随分と悩まされており、痛みをなんとかしてあげたいとの思いがありました。そのうすうちに自然とリハビリテーションの専門資格である理学療法士に興味をもちはじめ、資格取得の道を進むようになりました。

■KEEP UPの印象

KEEP UPスタッフの皆様は、とにかく真面目で勉強熱心というのが第一印象です。そして、視線が自分自身ではなく、常に利用者様に向かえ、どうすればよりサービスの質を向上できるかを常に考えていらっしゃる印象です。非常におもてなしと自己研鑽の意識が高い皆様が集まっております。大変驚いております。

なった等、利用者様に対して新たな価値観を提供できた際にやりがいを感じます。

春はメンタルの乱れに要注意!

心のバランスを整えるには

- ①生活のリズムを整える
- ②栄養バランスのよい食事をとる
- ③休養をとる
- ④体温調節をしっかりと



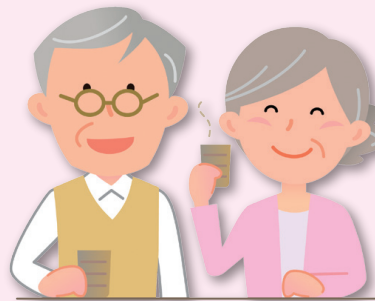
心身の疲労、ありませんか?

春は、気候はもちろんのこと、新しい職場や新しい仲間、引越など「変化」の多い季節です。気温高低差に伴う体温調節や、新しい環境での心の疲労など、いきなりの変化に順応することができず、体と心にストレスを与えてしまい、メンタル面を支える自律神経も乱れがちになってしまいます。過剰なストレスは心身の健康に悪影響を及ぼしかねません。気づかぬうちに、ストレスが強くなっていることもあります。

心身のリラクゼーション「快眠体操」

就寝前などに、心と体をほぐす体操をしましょう。数分でできる体操ですから、寝る前に行えば、心身がリラックスして、よりよい眠りへの導入になります。

また、休みの日の日中に行っても、心身の緊張がほぐれ、充実したプライベートタイムを過ごすスイッチになるでしょう。



「背伸び」

仰向けに寝て、両手を頭の上で組みます。



手のひらを外向きに返したら、思いきり背伸びを。



ゆっくり3回繰り返しましょう。

「腰ひねり」

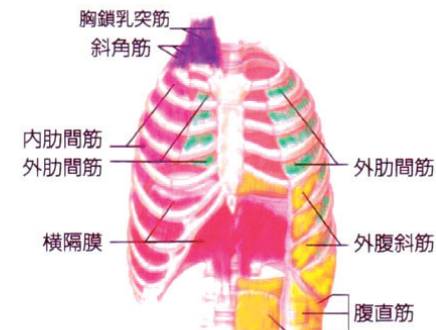
仰向けに寝て、両手を真横に広げ、膝を立てる。



顔を左側に向け、両膝をそろえたまま足を右側に倒す。



左右交互に3回繰り返しましょう。



肋間筋や横隔膜などの呼吸筋をトレーニングすることができます。

「呼吸筋」を鍛えよう!



呼吸筋を鍛えると、どんな良い事があるのでしょうか?

- ▶ 胸が開きやすくなり、姿勢が良くなる
- ▶ 肩甲骨と肩の凝りが取れる
- ▶ 肺の働きが高まり、身体へのエネルギーが高まる

呼吸筋とは…

呼吸をする為に使用する、肋骨周辺のインナーマッスル。これらが硬くなると、肺の機能が低下してしまうため、硬くならない様に日々動かす事が大事。

さあ! 胸式呼吸で呼吸筋を鍛えよう!



- ① 背筋を伸ばして椅子に座りましょう。
- ② 両手、もしくは片手で肋骨の横を触りましょう。
- ③ 吸いながら、肋骨を風船の様に左右へ広げます。
- ④ 吐きながら、肋骨を小さくしましょう。
- ⑤ 繰り返し行える回数、行いましょう。