まむつじのぎ

2021_年 no.53

~ささえ合い たすけ愛 あま市社協だより~

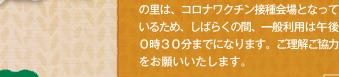


法人合併10周年記念事業

あま市社会福祉協議会会長表彰



法人合併 1 0 周年を記念して、 多年にわたりボランティア活動 を中心に社会福祉の推進にご尽 力いただいた個人・団体に対し て、その功労に報いるとともに、 今後の社会福祉事業の進展に寄 与していただくため、感謝状を贈 呈しました。みなさんありがとう ございます!



目次

\circ	人和の左曲法性
2	令和2年度決算

6

9

あま市支えあい情報 ~生活支援コーディネーター だより~

4.4 10=

10 シャッターアート、地域包括 支援センターからのお知らせ

甚目寺総合福祉会館及び七宝老人福祉

センター、美和総合福祉センターすみれ

3 令和3年度予算

7 だ

11 相談案内、権利擁護センター

4 会員募集のお願い、寄附

8 安心支え合いネットワーク

12 サロンコーナー、特例貸付の受付期間の延長

5 養成講座・防災体験のご案内

災害ボラ設置・運営訓練

令和2年度 社会福祉法人あま市社会福祉協議会 一般会計資金収支決算

単位:円

収入

市民のみなさまからの会費 7,105,782

寄附していただいたお金 2,427,465

その他のお金 145,761,478

障がい福祉サービスを 提供して入ったお金 **92,712,337**



介護保険サービスを 提供して入ったお金 154,780,007 入ってきた お金



あま市や赤い羽根共同募金、 愛知県社協などから 入ったお金 **286,142,577**

事業を行って入ったお金 906,850

合計 689,836,496

支出

当期末支払資金残高 124,877,770

地域包括支援センターの 運営のため

62,160,983

地域包括支援センター (七宝・美和・甚目寺) 生活支援体制整備事業



障がい福祉サービスを提供するため 115.918.514

就労継続支援 B 型(くすのきの家・七宝福祉作業所・美和ひまわり作業所) 生活介護(くすのきの家西館) 障害相談支援 お金の 使いみち



合計 689,836,496

地域福祉の推進のため 157,806,641

法人運営及び広報 地域福祉推進事業 赤い羽根共同募金事業 ボランティアセンターの運営

施設を管理するため 67.032.808

七宝老人福祉センター 美和総合福祉センター すみれの里 地域福祉センター



介護保険サービスを提供するため 162,039,780

居宅介護支援事業所・訪問介護 デイサービスセンター (七宝・美和・ 甚目寺)

令和3年度 社会福祉法人あま市社会福祉協議会 一般会計資金収支予算

単位:千円

収入

その他のお金(寄附金、事業収入利息、 繰越金など) **22.869**

市民のみなさまからの会費 6,832

障がい福祉サービスを 提供して入るお金 **97.978**



介護保険サービスを 提供して入るお金 **170,552** 入ってくる お金 あま市や赤い羽根共同募金、 愛知県社協などから入るお金 **295,926**



合計 594,157

支出

地域包括支援センターの運営のため 66,800



障がい福祉サービスを 提供するため **129.391**

就労継続支援 B 型(くすのきの家・七宝福祉作業所・美和ひまわり作業所) 生活介護(くすのきの家西館)障害相談支援

介護保険サービスを提供するため 176,399

居宅介護支援事業所 訪問介護 デイサービスセンター(七宝・美和・ 甚目寺) お金の 使いみち 法人運営及び広報

地域福祉の推進のため 147.157

地域福祉推進事業 赤い羽根共同募金事業 ボランティアセンターの運営

> 施設を管理するため **74,410**

七宝老人福祉センター 美和総合福祉センター すみれの里 地域福祉センター



合計 594,157



※詳しくはホームページでご覧いただけます。

今和3年度 あま市社会福祉協議会 会員募集のご案内

地域のみなさまのご協力で実施できている事業の一部をご紹介します。



福祉をより身近に感じてもらうこと。 興味を持ってもらうこと。市内小・中・ 高等学校と一緒に福祉の様々な体験 をする時間を作り続けています。

みんなで支える 地域の福祉

毎年「健康福祉まつり」 を開催し、福祉や保健 関係機関・ボランティア 団体の活動や啓発を 行っています。



会員の種別と会費

法人会員(法人及び事業所) 年会費 1口 3,000円

6月を募集強化月間として、郵送で振込のご 案内をさせていただいています。また新たに開 業された法人・事業所のみなさまもご加入下さ いますよう、よろしくお願いします。

普通会員(個人)年会費 1口 500円

7月を募集強化月間として、町内会を通じて 各家庭にご案内をさせていただきますので、専 用封筒に入会申込書と会費を入れてご加入下さ いますよう、よろしくお願いします。

あま市社会福祉協議会では、「誰もが住みなれた地域で安心して暮らすことができるまちづくり」をめざし、地域のみなさまの「支え合い・助け合い」活動を促進するとともに、法律や諸制度だけでは対応が難しい様々な福祉ニーズに即した地域福祉活動を推進しております。

新型コロナウイルスの影響によりご依頼を延期させていただく場合がございますので、ご了承ください。

※昨年度、会員募集に多数のご加入をいただき誠にありがとうございました。

|善意のご寄附||ありがとうございました

太田雅美…………………………150,000円 匿名………………100,000円 名古屋ヤクルト販売株式会社………21,011円 マリオン甚目寺森店(3/2, 4/15)……お菓子

みなさまからお寄せいただきましたご寄附は、 趣旨に基づき有効に活用させていただきます。 ありがとうございました。(順不同・敬称略)

チャリティーボックス

〈令和3年3月~令和3年5月分を掲載〉



「ボランティア養成講座」のご案内

ボランティア 興味を持っている学

市内在住の中学・高等学校在校生を対象に「ボランティア養成講座」を開催します。 この講座は、ボランティアに必要な知識を学び、地域の支え合いなどについて理解 と関心を高めるとともに、新たな人材の発掘及び育成を目的として行うものです。

高めよう! ボランタリズム

部活や勉学の合間にボランティア活動をしてみませんか?

□ 時 令和3年8月7日(土) 午前9時30分~正午

場あま市甚目寺総合福祉会館

|対象者| あま市内に住んでいる中学・高等学校在校生

定 員 40名(定員になり次第締切)

受講料 無料

|申込・問合せ| 本所 地域福祉課 ボランティアセンター ☎ 443-4291

「移動援助サービス協力員養成講座」のご案内

運転ボランティア養成のため「移動援助サービス協力員養成講座」を下記のとおり開催します。 この講座では、身体上の理由で一人で外出することができない高齢者や障がいの方に対し、運転 ボランティアが送迎を行い、日常生活上の便宜や社会参加を促し、地域福祉の向上を図ることを目的 として実施している移動援助サービス事業において、必要な知識や実技を学んでいただきます。

□ 時 令和3年9月14日(火)

・午前9時30分~正午(講義)

・午後1時~午後3時 (実技)

場 あま市甚目寺総合福祉会館

対象者 あま市在住在勤の方

定 員 8名(定員になり次第締切)

受講料 無料

申込・問合せ 本所 地域福祉課 ボランティアセンター ☎ 443-4291



親子で防災体験をしてみませんか?



テントを組み立て



毎年、豪雨や台風な どによって多くの被 害がでています ご家庭での備えは大 丈夫ですか?親子で 一緒に様々な防災体 験をして共に学びま しょう!

l 🖯 時 令和3年8月29日(日) 午前10時~正午

場 あま市甚目寺総合体育館 メインアリーナ

|対象者| あま市内に住所を有する小・ 中学生及びその保護者

定 員 30組(定員になり次第締切)

受講料 無料

|実施内容| ◎地形・液状化現象、簡易トイレ、ロープ ワークについて学ぼう

◎テントを組み立てよう

◎非常食を食べてみよう

申込期間 令和3年7月1日 (木) ~7月30日 (金)

申 込 社会福祉協議会(本所・七宝支所・美和支所) へお申し込みください。

問合せ 本所 地域福祉課 🕿 443-4291

~生活支援コーディネーターだより~

2. 地域のお宝紹介

~あま市で見つけた つながり·支えあい活動~

金岩地域 クリーン活動

(金岩地区コミュニティ協議会)





【活動内容】

偶数月の第4日曜日のクリーン

活動には、毎回沢山の地域の人が自主的に参加されています。最近では、若いお父さんや、そのお子さんたちの姿も目立ち、役員さんも喜んでおられました。活動を通して、自然に金岩地区に愛着が湧き、世代を超えた人と人とがつながり、さらには防犯・防災・支えあいにもつながっていました。参加された方からは、身近な情報交換や運動にもなっていいよ、と教えてくれました。

夏祭りはじめ、金岩地区には、 世代を超えて誰もが楽しめる しくみがあり、すてきです。



新型コロナウイルス感染症の 影響が長く続いているけど、地域でつながりを 切らないよう、工夫した活動を行っているので、 紹介するね!



中橋地域 歩こう会(中橋地区寿会)





【活動内容】

コロナ禍でサロンが開催できない状況が続き、寿会で何かできないだろうかと考えた結果、歩こう会を毎月開催することとなりました。歴史や鳥に詳しい物知りさんがおり、ウォーキングを兼ねて名所巡り等行っています。毎回どこへ行くのか楽しみであり、参加者は運動だけでなく、身近な地域の歴史を学ぶよい機会となっています。回覧だけの周知では忘れてしまうので、直接声かけをして参加を促しています。声かけが一番!

できることを探し、みんなで楽しんで 行っているところ。さらに地域の人が 活躍しているところもすてきです。



七宝地域 グラウンドゴルフ



【活動内容】

七宝地区宝寿会連合会の会員を対象に七宝グラウンド

で平日、毎日実施しています。プレイ中はホールインワンを目指して頭を使い、約3km歩くので、脳トレと体力づくりになっています。毎回グループのメンバーが違うので新たな出会いがあり、情報交換の場にもなっています。プレイ後は気心の知れた仲間同士で喫茶店へ行き、お茶を飲みながらお互いの近況を報告しあっています。

CHARLES

お互いが声をかけあうので、やる気がでます。 ホールインワンになると みんなが喜んでくれ、すてきです。



基目寺 地域

選目寺 コーラスぷらす・りたんず

(NPO法人いち・たす・いち)





【活動内容】

4年前に好きな歌でボランティアを 行おうと結成しました。コロナの影響で 慰問活動や発表は中止していますが、第 2・4日曜日の午後の練習は続け、歌を歌

うことが美容と健康につながっています。一人ではなく 仲間と一緒に歌うことで楽しさが倍増し、練習の日は情 報交換の場となっています。コロナが終息した時には素

敵な歌声を披露したいと、今は練習に励んでいます。 歌詞に思いを込めて歌うハーモニーは、



聞いている人に 感動を与えてくれ、すてきです。

あま市支えあい情報

おはよう! いってらっしゃい。



おはよう ございます。



「おはよう。」「お元気ですか。」相手を気づかう一言は、お互いに元気になったり、ホッと優しい気持ちになりますね。そんなささやかな気づかいや何気ない支えあいは、日常の生活にごく自然にみられますが、多くの方がそのお宝のような大切さに気づいていないようです。

あま市支えあい情報では、「人と人との支えあい」の活動を「地域の お宝」として、広くみなさまに紹介し、支えあいの文化を未来へつむい でいきたいと思います。

お元気ですか?

気にかけてくれて、 ありがとう。



おはよう。 大きくなったね。



支えあい活動を、地域のみなさまに教えてもらい、広がるお手伝いをすることが、**生活支援コーディネーター**です。また、支えあい活動が、広がっていくよう話しあう場を、協議体(支えあい会議)と言い、七宝・美和・甚目寺で行われています。

楽しいことがいいね。

よんなで いっしょに…。 がいいね。

1. 協議体(支えあい会議)の紹介



今回は甚回寺地区で行っている まちかどかつや~くネットワーク甚目寺を紹介するね!

コロナ禍でも、人とのつながりを保ち、体力づくりをする活動として、"プロギング"(街中をジョギング、または歩きながらごみ拾いをすること)が提案され、メンバーでプロギング体験会を行いました。高齢者の方が参加しやすく、多くの方が楽しく参加できるプロギングの方法を話し合っています。

参加者の声

- ●外に出ることで季節を感じながら、運動不足も解消できる。ゴミを集めることで少しでも役に立てたのかなと嬉しい気持ちにもなるのでよかった。
- ●自分の趣味のジョギングをやりながらだから楽しかった。皆で交流できる のはよかった。
- ●歩きながら、地域の昔の話を聞けるのがすごく新鮮だった。



支えあい・助けあい活動(地域のお宝)を生活支援コーディネーターへ教えてください! 後日、取材をさせていただきます。

【問合せ】本所 介護支援課 地域包括支援センター 🗠 443-4291



安心支え合いネットワーク事業のご案内

みんなが安心して暮らせるまちに●

日常生活の中で、こんなことに困っていませんか?

ひとり暮らしなので、 何かあった時のために、 安否確認をして もらいたいなぁ。



家に一人で いるのは寂しいわ。 誰かに来てもらって 話がしたいわ~。



今のうちから お願いしました。 毎週決まった日に 電話をいただいて安心 できてます。



私たち、地域のボランティアが暮らしのサポートをいたします!

住み慣れた地域で安心して生活ができるように、 地域のボランティアさんがサポートいたします。

対象者

- ①65歳以上のひとり暮らし高齢者または65歳以上のみの高齢者世帯。
- ②介護保険サービスやその他のサービスで、安否確認等が不十分と思われる方。

サービスの内容

- ①「見守り活動」…ご自宅の外観を点検し、安否確認を行います。
- ②「声かけ活動」…ご自宅へ行き、悩みや相談等の話し相手になります。
- ③「安心電話」 …ご自宅へ電話をかけ、話し相手や安否確認をします。
- ④「お助け活動」…ゴミ出し等のお手伝いを行います。
 - ※必要に応じて、緊急連絡先及び関係機関へ連絡することがあります。
 - ※サービスを提供するのは、地域にお住まいのボランティアの方々です。

地域によってボランティアの状況は異なりますので、ご要望にお応えできない場合もあります。

申込方法

「安心支え合いネットワーク登録申請書」に必要事項を記入していただきます。 申請は窓口または、ホームページからダウンロードしていただくことも出来ます。 あま市社会福祉協議会ホームページ http://www.ama-syakyo.jp/



☆☆☆ボランティア(安心支え合いネット員)募集中 ☆☆☆ ~高齢者の見守りにご協力いただける方~

安心支え合いネットワーク事業に、ご協力いただけるボランティア(安心支え合いネット員)を 募集しています。空いた時間にボランティア活動してみませんか? 興味のある方は問合せ先までご連絡ください。

問合せ 本所 地域福祉課 ボランティアセンター ☎ 443 - 4291

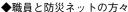
災害ボランティアセンター設置・運営訓練

令和3年3月16日(火)に、社会福祉協議会主催の災害ボランティアセンター設置・運営訓練を、「あま市防災ネット」の方々にご協力いただき、感染防止対策を講じながら実施しました!

あま市で災害が起こった際、地域のみなさまからのボランティア依頼を受け付け、駆け付けたボランティアのみなさまを派遣・調整するのが災害ボランティアセンターです。









◆感染防止対策を講じながらの実施



◆センターの流れを確認









◆災害を学ぶ体験コーナー ①家具固定 ②地盤沈下実演 ③断水時のトイレ使用方法実演

コロナ禍だからこそ、いつ起きてもおかしくない激甚災害に対応するために、地域のみなさまと共 に助け合い、支え合っていきたいと思います!

★ボランティア団体 福祉啓発活動助成事業!!

赤い羽根共同募金配分金事業



令和2年度の「ボランティア団体福祉啓発活動助成事業」において、厳正なる審査のうえ申請団体に対する 助成が決定されました!結果は以下のとおりです。

	団体名	事業名	申請額	助成額
1.	福田川をきれいにする会	福田川をきれいにする活動	100,000円	100,000円
2.	にこり PARK	ベビープログラム	100,000円	100,000円

★^{学生ボラソティアによる} 閉店後のシャックーをアートで彩る企画が完成しました!

令和2年4月、「コロナ禍で大変な状況だが、みんなに少しでも元気をお届けしたい」と、閉店後に閉まったままだったシャッターをアートで彩る企画がボランティアセンターに届けられました。

依頼者の想いをどうすれば形にできるのか、ボランティア担当者は悩んだ末に美和高等学校へ相談すると、 「地域のみなさまのために」と快く受け入れてくださいました!







タイトル「十人十色」

一つの種から多様な色が生まれる様子)

取り組みに参加した学生さんから、以下の様な感想が寄せられました。

- 絵が好きで、描きたいと思ったから参加しました。週 1回の作業で、完成までをみていくのがうれしかった。
- ●先生からもボランティア活動へ積極的に参加するよう に勧められたのでよかった。今後も企画があれば協力 していきたい。
- ●自分たちの作品が大きく貼りだされたことがうれしい。
- これから学校のみんなへ拡散していきたい。
- この企画に参加したことでいろんなつながりができ、 一緒に作業することで仲良くなれた。

1美和高等学校の学生ボランティアのみなさまとの打合せ2原画を作成する学生ボラン

- 2原囲を作成する字生ホッン ティアのみなさま
- 3完成したシャッターアートとメインで企画を担当した学生ボランティアのみなさま



令和3年3月、完成したシャッターアートを見ている学生ボランティアのみなさまは本当にうれしそうで、いつまでも写真撮影をされていました。また、依頼者もからも「明るい雰囲気になり、シャッターを見かけた人も足を止めて見入ってくれている。学生から元気をもらえてうれしい。」と喜びの声を頂戴しました。

あま市社会福祉協議会ボランティアセンターでは、今後も地域貢献を目指したボランティア活動を推進してまいりますので、「こんなことは出来るかな?」「何かやってみたい!」など、様々な情報をお待ちしております!

本所 地域福祉課 ボランティアセンター ☎ 443-4291

あま市社会福祉協議会地域包括支援センターからのお知らせ

まるっとあま4月号では地域包括支援センターの仕事内容についてお知らせしました。今回はそのうちの一つ「**総合相談**」について具体的にお伝えしていきたいと思います。

高齢者に関することは、 何でもご相談ください! (総合相談)



相談件数(述べ)令和2年度



最も多いのは**介護保険関連**のご相談でした。具体的には…

◎介護保険関連



- ・介護保険を利用したいがどうしたらいいか?
- ・認定が出たけど、そのあとどうすればいいの?
- ・デイサービスに行きたいけど、どのような内容か?

新規相談内容



◎認知症について

- ・最近物忘れがひどくなった気がする。
- ・(家族より) 同じことを何度も聞いたり、言ってくるようになる。



◎地域資源について



- ・配食弁当を頼みたいがどうしたらいい?
- ・(親が) 1 人暮らし。遠方で会えないので見守ってくれる人がほしい。

他にも

・1 人暮らしでいろいろなことが不安。 ・急な病気の時どうしたらいい?等



相談される方は、**ご家族・ご親族**が最も多く、次いで**行政・医療機関、ご本人**の順となっています。 介護保険の他には、生活に関した相談も多くみられています。

困ったことや気になることがあれば、お気軽に相談してください。

問合せ

介護支援課 地域包括支援センター

甚目寺 ☎ 443-4291

七宝 25 441-1681

美和 ☎ 446-0611

7・8・9月 法律・心配ごと・司法書士による相続・登記相談 日程表

場 所 相談名		甚目寺総合福祉会館	七宝老人福祉 センター	美和総合福祉センター すみれの里	相談時間
(T)	7月	1日(木)・15日(木)	21日(水)	8日(木)	
無料法律相談(要予約) 30分/1人 担当:弁護士	8月	5日(木)・19日(木)	26日(木)	12日(木)	
30分/1人1三小服工	9月	2日(木)・16日(木)	22日(水)	9日(木)	
> #7 =\\\\ 10=\\\\\ \\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	7月	8日(木)	15日(木)	1日(木)	
心配ごと相談(予約不要) 受付は午前11時30分まで	8月	12日(木)	19日(木)	5日(木)	午前10時~正午
۲۱۱۵۲ اور ۱۵۱۲ اور ۱۵۱۲ اور ۱۵۱۲ اور ۱۵۱۲ اور ۱۵۱۲ اور ۱۵۱۲ اور ۱۵۱۳ اور ۱۵۳ اور ۱۵ اور ۱	9月	9日(木)	16日(木)	2日(木)	
司法書士による相続・登記相談	7月	29日(木)	8日(木)		
(登記手続上の相談に限る:要予約)	8月			26日(木)	
30分/1人	9月	30日(木)	9日(木)		

予約・問合せ 本所 地域福祉課 🕾 443-4291

- ※法律相談及び司法書士による相続・登記相談については、相談日の2週間前(2週間前が休業日の場合は次の営業日)から電話予約を受け付けます。
- ※法律相談については、相談を円滑に行っていただくために、予約時に相談の内容をお伺いしますので、ご協力をお願いします。なお、多くの方に利用していただくため、過去に相談した内容と同一内容の場合は相談をお断りします。
- ※司法書士による相続・登記相談は相談日の3日前(3日前が休業日の場合は前の営業日)までの予約が必要となります。

るま市権利強護センターを開所します

■ あま市権利擁護センターとは

あま市権利擁護センターでは、認知症や知的障がい、精神障がいにより、判断能力が十分でない状態となり、ご自身で契約などの法律行為における意思決定が難しい方の暮らしや財産などの権利を守るため、成年後見制度の利用の促進を中心とした、専門的な相談支援を行います。

■ あま市権利擁護センターの開所日

あま市権利擁護センターは令和3年4月1日に甚目寺庁舎1階の 社会福祉課に設置しました。開所日は令和3年**7月1日**です。

■ 支援の内容

相談

- 成年後見制度を知りたい、利用を検討したいなど、ご本人やご家族・ご親族からの相談をお受けします。
- ケアマネジャーや相談支援専門員などの支援 者からの相談もお受けします。

広報・啓発

- 成年後見制度への理解を深められるよう、制度に関する情報を発信します。
- ・より広く成年後見制度を周知できるよう、講演会や研修会などを開催し、普及啓発に努めます。

■ あま市権利擁護センターの場所

あま市役所 甚目寺庁舎 1階 5番窓口 社会福祉課 444-3135 (直通) ファックス 443-3555

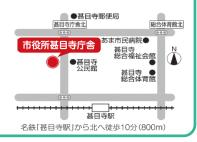
※ご相談は窓口やお電話でお受けするほか、訪問による面談も行います(秘密は厳守します)。

審判申立て支援

- ・成年後見制度を利用するには家庭裁判所に審 判申立てする必要があります。
- 審判申立ての方法や必要書類等をご案内し、 手続きを支援します。

チーム支援

• ご本人に成年後見人等が選任されたあと、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるよう、ご本人を中心に支援するチームをつくり、支援者同士が連携できるよう支援します。



「ふれあい・いきいきサロン」を つくりましょう!

<mark>誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らしていけるように、</mark> −緒に「福祉のまちづくり」をしませんか?



①[ふれあいいきいきサロン]って、なあに?

身近なところを拠点として、「生きがいづくり」「社会参加」「健康づくり」「閉じこもり防止」を目的に、参加者とボランティアが一緒に企画・運営しながら茶話会やレクリエーション、体操などの活動を定期的に開催し楽しく気軽に「仲間づくり」を行う活動のことを言います。

❷「開催地域や場所」は?

- ・高齢者の方は、お住まいの地域及び隣接する地域とします。
- ・子育て中の親子、障がいをお持ちの方は、あま市内を範囲とします。 地域の集会所などの施設等をご活用ください。

❸だれが「運営」するの?

地域住民、ボランティア、当事者団体など。 また、参加者も協力し合いながら準備を行っていきます。



④「経費」はどうするの?

お茶やおやつ代の経費、小物作りの材料費などは、各自の負担や 補助金を活用しながら、少額の費用で運営することが基本となります。



母運営については?

運営は各サロンスタッフにお任せしますが、立ち上げの方法や活動内容のご相談をお受けします。また、専門機関の方などの講話やレクリエーションの協力を頼みたい場合に気軽にご相談ください。

問合せ 本所 地域福祉課 ☎443-4291

特例貸付の受付期間の延長のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響を踏まえ、休業や失業等により生活資金でお悩みの方々に向けた、特例貸付(緊急小口資金、総合支援資金)を8月末まで実施になりました。ご相談・申請には、事前の予約が必要となります。

特例貸付の内容につきましては下記までご連絡ください。

問合せ 本所 地域福祉課 ☎443-4291

発 行

社会福祉法人あま市社会福祉協議会 あま市西今宿馬洗46番地(甚目寺総合福祉会館内) TEL (052) 443-4291 FAX (052) 443-5461

こちらのQRコードから ホームページへアクセスできます

http://www.ama-syakyo.jp/



LINE公式アカウント お友達登録はこちらから

LINE@ID: @amasyakyo

