

H I S K

広島県障害者団体定期刊行物協会
発行人 池田正則
福山市引野町南1丁目6-11ジョイ・ジョイ・ワーク引野内

特定非営利活動法人『びいあらいぶ』通信 第55号 '2021 春

Step by Step

2021年3月25日発行 年2回発行

発行者 特定非営利活動法人
びいあらいぶ 事務局
住所 〒720-0054
広島県福山市城見町1-4-30
TEL (084)928-4647(FAX 兼)
E-mail nobara@bealive-fukuyama.org
HP <https://www.bealive-fukuyama.org/>

ごあいさつ

昨年度は三密を避けるためにあまり多く行事が出来ませんでした。そして、昨年を引き続いて今年も大変な年になりそうです。皆さん健康を維持して、コロナ対策を皆で頑張りましょう。 ゆっこ



ひこちゃんポエム

NEW try!!! 俳句

もうおばさん?

若者顔が

同じに見え

ハニゾウ
心の
俳句

なう。びいあらいぶ内では。

バレンタインデーが終わりました。

ひこぞうは、「フリンダス」

ホチチを配りました。

ホワイトデーが楽しみですわ。

(→) 4ツ 春は、もうすぐだっ

「鎌田實医師の健康法」

理事長 竹内公昭

お医者さんの中には、文筆家に負けないくらいの方がいらっしゃいます。長野県の諏訪中央病院・名誉院長の鎌田實さんもその一人です。私は『AERA』(週刊)を届けてもらっている関係で、この度『通販朝日』を手に入れました。その中に、鎌田先生の「脳と体の元気を応援」という記事がありました。

以下にその8点をご紹介します。どれも難しい内容ではなく、やる気と根気さえあれば誰にでもできることばかりです。また7項目全部ができなくても、そして毎日続けられなくても、頭の片隅にでも置いておかれることをお勧めします。「三日坊主」は直ぐにやめてしまうことを諷めた言葉ですが、それを何度も繰り返せば効果は現れます。松下幸之助さん(パナソニック創業者)が言われたという「成功するまで失敗を重ねれば、いつかは成功する」という内容によく似ています。

①朝目覚めたら、太陽の光を浴びる、②身体を動かす(筋肉運動と速歩:1日15分間)、③野菜を食べる(350グラム)、④社会の動きに関心を持つ(新聞を読む)、⑤人と会話をする、⑥血圧と体重を測る(高血圧と肥満の予防)、⑦よく眠って脳を休める 以上の7項目です。

コロナワクチンの接種がようやく始まりましたが、国民全体に行き渡るまでには、まだまだ時間がかかります。それまでは、いや接種が終わっても、自分の身体は自分で気を付ける必要があります。この国は、総理大臣が「自助」を強調する似非(えせ)福祉国家ですから、全く頼りにはできません。健康の常識、「快食(腹七分目)・快眠・快便」にも注意しながら、健康を続けて行きましょう。



2020年10月~2021年3月の活動報告



10月		11月	
10日	ゲームの日・卓球大会	5日	仕事始め
19日	ちょこっとカフェ「絵手紙」	9日	開所日
24日	びいあらいぶ秋祭り	23日	初詣・新年会
11月		12月	
14日	~音楽で元気になろう!(とおり町交流館)	13日	開所日
28日	ちょこっとお出かけの日~みろくの里~	27日	ゲームの日・卓球大会
12月		1月	
12日	クリスマス会&忘年会	16日	自衛消防訓練(利用者・職員)
14日	ちょこっとカフェ「リースづくり」	25日	ステップ55号発行
23日	自衛消防訓練(職員)	27日	お花見(予定)
28日	仕事納めと茶話会		



主催大会: 11月8日 ここネット杯(交流試合)

コロナの影響がまだ続いて、大きな大会が開かれていませんが、頑張って練習して力をつけています、コロナにかかる前の生活に早く戻り、大会が開かれることを願っています。まん

四季のしずく

心理学に「ストローク」という言葉があります。もともとは「撫でる」とか「さする」という意味の言葉ですが、心理学的な「ストローク」とは、言語・非言語全て含めて「存在を認める行為」のことを指します。例えば、次のようなことです。 ゆっこ



- ★朝起きて「おはよう」とあいさつすると、相手も笑顔で「おはよう。今日はいい天気ね」と返してくれる。
- ★小さな子供が泣いていたら、ぎゅっと抱きしめて体をさすってあげる。
- ★頑張って働いている姿を見て、そっとコーヒーを差し入れる。 など



どれも日常の何気ない交流の一言ですが、どれも肯定的な心の交流がなされています。地味ですが、こうした何気ない交流によって私たちは「自分の存在が認められているのだ」と感じ、心の栄養を補給することができるのです。こうした心の栄養のことを心理学では「ストローク」と呼びます。

ゲームの日はどうでしたか? (2020. 10. 10)

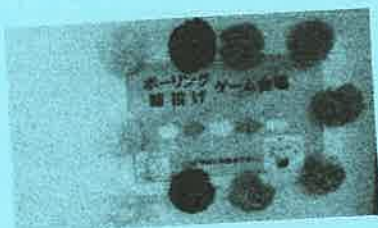
- ・卓球が楽しかった。(しんちゃん)
- ・輪投げが意外と出来て楽しかったです。(高橋さん)
- ・体操のお姉さんになれて良かったです。(りりかさん)
- ・また機会があれば、卓球やりたいです。(かわちゃん)
- ・ボーリングみんなとしてたのしかったです。(きょうちゃん)
- ・あっという間でした。もっと出来たら嬉しいです。(まささん)
- ・卓球で、もう少しで勝てそうだったのでとても面白かったです。またやりたいです。(ひろさん)
- ・ボーリングとか輪投げとか子供の頃を思い出して楽しかったです。(あだちゃん)
- ・卓球が盛り上がりました。すごく楽しかったです。また相手してください。(りょうくん)
- ・くじ引きの景品を買いに、おかしや本舗に行ったら額かしいものがいっぱい楽しかった。(あわちゃん)



ラジオ体操

卓球

びいあらいぶ秋祭り 2020年10月24日



10月24日(土)びいあらいぶ秋祭りがありました。

竹内理事長、理事、管理者、スタッフ、屋ちゃん、和ちゃん、利用者さんが集まりゲームの券とお弁当券の入った封筒をもらい それぞれのゲームを楽しみました。

- ◇ **手裏剣ゲーム** ●手裏剣が意外と難しかったです(あわちゃん) ●こつをつかんでしまった。(かっちゃん)
 - 景品があつて良かった。(のりすけさん)
 - 一等を取るのが難しかったです。(りょうくん)
 - たのしかった。(あやのちゃん)●狙っていたぬいぐるみが、とれてよかった。(ひろさん)
- ◇ **輪投げゲーム** ●景品でアマバックがあつた(まなちゃん)●生活雑貨が景品だった。(ふなちゃん)
- ◇ **ボーリングゲーム・おみくじ** ●ボーリングの景品でジュースがあつた。(ふなちゃん)
 - ボーリングやおみくじで駄菓子があつた。このような企画が面白かった。(くろちゃん)
 - おみくじで、大吉を引いて嬉しかった。(くみちゃん)
 - 皆でキャーキャー言つて楽しんだ。生き生きと笑えてよかった(レーちゃん)
- ◇ **お弁当** ●屋ごはんがおいしかったけど足らなかつたです。(あーちゃん) ●少なかつたです。(ひでくん)
 - 製造時間から時間が経つてご飯とおかずが硬かつたです。(みどちゃん)
 - お弁当が美味しかったです。(しずちゃん) ●一週りゲームを回つて商品ももらえて参加できてよかったです。(高橋さん)



司会や裏方の方
ありがとうございました!

感想

司会してましたけど励みになって良いと思います のりすけさん
ドキドキの初公演、みんなの前で弾けて良かったです テスモさん
絶対また弾きたい!今度はリハーサルしたいです かっちゃん
もっとレパートリーを増やしたいです りりかさん
緊張したけどなんとか弾けました。また、ああいった機会があるといいな 陽ちゃん

生の迫力のある演奏が聴けてすごいな~と思いました あだちゃん
みんな上手でした!ふみくんギター上手でした! 共ちゃん
実は俺のオリジナルピアノ/曲は僕が作曲したものです
うまくて嬉しかったです そのちゃん

出演者から
また演奏が
出来たらな
などありま
した!!

ピアノウクレレ
弾き語りソロ
バンド演奏など

クリスマス会&忘年会

2020年12月12日



楽しかった! クリスマス&忘年会

(ビンゴゲーム・プレゼント・ケーキ作り・ピザ作り・シチュー・唐揚げ・飾りつけ盛沢山)

- ケーキ作りがたのしかった。それと、ケーキがおいしかった。(しんちゃん)
- 皆と料理できて、楽しかった。プレゼントが何か当たるかドキドキした。(みどちゃん)
- ピザ作りがとてもおいしかった。(しずちゃん)
- ピザやシチューがおいしかったです。ビンゴできたのでよかったです。(りょうくん)
- ピザを作って楽しく食べた。(よしえちゃん)
- ピザ作り楽し、ケーキうまし。(ひこちゃん)
- ビンゴ大会が楽しかったです。(コースケくん)
- ピザとシチューが美味しかったです。(ゆうちゃん)
- デザートがとても美味しく、気分転換になりました。(フランクさん)



かわい
い
サンタさん



おいしい ピザ

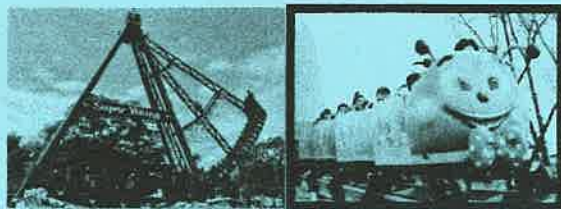


腹一杯食べました。

みろくの里に遊びに行った感想 11/28

初めて皆で行って楽しかったです。

いつか来た道には色んな物がありました。共子ちゃん
アトラクションが面白かった。しんちゃんとマーフくん
楽しくてあつという間でした。あーちゃん



行く前は乗り気でなかったのですが
みろく坊や 4つも乗ってバテました。かっちゃん
バイクが思ったより、怖かったです。けいちゃん
みの虫ジェットコースターが意外に怖かった。
アヤ/ちゃん



坂を歩きすぎてしんどかったけど、
ラーメン美味しかった！ サンタちゃんさん
久々に色々変わっていました。フランクさん

～仕事納め 2020年12月28日～

2020年の仕事納めは、年内最後の作業をして→大掃除をして
→お楽しみの昼食を食べました(^^♪
それぞれハンバーガーや牛丼、お弁当など好きなもの頼んで
食べて、1年の労をねぎらいました。



初詣・新年会



コロナ収束を
お願いしました。



2021年1月23日

コロナで時期を遅らせた形で
初詣とミニ新年会をおこないました。



お弁当千一ム

いちばん心に残っている行事弁当
はありますか？その理由は？

- ・ 昨年のクリスマス弁当、過去最高の194食の注文が来たけど、みんなで協力して、12時までに配達することが出来たこと。(あわちゃん)
- ・ クリスマス弁当とひなまつり弁当とか、いつもより華やかで、盛り付ける材料が多い分大変だけど、作るのもウキウキ♪して楽しいです！！(あだちゃん)
- ・ ハロウィン弁当はたくさん注文が来て、忙しかったのを覚えています。(のんちゃん)
- ・ 9周年弁当の、もち米入りの赤飯がおいしそうだった。(じゃんちゃん)
- ・ いつも華やかでおいしそうです。(くみちゃん)



👉クリスマス弁当



👉9周年弁当



👉仕込み頑張ってます！



はちどい & ぽーこ



あたりいメンバーさんとたのしく仕事しています。
あったかいランチ・コーヒーおいしいですよ！

バレンタイン皆で作った。

カップケーキ・(くま&イチゴ)

皆が食べたい物集めてみました。

- ◆ キツネうどんが食べたい。(しんちゃん)
- ◆ にぎりずしが食べたい。(アーちゃん)
- ◆ ナポリタンが食べたい。(ふみくん)
- ◆ 牛丼が食べたい。(英くん)
- ◆ 牛丼が食べたい。(しずちゃん)
- ◆ ざるそば食べたい。(ふじさん)
- ◆ ギョーザが食べたい。(まーくん)
- ◆ フルーツ(いちご)。(松さん)
- ◆ 焼肉。(いぶちゃん)
- ◆ 焼肉。(みどちゃん)
- ◆ 大トロの海鮮丼。(きみちゃん)
- ◆ ミックスジュースが毎日みたい。作業後。(けいぎちゃん)
- ◆ ガレットが食べてみたい。(あぜちゃん)
- ◆ フレンチフルコースが食べたい。(マーフくん)



静かなしずちゃん何書いてる

リサイクルショップはみんぐ

こんな質問しました!

1.どのセール?

- グランドオープンセール
- 創立記念セール
- 全品半額セール
- クリスマスセール
- 全品 30%引きセール
- 全部!!

などがありました!
大きいセールで楽しかった
という感想もありました!



3.今後どうしていきたいか

- ◆ カフェゲームに 30%off 券と 50%off 券を入れてカフェゲームの日をつくらたい。
- ◆ もっとポスティングとか宣伝したらいいんじゃないかと思いました。
- ◆ 以前にあったサイコロコロコロセールのようなセールもやっていきたい。

新店舗のはみんぐでどんなセールが楽しかったですか?



2.セールで* 嬉しかったことの感想

- 割引券の発行とかで何回もお客さんが来てくれたのが嬉しかったです。また楽しい企画あればです。
- 30%OFF 割引券の配布やポイント 2 倍など、朝のミーティングでみんなで決めたことが形になり、結果お客様にも喜んでもらったことが嬉しかったです。
- 半額になってみんなが買ってくれた。
- 割引券千ヶ切を大切にしてくれて嬉しかった。
- セール前に準備して店内に並んでいたものが次々と売れて嬉しかった。
- 例えば、キラキラセールとか、ネーミングが楽しいです。
- 全体の 30%OFF と 50%OFF は楽しい
- 何年か前の 12/2 から始まり、今があることに感謝しながら、皆と一緒に働けたことと新店舗にびっくりするほどお客様が来店してくださった事。

貴重な感想とたくさんのご来店
ありがとうございました!
今年もはみんぐをよろしくお願いいたします!

豆・内職チーム

作業紹介～ドリル編

第2回目の今回は小学生が勉強のために使用する教材のドリルやノートを結束バンドで一つにまとめ段ボール箱に入れていく作業です。



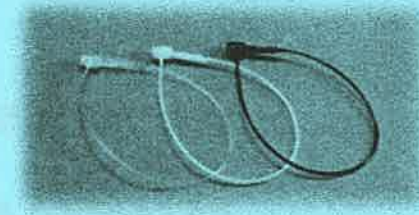
これが完成商品です

1. 順に教材を組み立て積んでいきます

- ドリル
- ちらし
- 問題集
- 予習ノート
- 復習ノート



2 最後に結束バンドですべてを 1 ペアずつにして完成です



結束バンド



～新メンバー紹介～

ほっとはうすのばらに新しい仲間が増えたので、ご紹介します！

豆・内職千一ム

体力と精神力の続く限り、頑張ろうと思います。

コースケ



なるみ

今年1月から通わせて頂いています なるみと申します。コミュニケーションが苦手ですが、マイペースで頑張っています。皆様どうぞよろしくお願いいたします。

ここで働いてみて、良かったと思うようになりました。ここは、本当に、いここちが、いい。ネジの仕事もすきになりました。このスタッフは、私を、ちゃんと理解してくれる方です。本当にすくわれています。



武山さん

飲食千一ム



宮さん

今回、勤めていたA型作業所から、6年ぶりにほっとはうすのばらに帰ってきました。以前の建物が新しくなってとても作業がしやすく、居心地の良い場所に感激しています。これからもよろしくお願いいたします。

新しく入りました。森田です。気軽に話しかけてください。皆さん、ヨロシクね。



もりもり



つーちゃん

1月からのばらで働いています。つーちゃんです。みなさんよろしくお願いいたします。

◇ まさみちゃん

新しく入りました。まさみちゃんです。お料理を作る事と食べる事も大好きです。楽しく何事も出来る様にポチポチと頑張りたいです。皆さん指導して頂いて1つつ自分の視野が大きくなれたらと思います。よろしくおねがいします！



◇ ふじさん

ほちほちカンパロウ山



俺流スタイル

「脳の信号について」～自分を信じることの大切さ～



俺たちは脳波によって良い経験をして、良い生活を送っていると思います。

俺たちは、障害を持っているが、薬を飲んで脳波を正常な位置に持って行っていると思います。この自分の価値観など色々な脳波の信号を受け動いていると思います。ストライクゾーンが広ければ広いだけ気持ちの持ちようが広くなると思います。例えば脳波の信号が楽しいと思えば、継続できるなど俺たちはその信号に示されて動いていると言っても過言ではないです。自分は、空手をしていた時、痛い、苦しいの連続ではありましたが、対戦相手に自分の技が上手くいった時は、なにものにも言い難い快感があります。

最近ネット中毒で色々な情報が入り過ぎて自分を信じられない人がいると思います。脳波というか脳からの信号の乱れだと思いますが、予防方法は、自分を疑う事をしない事。俺は入院中それが強く出ていた。今は大丈夫です。色々な面白い経験、時には辛い事も乗り越えて人間味のある人間でいたい、俺が43歳になった頃には色々な心を知った男になっているでしょう。

マトリックスの世界ではありませんが、自分を突き動かしてしているのは脳からの信号で動いています。自分は純粋にそれに沿って動いていきます。自分自身の行動を良いことか、悪い事かにするのは、最後に自分自身のハートの問題です。本当に大切にしていましょ。心は、人にどう言われようと支配できません。一度、真の優しさを見つめ返して欲しい。俺は特にみんなの雰囲気大切にしています。そうでなければ、今、俺は、精神的な病気になってないはずす。

自分を救ってくれるのは仲間たちであり自分自身であり、なにものにもとられない思考、色々な考えが今の自分を作りあげたと思います。色々な脳の思考があり色々な考えがあります。色々な誤解を招く自分ですが、フーテンの寅さんに一番近い僕です。

みんな一緒に頑張りましょう！

こうじ

家族会「ろばの耳」 研修会と親睦会を終えて



コロナウイルス拡大防止対策の中で何とか研修会と親睦会を実施出来てホッとしています。やはり、皆さんのお顔を見ると元気がでできます。はちどりでソーシャルディスタンスを取りながら、大野裕(ゆたか)さんの「いろいろ応用できる認知行動療法」のDVDを見た後、意見交換などしました。

毎日、コロナウイルスのニュースを見ているとドンドン、ウイルスが迫ってきそうですね。ここでちょっと落ち着いて「認知行動療法」を「手洗いとうがい・マスクをする・食事をきちんととり免疫力をつけるなど対策を確認しました。そしてステイホーム・・・と家族の中で話し合い、私自身も落ち着きました。情報がたくさんありすぎてかえって混乱してしまうんです。

家族も自分自身も守るためにも今後も研修や交流会をしていきたいと思います。 会長。 屋田政子

「認知行動療法」の中で“人の力を借りますよ”というのがありました。自分だけでは思い悩み、息詰まりやすくなります。そんな時、信頼できる人に悩みや問題を相談する、あるいは話をするだけでも少し気持ちが軽くなる場合があります。家族会の存在意義がここににあるように思います。 皆さんと共に気楽に話ができる会にしたいと思います。 副会長 吉田仁

マスクづくり



マスク作りに参加しました。

はちどりで作り方を確認したり、話をしたり、1時間程度でしたがホットタイムも出来ました。それぞれ家に持ち帰って作ることにしました。

作っていると、出来上がると楽しくなります。ついに「新しいミシン買っちゃいました」次は何を作ろうかな！ Tさん

親としていろいろ思うことがありますが“とにかく”社会の中でルールを守って生きていってほしい。地域の中で働き、毎日毎日を平穩にやっていってほしい。私自身も家族会の中で勉強したり話し合っていたいと思います。 Sさん

3月2日にマスク作りをしました。

Tさん作のマスクにゴムを通して袋詰め。とても可愛い肌触り抜群です。♡とても心のこもった作品になりました。その後ホットタイム。短くても楽しい時間でした。 Mさん

認知行動療法の研修会とマスクづくり♡



(巣ごもり力)一年を振り返って

大深理事

さんさんコロナに振り回された一年でしたね。自粛というより、何も悪いことしてないのに(自宅謹慎)のような日々がありました。その(巣ごもり)の中で(あれもした)(これもした)と自慢げに語れなくても、自分をほめてもいいかもしれない。(すごいぞ！今日もよくポーンと生きてられたな)って。見方を変えれば新しい力を手に入れたのです。それは積極的に巣ごもりできる(巣ごもり力)。 でもホッネでは早くいつもの春を迎えたいものです。

Qoo さんのつばやきコラム

第53話 2021.3.25

先日、全国に先駆けて広島県の桜の開花が話題になりました。今年こそ桜の花の下でお弁当！と思っていましたが、残念ながら通り抜け花見となりそうですね。でも、「春よ来い！」ですね！今年の後半もコロナの感染拡大で自粛の日々となりました。びいあらいぶもずっと我慢していたイベントをみんなの力で少しずつ実行できました。笑顔があふれ、楽しい笑い声が館内に響きました。新築して1年が経ち、やっとこの建物の使い方(?)がみんなにも浸透し、自分の居場所、自分の家のような感覚が芽生え始めているように感じます。一つの建物、一つの事業であることは皆様にとっては当たり前なのですが、私たちにとっては創立以来の劇的な変化です。良いこともたくさんある代わりに、思いがけない意識の違いがあることにも気づきました。職員がそれぞれのやり方を引き継いで一つになっているので、あれっ?!とかオヤッ?!とかいろいろ食い違いも見つかり、今一度事業を見直すきっかけとなりました。同じように見えていても実際にそばで見たり接したら、各チームのカラーがあり、やり方がある、それを大切にしながらみんなが対等であり、平等な処遇を受けているかが論点になったと思います。真剣に向き合っているからこそ自分たちの支援に自信や不安があり、ほかのチームの処遇も見ることが増え、意見も聞くことができ、切磋琢磨する職員集団となりました。これは職員サイドの話ですが、利用者さんにとっても大きな変化だったと思います。40名近い仲間と毎日顔を合わすことになり、喫煙場所も1か所、休憩室も1か所という、喜びもあれば、不安な気持ちにもなる1年間だったと思います。職員の細やかな支援と利用者さんの持っている対応力で特別なトラブルもなく、無事2020年度を終えることができそうです。地域の方にとっても、ちょこっとお助け隊や、ちょこっとカフェでの集まり、町内会の総会をはちどり&ぽーこで開いていただいたことをスタートに、リサイクルショップに、喫茶食堂に立ち寄っていただき、お弁当の注文をいただき、少しづつ街の中に溶け込んでいるように感じます。私たちは街の中で生かされていることに感謝し、自分たちにできる精一杯のことに取り組みたいと思います。また、持続可能な社会の実現のため、これも私たちにできることを事業として、また一人一人考えながら行動していきたいと思います。皆様に支えられた一年、これからもご指導、ご鞭撻をよろしくお願いいたします。 理事 久次米博子

感謝! たくさんのご支援ありがとうございました

(2020年10月~2021年3月)

記載漏れがありましたらお許しください。お名前は順不同とさせていただきます

- ★いただき物★ 藤井様 岩城様 上川様 林様 徳永製菓様 福栄電設様 内職市場様 東郵便局様 山崎様 平川様 屋田様 住元様 坂本様 松本様 山本様 松浦様 久次米様 竹内様 坂元様 篠倉様 三好様 小林様 又川様 志田原様 岩城様 安原様 赤木様 高橋様 佐藤様 園田様 宮本様 岩崎様 藤木様 土井様 岡谷様 栗村様 伊藤様 森田様 中尾様 船石様 田邊様 加藤様 徳永様 細井様 曾我部様 樋口様 神谷様 岩佐様 宮澤様 片山様 守家様 谷本様 広安様 阿世知様 増井様 赤帽様 赤繁様 高原様 山崎様 狩野様 下井様 岡崎様 川原様 祥栄堂様 神原様 秀平様 宮宗様 杉之原様 大本様 池田様 浅田様 森岡様 藤原様 久米川様 北本様 折出様 高山様 佐藤様 藤井(陽)様 齋藤様 加納様 小松様 津川様
- ★ボランティア★ 竹内様 屋田様

行事予定 '21年4月~ '21年9月

4月		5月		6月		7月		8月		9月	
10日	事業日	15日	事業日	26日	NPO法人びいあらいふ 通常総会	10日	七夕イベント	7日	納涼祭	18日	日帰りバス旅行
24日	事業日	29日	事業日			22日	海水浴	21日	事業日		

*びいあらいふのホームページができています。まだ更新はできていませんが、活動予定表、お弁当メニュー、ステップバイがアップされています。ぜひご覧ください。<https://www.bealive-fukuyama.org/>



編集後記

普段できていた行事以外のstepでしたが楽しめて作業できました。りょうくん

ほかの作業もあり、なかなかできなかったけど、ぎりぎりですみました まんまくん

初めてのstep作業でした。無事、完成して嬉しいです。くろちゃん

春めいてきました。STEPも春色です。ふなちゃん

今回は時間がいつもより少なかったけど、何とか作ることが出来たので良かったです。ゆっこさん

面白くできました。こうじくん

マー君にパソコン教えてもらいました。写真の入れ方を教えてもらいました。仕方をメモしたいです。共子

前回のstepでたくさんのご支援をいただきました。本当にありがとうございました。引き続き、多くの方のご協力、あたたかいご支援、ご寄付をお願い致します。

編集 特定非営利活動法人(NPO法人)びいあらいふ

〒720-0054 広島県福山市城見町一丁目4番30号TEL&FAX. 084-928-4647

購読料 1部100円(賛助会員年会費1000円 ※正会員・準会員は無料)

振込口座 広島銀行 福山胡町支店 普通3335143

(購読料・会費は同封の振込用紙をご利用いただくか、振込口座へお振込ください)