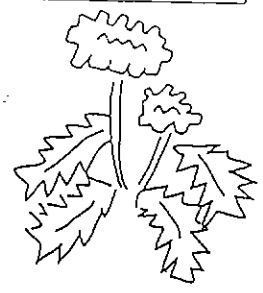


**たんほほ**

NO 172  
H13年10月1日  
一発行一  
〒869-1217  
熊本県菊池郡  
大津町森54-2  
社会福祉法人  
三気の会  
**三気の里**  
☎096-293-8100



**開園記念祭**

施設長 松田 健

十一月十日(土)に三気の里及び三気の家の開園記念祭を実施します。今回は、地域の方に多く来ていただきたいと思い、内容も一新し、規模も拡大します。従来のものは、施設内の関係者だけで行ってきましたが、地域の方が三気の里の存在を知らないとの声を多く耳にしショックを受け、このままではいけない、何とか変えていこうという気運が高まったことによりです。

でした。

今後三気の里では、遅ればせながらグループホームや小規模作業所を展開していきたいと思っております。また、地域での就労実習も必ず実現していきます。ますます、地域の方のご理解とご支援が必要となってきます。今度の開園記念祭は、三気の里の将来を左右する、さらに、生き残りをかけたものになるという位置付けのもと取り組んでいきます。一人でも多くの方々のご来園を心よりお待ちしております。 (詳しくは別紙をご参照下さい。)

お知らせ

三気の里では、開園時の目標として、地域に根ざした施設づくりを掲げていました。蔑ろにしてきたわけではありませんが、軽視していたことは事実です。地域出身の職員が一人で除草作業に参加されていましたが傍観していました。地域主催のイベントに参加はしていましたが積極的ではありません

三気の里のスーパーバイザーである片倉信夫先生の講演会を三気の会主催で十月二十八日(日)に実施します。自閉症について興味がある方、これから勉強しようと思っている方、保護者、学校・施設関係者等、どなたでも参加でき

ます。定員になり次第締め切りですので、早めに申し出て下さい。(詳しくは別紙をご参照下さい。)

**後援会募金の案内**



三気の里では、後援会を募集しています。御入会頂いた方には、毎月発行している機関紙「たんほほ」をお送り致します。  
振振り込み先  
口座番号  
0197018114902  
社会福祉法人 三気の会後援会  
保護者会代表 魚谷 秀文 宛

住所

熊本県菊池郡大津町森54-2

**後援会ありがとう**

榊嶋 尚志・前田 恭男  
松岡 淳子

※敬称略

**大運動会**

暑い日差しの中で、楽しく元氣よく頑張った大運動会。利用者の皆さん、汗をたくさん流しながら頑張りましたね。お疲れ様です。保護者の方も暑い中応援、御参加有り難うございます。準備の方もお世話になりました。運動場整備(草刈り、石拾い、トラック整備)をして頂いた御陰できれいになり、気持ち良くなりすばらしい大運動会を開催することが出来ました。30m走では、みんなゴールまで一生懸命走り抜き、技巧走ではあらゆる障害物をクリアして走り、大玉転がしではみんな上手に大玉を転がし、各班対抗リレーでは利用者の方と保護者の方と職員で力を合わせ競い合い、森地区の子供会からもリレーに参加して頂き、とても盛り上がり楽しく過ごせました。ボランティアの方たちのお手伝いで利用者の方も喜び、プログラムも時間通りに進むことが出来、大変お世話になりました。

皆さんのお手伝い支援によって、三気の里の大運動会を無事終了することが出来ました。 両角





### 3班・ポップ

朝・晩と急に冷えこんできた今日この頃。もう秋ですね。皆さん体調など崩されていないでしょうか？

さて、三気の里では9月22日（土）に運動会が催されました。3班の皆もいつもより早く起きて、ジャージに着替え、大はりきり！とところで皆さんはご覧になったでしょうか？準備体操で代表に選ばれた、我らが3班、暁さんの勇姿を！！いつもはちょっぴりシャイで人見知りのある暁さんですが、この日はちょっと違いました。皆の前に出た暁さんは、ひきつった笑顔で肩を上げ、とても緊張した様子。皆ハラハラドキドキ。しかし！そんな心配を取っ払う、あの見事な体操っぷり！！これには誰もが感動したのではないのでしょうか？ちょっぴりポップとなった女性も数多くいたと思います。かくいう私もその一人…ポップ♥これを見た三気の里男性陣、来年の運動会の準備体操代表の座をねらっているとか、いないとか…。

大石ま

### 4班 - 農耕班の人気者☆

日増しに秋の深まりを感じる今日この頃、皆様はいかがお過ごしですか。農耕班の畑の周辺には真っ赤な彼岸花が咲き乱れており、思わず見とれてしまいます。

ただ今、農耕班では秋植えの真っ最中です。「種蒔きをしたい人！」と声をかけると、いつも元気一杯に「ハ～イ！！」と返事してくれる洋一さん。今年の6月に成人を迎え、大人の仲間入りをしました。音楽が大好きで、自宅ではMDに録音したり、テープを編集したり…その数は何と60本以上！現在も記録更新中です。レクリエーションではお気に入りのテープを持参♪ジャンルは色々で懐メロから最新のPOPS、時には基礎英語、中国語講座が流れることもあり、皆楽しみにしています。又、最近では皆より一足先に畑に出て、水まきをしてくれたり、とても頼りになる存在です。笑顔が素敵で愛嬌たっぷりの人気者の洋一さんです。

P. S 元田さんより人文字の種を頂きました。この場を借りて御礼を申し上げます。

ありがとうございました。

石田

### 6班・葉書できてま～す！

6班の午後の作業といえば、紙すき。今年度に入り一人一人の持ち場が決まり、流れ作業で毎日葉書ができあがっています。少しでも質の良いものを作り、広くご利用いただくため品質改善も行っています。まず1つ目の改善は紙を作る繊維を柔らかくし、キメを細かくしたことです。方法は「企業秘密」ですが、このできあがった繊維を葉書に適した量に測ってくれているのが美智子さん。はかりとにらめっこし、繊維を足したり減らしたりとても繊細な仕事ぶりです。2つ目の改良は紙の乾燥のしかた。これまではアイロンで乾燥していたのですがどうしても反りが出ていました。そこでアイロンを掃除用のローラー（ゴミを粘着テープで取るもの）に持ち替えてコロコロ頑張っているのがゆかりさん。「1、2、3…」と回数もしっかり数えて仕上がり均一にしています。昨年までの葉書に比べると「数段良くなった」と胸を張って言えるものができあがっています。メール流行りの昨今ですが、みんなの作った葉書で心のこもった手紙をしたためてみませんか。

大賀

## 1 班・秋の深まりと共に

猛暑と言われた今年の夏も終わり、夏休み気分がやっとぬけたと思ったら季節は“秋”へと変わってしまいました。秋と言えば食欲と一番に浮かぶのが大半（私を含め）の意見だと思いますが、我が1班の中に芸術を志す人が…その人は皆のお姉さんの存在でマドンナの佳子さんです。毎日午前、午後の作業後に黙々と刺繍に励みます。その作品の主なものにはディズニーキャラクターで現在はプーさんに挑戦中、その出来栄は佳子さんの几帳面な性格が物語るようにプロ顔負けの素晴らしいもので商品としての販売も可能な程です。（現在販売計画中です。）しかし、本人はまだ満足しておらず芸術をより深く追究しているようで、密かに次のステップとして“さをり織り”に挑戦しようと考えているようです。どんな作品が出来るか楽しみです！これから紅葉が美しい季節になりますが秋の深まりと共に佳子さんの芸術への心も深まっていくに違いありません。

阿南

## 2 班・わが班の自慢

朝、夕はすっかり涼しくなりましたね！風が冷たくて心地よいです。日中の暑さはまだまだですが、やっと秋らしくはなってきました。皆様、体調などくずされていませんか？

さて今回のたんぼぼでは2班の慣習についてちょっとお知らせしようと思います。2班ネット班の慣習！それは…毎回ネット納品時に納品に行くグループと作業棟の掃除を行うグループと分かれて活動し、その後ティータイムで皆の好きな飲み物（コーヒー・紅茶・ココア）を選び、ゆっくりとおやつを楽しむことです。9月の納品時の掃除の時に、作業棟の休憩部屋の模様替えを行ってみました。職員はなんとか皆の過ごしやすく、くつろげる場所に！を目標にテレビやソファの場所等悩みに悩んで配置を考えました。…時間は過ぎ、やっと休憩室の完成です！くつろげる部屋になったかどうかは…ですが、自慢できる休憩室だと私は信じています！ぜひ2班の作業棟へ“くつろぎ”を求め訪れてみませんか？きっとやみつきになるはず…♡心よりお待ちしております。…2班一同

江藤

## 5 班・『秋本番』

最近、もう風も少し肌寒くもなり秋を感じるこの頃、園芸班での外作業をしていくと、季節の移り変わりを目の当たりにすることが多くあります。園芸班の畑には、赤く鮮やかに咲いた彼岸花にコオロギや鈴虫といった秋の虫達の姿を見ることがあります。そして園芸班の作業でも、秋の種蒔きを始めました。ビオラ・ポピー・金魚草など、花が咲くのはまだまだ先の話ですが、今から寒くもなるこの季節を5班の皆と種蒔と一緒に乗り越えられたらと思います。

9月の5班のレクリエーションでは梨狩りを行いました。その日は少し暑く感じるほど天気がよく、そんな天気の中で梨狩りを行い、皆で梨を頬張りその梨はとても甘く、美味しく久々のレクリエーションということもあってか、5班の中では皆の顔には笑顔が絶えることは無く、とても楽しい一日になりました。

山下



## 療育雑誌記

ココロとからだ

大石 由紀

皆さんは自分の「ココロとからだ」について考えたことはありますか？多くの方は、悩みや考え事を抱え胃が痛くなったり、おなかをこわしたりといった経験を重ねることで、それらの繋がりを実感していますよね。それだけでなく、日々の生活では当たり前に「思

(考) ↓ (動)」という営みが絶えず繰り返されることにより日常が育まれていくことも自然に理解してきましたことだと思えます。ですから、時折自分に休息を与えたり、叱咤激励をしながらその日常の営みと付き合うことができているのだと思えます。それは脳が通常の機能を果たしているからこそセナセル技でもありません。では、脳に器質的な障害を持っている広汎性発達障害(自閉症)の人についてはどうでしょうか。

彼らの持つ行動の中にはいくつもの特異的な行動があります。物の位置にこだわって動けずいたり、手や紙をヒラヒラさせたり、

体を前後に揺らしたり、目の前にある物を全て払い落としたり。そして「パニック」(泣き叫ぶ・暴れる・激しい自傷・破壊行動等)。

多くのご家族や療育者は、前述の通常(?)の行動に関しては、恐らく「障害の特徴であるから」という発想の中に留まり、指導(応援)の対象とすることは少ないかと思えます。そして、いざ調子を崩し始めたりパニックが起こると(どうして?) (原因は何?) と

考え、とりあえず心当たりの誘因物を排除する作業に追われることがほとんどではないでしょうか。

もちろん原因はありますのでその作業は重要です。しかし、必ずしも原因は直前に存在するナニかではありませんし、追求したところで全く不明なこともあります。そうなると「これは障害だから仕方がない」「時季的なものだよ」に落ち着いてしまい、結果、不安な状態は続き、暴れん坊の異名だけが元氣よく飛び交うようになるのです。こうなると、家庭や施設では困ったヒトになってしまいます。でも本当に困っているのは彼ら自身なのです。

彼らの持つ障害について解釈しようとする、コマッタちゃんを製造する「仕方がない」が大半で、「本人努力はどうしようもないから応援しよう」「ハンディがあるからリハビリ(訓練)しよう」と解釈できる人は少ないのが現状です。また、応援(指導援助)が必要なことは重々承知だが、その

具体的なやり方がわからないで苦しんでいる方も在るかと思えます。実は、彼らの苦しみは、少数の後者の考え方が大きな支えとなり和らぐことができることも少なくないのです。文頭で「皆さんはココロとからだについて考えたことがありますか」とお尋ねしたと思います。彼らも、決して例外ではないのです。ただ、表出するカタチが強烈なだけで、プロセスは変わ

りません。大きく違うことは、(思(考) ↓ 別動)であったりすることです。ですから、食事で吐き続けても止められなかったり(食べたいのではなく食べざるを得ない)次々に物を壊したり(投げたくなくても物を投げざるを得ない) ↓ 自分(本人努力)では止められない」を繰り返してしま

うのです。これらを打破するには、周囲がこのことに気づき、彼らと一緒に乗り越える努力をしなければなりません。そして、事が起こってから(どうしよう)では悪循環となり、終わりのないイタチゴッコとなってしまうことを十分認識

しなければなりません。本当に彼らの苦しみを分かち合い、現状を変化させたいと願うならば、まずはその意識を確固たるものにしなければならぬのです。それができて初めて、実際の応援(指導援助)が機能してくるよう思えます。それが成立すると、あとは

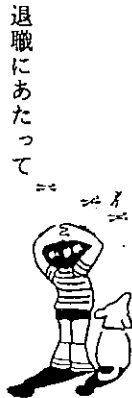
目利きで勝負です。ココロとからだ(裏腹な事の多い彼らは、密かに寸暇を惜しみあらゆる信号(行為)を発しています。表向き落ち着いているように見えても、実はSOSを発信しているのです。そのSOSを気づかず逃してしまふと、警え信号機が赤でも突進してしまいます。ですから、赤信号で速やかに停止できる状態の時に、よりしっかりと停止できるように応援しなければなりません。突

然パニックになるわけではないんですよね。そこで、彼らの行動を

しっかりと観察していくと、パニックの前に前兆行動（ジャンプ・足蹴り・爪立て・つねり等☆個人差有り）があることが解り、更に溯ると不自然な手や足の動き・声だし・表情が険しくなる等のイツモトチガウ行動が見えてきます。そして中枢に迫ると、脈拍の乱れ・眼球の不自然なブレ・呼吸の乱れ（呼吸の仕方の誤り）へとたどり着くのです。このような「辿りの作業」を絶えず行いながら、お互いの負担が軽いやりとりの場面を作っていく確実な成功体験を重ねることにより、案外大騒動から免れることができたりします。信号発信の発見が早ければ早いほど力量不足も補えますし、彼らの信用も早く得られることができるのです。そのため、早い段階で制止を図ったり、注意喚起を促し彼らに正常な動きを教えることが必要で、妥協厳禁・サボリ厳禁なのです。常にタイミングの世界です。ただ、早い段階であれば過剰な本人努力を要求する必要もありませんし、本人意識が芽生えるまでにそう時間もかかりません。オマケに、本人の不安（ココロ）がから

だに影響を及ぼす前に解消可能なため、なかなか気持ちのいい方法であったりもするようです。

今もなお、矢継ぎ早におこる不適応行動に苦しんでいる彼ら、そしてご家族が数多くいらしゃると思っています。目の前に突き付けられている大きな難題も、もしかするとこの僅かな気づきと認識で解決の糸口が掴めるかもしれません。もう一度、わが子の全てを見つめてみるコト…始めませんか？



岩下 由紀

三気の里での10年8ヶ月間は利用者の方からいろいろ教えられる、多くのことを学び、充実した日々でした。手を抜いていた主婦業に専念しますが、これからも利用者の皆さんの幸せを願ひ、三気の里を見守り、応援し続けていきたいと思ひます。長い間ありがとうございました。



朝の散歩

國本 寅雄

「コカコーラ飲みたい。一本。自動車いくよ」

朝、まだ床に就いているときから浩一は何回となく声をかけてくる。朝の散歩に行くことの予告である。日によってはコカコーラが他の飲み物に変わる。朝食のときは、車のキーと帽子は食卓のそばに置いてある。食後はすぐ散歩を催促する。「お金、お金持っていないよ」とお金の確認をする。車で5分ぐらい、近くの川まで出かけて車を留めて散歩する。たいてい河川敷の道を歩くが、時に流れに足を入れたりする。しばらくすると、「帰ろうか」と言う。飲み物を買いたいからである。車に戻り帰途につく。途中の自動販売機に立ち寄り、飲み物を1個買う。1個が定着しているからよい。車に乗ると一気に飲んでしまう。家に着くと「ただいま」と言っ

地域交流支援

秋晴れのさわやかな天気のもと

去る、9月22日（土）三気の里では第11回運動会が行われました。年に1度この日だけは、利用者も職員も思いっきり体を動かして汗を流して楽しみました。今回は上陣内地区、森地区の子供会の方と大津南小学校の先生方がリレーやパン食い競争に参加され、盛大に盛り上がりました。ありがとうございました。来年度も、地区の方々と共に楽しい運動会を開催したいと思います。来月は11月10日（土）に開園記念祭を予定しています。従来とは違って、今年は新たな挑戦として、2部構成での開園祭にしたいと思ひます。地域の方々の参加を中心として色々な催し物を思案中です。楽しい企画盛りだくさんなので、ぜひこの機会に三気の里に遊びに来てみてください。利用者、職員共楽しみにしていますので、隣近所お誘いのうえ参加してください。楽しみにお待ちしております。



八木

食民学生皆卒業中

退職にあたって

東内こずえ

朝夕涼しくなってきた今日この頃。本物の味覚の秋到来で、食欲が増す季節でもあります。しかし、暴飲暴食は禁物。先日、利用者で糖尿病の初期症状では？と診断された方がいらっしやいます。一度糖尿病になると、薄味で、その上量まで制限される食事療法を、生涯続けなければなりません。

糖尿病は、過食・運動不足・肥満等がきっかけとなり、発病します。そうなる前に、食べ過ぎには注意しましょう。ご家庭での協力もお願いします。

前田

三気の里メールアドレス紹介

三気の里についてのご意見、要望その他何でも結構ですのでぜひメールをお送り下さい。

皆様のお声をお待ちしております。

E-mail:

sanki@siren.ocn.ne.jp



この度妊娠し、一母親の道を選びせて頂く為、退職することになりました。その為、皆様に大変ご迷惑をおかけすることになったことをどうか御了承下さい。

三気の里との出会いは、5年前になります。短大在学中に実習し、故田中施設長に三気の里で働かないかと言葉を掛けて頂いたことは、言葉では表せない三気の里の魅力に捕らわれ働き始めました。非常勤・常勤と違う形で働いてきて、時には挫折等ありましたが自分自身にプラスになることばかりでした。途中で退職することは大変心残りですが、違う場所から三気の里を応援しています。ありがとうございます。



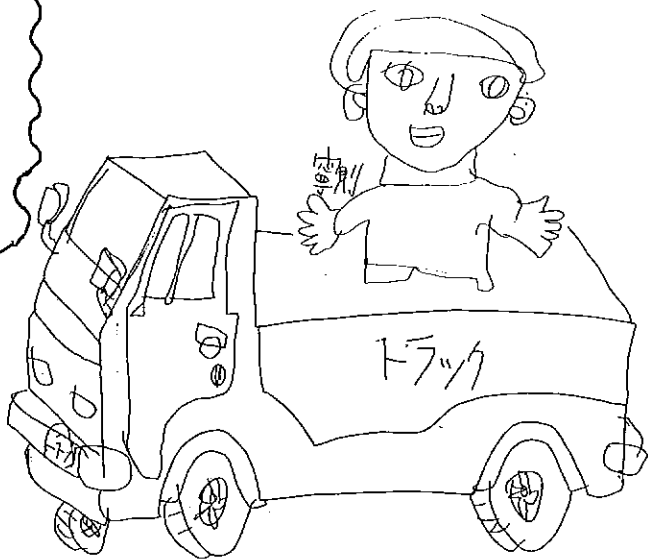
事務便り

朝夕が涼しくなった今日この頃、体調を崩さないように気を配らないといけない季節となりました。

先週三気の里の運動会が、開催され非常に元気のいい利用者の方々を見て、頼もしく感じました。

運動会も特別何か練習する訳でもなく、ぶっつけ本番でやってしまふのもいかにも三気流らしくいいものです。この後登山や開園祭等スポーツの秋、食欲の秋と日々楽しみながらいきましょう。

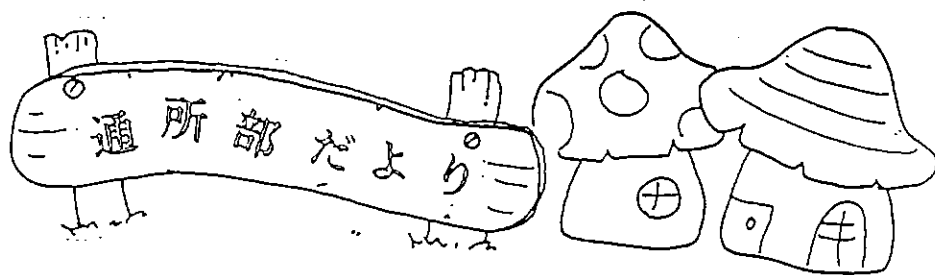
田之上



謹のん気・こん気

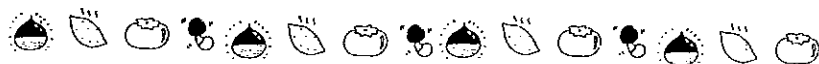
げん気コーナー選 食欲の秋になり、運動会で柿を食べたことが嬉しく、しみじみと秋を感じた私です。

さて今回の絵書きは、1班の寧則さん、凡帳面な寧則さん。1班ではJT(プラスチック製品の組み立て・分解)のプロ/日々作業に力をいれ、頑張っています。そんな寧則さんの絵に皆さん感動して下さい☺



### 10月の通所部行事予定

| 日        | 月                 | 火  | 水  | 木  | 金        | 土          | 備考 |
|----------|-------------------|----|----|----|----------|------------|----|
|          | 1                 | 2  | 3  | 4  | 5        | 6<br>休み    |    |
| 7<br>休み  | 8<br>10月 祭日<br>休み | 9  | 10 | 11 | 12       | 13<br>保護者会 |    |
| 14<br>休み | 15                | 16 | 17 | 18 | 19       | 20<br>休み   |    |
| 21<br>休み | 22                | 23 | 24 | 25 | 26<br>登山 | 27<br>休み   |    |
| 28<br>休み | 29                | 30 | 31 |    |          |            |    |



#### 通所部通信

このタンポポを書いている9月半ば、やっと残暑も和らいできて通所部の周辺や、散歩中のあちこちの道端や畦道にまで彼岸花が咲き誇って、通所部の皆さんの目を楽ませてくれています。また田圃では稲の穂が実って段々と頭を垂れてくるようになり、今か今かと収穫を待ち侘びているようです。畑では大豆が枝豆としての収穫時期を過ぎて、大豆としての成熟期に入ってきました。日頃何げなく歩いているような通所部の散歩でも、実はこうしていち早く季節を感じる事ができるのでした。

そうした、通所部生活の一日の流れの基礎となる散歩や、教材といたった導入をされ、通所部の土台を二年半に渡り築いて育ててこられた岩下指導員が、今月末を以って退職されることになりました。

最初の一年は、今では信じられないくらいですが、なかなか心を開いてくれなかった通所者坂田さんとの、ゆったりりのんびりしたやり取りから始まりました。幸い坂

田さんがプロレスに非常に興味をもっている方だったので、その辺をうまく教材や日常の中に取り入れることで本人も通ってくる楽しさが出てきて、少しずつ休まれることがなくなり、徐々に周りの人とも会話が出来るようになっていきました。二年目は赤屋さんとの出会いがありました。入所施設から在宅へと環境を変えられたのと、時を同じくして通園が始まり色々な取り組みをしていく中で今では初めての場所でも外食が出来るようになったり、簡単なお使いが出来たり時計を意識して見るようになったり…と数え上げ切れないほどの成長を見せてくれました。その後の麻衣さん、宣さん、美智子さん、一人一人は紙面の都合上紹介は出来ませんが、今年の3・4・5月から加わった5名も含めて岩下さんあつての通所部だったように思います。これまでありがとうございました。そしてこれまでの努力を不意にせぬよう皆さんで力を合わせて頑張っていきたいと思えます。今度は金木犀でも香ってくるのかな？

木下

10月の行事予定

| 日        | 月          | 火               | 水          | 木                                  | 金      | 土              | 備考          |
|----------|------------|-----------------|------------|------------------------------------|--------|----------------|-------------|
|          | 1          | 2               | 3          | 4                                  | 5      | 6              |             |
|          |            | ▽ 藤崎さんの誕生日(29)  |            | ● 3班レク                             |        | ▽ 平野さんの誕生日(27) |             |
| 7        | 8加 体育の日    | 9               | 10         | 11                                 | 12     | 13             |             |
|          |            | ▽ 井手上さんの誕生日(31) | ← ● 2班宿泊レク | ● 1班レク                             |        | ● 保護者会         |             |
| 14       | 15         | 16              | 17         | 18                                 | 19     | 20             |             |
|          |            |                 | ● 4班レク     | ● 6班レク                             |        |                |             |
|          |            |                 |            | ▽ 福島の誕生日(49)                       |        |                |             |
| 21       | 22         | 23              | 24         | 25                                 | 26     | 27             |             |
| ● 福祉まつり  | ☆ 美容組合いvo会 |                 | ✍ タンポポ編集日  |                                    | ☉ 登山   | ● 帰宅バス         |             |
| 28       | 29         | 30              | 31         | ● 藤崎さん、藤崎さん、平野さん、井手上さん、福島の誕生日おめでとう |        |                |             |
| 片倉先生 講演会 |            |                 | ● 5班レク     | 13日保護者会                            | 18日誕生会 | 21日福祉まつり       | 22日美容組合いvo会 |
|          |            |                 |            | 24日タンポポ編集日                         | 26日登山  | 27日帰宅バス        | 28日片倉先生講演会  |



ボランティア通信

ついにやってきました！スポー  
ツの秋・読書の秋・食欲の秋。皆  
さんそれぞれの秋を満喫されてい  
ることと思います。しかし何か忘  
れていませんか？そうです！ボラ  
ンティアの秋でもあるのです。三  
気の里では、開園記念祭（一大イ  
ベント）を11月10日に行います。  
今年「翔け三気、地域と共に未  
来へ」をテーマに皆さんに楽しん  
でいただける様な企画を考えてお  
ります。ボランティアを多数募集  
していますので、希望される方は  
ボランティア係までご連絡くださ  
い。

ボランティアありがとうございます

井手

☆散髪

坂本シマ子

☆生け花

田端美智子

☆運動会

西村 栄子

- 中川 利加・宮本亜希子
- 麻生幸之介・秋吉 宏美
- 磯部 武志・後藤 理恵
- 平田ひろみ・佐藤 美和
- 北向真砂子・笹田 祥子
- 長野 孝之・寺田 仁美
- 麻生 扶美・大野紗耶香



板木 里美・橋本 雅貴  
大田黒貴英・光永 忠史  
坂田 佳美

※敬称略

9月出張・研修報告

9月6日〜7日

九州山口施設連絡協議会

出張者 田之上・石井

菊池・山下

9月10日〜14日

あさけ学園 実習

出張者 大石由紀



お詫び

9月のたんぼぼで藤井さんの誕  
生日が抜けていました。

9月10日、藤井さん19歳。お誕

生日おめでとう！

編集後記

今月のたんぼぼ編集室は何かさ  
みしい…。何か物足りない…。な  
ぜだろう…。それは今月たんぼぼ編  
集員、一番のムードメーカーのY  
さんがいないからです。あらため  
てYさんの存在の強さを感じさせ  
られた編集員たちでした◎ 石井