

出会い ふれあい 助け合い

# サロンのあべの

VOL. 147

さ

ろ

ん

亭



一九九二年九月三日第三種郵便物認可 (毎日発行)

△サロン・あべのV8月の出会い

空あくまでも高く、太陽光きらめく平成10年8月2日(日)午後3時〜6時、第25回あべのカーニバルが府立工業高校グラウンド内で開催されました。このカーニバル会場に阿倍野区内の人たちが自由にお店を出して参加出来る「なんでも市どおり」があります。△サロン・あべのVは今年も参加して13回目の「さろん亭」を開店しました。

サロングッズである絵葉書「花」や「わがまち阿倍野」3シリーズ、「阿倍野名所旧跡いろはがるた」、「サロン10周年記念誌・はあとが、はろー」などに加えて、人氣ベストセラーの一筆箋、それに味わい深い岡 知史氏のエッセー集「知らされない愛について」と「ほんの少しの神に近い部分」がメインとして店頭を揃えます。

次は売れ筋・人氣ばつぐんの皆さまからのご提供品です。中でもタオル類や石けん洗剤類は販売時間前に品定めの人たちが来られて、時間まで待っていたのが難しく、販売される方々の苦勞される一時でもあります。食器類や食品、台所雑貨など

じっくりと腰を落ち着けて品定めをされて求めていかれます。衣類や袋物、時計やインテリア、色紙などもあり、蚤の市さながらの豊富な品々が顔を揃えました。これらの品々を短時間の内に販売するには、買手と売り手の阿吽の呼吸が必要で、手早く進められていきます。今年も販売のお手伝いは、朗読グループの「糸でんわ」と「ぼけっと」さんの有志の方々が主になっ

てしていただきました。テントがあっても影は刻々と動いていき、汗が吹き出て一陣の風で去っていきます。運動場の砂が着いているのかと思うような汗の塩が残ります。それでも暑いと言っている間もなく、お客様とのやりとりが軽妙にあちらこちらで繰り広げられていく内に品物の山は消えていきます。ちよつと一息ついた後は、サロン恒例の半額市が始まります。品物を来年まで持ち越さないように残った品物を売りさ

ばきます。この時間を待っている方もおられたりして、また一時の賑いが戻ります。「さろん亭」の目的はサロン活動の運営資金を得ることが大事ですが、それにもまして嬉しいことは、日ごろ出会うことが少

ない方々に出会えることです。「サロン紙読んでるよ。いつも参加したいと思っているのだけれど時間がなくてね」「○○さんは、どうしたの。お元気？」等々。お互いの近況を伝えたり、再会を約束したり出来る楽しさはサロンならではの出会いと思われれます。

この13回目の「さろん亭」は、単なる販売の場だけではなく、人と歳月の積み重ねによって今日があり、その確かな証しが二世誕生の訪れであり、その子も抱っこから学校の話へと話題が広がっていることに現れていたり…。

今年も暑い一日でしたが、お陰様で「さろん亭」は、大いに賑い多くの出会いを持つことが出来ました。ご協力いただきました皆さまに厚く感謝いたしますと共に、御礼申し上げます。ありがとうございました。

(富田慶子)

感謝

「さろん亭」開店におきまして、ご支援のキャンバ、物品のご提供、値段付けや当日

の販売、品物の搬送など多くの皆様方にご協力いただきましたこと厚く感謝いたしますと共にお礼申し上げます。

また、お茶、お菓子、写真、冊子などご寄贈ありがとうございました

赤松菊間、旭 純子、

阿倍野区肢体部カークラブ(竹下秀樹・

吉田 毅)、有野千代乃、石田 律、

石田 花子、岩田康夫、伊勢村和子、

井上礼子、宇野厚子、上幸幸雄、

大阪義肢装具センター(石原 栄)、

大高澄子、大谷美津子、大西暉子、

岡 賀寿子、岡 知史、岡崎美智枝、

奥田真祐美、岡本徳俊、加賀谷 正夫妻、

柿岡 緑、北澤美津子、蔵田 均、

桑田加代子、神城昭子、小西京子、

阪口悦子、阪田富子、目 和子、

ジョイフルたばこ阿倍野ユニオン、

嶋崎みきえ、生野智子、杉原光子、

杉山篤枝、瀬尾洋美、善甫道子、

大丸久美子、滝井悦子、竹村定子、

辻本輝子、手島八重子、照井邦子、

富田慶子家族(十一・御喜代)、

永井美智子、中岡久美子、仲田孝史、

中西利香、中村宣子、永野まさよ、  
永堀厚子、並松由利子、南光仁子・龍平  
西 和子、能島直子、馬場恭子、

原田 仁(ご家族咲子・友弥・博子)、  
林 三起子、ピア大阪、久木 浩、  
表谷恵美子、平尾章子、藤井さゆり、

宝示愛子、町野旬子、松田峰子、

松谷裕子、真殿香与女、松本克代、

松村育子、丸山寿美子、水谷淑子、

水戸ハル子、八木千代、鹿野敏一、

柳生幸子、山田絹代、山本篤江、

山本敏子、山根匡子、山村貴司、

吉原和郎、その他の方々。

### ありがとうございました

今年も「さろん亭」は多くの皆様方からご協力、ご支援をいただき、にぎわいのある店開きができました事、誠にありがとうございました。

目標額達成には今一步届きませんでした、ご報告させていただきましたと共に、感謝申し上げます。収益金は今後のサロン運営に活用させていただきます。

「さろん亭」売上金九九九六五円

△サロン・あべのV運営委員会

### お知らせ

サロン・あべの10月の出会い

～介護実習・普及センター見学会～

内容=10月の〈サロン・あべの〉は、茨木市に94年4月にオープンしました、大阪府立介護実習・普及センターを訪れようと思います。介護のノウハウや便利な福祉用具がいっぱいです。

定員=20名。

10月10日までに、お申し込みください。ただし、定員になり次第、締め切らせていただきます。

集合=10月17日(土)お昼の12時。

長居障害者スポーツセンター1階エレベーター前。

会費=なし。

備考=数台の自動車に分乗して移動します。

お申し込み・お問い合わせ先

☎06-691-1028 (富田慶子)

朝夕の涼しさに、暑さに疲れた身体が元気をとり戻しつゝあります。ハサロン・あべのVのお仲間も、夏の、いえ一年の大イベント「さろん亭」バザーを終えられ

て心身共にホッとされている頃でしょう。

さて、今

回は日程の都合で販売のお手伝いが出来ず、

前日の値札

つけ作業に初めて参加させていただきました。富田さん宅で皆さんと和気あいあい、品物の値決めをしながらおしゃべりしたり、おにぎりやおやつで一

バザーの提供品は新品を！

— 値札つけ作業に参加して —

表谷恵美子

服したり。それは楽しい作業ではありませんでしたが、ただ一つ、私がびっくり仰天した事、それは作業のほぼ半分が、品物が新品か使用済みの物かの分類だったことです。たしか提供品は新品を、

とお知らせの中でもお願いされていたはず。にもかかわらず、汗じみ、よごれ、黄ばんだ衣類や雑貨、くたびれた家電等々…。私が驚いて尋ねると、毎年の事で委員さん方も困惑されている様子。リサイクル・ショップのように手を加えて売る事ができないからでしょう。

値札つけの終わった品物のとなりには、うず高く積まれた売り物にならない品物の山。その山を見て「フウツ」とため息…。委員さん方としては、ご好意を無にする事もできず、かと言ってそれをそのまま売りに出しては買っていただく方の気持ちにそむきかねま

せん。不平はおっしゃいませんがその困惑と疲労は明らかです。暑いさ中、サロンの皆さんが集まり、作業をするのは、まして販売日を明日にひかえていては本当に大変な事だと思えます。ご自分たちの活動の為とはいえ、お手

伝いする者は少しでもその苦勞を軽くしてさしあげたいものです。私がでしゃばって言える事ではないかも知れませんが、ぜひ、来年からは提供品は高価な物でなくても新品を、そして欲を言えば商品価値が増すように、できるだけきれいな状態で寄贈していただければと思います。冬が来ればまたお歳暮の季節になります。進物品にはとんと縁のない私ですが、もしバザーの為に日まで大切に保管しておこうと私も心がけるつもりです。

# 作る つくる 創る

## 河合恵子

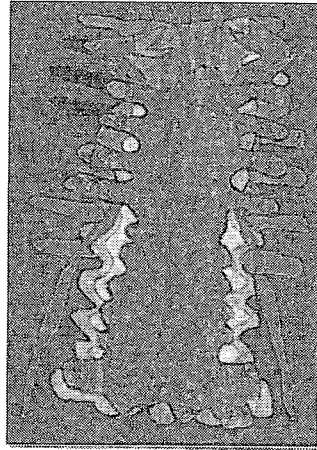
AUTOS (アウトス) !

八月十七日より二十二日まで銀座のギャラリー青羅でアトリエAUTOS (アウトス) 作品展がひらかれました。これは一九六〇年代生まれの五人の合同展。動物や昆虫、鳥、魚といった生き物をテーマにした絵画と陶芸の作品が見事なレイアウトで並びました。

秋山住江さんはネコやキツネなどを陶芸で小さく愛らしく表現し、黒林真さんはワニの皮の凹凸、ゴリラの体毛などを細かな連続模様で立体的に表現しています。市川浩志さんは奇抜な私たちと色彩で鳥の首つきコーヒーカットプやチャボを作る。絵画の持田想一さんはツマイサキという魚やトラフグを

淡い色彩で描き、浜ノ園武生さんは皇帝ペンギンの親子やロブスターをクレパスを用いて明るい色調でダイナミックに仕上げている。

彼らのアトリエAUTOSは社会福



ロブスター (54×38 cm) 浜ノ園武生

祉法人嬉泉が運営する施設で製作された作品を世に送り出すために作られた、新しい社会活動の拠点。五人は千葉県袖ヶ浦市の自閉症成人施設「袖ヶ浦ひかりの学園」で暮らし、製作している。

自閉症の人は脳の中樞神経の機能障害によると思われる原因で、視たり、聞いたり、感じたりしたこととの総合的な理解が出来にくいため、一般の人と通常の話言葉や身ぶりを聞いたコミュニケーションが容易に出来ない。しかし、内面には独自の感覚や概念によって作られた「豊かな自分の世界」があるという。たしかに五人はそれぞれ異なった色とかたちを持ち、すごい集中力で作品を作り上げている。

この展覧会と同時に作品集「AUTOS」(こころの色・心のかたち)が小学館より出版されました。ちなみにAUTOS (アウトス) とはギリシャ語の「自分自身、自らの意志で」の意。「内にひめられたものを外に出す自発的な働き」を象徴するそうです。

## ピア・カウンセリングを考える

—ありのままの自分を受け入れ、  
生き生きした生活を送るために—

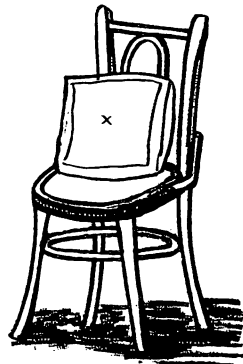
6

伊藤智佳子

### ムの実際

ピア・カウンセリング講座を先進的に行ってきたヒューマンケア協会と町田ヒューマンネットワーク主催の講座のプログラムを取り上げ、ピア・カウンセリング講座の内容を整理する。紙数の都合上、対象としたピア・カウンセリング講座は2講座で、それぞれをA、Bとした。これらはピア・カウンセリング講座の典型的なプログラムを表している(表1、表2)。

プログラムの中には「感情の解放」「抑圧からの解放」などが必ず組み込まれ、ピア・カウンセリング講座で「感情」の吐露を重視していることがわかる。「P・Cの基本となる技法」(表1)、「P・Cの実際」(表2)などは、参加者が2人1組になり、時間を対等に分け、一人ひとりが、カウンセラーとカウンセラーの役割を経験する。これは、援助の対象とされてきた障害者がカウンセラーという援助者の役割を経験し、自分が援助者になりうる存在であることへの気づきを目的のひとつとして行われる。



また、「グループで互いを賞賛」(表2)がある。これは、グループメンバーが一人ひとりの外見を誉めるという実習である。障害をもっている人と人から外見の醜さを指摘されたり、からかいの対象にされた経験を持つ場合が多い。それにより、自分の姿を否定し、外見の否定だけでなく障害をもつ自己の全否定につながることもある。誉め合いセッションは、初めてあったメンバー同士が互いの外見を誉めることを通し、自信を回復させ、障害をもつ自己を肯定する目的で行われる。全体的に、講義だけでなく、参加者が体験し感じ取ることを重視したプログラムとなっている。

前号(VOL. 146)では、わが国におけるピア・カウンセリングの現状について、ピア・カウンセリング講座の実施状況を整理した。今回は、ピア・カウンセリング講座のプログラムの実際について触れる。  
【わが国におけるピア・カウンセリングの現状】

2. ピア・カウンセリング講座のプログラ

■表1 講座Aのプログラム

主催：ヒューマンケア協会 開催日：1989.8.13～15 参加者数：30人

第1日	オリエンテーション フリートーキング「自立生活とP・C」 ワークショップ（1）「自我介绍・リレーションを作る」 予約による個別カウンセリング
第2日	講義「カウンセリングってどんなこと」 ワークショップ（2）「グループカウンセリングの実際」 ワークショップ（3）「P・Cの基本となる技法」 ワークショップ（4）「感情解放のデモンストレーション」 親睦パーティー
第3日	ワークショップ（5）「自立プログラムとP・C」

立岩真也「自立生活プログラム・ピア・カウンセリングの実施状況」；ヒューマンケア協会編『自立生活への鍵—ピア・カウンセリングの研究—』、ヒューマンケア協会、1992年、P.57

■表2 講座Bのプログラム

主催：町田ヒューマンネットワーク 開催日：1991.6.6～9 参加者数：28人

第1日	オリエンテーション ワークショップ（1）自我介绍・リレーションを作る ワークショップ（2）実習 講義（1）P・Cの実際（ミニセッションを含む）
第2日	講義（2）抑圧—内と外—（デモンストレーション、ミニセッション） ワークショップ（3）自分がどんな社会的抑圧を引き受けているか ワークショップ（4）サポートグループとはなにか ワークショップ（5）グループで互いを賞賛
第3日	オープン・質問コーナー 講義（3）P・Cで自分を変える、社会を変える 自立生活の実際（1）ILプログラム、所得保障 パーティー
第4日	自立生活の実際（2）介助 自立生活の実際（3）住宅探しと改造 閉会 感想を出し合う

町田ヒューマンネットワーク編『ピア・カウンセリングQ&A—第2回ピア・カウンセリング集中講座報告集—』、1992年、P.33

## ★ 神様の目

「ちゃんと神様は見ているよ」と、子どものころ、よく叱られた。宗教的なことは、他には特に教えられた記憶がない。小さなカニが路上で日干しになりかけているのを見つけて手にとつて、少し離れた小川の流れに放したとき、子どもの私は、たしかに高い空からの視線を感じていた。

髭を伸ばした漫画に出てくるような神様を信じなくなつてから、「神様は見ているよ」という言葉は私の心から消えていく。しかし、神様が見ていなくても誰かは見ていた。夕方になるまで夢中になつて遊んでいても、目を上げれば誰かが手を振ってくれた。

子ども部屋が与えられて、私の生活は変わる。誰も見ていない空間を手に入れたのだ。誰にも読まれないつもりで日記を書き、机の引出しには何かを隠していた。

しかし、私の部屋には鍵がなかった。

家族はいつでも部屋に入ってきた。家族は私にとって「神様の目」の代わりだった。

一人暮らしを始めると、なにもかもが自由になった。ドアの鍵を開け、中



に入れば、もう誰の目も届かない。「神様の目」の代わりになつてくれる人はいなくなつた。私は私自身で見つめるしかなかった。

壁に囲まれて「神様の目」からも逃れたと信じたとき、人は不意に自分の

なかの奥に潜んでいた悪と向かいあうようになる。誰にも知られないことを確信したとき、私たちはこれまで考えられなかったほどの悪への誘惑の強さに驚くことだろう。

誰かに見られるかもしれないと恐れるから良心的にふるまう。それが習慣となり、実際には誰も見ていないところでも良心的にふるまえるようになる。逆に、誰からも見られていない、見られるはずがないという日々が続くなら、人はどのようにして良心に従う生活ができるのだろうか。

私たちは個室をもち、電気通信の発達によつて人に知られないところで、会うこともない誰かと話し、怪しげなものを見て、手に入れることさえできる。都会の互いに無関心な人々の間では、雑踏のなかでも人から見られていないという感覚があるだろう。

見られていないことで悪への誘惑に



無防備に曝(さら)されながら、一方で、誰の視界にも入っていない孤独は私たちの全身を覆っていく。

人は鏡に独り映る自分の姿で自身を確認するのではない。自分のあげた手に笑顔で応えてくれる、もう一人の人によって自分を認めるのだ。

笑顔が得られなければ、人は孤独のあまり怒りさえ得ようとするだろう。自分のしたことが誰かの人生を大きく変えたのなら、それこそ自分が生きた証(あかし)だと考えてしまう。

閉じられた壁に囲まれて誰の目も届かないところで、抑えがきかなくなつた悪意の勢いに乗じ、自分のこの世での重みを確かめるために人を傷つける人がいる。

「神様の目」や、幼いころに私たちを誘惑から守ってくれた「家族の目」を遠ざけ、心のどこかに深い秘密の部屋を隠し続けるのなら、そのような悪意に満ちた人はきつと遠い存在ではないだろう。

(知)

## さきみみずきん

《グリーン》オープン

「草木に習うこと」でお話をしていた山口康二郎先生より、「バリアフリー ギャラリー&サロン《グリーン》」を開設、オープンングセレモニーとして母上の「泉 翠雲 遺作展」を開催、とご案内をいただき、Iさんと行ってきました。

JR環状線の桃谷駅近くのコ―ポ1階に緑色に光る扉があり、その傍らには樹齢200年〜300年の松の輪切りの衝立が飾られています。道を捜すまでもなくお出迎えを受けて涼しいギャラリーへ。そこは別世界でした。正面には字体の異なる書の掛け軸が、三伏掛けられてお

り張りつめた空気を感じました。

片壁面には百人一首を題材に歌読みの姿とその人の歌が鮮やかに描かれた色紙が数点。その一方の壁面には夏の季節の涼を感じさせてくれる日本画が並んでいました。このギャラリーの内装は山口先生手作りとのこと、その工事のご苦心話や、幅広い園芸活動、奥深い樹木の不思議なお話などを聴かせていただきました。また、奥様にはご趣味のハーブ栽培やそのハーブ茶作りのお話をお伺いしたり…。楽しいお話に時間の経つのを忘れるほどでした。

次回は、皆様にもギャラリーのご案内が出来るようにお願いして帰途につきました。(け)

## 美智子のこんな話

岸田美智子

### 対府オールラウンド交渉報告

毎年、恒例となっている障大連(\*)のオールラウンド交渉が今年(7月23日)も大阪府の方は二日に分けて行われました。いつも200名を超える参加者があり、懐かしい方々にもこの日は出会えるようになってきています。

今年も大阪府の動きとしては相次ぐ施設運営者側の不祥事や人権侵害が起こっていますが、それをふまえ「知的障害者施設のあり方ガイドライン」を作成しました。

しかし、このガイドラインを使ってどのようにチェックし活かしていくのかそのシステムが出来ていません。そのような状況の中、施設に関する要求項目としては、以下の7つの項目を挙げて交渉していきました。

1. 「知的障害者施設ガイドライン」を施設現場に反映させていくための具体的な施策を示せ。特に、施設の状態を具体的に施設障害者の声を聞き、チェックや指導していくための施設監査の具体的な方法を示すこと。
2. 施設入居者の自立支援に向けた基本的な問題としての外出を保障していくために、外出についての施設の制限を再チェックすると共に、外出拡大に向けた具体的な施策を明らかにすること。
3. 施設から出て地域で自立できるように具体的な方向性を明らかにすること。特に、身障者センターの建て替えに際して、「体験自立室」設置をいかにして自立促進に結びつけていくかを明らかにすること。
4. 「身障者施設ガイドライン」に当事者

かやくご飯

加葉(加役)ご飯と書くだけあって、魚介、鶏肉、野菜など入れる具が何であれおいしい。醤油の香りがなんとも格別である。かやくご飯が食べたい季節になった。

なにがなんでも「かるた」です。

難持き を 毎 一 五 〇 円

5. 施設から地域の作業所への通所を認め、通所者としてカウントすること。
  6. 障害者の会話手段としてのワープロやトーキングエイドなど、施設では個別に保障されない日常生活用具の取得を認めること。
  7. 私たちとの施設問題協議を今後も継続すること。
- の意見を反映させ、公的な場で検討を行い、私たちもその検討の場に参加させること。

以上のような要求項目に対し、大阪府の方からは監査の時に障害者の声も実際に聞いていくという回答もあり、回答内容については全般的に障害者の状況を受け止めたような内容が多かったものの、その具体的なシステム作りについては何も注目すべき事柄はなかったような気がします。

いくつかの回答をあげてみると、  
・ 知的障害者施設ガイドラインを基に生活改善していくための監査のあり方やチェック体制づくりについて協議していくこと。

・ 自立支援・人権擁護の内容をもった身障者施設ガイドラインを作成すること、作成過程に我々も参加させること。  
・ 身障者センターの「体験自立室」の設置以降、地域の自立取り組みと連携して自立の流れを作り出していくこと。

以上のような確認事項が、回答としてありました。ところで、作業所や介護、グループホームなどの全ての分野にわたって交渉が行われるので仕方ないのかもしれないが、その当日までにいろいろな質問項目をみんなで考え、その内容をワープロまで

打って準備していても時間がなく、マイクが廻ってこず、発言できずに悔しい思いをして帰ってくる仲間もいます。

このようなやる気を持っている障害者の人たちの発言を保障していくにはどうすればいいのか、といつも悩んでしまう私です。それにしても大阪府の方々のまわりくどい言い方は、いつになつたらなくなるのか、それが一番の問題だと感じてしまうながう一日でした。

(\*) 障害者の自立と完全参加を目指す大阪連絡会議⇨大阪府下の作業所やグループホーム、そして自立生活センターなどを運営する障害者団体の連絡組織。

連絡先⇨ライフ・ネットワーク

〒558-0000  
大阪市住吉区大領5-10-16  
TEL 06-607-8260  
FAX 06-607-5503

朗読テープのご案内

朗読グループ「ぼけっと」のご協力で、  
Aサロン・あべのV紙一四六号の録音テープ(六〇分)が出来ました。

朗読テープ文庫

1. Aサロン・あべのV紙は、第一号より一四六号までそろっています。(五〇号は、九〇分と六〇分の二本のテープに、一〇〇号は、一二〇分テープ二本)

2. Aサロン・あべのV十周年記念誌

「はあとが、はろー!」(九〇分テープ二本十一二〇分テープに収録)

3. 絵本「未知の記憶(作絵⇨中川勝彦)

4. 「ラジオたんぱ」放送「Aサロン・あべのV平成七年五月の出会い」放送分(三〇分)

5. エッセー集「逃げたクヨナクボラ  
ンティア活動の周辺」(岡本栄一著・  
表谷恵美子音訳)

いずれもご希望の方には、ダビング、または貸出しをしますので、富田までお申し出ください。(8〇〇六-六九一-二〇二八)



サロン隣組ニュース

■「サロン淀川」10月の出会い

日時; 10月18日(日)午後1時30分~午後4時

場所; 「やすらぎ」

大阪市淀川区三国本町2-14-3

内容; 「一人のオッチャンの愚痴話」

重度障害者の自立について

パネラー; 児玉彰宏氏

会費; なし

問い合わせ先; 淀川区社協 ボランティア・ビューロー

TEL06-394-2900

■「サロンつるみ」・「ウイズ東淀川」

共同企画10月の出会い

日時; 10月11日(日)午後1:30-4:00

場所; 天王寺動物園

内容; 動物大好き人間集まれ!

動物のこと、再発見あるかも...

案内; 天王寺動物園獣医師

定員; 30名(先着順)

問い合わせ先; 鈴木昭二まで

(TEL06-340-3082)

■《てくてく・すみよし》10月の出会い

日時; 10月11日(日)午後1時~

場所; 長居障害者スポーツセンター

2F 会議室

内容; 「もっと盲導犬を理解してもら

うには」

パネラー; 日本ライトハウス盲導犬訓練所

訓練師

参加費; 500円

お申込み・お問い合わせ先;

TEL06-692-8411 (山本)

■第4回「出会いボランティアサロン」

日時; 10月24日(土)午後6時半~

場所; 岸和田市立福祉総合センター

内容; 「小さな生命たちのメッセンジャー

中村 滋さんを迎えて

スライド上映&お話し

パネラー; 中村 滋氏

(自然愛好家、野集「野の声」出版)

参加費; 無料

お問合わせ先; TEL0724-22-0686 (阪井健二)

■「サロンいたみ」10月の出会いはお休み

FROM EDITOR 編集後記

<サロン・あべの>からの「お願い」に、早速、たくさんのご協力をいただきました。そして「ずっと今のまゝの形で発行していただきたいですから、私たちも微力ながら協力させていただきます」「大へんなのですね…。ご活躍の継続を心から願っております」はげましのお便りもいただきました。ありがとうございます。(石)

編集人; サロン・あべの運営委員会・<サロン・あべの>Vol.147[ '98. 9.19.発行] 定価¥100.

代表; 上平幸雄〒545-0021 大阪市阿倍野区阪南町2-19-2-303 電話06-621-4365

連絡先; 冨田慶子〒545-0021 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〒546-0044 大阪市東住吉区北田辺町4-23-2ミスタービル2F TEL06-719-8212 FAX06-719-8213