

第6回 日本の食育セミナー

「きれいな心と体は ホンマの食から」概要



日時: 平成23年11月6日(日)
13:00~16:00 (受付開始12:30)

主催: 日本成人病予防協会

共催: 東京都

後援: 内閣府(予定)、厚生労働省(予定)、
文部科学省(予定)、農林水産省(予定)

会場: 東京都庁第一本庁舎 5階大会議場

参加費: 無料

定員: 500名(希望者多数の場合は抽選)

締切: 平成23年10月20日(木)

<プログラム>

第1部 講演「きれいな心と体はホンマの食から」

講師: おおたわ 史絵 先生

第2部 健康運動

「スマートライフプロジェクトで
健康寿命をのばしましょう」

第3部 対談式講演「体の気持ちを知って選ぶ食事」

講師: 六車 奈々氏

対談者: 日本成人病予防協会

常務執行理事 佐野 虎



来る平成二十三年十一月六日(日)、東京都庁第一本庁舎に於いて、「第六回日本の食育セミナー」を開催致します。今回のテーマは『きれいな心と体はホンマの食から』です。日本人の平均寿命が男女ともに過去最高年齢を記録する中、いつまでも若々しく健康的に年齢を重ねていきたいという一人ひとりの健康願望が、社会の健康を高め、元気な日本を創ります。今の時代が求める食習慣・食文化を身に付けて、心と体のつながりを理解し、真の健康寿命延伸について、考えてみませんか?

第一部は、メディアで幅広く活躍されている内科医のおおたわ史絵先生をお迎えし、「きれいな心と体はホンマの食から」と題して講演をして頂きます。

心の豊かさを支え、健康な体の土台となるのは毎日の食事です。しかし、食のあり方やライフスタイルが多様化し、食事のバランスや安全性など、私たちの食生活に様々な問題が生じています。そこで、「食」に関して誰もが感じていた疑問を理論的・実践的に解説し、心と体のため新しい食について提案して頂きます。

第二部は、「スマートライフプロジェクトで健康寿命をのばしましょう」と題し、楽しみながら出来る簡単かつ効果的な軽い運動をご紹介します。体を動かして心と体をリフレッシュしましょう。

厚生労働省が提唱する「スマートライフプロジェクト」とは、日々の小さな変化から生活サイクルを見直すことが出来るよう、みなさんの健康をサポートする計画事業です。「健康寿命をのばしましょう」をスローガンに、スマートな生き方をテーマに掲げ、「運動」「食生活」「禁煙」について具体的なアクションを提案して頂きます。

第三部は、「体の気持ちを知って選ぶ食事」と題し、公開ディスカッションを行います。体は、その時のコンディションを伝えるために、気持ちにサインを送り続けています。そのサインに耳を傾け、必要な食事を自分で選べるような知識を習得しましょう。TBSテレビ系列「カラダの気持ち」のプレゼンターでお馴染みの六車奈々氏と一緒に、自分のコンディションを整えることが出来る「自立力」を身に付けてみませんか? ご自身、ご家族の健康を見直すきっかけとして、皆様お誘い合わせの上、是非ご参加下さい。

主催: 日本成人病予防協会 共催: 東京都
後援: 内閣府(予定) 厚生労働省(予定) 文部科学省(予定) 農林水産省(予定)

「第六回 日本の食育セミナー」開催!!

へおおたわ 史絵先生
プロフィール



東京女子医科大学卒業後、大病院、総合病院勤務を経て下町の開業医という道を選ぶ。

一九九六年、週刊朝日「デキゴトロジー」にて執筆活動を開始。二〇〇五年、医学界の権威社会とは一線を隔したアウトローな半生を綴った自叙伝エッセイ『女医の花道』『続・女医の花道』『がベストセラーとなる。現在も医療現場主義の立場で、通常の診察の他、障害者医療、山岳ボランティア診療等にも携わる他、フジテレビ系列「ホンマでっか!?TV」、日本テレビ系列「スッキリ!!」等メディアで幅広く活躍している。

今年度も東京都食育推進事業に決定!
『バナナうちで元気な子!』生活リズムを整えよう!



普及事業として、文部科学省、「早寝早起き朝ごはん」全国協議会の後援のもと、『バナナうちで元気な子!』生活リズムを整えよう!』の食育事業を実施することが決定致しました。

小学校や施設(公民館)等に於いて、「子どもイキイキ食育チーム」が食べた物の消化・吸収・代謝・排泄のしくみをエプロンシアターやダンス等を盛り込んで楽しく分かりやすく講義します。実施希望の小学校を募集しておりますので、左記番号にお電話頂くか、ホームページのお申込みフォームにてお申込み下さい。

TEL 03-3661-0175
URL www.japa.org/

♪ 講座内容 ♪

★ 発声・滑舌で、はざれよく

わかりやすさの第一歩は、しっかり口を開けて声を出す事。繰り返し声を出して練習して体で覚えていきましょう。

★ メリハリつけて、聞き取りやすく

メリハリをつけて話すためには、具体的に何をすれば良いのでしょうか? 自分の話し方を見直してみましょう。

★ わかりやすさのための、内容と表現の工夫

盛り込む内容や表現の仕方によって伝わり方が変わります。限られた時間を有効に使い、聞いてもらえる話をするための工夫をしましょう。

★ 人前で話す準備から本番まで

原稿作り、話す時の動作、資料の扱い方等、戸惑いやすい点をチェックします人前で話すドキドキをイキイキに変えていきましょう。

花形一実先生
プロフィール
元テレビ静岡アナウンサー。日本大学理工学部電気工学科出身。科学の楽しさを取材し伝えたいとの道へ。
テレビやラジオで、科学番組の他、「スーパータイム」等ニュース情報番組にキャスター・リポーターとして多数携わる。
また、式典等の各種司会やタレント、歌手への話し方指導、さらにカルチャースクール等で一般の方へも話し方講座を行っている。



健康管理士一般指導員 能力開発講座
「プロ・アナウンサーに学ぶ好印象でわかりやすい話し方」

日時: 平成23年10月15日(土)
10:30~16:30 全1回
会場: 名古屋YWCA 2階 多目的ホール
定員: 40名
(9/20(火) 締切・希望者多数の場合は抽選)
受講料: 5,000円(税込)
対象: 健康管理士一般指導員



好評につき名古屋でも開催!
健康管理士能力開発講座
「プロ・アナウンサーに学ぶ好印象でわかりやすい話し方」

「第6回 日本の食育セミナー」申込書

資格番号	H-	お名前	
同行者			
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()	()	()

能力開発講座「プロアナウンサーに学ぶ好印象でわかりやすい話し方」申込書

資格番号	H-	お名前	
住所	〒		
電話番号(平日日中の緊急連絡先)	()	()	()

お申込み方法
食育セミナー、能力開発講座は、左の申込み書を郵送またはFAX頂くか、ホームページのお申込みフォーム、お電話にてお申込み下さい。
TEL: 03-3661-0175
FAX: 03-3669-4733
食育セミナーURL: www.japa.org/syokuiku/111106/
能力開発講座URL: www.japa.org/nouryoku/

全国健康管理士寄稿

順不同
敬称略

健康管理士会より

埼玉県健康管理士会

去る六月四日(土)に総会、七月二日(土)に定例会を開催しました。六月は「人間の寿命をのばす生活」、七月は「認知症」について討論し、多くの会員から活発な意見や情報の交換があり、楽しく盛り上がり勉強になりました。八月は「ホルモンが体に与える影響」、九月は「糖尿病」について討論予定です。尚、八月の定例会後に缶ビールで懇親会(五百円)を予定しています。

本年も旅行委員会が発足し、十一月五日(土)、六日(日)に定例会を兼ね、親睦旅行を計画しています。どちらか一日だけの参加も可能です。皆様のお申込みをお待ちしています。

HP <http://www.saikenkou.org/>
TEL 080-3701-3328
E-mail info212-2853@saikankou.ne.jp
(埼玉県健康管理士会事務局長 平芳 睦男)

福岡県健康管理士会

来る九月十日(土) 十時半から十二時半、深江公民館にて糸島市市民提案型まちづくり事業「ニコニコペースの運動講座」を開催致します。「ためてガッテン」でお馴染みの福岡大学スポーツ科学部田中宏暁教授に「ここにこそテップ運動」を伝授して頂きます。参加費は無料です。皆様のご参加をお待ちしております。

TEL 090-3735-6479
E-mail fukukok@healtheare.or.jp
(福岡県健康管理士会会長 小川 日出穂)

山口県健康管理士会

去る七月十五日(金)、山陽小野田市の赤崎公民館にて、「認知症の予防と対策」をテーマに講演を致しました。当日は約五十名の方が集まり、真剣に聞いて頂きました。公演だけでは眠くなるかと思いきや、途中で肩・首こり解消ストレッチをしました。

次会の定例会は九月十八日(日) 十三時〜十六時、山口小郡ふれあいセンター二階の健康相談室にて開催致しますので、お気軽にご参加下さい!

宮城県健康管理士会

資格取得説明会に参加し、受講申込をされた方々と言葉をお交わしたところ、資格取得を目指している方々と一緒に勉強する機会を作る必要性を痛感しました。協力して下さる方のご連絡をお待ちしています。

TEL 090-1352-8611
(山口県健康管理士会 高倉 英恒)

青森県健康管理士会

青森県の食育サポーターとしてデータ登録し、食育サポーターとして十和田市内の小学校でのPTA行事の一環として健康講座の講師を務めさせて頂きました。内容は「食育の大切さ」と題して、手づくり味噌と市販の味噌の消化力のデモンストレーションです。先生や父兄の皆さんから好評を得ることが出来ました。

次回は、市内の幼稚園、保育園の栄養士さんが対象の食育健康講座の依頼を受けております。(青森県健康管理士会会長 上山 一郎)



香川県健康管理士会

去る六月五日(日)、香川県社会福祉総合センターに於いて健康管理士資格取得説明会が開催されました。健康管理士の社会的意義と資格の必要性が認識され、多数の参加者が来られました。副会長の藪下久子氏が認定試験の勉強法について話し、会

長の渡邊雅春氏が健康管理士会の現状について報告しました。また、六月二十日(月)、多度津町の小学校で二〜三年生を対象に三回に分けて食育指導をしました。うんちに対する関心の高さ、興味の深さを子供達の笑顔と「オー」という歓声で知りました。

静岡県健康管理士会

去る七月十日(日)、遠藤昌弘先生をお迎えして『自己分析と対人関係の改善』と題し、ご講演頂きました。交流分析では、人と触れ合う事の大切さや生き方の分析を学び、自己成長エングラムを使用して自分自身を知ることが出来ました。

岡山県健康管理士会

去る六月五日(日)、七月十日(日)、健康チェックと相談会を開催しました。出口、安藤講師による「歌うは健康の源」の講演や吉田講師による「ツボ教室」もあり、たくさんの方々が参加されて大変盛り上がりしました。

兵庫県健康管理士会

去る六月二十六日(日)、第百回定例会を開催致しました。健康講座は最初の一步のテーマは、「やる気のスイッチの入れ方」脳科学を活用したモチベーションアップ法」でした。資格を活かしたい方、交流の場を求めている方、是非一緒に活動しましょう!ご連絡を心よりお待ちしております。

北海道健康管理士会

去る六月三十日(木)、「AED講習会」を開催しました。救急車が到着するまでの平均時間は五〜八分(札幌)。人命救助の場面に遭遇した時に迅速に行動出来るよう、皆真剣に取り組みました。七月は「ほすび121号脳と心の不思議な関係」を勉強しました。

健康管理士東京OP会

毎月第二土曜日午後二時から神田駅近くの会場で勉強会を開催しています。現在は「身体革命」という本を題材に若さを保つ健康術について意見交換したり、会員それぞれの得意分野をテーマにしたミニ講座を開催する等、会員相互の親睦と健康に関する知識のレベルアップを主眼に活動しています。

健康管理士東京OP会

また、十一月には板橋区の健康イベントに参加します。このイベントには毎年参加しており、今年も日頃の勉強の成果を活かして、地域の人に楽しく健康を学んでもらう出し物を企画し披露する予定です。体験参加はいつでも歓迎ですので、ご興味のある方は、



健康管理士ステップアップ講座 in東京・奈良 開催しました!

去る六月五日(日)東京、六月十八日(土)奈良に於いて、健康管理士ステップアップ講座を開催致しました。

午前部では、ほすび二〇号、二二一号で脳と体・心の不思議な関係について解説がありました。東京の午後の部では、浜町公園から皇居(桜田門)まで緑に囲まれたウォーキングコースを歩きました。また、奈良に於いては、東大寺、春日大社、興福寺をめぐって歴史を肌で感じ、記念撮影をしながら楽しく散策しました。

参加者からは「ほすびをより深く理解できた」「神戸など様々な名所をウォーキングしたい」等の感想がありました。



★健康管理士の輪を広げよう!!

「健康管理士一般指導員」資格は皆様にご支援頂き、二十年を迎える事が出来ました。そこで、お礼の意味を込めて、ご紹介キャンペーンを行っております。

左記の方法にて「健康管理士一般指導員」資格にご興味がある方を紹介下さい。ご紹介者様に三千円の商品券を差し上げます。

また、「健康管理士一般指導員」資格の詳しい説明にお役立て頂ける「健康管理士一般指導員の資格取得の説明と予防医学の現状」のDVDも用意しています。詳細及び、健康管理士一般指導員の資料を希望される方は、左記担当者にお問合せ下さい。

日本成人病予防協会 鈴木真由美
TEL 03-3661-0175
E-mail info3@japa.org

加古川市民健康講演会 『みんなで考える認知症: ならないための予防と対策』

講演会の内容

1. 「加古川市における高齢化の現状と認知症対策」
講師: 加古川市福祉部福祉政策局高齢者・地域福祉課
2. 「認知症予防のために今できること」
講師: 神戸大学医学部附属病院神経内科
(加古川東市民病院 神経内科)
医学博士 古和 久朋 先生
3. 認知症予防(脳活性化)体操: 「認知症は体操でブロック!」
講師: 稲穂の会

日時: 9月3日(土) 14:00~16:30
会場: 加古川市総合福祉会館 2F 大ホール
参加費: 特別受講会員費 500円 定員: 250名
主催・運営: 兵庫県健康管理士会東播支部
稲穂の会(予防医学啓発団体)
共催: 加古川市/加古川市社会福祉協議会
後援: 兵庫県/兵庫県社会福祉協議会
お問合せ先: 稲穂の会代表 松本 京子 TEL: 090-3863-4194

去る六月五日(日)、香川県社会福祉総合センターに於いて健康管理士資格取得説明会が開催されました。健康管理士の社会的意義と資格の必要性が認識され、多数の参加者が来られました。副会長の藪下久子氏が認定試験の勉強法について話し、会



健康学習セミナー in 大阪 『メタボより大切な「筋肉と骨」のはなし』開催しました!

去る7月9日(土)、大阪のエル・おおさかにおいて、第15回健康学習セミナーを開催致しました。第1部では、名古屋大学総合診療科の医師である松葉泰昌先生をお招きし、解剖学・生理学的にみた骨・筋肉・軟骨のバランスやロコモティブシンドロームの予防について、「骨に関するQ&Aシート」等を使いながら、分かりやすくお話し頂きました。

第2部では、「食育活動と健康管理士の関わり方」と題し、当協会の食育活動や健康管理士が食育の分野でどのように活躍しているか等発表致しました。

健康管理士の方はもちろん、これから資格取得を目指す方等たくさんの方にご参加頂き、「すぐに使える知識が得られた」「とても楽しくて時間があっという間に過ぎた」「もっとお話しを聞きたい」という感想を頂きました。



健康管理士インタビュー 「活動の現場」

羽田 由利子さん(東京都)・上原 眞佐子さん(東京都)



今回ご紹介するのは、東京都杉並区の河北総合病院・健康生活支援室で、日頃の健康や病院の診察等で悩みを持つ方のお手伝いをされている羽田由利子さんと上原眞佐子さんの二人です。医療現場という専門的な場所、お二人がどのように健康管理士の資格を活かしてお仕事をされているのかを伺いました。

あるいは職種の境界のない「協働の場」「ともに学ぶ場」を目指しています。

その健康生活支援室で、健康管理士の資格を生かしたお仕事をされているようになったきっかけは何だったのでしょうか。

地域住民の方々に健康情報をお伝えし健康意識を高めて頂くには、病院ボランティアとして直接患者さんや家族の方々に接するのが一番と考え、健康管理士の資格を生かせる健康生活支援室を選びました。現在は、健康管理士は私達二名ですが、今後も医療現場で資格を生かしたいとお考えの方がいらつしやたら大歓迎です。

健康管理士という資格は健康生活支援室での仕事でどのように役に立っていますか？

病院とは、国家資格を持つ医療の専門家集団が、昼夜患者さんの「いのち」と真剣に向き合っている職場です。看護師さん達と一緒に仕事をさせて頂くには、医療に関する基礎知識が必要です。健康管理士の資格があることで、自信を持って患者・家族の方々のお話し相手が出来ます。「ほすび」の最新情報も相談対応にとても役立っています。

ところで、お二人はなぜ健康管理士の資格を取得しようと思ったのですか？

人間の心と体に関心があり、医療機器メーカーに勤務している時から、ヘルスケア関連で資格を取れるものを探していました。多くの

との出会いで、さらにこの資格が経験と融合して実りあるライフワークとして繋がっています。(羽田)



ハスミワクチンで病から回復し、手探りでいろいろ勉強していた頃、主治医から生活習慣全般を網羅している健康管理士の資格を取得するよう勧められました。歳だから無理と断ると、落ちてくれないのに何だ、落ちてから勉強は始まるのだからと、先生の深い思いやりに今でも涙・涙です。(上原)



病院内の健康生活支援室で、様々な患者さんと接する機会が多いかと思いますが、一番やりがいを感じるのとはどんな時ですか？逆に一番大変に感じる時はどんな時でしょうか。

患者さんのご希望の本や資料を的確に探すことが出来るかも、とても分かり易く役に立ったよと笑顔で言われた時や、「話しを聞いてもらったらすっきりしたよ」と言われた時などは、ホッとします。また「〇〇日に退院なの」と、嬉しそうに支援室に挨拶に来て下さった時は、少しはお役に立てたのだなとやりがいを感じます。一方、言葉のかけ方やタイミングが上手く合わないとき、また「ああ、まだ退院できないんだ」と、ガツクリ肩を落とす椅子に座るその姿が小さく見える時など、どう対応したら良いのか、常に一人一人に気配りをしなければならぬのが一番大変です。

健康管理士として、今後お二人は病院内でどのような方向性で活動をしていきたいとお考えですか？

いつも明るく、穏やかに、出しゃばらず、相手の方々の身になってお話を聴けたり、必要な情報を的確に提供出来る「役に立つ健康生活支援室」を目指して、日々頭脳と心を鍛え、自分磨きをしていきたいと思っています。

最後に、これから活動を考えていらっしゃる健康管理士の方へアドバイスをお願いします。

「健康管理士」に関心を寄せてくださる医療職の方も増えてきておりますが、わが国の約八千六百の病院の中で、河北総合病院・健康生活支援室のような機能を持つ病院はまだ少ないのが現状です。患者中心の医療を実現させるためにも、医療現場で活躍してみたいと思っていられつしやる健康管理士の方は、是非一度見学にいられつしやいませんか。いつでもお待ちしております。

また、「未病・予防が大事」と地域社会の人々に日々伝えてくださる健康管理士の輪を全国に大きく、大きく広げていきたいと思います。そして、より多くの健康管理士の方々がそれぞれの専門性を基盤にさらにステップアップすれば、様々な分野との連携も夢ではありません。さあ、一緒に夢を叶えましょう！

専門的かつ新しい知識が求められる医療の現場で、健康管理士として活躍なさっているお二人は、毎日が勉強で大変な事だと思えます。しかし、患者さんの気持ちに立っただけで温かな一面もインタビューから感じる事が出来ました。今後益々のご活躍を期待しています！ありがとうございます！

頭の体操「チャレンジ★ザ★クロスワード」

1	②	④			⑦
	2			⑥	3
①		4	⑤		
5	③				
6			7		⑧
	8				

カタカナで回答し、2重枠の文字を組み合わせて単語を完成させて下さい。

＜よこのカギ＞

- 豚カツに、味噌だれをかけた料理。名古屋名物。
- 悪い事ばかりで良い事が1つもないこと「百〇〇あって一利なし」。
- 物の中心部。中核。
- オーストラリア等に生息する小型のカンガルー。
- 学校等に対して理不尽な要求を繰り返す保護者「モンスター〇〇〇〇〇」。
- ラクダと似ているが、背中にコブはなく、主にアンデス地方に多く住む動物。
- 世界三大珍獣の1つ。シマウマの仲間だと考えられていたが、後にキリンの仲間であることが分かった。
- 漬物の発色剤や麺のかんすいとして使われる食品添加物。

＜たてのカギ＞

- 歌唱を中心にして演じられる音楽劇。
- 古代の中央豪族。「〇〇入鹿」、「〇〇馬子」。
- 九州南方にある、年間の日照時間が日本一短い島。「〇〇大島」。
- 大根の種子から発芽して双葉が出たもの「〇〇〇〇大根」。
- 通常人間が見かける最大の細胞。
- 世界三大珍獣の1つ。水中にはあまり入らない小形のカバ。
- 周遊。観光旅行。
- 〇〇・コンビ・トリオ・カルテット…。

★ヒント★
シンガポール

答えを「ほすび」123号の研修問題の解答欄にご記入のうえ、9月26日(月)までにお送り下さい。正解者の中から、秋の夜長をお風呂で楽しむ香りの石鹸「Lush(ラッシュ)ナチュラルバスソープ」をプレゼント致します。奮ってご応募下さい。なお、前回の答えは「ヤキウドン」でした。抽選の結果、神奈川県山崎万里子さん、埼玉県岩瀬礼子さん、兵庫県の向江省三さんが当選されました。おめでとうございます！

こんな年でした
1889年
1889年は
日本で初めての給食が出された年

学校の思い出を語る時に話題になるのが「給食」ですね。日本では、山形県鶴岡町(現鶴岡市)の大誓寺内の私立忠愛小学校に於いて、おにぎり・焼き魚・漬物といった昼食を児童に与えたのが初めての給食とされているそうです。

＜ニュース＞

- 大日本帝国憲法・皇室典範・衆議院議員選挙法公布
- フランス・エッフェル塔落成

市制施行により東京市誕生、東海道線全通(新橋-神戸間毎日1往復)、歌舞伎座開場、英国で児童虐待防止法成立、最初の食器洗い機がシカゴで販売

旬の食材

取り入れよう

ショウガ(生姜)

ショウガは、ショウガ科の多年草で、熱帯アジア原産の根茎野菜です。特有の辛味と独特の香りは、世界各地で香辛料や薬味、薬として使われています。ショウガの辛味成分であるジンゲロール・ショウガオールは、強い殺菌作用があり、寿司などに欠かせないガリと呼ばれる甘酢漬けは、口直しの他にこの殺菌作用を生かしています。中国では、紀元前500年頃から薬用として使われており、特に、冷えからくる胃腸障害に優れた効能があります。血行促進や新陳代謝を高める働きがあり、夏バテ防止や疲労回復など、この時期には積極的に取り入れたい食材です。

すだち

すだちは、みかん科で、日本では古来から馴染みの深い柑橘類です。秋口に実がなり、青いうちに収穫しますが、熟すとみかん同様黄色くなります。キレの良い香りは、日本料理、特に魚料理(サンマなど)に用いられます。すだちの特産地である徳島県の徳島大学と農協の研究チームは、すだちの絞りかすに血糖値を抑える効果があると発表、糖尿病に対する研究が現在も進められているそうです。料理の風味付けや果汁を酢の代わりに使ったり、外皮は、すりおろしたり、刻んだりして薬味として使えます。ゆず同様、お風呂に浮かべても香りが良く、リラックスできるでしょう。

スルメイカ

日本近海で最も多く漁獲されるスルメイカは、昔から日本人に親しまれてきた食材で季節を問わず食べられてきました。別名「夏イカ」とも呼ばれ、今が旬の食材です。和洋中間わず、色々な料理に使われ、古代は朝廷への貢物として干物(スルメ)が献上されていました。スルメは縁起の良いものとして、現在も祭儀で用いられる事が多く、スルメイカという名前もこの干物(スルメ)からきていると言われています。高タンパク・低カロリーで、アミノ酸の一種であるタウリンを豊富に含んでいる事で、コレステロールの低下や疲労回復、滋養強壮を促進しています。

＜編集後記＞

ニュースの編集をしていると、1つの短い記事を作るのも勉強になることばかりです。「給食」の歴史を調べて見ると、戦前から提供されていたのだと知り、少し驚きました。生きていく為に食べる事すら難しかった時代に児童に出されたものが始まりだと知り、私自身が小学生の頃、好き嫌いを言いながら食べたあの給食を今更ながら感謝しなければ!と感じました。(編集部)