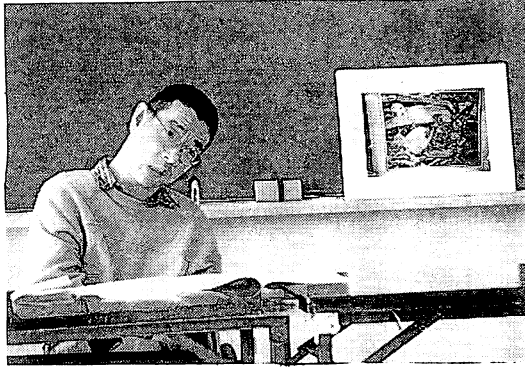


サロンあべの

Vol. 126



絵画の 楽しみ

絵が好き・人が好き

サロン・あべの11月の出会い

96年11月16日(土)、育徳コミュニティセンター2階研修室において、サロン・あべの11月の

の出会いを開催した。

11月のパネラーは、サロン・あべの紙によく似顔絵を描いてくださる吉田幾俊さんであった。

養護学校高等部を卒業後、在宅で油絵を中心に絵を学び始めた。キャンパスの上に板を渡して、その上にうつぶせになって描いていたが、時間がかかり、また、汚れるためしばらく休んでいたが、5年ほど前から再挑戦を始めた。今年の6月、堺市美術新人展に作品を出展し、新人賞を受賞した。続いて、堺市展でも入選をした。

現在は、水彩を中心にあらゆる画材を使っており、パソコンでも絵を描いている。パソコンは、今年の1月からプロップ・

ステーションで「マック」を習い始めた。週に1回で半年ほどのセミナーだったが、本を買ったの独習もした。

そのプロップ・ステーションを通じて、今年の9月、関西電力から創立45周年記念事業のイメージイラスト(「電気の夢・ひらめき大賞」と称して全国からアイデアを募集。その入賞作品につけるイメージイラスト)の発注があり、10月末に無事納品。在宅勤務への道も開けた。

パソコンで絵が描けるようになって良かった。パソコンの絵は、油絵に似ていて修正ができる。新しい表現方法として現在もパソコン通信で先生に評してもらっている

絵が好きになった理由を考えると、小学校の頃、大坂城に行って描いた絵が入選したことを機に、ほめられたという気持ちから描いていたのかもしれない

れない。しかし、小学校入学前から、字よりも先に絵を描いていた。父親が仕事の関係で帰る市電の吊り広告の裏に、ボールペンで描いていた。絵を描いていると時間を忘れてしまう。今でも新聞の折り込み広告で裏の白いものを見ると、つい描いてみたくなる。今は残っていないが、その頃の絵を見たい。

似顔絵は、目と鼻と口が描ければ、後は髪形さえ描けば済む。しかし、美人・美男は描きにくい。特に女性は描きにくい。周りは似ていると言ってくれるが、本人には受けけないことが多い。ダリやムンクの絵が好きで、風景よりも、ドロドロとした超現実的な絵で、人間の心の中を描きたい。

先日、障害者仲間といっしょに絵を描こうという機会があっ

た。大人になると描くことがなくなってくるが、本当は、好きなものではないだろうか。子供の頃は落書きをしていたはずなのに、大きくなると、変な絵を描いたらいけないと思ってしまう。特に、学校の美術の時間で変に指導されて、つまらなくなってしまう。白い画用紙に思い切り絵を描くことが大切。何か描きたい気持ちがあれば、それが一

番大事。うまく描く必要はなく、それなら写真がある。絵の楽しみということ言えば、描くところが大切。描き続けることが大切。目的が無くても、描きためて行けば気にいったものが出てくるはずだ。

障害者が絵を描き始める場合、まだまだ健常者向けにしか作られていないパソコンをすぐ使うよりも、何でもいいから、フェ

ルトペンやボールペンなどあらゆるものを使って描いてみた方がいい。

自分自身は、コンピューターと手描きの両立をしたい。画像の送れるパソコン通信を使って在宅勤務も可能になる。

2〜3年後には個展を開きたい。絵という楽しみがあった。

参加者21名。(上平幸雄)

お 知 ら せ

サロン・あべの1月の出会い
『お正月。今年もよろしく、
サロンをよろしく』

日 時 1月18日(土) 12時より

会 場 ホテルエコーオーサカ9階
「ラウンジ・パーク」

会 費 2,500円

備 考 予約の都合がございますので、
1月10日までに必ずお申し込み
ください。

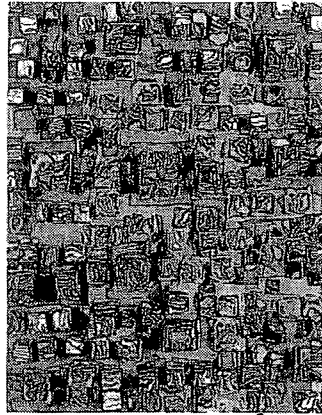
お申し込み・お問い合わせ先
☎06-691-1028 (富田慶子)

作る つくる 創る 河合恵子

メリー・クリスマス！

少し早いですが、今年ももうすぐクリスマス。この季節、書店をのぞくとクリスマスにちなんだ日本の絵本や童話と共にアメリカやヨーロッパの洋書が目にとまります。私が見つけた本はアメリカのカントリーライフにみられるクリスマスを紹介したカラフルな写真集。雪の降りつもる森からツリー用の樅の木を運ぶシーン。常緑の葉を輪にして作ったクリスマスリースが飾られた家々の戸口。あたたかい室内には火のはいった暖炉の周辺をはじめ、クリスマスツリーやキャンドルなどにさまざまな装飾が凝らされた素敵なおくり物。クリスマスなかでも目をひかれるのはいまにもおいしそうなおいが漂ってきそ

うなクリスマス料理の数々。香料をきかした挽肉のパイ。かぼちやのクッキー。クローブ・シナモン・ナツメグジンジャーの入ったクッキーは型で抜



石田元「Cloth wall '96-8」

いてかわいい天使が描かれています。また果物のブランデー漬け、アップルとクランベリーのパン、ぶどうのゼリーなど、決して贅沢な材料ではないのですが、秋に収穫した品々が生かさ

れた献立がテーブルにとこ狭しと並べられクリスマスを祝うため集まった人々の話し声が聞こえてくるようです。クリスマスプレゼントにこうした本を贈るのはいかがでしょう。

さてサロン誌の名編集長石田律氏のご子息、元さんの染色作品が第十回美浜美術展において全国からの三百三十四点の応募作品のなかから見事大賞を受賞。自由な主張を持つ新しい感性が評価された作品のタイトルは「Cloth Wall 96-8」。十一月二十八日から十二月一日、ナビオ美術館で巡回展が開催されました。

富田慶子さんのご長女、実幸さんのご結婚と共に明るいニュースの続くサロンあべの。皆様もどうぞ楽しい新年をお迎え下さい。

知的障害のある人の支援体制づくり 阿部 幸恵

誰にとっても、自信を持って生きることとは大切です。自信を持つことは、自分を好きになることです。自分を好きになるには、自分自身に耳を傾けることです。知的障害のある人が、「できない人」として、周りからレッテルを貼られることは、大きな自己否定につながります。今回は、知的障害のある人が、自身自身に耳を傾け、自信をつけていくための取り組みを紹介します。

(三) 自己信頼のために

―ダニエル・メドウズのワーク ショップ

一九九六年一月、ダニエルは、支援者のキャシー・バーンズと共に来日しました。彼は、ピープル・ファーストのリーダーであり、知的障害を持っています。

約一週間の滞在期間に、東京、横浜、

大阪、熊本、千葉と、実に五カ所でワークショップを行いました。

以下の『自信がどんどんわいてくる』と『自分を信じる一〇の鍵』は、当日、配布された資料の中にあるものです。ひとつ一つの項目を、会場の参加者と一緒に読み上げ、なぜそのことが大切なのかを会場に問いかけます。そして、会場からの、どんな答えに対しても、拍手で讃えます。その後、なぜ大切なのか、ダニエル自信の考えを述べます。

『自信がどんどんわいてくる』

- 一、私は、幸せです。
- 二、私は、他の人を思いやることができず。
- 三、私は、やりかけたことは最後までやりません。
- 四、私は、勇気があります。
- 五、私は、決心したことは守ります。
- 六、私は、自分のことは自分でできま

『自分を信じる一〇の鍵』

- 一、過去を見つめよう。
 - 二、変えられることを受け入れよう。
 - 三、自分に親切に前向きになろう。
 - 四、自分の長所を知ろう。
 - 五、本当に大切なことは何かを考えよう。
 - 六、目標を持とう。
 - 七、行動しよう。
 - 八、人生をよくするために人の言葉を利用しよう。
 - 九、あきらめないで。
 - 一〇、楽しみを持とう。
- ダニエルの問いかけに、言葉にならない人、言葉のでない人も立ち上がって答えました。彼は、会場の人々を巻き込み、拍手で歓迎します。始め、学校の教室のような雰囲気でしたが、だんだんと熱が
- 七、私は、仕事を一生懸命やります。
 - 八、私は、自分の権利のためにたたかいます。
 - 九、私は、人と上手につきあうことができます。
 - 一〇、私は、おもしろいことを言って人を笑わせません。
 - 一一、私は、髪や服装をいつもきちんとしています。
 - 一二、私は、落ち着いていて我慢強いです。

入り、一体となって盛り上がりました。

―身体障害のある人による ピア・カウンセリング

ピア・カウンセリングの「ピア」とは「仲間」という意味です。仲間のカウンセリング、ということになります。身体障害のある人が運営する、自立生活センターが日本に広めていきました。ここで、「仲間」とは、「障害をもった仲間」ということです。障害のある人同士で、カウンセラ―（聴き手）・クライエント（話し手）となり、対等な関係でカウンセリングをします。心理学に出てくるような、専門知識は要りません。自分の話の聴き手が、同じ「障害者」であるという点で、より安心して感情を解き放ち、また、共感することができるのです。

一九九三年に、東京都の委託事業として、知的障害のある人のピア・カウンセリングが育成会で行われました。「自己受容」「聴くこと・話すこと」「障害の自己認識」「自立への相談」と、四回シリーズで行われました。

そして、今年の春から、二ヶ月に一回の割合で一年間に渡り、知的障害のある人のピア・カウンセリングが行われています。自立生活センターのピアカウンセ

ラーによって、進められています。

ピア・カウンセリングに特別な知識は必要ないと先に述べましたが、方法を習得する必要はあります。カウンセラーになった人は、ただひたすら集中してクライエントのはなしを聴くこと。クライエントになった人は、自分の気持ちをまっすぐに見詰め、それをそのまま表すこと。簡単なようで、とても難しいことです。

この方法を、ピア・カウンセラーは、参加者に伝えます。始め、他人の話を集中して聴くことが難しかったり、ただ単に聞くだけだったり、という状態でした。しかし、回を重ねるにつれて、相手の気持ちに集中すること、自分の気持ちを表に出すことを、自分のものにしていきました。

言葉のない人も自分の気持ちを感じます。カウンセラーになった人も、黙ってその人を見守ります。次第に、カウンセリングの時間を意識し、実生活とは異なる、感情の表出の場であるという認識が定着していきました。

現時点では、知的障害のある人のカウンセリングとしては、「ピア」ではありません。知的障害のない人が入っているからです。身体障害のあるピア・カウンセラーには、介助者が必要な場合は例外として、障害のない人が入ることはありません。

しかし、身体障害のあるピアカウンセ

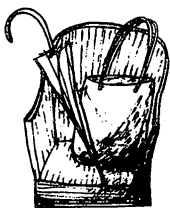
ラーが知的障害のある人の中に入ってピア・カウンセリングを進めていくことは、より「ピア」であるといえます。障害のあることで、社会から受ける抑圧がどんなものかを、身体障害のあるピアカウンセラーは知っています。障害のない人が進めていった場合、日常でみられる、親子、または、施設職員と所員、という抑圧関係が再現されやすくなります。

最終的には、知的障害のある人がリードするピア・カウンセリングをどこまでも目指しています。それが今、実現しつつあります。

ピア・カウンセリングのテーマの一部です。

これまで受けてきた理不尽なこと、押し殺してきた感情に蓋をしないこと。それは、本来、怒りをもって立ち向かって当然であること。

そして、自分は、かけがえのない、自らも社会からも必要とされている人間であること。



★ 不思議なおじいさん

その人と出会ったのは、もう十五年ほど前のこと。彼は、とある保健所で、心を病む人たちとかかわるボランティアをしていた。そのころは心を病む人たちとかかわるボランティアは珍しく、その保健所でも初めてのケースだった。

心を病んだ人たちが、保健所のデイケア室に集まっている。そこに、その人は参加していた。みんなが将棋をしていたら、その人も将棋をする。「おっちゃん、



岡 知史氏のエッセイ集

- ・ほんの少しの神に近い部分
- ・知らされない愛について

領価＝七〇〇円

問い合わせ先＝TEL 06・六九一・一〇二八(富田)

どこの病院にはいつとったんや？」と、

将棋の相手から聞かれると、「いや、わしは、ボランティアなんや」と、その人は答えた。「ふうん」と、相手は言いながら、「ほら、王手やで」と続ける。まったく自然に溶け込んでいたわけである。

その人がどういう動機で、心の病にかかわろうとしたのか、誰も知らなかった。ボランティアを募集したら、その人がやってきた。それだけのことだったそうだが、退職して年金生活をしているらしいが、

それまでどんな仕事をしていたのかも、よくわからない。彼は隠しているわけではなかったが、周囲の人は誰もそれを覚えてはいなかった。

当時、心を病む人たちへのボランティアは、精神病院を訪問して、お茶やお花を教える「先生」が多かった。この人のように、心を病む人たちの「仲間」となる人は少なかったのである。

初対面の日に思いがけなく、その人と同じ電車で帰ることになった。勉強のた



めに保健所に通っていると聞いた私に、

彼は、この保健所を選んだ理由をたずねた。そこは、積極的な在宅ケアによって福祉関係者には、よく知られていた。そこで、私は社会福祉を学ぶ大学院生として、いっぱしの専門家きどりで、そういう事情を説明し、軽い調子でつけ加えた。「このこと比べたら、他の保健所は、たいしたことやってませんよ」。

すると、それまでニコニコしていた彼は、急に真顔になり、私の目をじっと見ながら、静かに、しかし厳しく言った。



葛の葉いなりの飛来像 (安倍晴明神社)

わがまち阿倍野 絵はがき散歩 ⑥

「あんた、そんなことを言っちゃあ、い
かん」。「え？ だって、そうなんですよ。
みんな、そう言ってますよ」と、私は、
驚いて、ぎこちなく笑って答えた。「い
や、あんたは、まだ若いからわからんか
もしれんが、そんなことを言っただけ
なんだ」。彼は、念をおすように、そう
言った。彼は多くを語らなかったが、私
の傲慢な態度を責めていたようだった。
私は、しばらく言葉が出なかった。初

対面の老人に、いきなり叱られて、どう
対応しているのかわからなかった。しか
し言い終わると、彼は、前と同じような
朴とつとした柔和な顔に戻っていた。
人から叱られたり、注意されたりする
のが大嫌いだ。私が、不思議なことに
彼の言葉には腹がたたなかった。「あ、
そういうことを言っただけじゃないのか
な」と思った。ただ、それだけだった。
切れ味の良すぎる刀で切られると痛みを

もと熊野街道添いにある、安倍晴明神社の
南側路地から玉垣越しにこの像が見える。
「恋しくば尋ね来てみよ和泉なる信太の森
のうらみ葛の葉」と、障子に書き残して、
どこかへ行ってしまった白い狐の飛来像。
静かな神社の中であって、深まりゆく秋を
バックに「子別れ」がしのばれる。

繪巻 わがまち阿倍野

- 歴史のあるまち
- チンチン電車の走るまち
- まちかどスケッチ

きりぎりす 五巻 一五〇円

感じないように、彼の言葉は、そのまま
私の心を傷つけることなく、私のなかに
入っていた。

私は、教員として学生を叱ることがあ
る。そのとき気づくのは、私の心のどこ
かに、彼らを叱らないと自分が軽んじら
れるという恐れがあることだ。私は自分
を守るために叱っている。自分が上の立
場、強い立場にあることを、相手に認め
させたくて叱るときがある。

逆に、私自身は、叱られたとき、ただ
傷つくことだけが多かった。それは叱る
人の様子に、自分を高くしたいという私
心(ししん)を感じたからだと思う。叱
られることによって、私は踏みつけられ、
屈服させられたような悔しさを味わって
いた。

しかし、そういう私心の全くない叱り
方をされたら、叱られることの屈辱感を
感じないと思う。心を病む人たちと対等
な仲間として向かいあえた人だったから、
きっと私をあんなふうには叱りつけること
ができたのだ。どのような隠れた私心も
なく叱ることができる心を、あの人はど
のようにして得たのだろうか。(知)

アメリカからのお便り

96年11月 4日

親愛なる慶子さんへ

お手紙ありがとうございました。(返事が遅いので) 心配していました。あなたとあなたの家族がお元気でなによりです。そちらは雪が降りましたか。こちらでは少し降りました。とても寒いです!

私の記事に対して皆さんが好感を持って下さったことをとてもうれしく思います。もう1枚送ります。又、それを印刷して下さい。そして、コピーして私に送って下さい。

あなた方の新聞が私を誇り高くして下さいました。そして、私の記事が載ったことを幸せに思っています!

私には日本に住む叔父がいます。どこに住んでいるのか知りません。何回かテレビに出たらしいです。彼は栄養学専門の医者です。彼の名前は木下です。ほんの幼い頃以来、彼には会っていません。彼は英語を話すことも理解することもできません。それにあなたもご存じのように私は日本語ができません。私がしていることを彼が知るきっかけになって、私のことを誇りに思ってくれたらよいなあと思っています!

クリスマスが近づいています! 私はクリスマスの用意をほとんどしていません!

私の夫ゲーリーは1月に手術をします。彼のひざは大変悪いのです。

私の子供は元気です。エレミアは13歳です。スーザンは10歳です。彼らはどんどん成長しています!

体に気をつけて、私の友だちへ

パーティーより

Nov. 4, 96

Dear Keiko:

Thank you for your letter.

I was beginning to worry. I am so glad you and your family is fine. Have you gotten any snow yet? We have a little and it is very cold!

I am so glad everyone liked my article! I am sending another. Please ask them to print it.

Then would you please send me a copy.

Your newspaper made me very honored and very happy to use my article! I have an uncle who lives in Japan, in I don't know where. Some times he is on TV. He is a dr who talks about nutrition. His name is Kinoshita. I have not seen him since I was only a few years old. He does not speak or understand English and as you know I can't do any ~~can~~ Japanese. This will be the first time he can see what I do. I hope this makes him proud of me!

It is almost time for Christmas! I am not ready! My husband Gerry will have surgery, may be in January. His knee is real bad.

My children are fine. Jeremiah is now 13. Susan is 10. They grow up fast!

Take Care My Friend,
Patti

ドイツからの手紙

96年11月 6日

親愛なる慶子さんへ

お手紙ありがとうございました。すぐに返事を書かないと忘れてしまいそうですよ。

(訳者註=ちょっと皮肉)

このところ、すごく忙しいのです。なぜなら私の父が8月23日 少し病気をしたあと亡くなってしまいました。お葬式をするのになにかと困難を伴いました。なぜなら、父はセント・アンドレアスベルクから300kmも離れた町に住んでいましたから。私の母が1987年に亡くなっています。それで私の家族はすべて亡くなりました。

やらなければならないことがいっぱいありました。けれど今すべてやり終えたところです。あらためて悲しみを実感しています。なぜなら、私と父の関係はとても良いつながりでした。特に母が亡くなってからのあとは。

この夏のこれらのできごとで、夏の休みはまったくありませんでした。けれども97年の春にアメリカへ旅行する計画をたてています。しかし、その前にセント・アンドレアスベルクで、たくさんの雪と共にきびしい冬を過ごさねばならないことを考えただけで、も

う恐れを感じています。

あなたとあなたの友達が元気でありますように。そして、あなたも返事を書く時間を見つけて下さいね。

ブリギッテ

St. Andreasberg, 6.11.96

Dear Kiko!

Thank you very much for your last letter. I will write you back at once, because otherwise I will forget it.

In this moment I am very busy, because my father has died on 23rd August after a short time of illness. There were some difficulties to organize the funeral, because he has lived in a town 300 kilometres away from Saint Andreasberg. My mother is also dead since 1987, so that the whole household must be taken away. There were many activities to organize, but now the most things have been done. Now I have a time of sadness, because I have a very good connection to my father, especially after my mother's death.

For these events in this summer I haven't make any holidays, but I am planning a journey to the U.S.A. in Spring 1997. But before I can travel I must spend the hard winter in St. Andreasberg with lot of snow, so I fear.

I hope you and your friends are doing well and you find some time to write back.

With best wishes

Brigitte

Heart, Fly! OSAKA '97
The 33rd National Sports Festival
of Persons with Disabilities
"The FUREAI-pic Games in Osaka"

美智子のこんな話

岸田 美智子

あるシンポジウムに参加して

先日「入所施設の問題を人権の視点からとらえる」というテーマでシンポジウムがありました。

パネラーは、つい最近まで奈良県の入所施設で二三年間暮らして、現在東住吉区で自立生活をされている方と、あとは入所施設の問題を支援する民間団体として、私が参加し、もう一人は長年金剛コロニーの職員をされ、今は四条畷で在宅支援センターの職員をされている方が参加しました。

入所施設の生活問題は、私もたびたび書

いてきましたが、人権侵害といえるものがゴロゴロしています。たとえば、手紙の開封問題や日常生活用具（電動歯ブラシ・パソコン・トーキングエイド等）給付制度から対象外とされていることなど、きつちり侵害の視点でとらえていくと裁判をしても勝てるそうです。

そして、私がびっくりしたことは、施設職員の方からの発言でした。その内容は知的障害者の人権侵害の問題と、社会の施設化の問題でした。社会の施設化とは、たとえば、脳死の患者さんをどう見るかということ、そのまま生かしておき、血液製造機として活用していこうという見方があるそうですし、ダウン症児の方は、顔に特徴があるのでですが、その特徴をとってしまいう整形手術が行われているそうです。

また、障害児の発生率も下がっているそうです。これは、命として見ない視点や障害をマイナスとしてとらえ、なくしていく方向であり、障害児の発生率低下は事前のチェックで、生まれる前に中絶されているからだそうです。このように人間としてみない見方が、どうも施設のあり方を支えて

いるようです。

この辺の恐さを訴えておられました。私もそうだと思いましたし、とても恐い社会状況だと思いました。

皆さんは、どう思いますか、また、ご意見をお聞きかせ下さい。

感謝

カンパ、お茶、お茶菓子、さろん文庫の案内板、缶詰、ボールペン、和紙手作り水仙花、冊子等のご寄贈。エッセー集、十周年記念誌、絵はがき、一筆箋等お買い上げありがとうございました。

お礼を申し上げます。

今西美奈子、岡崎美智枝、奥田陽子、
神城昭子、目 和子、崎本ヒサエ、
関 幸子、長島伊津子、新田和子、
長谷川麻美子、藤井さゆり、
森 芳江、吉田幾俊、吉原和郎、
その他の方々

「おもしろい 姉ちゃん」はお休みです。



サロン隣組ニュース

■「サロン淀川」1月の出会い

日時；平成9年1月19日(日) 午後1:30-4:00

場所；淀川区在宅サービスセンター「やすらぎ」

[淀川区三国本町2-14-3]

内容；「いきいき歌体操」

パネラー；中野 善彌氏

在宅リハビリと歌体操研究所会員

会費；なし

問い合わせ先；淀川区社協 絆テイク・ビューロー

TEL 06-394-2900

■「ウイズ東淀川」1月の出会い

日時；平成9年1月12日(日) 午後1:30-4:00

場所；大阪市立東淀川会館3階

[東淀川区淡路4-1-6]

内容；「すべてをやさしくつつむもの…

……文化」

ーちょっとパフォーマンスー

(歌や踊りなど)

パネラー；^{ほう じろ みみ}喰代文氏(わらび座監演)

わけ先；TEL 06-340-3082 鈴木

FAX 06-320-4004 宮脇

朗読テープのご案内

朗読グループ「ぼけっと」のご協力で、
＜サロン・あべの＞紙125号の録音テープが出来ました。バックナンバーは39号から、125号の分があります。

50号は、90分と60分の2本のテープに、100号は、120分テープ2本に、
＜サロン・あべの＞10周年記念誌「はあとが、はろー！」は、90分テープ2本と120分テープにそれぞれ収録されています。又、絵本「未知の記憶」(作・絵＝中川勝彦)、「ラジオたんぱ」(30分)放送の『＜サロン・あべの＞平成7年5月の出会い』もあります。

いずれもご希望の方には、ダビングをしますので、富田までお申し出下さい。

(☎06-691-1028)

サンタクロース

白い鬚に赤い服、トナカイの轡というサンタさん。昔はどこからともなくやって来たらしいが、最近は厩とした住所があるそう。な。すてきなイヴを……。なにがなんでも「かるた」です。

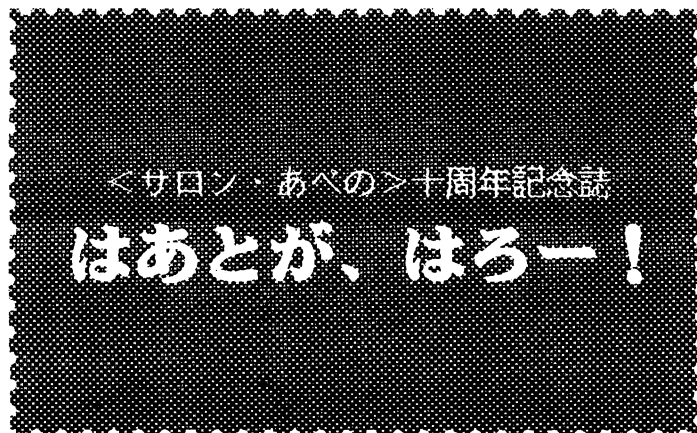
懸待き かるた 壱一五〇円

FROM EDITOR

編集後記

＜今月の出会い＞の2日あとの11月18日、「電気の夢イラスト」を受注した吉田幾俊さんらお2人のことが、産経新聞朝刊に。大見出しは「障害者に在宅勤務の道」、中見出しには「パソコンが『自立』手助け」「好きな絵で初の報酬」とありました。記事中に掲載されたパソコンでかいたイメージイラストの作品は もう りっぱなプロのもの。(石)

<サロン・あべの>十周年記念



頒布価 ¥500 (送料別)

絵葉書

わがまち阿倍野

- チンチン電車の走るまち
- 歴史のあるまち
- まちかどスケッチ

各 ¥150

編集人；サロン・あべの運営委員会・<サロン・あべの>Vol.126[`96.12. 7.発行] 定価¥100.

代表；上平幸雄〒545 大阪市阿倍野区阪南町2-19-2-303 電話06-621-4365

連絡先；富田慶子〒545 大阪市阿倍野区阪南町6-3-26 電話06-691-1028

表題；井上憲一・筆 文中イラスト；石田美禰子

郵便振替口座；サロン・あべの 00950-9-26941

印刷；セルフ社〒546 大阪市東住吉区北田辺町4-23-2ミスタービル2F ☎06-719-8212 ☎06-719-8213