



# 佐渡市 社 協 だ よ り



今年度の社協だよりの表紙は、写真ボランティアの大地勇治さん(相川地区)にご協力をいただきて作成しています。

## ★目 次

- |                             |                   |
|-----------------------------|-------------------|
| P2 新年のごあいさつ                 | P6~9 介護事業所アンケート結果 |
| P3 ちいきふくしダイアリー・<br>いきいきつうしん | P10 寄付のお礼・情報掲示板   |
| P4 ボランチャコーナー                | P11 脳トレコーナー       |
| P5 生活支援係からのお知らせ             | P12 ねずみ年さん・社協食堂   |

第155号  
令和2年  
1月10日発行

編集・発行

社会福祉法人 佐渡市社会福祉協議会

佐渡市畠野甲533番地 TEL 0259-81-1155 FAX 0259-81-1156

<http://care-net.biz/15/sado-shakyo/>



あけましておめでとうございます。市民の皆さんには、輝かしい新春をお迎えになつたこととお喜び申し上げます。

さて、平素は社協の運営並びに福祉活動事業に対して、多大なご支援、ご協力を賜り、厚く御礼申し上げます。

今後は、少子高齢化に対応した支え合い・助け合い、ボランティアや住民参加による地域共生社会を導きたいと考えております。

そのため、配食サービスなどの地域福祉事業、サロン・茶の間支援などの共同募金配分金事業、訪問介護などの介護保険事業を通して、住みなれた地域で誰もが安心していきいきと暮らせるよう努めてまいります。より一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

結びに、この一年が皆さんにとりまして幸多き年となりますよう心からお祈り申し上げ、新年のごあいさつといたします。

「社協」は(社)会福祉(協)議会の略称です



## ちいきふくしダイアリー

日 に ち	天 气	事 業 名	場 所
11月9日(土)	晴れ	ボランティアスクール	赤泊福祉保健センターやすらぎ
小木・羽茂・赤泊地区の小学生と保護者を対象に、『防災』をテーマにしたボランティアスクールを開催しました。避難所体験では各グループを家族に見立てて、決められたスペースで少しでも快適に生活できるように、段ボールで仕切りを作るなど工夫を凝らしました。他にも楽しみながら防災について学ぶことができるクイズやカードゲームを行い、昼食に用意した非常食は「思っていたよりおいしい!」と大好評でした。			
いつもと違う体験に「楽しかった」という声が多く聞かれました。また、実際に避難所で生活する変さを考えていただくきっかけになったことだと思います。			

**今月の表紙**

日 に ち	天 気	事 業 名	場 所
11月11日(月)	晴れ	あいかわ介護予防教室	あいかわ開発総合センター
今回は体操のほかに、高齢者の低栄養を予防するための“食”に関する講習会と調理実習を行いました。週2回の教室に毎回通っている方は、「元気になっていく自分を実感しています。このところ風邪知らずですよ。」と話してくださいました。一方、ときどき参加される方からは「今日は疲れたなあ。」「動き過ぎた。」という声が聞こえてきました。体操は継続することが大切で、そのことは参加者の方が一番感じている様子でした。また、「膝の痛みがなくなった。」「肩こりが気にならなくなつた。」など、参加者同士の“いいとこ自慢”も楽しい時間の一つとなりました。			

### いきいきつうじん

島内各地の「いきいきサロン」や「地域の茶の間」にお伺いして、地域の皆さんの活動の様子をお伝えします。

私が行ってきました!  
畠野支所真野地域センター  
瀧川眞美子



#### 三宮・畠田ふれあいサロン(畠野地区)

- ★開催日 毎月第1金曜日
- ★会 場 三宮・畠田ふれあいセンター
- ★時 間 10:00~11:30 ★参加費 100円

会場に入ると楽しそうな声が聞こえてきました。代表の方が最近あった出来事や気になる情報などをお話し紹介していく、参加者の方はそれを熱心に聞いていました。その後は「ワン・ツー!ワン・ツー!」と声を出しながらの365歩の



マチ体操と、ゆったりとした曲での脳トレ体操です。これらの体操はいつも行っているようで、皆さんには身体を大きく動かし、慣れている様子が伺えました。さらに続けて、曲に合わせた筋トレと脂肪燃焼に効く体操、スタッフの方が用意した2つのゲームにチャレンジするなど、内容盛りだくさんでした。

雪のちらつく日でしたが、会場の中は皆さんの熱気と笑顔で寒さが吹き飛んでいました。



**「人との出会い」**

本間 秀夫 さん(佐和田地区)

**どんどん★ボランチャ**

いきいき活動するボランティアさん=ボランチャをどんどん紹介するコーナーです。

佐渡に帰ってきて、「自分が出来るうちは、人の助けになりたい」という思いからボランティアを始め、今は移送サービスの運転ボランティアをしています。

ボランティアをとおして色々な人と出会えることが楽しく、動いていると気持ちがいいです。趣味のサークルとは違う出会いがあり、利用者の方から言われる「ありがとう」という言葉は、次の活動の糧にもなります。

人のため、自分のため、これからも出来るボランティアを続けていきたいです。

**ふくボラ講座(福祉ボランティア講座)をご活用ください!****ふくボラ講座とは?**

島内の企業や事業所、集落などを対象に、福祉やボランティアをテーマにした講座を開催しています。プログラムを通じて、一人ひとりの“福祉の心”を育むことが目的です。職員研修の機会や、地域貢献事業の一環としてご利用いただくことができます。

**講座開催までの流れ**

申込み



場所・時間・内容等の打ち合わせ



実施



お申込みいただいた後、当日の細かいスケジュール等の打ち合わせを経てから当日を迎えます。学びたい内容に合わせて必要物品などを準備しますので、日程に余裕をもってお申し込みください。また、内容についてはできる限りご希望に沿ったプログラムで開催します。まずはお気軽にご相談ください。

**実際の講座の様子****プログラム例**

- ・高齢者疑似体験（約60分）
- ・認知症サポーター養成講座（約90分）
- ・障がいの理解（約60分）
- ・災害ボランティアについて（約60分）
- ・介護保険を知ろう（約90分）

※要項・申込書は社協各支所の窓口やホームページで入手できます。

ボランチャコーナーに関するお問い合わせ：佐渡市ボランティアセンター ☎81-1155



# 生活支援係からのお知らせです

主に次のような相談支援や事業を行っています。生活に関する困りごとや悩みごとがありましたら、ひとりで悩んだり抱え込んだりせず、お気軽にご相談ください。

相談・問合せ先:佐渡市社協 福祉課生活支援係 ☎81-1155

※受付時間 平日8:30~17:15



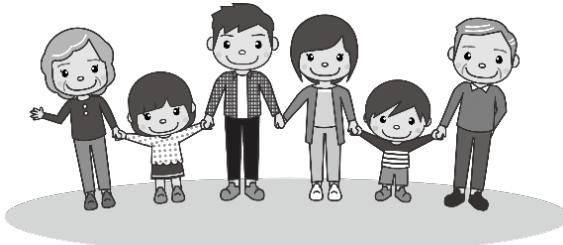
## 生活自立相談支援センターです。

当センターは、平成27年4月に「生活困窮者自立支援法」が施行されたことにもない、社協内に設置された相談窓口です。「暮らし」や「仕事」のことで困ったら、ひとりで悩まないでご相談ください。生活や経済的な困りごとについて専門のスタッフが話をうかがい、一人ひとりの状況に応じた解決方法を一緒に考えていきます。

## 《相談内容の例》

- ・収入はあるのにお金が足りない。
- ・生活や仕事のことでの気になる家族がいる。
- ・収入が不安定で生活費のやりくりに困っている。
- ・仕事をしたいのになかなか決まらない、決まっても長続きしない。
- ・借金が多くて、どうしたら良いか悩んでいる。
- ・困っているが、どこに相談していいのか分からぬ。  
など

相談は無料です。秘密は守られますので、ご安心ください。



## 生活福祉資金貸付制度の ご案内です。

この制度は、経済的自立と生活の安定のために、資金の貸付と必要な相談支援を行うものです。



☆実施主体:新潟県社会福祉協議会

☆対象:低所得者世帯、障がい者世帯、  
高齢者世帯

☆主な資金の種類:総合支援資金、福祉資金、  
教育支援資金

世帯が抱える課題に応じて、生活自立相談支援センター等と協力して相談支援を行います。各資金には貸付の条件・基準があります。詳細についてはお問合せください。



## 日常生活自立支援事業です。 生活支援員研修会を開催しました。

日常生活自立支援事業は、認知症の高齢者や知的障がい・精神障がいがある方などに対して、必要な福祉サービスを利用するための手続きや、日常的な生活のお金の出し入れなどのお手伝いをするものです。現在、佐渡市社協では52名の方が利用されていて、ご自宅などに訪問して支援を行う生活支援員が38名活動しています。



今回の生活支援員研修会では、まず前半に社会福祉士の本間奈美氏から「知的障がい者の理解と支援」についての講義を受け、後半はグループワークを行いました。利用者の話を否定せず、よく聞くことで、利用者の方が本当は何を訴えたいのかを理解することが大事だという話になりました。

今後も利用者の**日常の生活を支える**ため、生活支援員とともに活動していきます!

# 介護保険事業所アンケート結果について

令和元年9月から11月にかけまして、当会の介護保険事業所のご利用者の皆さま・ご家族の皆さまにご協力いただいたアンケート結果についてご報告いたします。

このアンケート結果をもとに、より一層のサービス向上と改善に努めてまいりますので、今後ともよろしくお願いいたします。

また、ご意見やご要望はいつでも承りますので、どうぞお気軽にご相談ください。

※「ご意見・ご要望」につきましては、なるべく原文に近い形で掲載しております。また、スペースの都合上、アンケート結果の一部のみを掲載しております。予めご了承ください。

## ●訪問介護事業所(4事業所)

配付数	502	回答数	381	回答率	75.9%
-----	-----	-----	-----	-----	-------

問1. アンケートに回答される方をお聞かせください。

本人	家族	その他	記入なし
262	105	4	10

問2. 契約書や重要事項説明書についての説明を聞いて、内容は良くわかりましたか。

良くわかった	ほぼわかった	あまりわからなかった	わからなかった	記入なし
150	161	42	12	16

問3. 苦情申し出の際の窓口や方法の説明を聞いて、内容は良くわかりましたか。

良くわかった	ほぼわかった	あまりわからなかった	わからなかった	記入なし
139	139	44	23	36

問4. 訪問の予定時間は守られていますか。

守られている	ほぼ守られている	守られていない	記入なし
254	113	6	8

問5. ヘルパーの言葉遣いや態度、身だしなみはいかがでしょうか。

良い	普通	良くない	記入なし
288	89	1	3

問6. 身体介護（オムツ交換等）の援助の際は、安全やプライバシーについての配慮がされていますか。

配慮されている	配慮されていない	利用していない	記入なし
169	0	137	75

問7. 生活援助の買い物・掃除・調理方法は、利用者の方に合うように配慮されていますか。

配慮されている	配慮されていない	利用していない	記入なし
269	12	69	31

問8. 相談ごと・困りごと等に対して、ヘルパーは対応してくれていますか。

対応てくれる	あまり対応してくれない	対応してくれない	記入なし
329	22	3	27

問9. サービスを利用することで普段の生活がしやすくなったと感じますか。

充分に感じる	ある程度感じる	あまり感じない	感じない	記入なし
235	126	13	2	5

問10. ヘルパーは安全面・衛生面に対し配慮した援助をしていると感じますか。

充分に感じる	ある程度感じる	あまり感じない	感じない	記入なし
265	97	9	1	9

問11. 事業所、ヘルパー等に関してご意見・ご要望等お聞かせください。

ご意見・ご要望	ご意見・ご要望への回答
○ ヘルパーさんを本人が頼んだのではなく遠く離れて暮す息子が頼んだので、私は他人が家へ来る事は気がねして気が重い。世間の方々が老人の事を考えて働いてくれて居るのに申し訳ないが、一人で居る方が楽な気がします。	○ 事業所が提供するサービスは、ケアマネジャーが作成するケアプランに基づき提供させていただいております。ケアマネジャーと連絡調整を行い、ご利用者さまのお気持ちやペースに合わせて生活が送れるように努めてまいります。
○ ヘルパーさんは完璧な事をしていますが、もう少し（15分位）時間が欲しい。とても急いでいるようで大変だと思います。本人も急いで食べています。	
○ 食べたいものの要望をと言われても、何も思いつかなくなっています。冷凍室のものとかを利用し思いやりの心で作っていただければ、何でもおいしく有難くいただきます。	○ ご利用者さまに提案したり、一緒に考えたりして、栄養を考えた食事の提供に努めてまいります。現在フレイル対策*の一環として、低栄養を予防・改善するための食事を提供する調理方法や献立について理解を深めるため、研修に参加するなど、積極的に取り組んでおります。
○ 今まで、介護する私も高齢なので体力に不安があったりしたのですが、訪問介護をお願いする様になってから気になる事など快く聞いて頂いて、体力的、精神的に一人で考え込んでいた時よりも気持ちが楽になりました。これから増え面倒なお願いをする様になると思いますが、何卒よろしくお願ひ致します。	○ ご本人さまの介護だけでなく、ご家族さまへの支援も大切な役割であると考え取り組んでおります。この言葉を励みに、なお一層質の高いサービスの提供を目指してまいります。

\*フレイルとは、加齢とともに心身の活力（運動機能や認知機能等）が低下した「虚弱」な状態を指し、健康な状態と日常生活で介護が必要な状態の中間の状態をいいます。多くの方がフレイルを経て要介護状態に進むと考えられていますが、適切な対処で充分改善する可能性があります。



# ●訪問入浴介護事業所 (1事業所)

配付数 13 回答数 12 回答率 92.3%

問1. アンケートご記入者さまを教えてください。

本人	家族	その他	未記入
2	10	0	0

問2. 契約書や重要事項説明書についての説明を聞いて、内容は良くわかりましたか。

良くわかった	ほぼわかった	あまりわからなかった	わからなかった	未記入
5	6	0	0	1

問3. 皆さまの希望や要望を気軽に職員へ伝えることが出来ますか。

出来る	ほぼ出来る	あまり出来ない	出来ない	未記入
9	2	0	1	0

問4. 訪問の予定時間や、約束の時間は守られていますか。

守られている	ほぼ守られている	あまり守られていない	守られていない	未記入
11	1	0	0	0

問5. 職員の言葉遣いや態度、身だしなみに満足していますか。

満足している	ほぼ満足している	やや不満である	不満である	未記入
8	4	0	0	0

問6. 入浴の際、安全やプライバシーへの配慮がされていますか。

配慮されている	ほぼ配慮されている	あまり配慮されていない	配慮されていない	未記入
7	4	0	0	1

問7. 相談ごと・困りごと等に対して、職員は対応してくれていますか。

対応てくれる	ほぼ対応してくれる	あまり対応してくれない	対応してくれない	未記入
9	2	0	1	0

問8. 訪問入浴介護事業所に対するご意見・ご要望等がありましたら、なんでもご記入ください。

ご意見・ご要望	ご意見・ご要望への回答
<input type="radio"/> 一部職員にプロ意識が欠如している人がいる。利用者の前では正職員もパートでも関係ありません。利用者の要望を理解してプロとして対応してもらいたい。他は皆様に満足しています。今後もよろしくお願いします。	<input type="radio"/> 職員の対応について不愉快な思いをさせてしまい大変申し訳ありません。ご要望にお応えできるよう、職員の資質向上に取り組んでまいります。
<input type="radio"/> 大変、親切に対応していただきおり、スタッフの皆様方には、感謝しております。おかげさまで、訪問入浴を楽しく心待ちにしており、心身のリフレッシュになっており、感謝の言葉もありません。今後とも、よろしくお願い申し上げます。	<input type="radio"/> 楽しみにしてくださりありがとうございます。引き続き、よろしくお願いいたします。
<input type="radio"/> 初めての訪問入浴でしたが、とてもやさしく接して下さってありがとうございました。毎回、嫌な思いもするかもしれませんのがよろしくお願いします。	<input type="radio"/> 今後とも、よろしくお願いいたします。また、気になることがありましたら、お知らせください。

# ●居宅介護支援事業所 (7事業所)

配付数	1,008	回答数	790	回答率	78.4%
-----	-------	-----	-----	-----	-------

問1. アンケートご記入者さまを教えてください。

本人	家族	その他	未記入
194	579	13	4

問2. 担当ケアマネジャーは、あなたさまのお話を良く聞いてくれますか。

聞いてくれる	聞いてくれない	どちらとも言えない	未記入
780	0	7	3

問3. 居宅サービス計画書(ケアプラン)の内容は分かりやすく理解できるものになっていますか。

よくわかる	わかる	わかりにくい	未記入
565	208	12	5

問4. ケアマネジャーの言葉遣いや態度はいかがですか。

よい	どちらかといえばよい	どちらかといえば悪い	悪い	未記入
729	56	0	1	4

問5. ケアマネジャーは相談や苦情についてすばやく、適切に対応していますか。

対応している	どちらかといえば対応している	対応していない	未記入
720	65	1	4

問6. ケアマネジャーに対するご意見やご要望等がありましたら、なんでもご記入ください。

ご意見・ご要望	ご意見・ご要望への回答
<input type="radio"/> 些細な事でも親切に親身になって対応していただき助かっています。今後ともよろしくお願ひします。	<input type="radio"/> 感謝のお言葉ありがとうございます。今後も謙虚に対応させていただきたいと思います。
<input type="radio"/> 制度の改正などの変化についてできるだけ早くお知らせをいただきたいと思います。何分よろしく！	<input type="radio"/> これからも制度の改正などについてはできる限り早くお知らせできるよう努めてまいります。
<input type="radio"/> 本人の小さな変化にも気がついて、対応の方法などアドバイスをくださるので、介護する家族にも安心をいただいております。感謝しております。	<input type="radio"/> これからも安心して過ごしていただけるように、ご利用者さま・ご家族さまの状況に合わせて、寄り添った対応、情報の提供に努めてまいります。

※ 多くの貴重なご意見ありがとうございました。個別的なご意見につきましては各事業所において対応させていただきます。

今後も皆さんに気持ち良くご利用いただけるよう努力いたしますので、よろしくお願ひいたします。

なお、通所介護事業所、短期入所介護事業所のアンケート結果につきましては、3月発行の社協だよりでご報告をさせていただく予定です。





令和元年11月16日～12月15日(受付順)

匿名	1,000円	第47回小木芸能祭実行委員会
曹洞宗第二宗務所寺族会様	11,000円	委員長 増田 萌子様 5,000円
匿名	30,000円	両津商工会 女性部様 10,000円
加藤板金様(加茂歌代)	タオル100枚	佐渡市女性団体連絡協議会様タオル40枚
匿名	砂糖12kg	理容エム 野口 正毅様(加茂歌代)
土田様(大和)	介護用衣類20点	10,000円
匿名	4,565円	佐渡市立前浜小学校様 米15kg
計良 クマ様(三川)		野口 信子様(両津湊) タオル
折りたたみベッド1台、ニトリルグローブ10箱		匿名 介護用品多数
石塚様(金丸)	5,000円	匿名 ゆず5kg
佐渡タバコ販売協同組合様	タオル73枚	故 佐藤正代様 ご家族様(加茂歌代) オムツ等

### ◆社協へのご寄付は税法上の優遇措置(寄附金控除)が受けられます◆



寄附金控除を受けるためには確定申告を行っていただく必要があります。その際、当会が発行した領収書が必要となりますので、大切に保管しておいてください。

★個人の方…所得税法上の寄附金控除が受けられます。

★法人の方…法人税法上の損金算入ができます。



※詳しくは、お近くの税務署、市区町村の税務担当課にお問い合わせください。

## 情 報 掲 示 板

### ボランティア交流会(新穂・畠野・真野)

毎年恒例の3地区合同ボランティア交流会を開催します。今回はボランティア活動をされている皆さんの“リフレッシュ”と、これから活動を始めてみようかなと思っている方の“きっかけづくり”的な交流会です。大勢の方のご参加をお待ちしています。

日 時:令和2年1月27日(月)

13:30～15:30(予定)

会 場:真野老人福祉センター寿楽荘

対象者:新穂・畠野・真野地区にお住いで、ボランティアに関わっている方や興味・関心のある方

申込み・問合せ:社協畠野支所地域福祉係

☎81-1620

### サロン・茶の間交流会(羽茂)

2月に羽茂地区内のサロン・茶の間の参加者を対象として、交流会を実施します。レクリエーションなどで楽しみながら、お互いの活動について情報交換をしませんか? 詳細は各サロン・茶の間へご案内します。ご参加お待ちしています。

問合せ先:社協羽茂支所地域福祉係

☎88-3838



脳トレ  
コーナー

# 穴埋めクイズ!



今月は正解者の中から抽選で5名様に、  
両津地区「チャレンジド立野」様の「ビスコッティ」をプレゼントいたします。  
社協だよりへのご意見・ご要望などを添えて、どんどん応募ください!

問1

村



本



→ 気



生

問2

下



安



→ 命



題

問3

円



電



→ 球



越

問4

 $\times 7 - 2 = 82$ 

問5

 $56 \div 2 -$  $= 13$ 

【解き方】  
問1～3は四角の中に漢字1文字を入れてください。

例題 千  
↓  
小 → □ → 居  
↓  
取

答え



問4～5は四角の中に数字を入れてください。

問4例題  $7 + \square \times 2 = 17$   
7 + □ × 2 = 17

答え



## 【応募方法】

ハガキに問1～問5の答えと必要事項をご記入の上、下記宛先までお寄せください。(タテ書きでもヨコ書きでもかまいません。)

**締切…2月3日(月)必着**

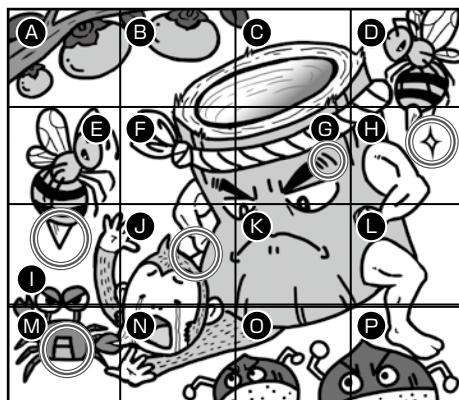
\* ご記入いただいた個人情報は適切に管理し、景品の発送にのみ使用させていただきます。なお、当選者の発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

〒952-0206  
宛先 佐渡市烟野甲533番地  
佐渡市社会福祉協議会  
社協だより担当者 行

記載内容  
・問1～問5の答え・住所  
・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号  
・社協だよりへのご意見・ご要望など

## 【前回の答え】

154号の脳トレ(みつけて応募)の答え  
**「G・H・I・J・M」**



ご応募くださった皆さま、ありがとうございました。

## 訪問車両の駐車について(おねがい)

ヘルパー や ケアマネジャー など が ご利用者 のご自宅へ 訪問する 際、特に 冬期間 は 積雪状況などにより、ご利用者 宅 の 敷地内ではなく 近隣に 駐車させていただく場合 が あります。通行の障害とならないよう 留意してまいりますので、皆さまのご理解とご協力を お願いいたします。 (社協 介護保険課 ☎ 81-1155)



★子年の皆さんの趣味や楽しみ、健康の秘訣を教えます★

## 輝く島のねずみ年さん




★自薦・他薦を問わず、元気な子年の方を募集しています。応募が集中した場合はご期待に添えないこともありますので、ご了承くださいますようお願いします。

**久保 真由美さん** (佐和田地区 八幡町) 昭和11年生まれ

楽しみはボランティアや介護予防教室などに出かけること!仲間に会い、楽しく話すことが元気の源です。友達と遊びに行ったり、休みには娘と温泉に行ったり、出かけることができる楽しさを毎日味わっています。趣味のちぎり絵も、毎年作っている干支が1回りしました。文化祭にも出展し、季節に合わせて飾って楽しんでいます。食事にも気を付けていますが、自分で漬けたたくあんが一番大好きで、今年も出来上がりを楽しみにしています。

**渡辺 孝正さん・富枝さん** (羽茂地区 東仮屋) 昭和11年生まれ

先代から受け継いだ精米・製粉業を営んでいます。忙しい反面、お客様との会話が楽しみになっています。農業が趣味みたいなもので、一町歩(いっちょうぶ)の田んぼを作っています。妻は洋裁が得意で、今日着ている割烹着も古いコートを使って手作りしたものです。よく食べよく寝て生活のリズムを整え、これからも夫婦仲良く元気に過ごしていきたいです。

**社協食堂**



**切り干し大根の味噌汁**

1人分の栄養価

エネルギー	68kcal
たんぱく質	5.1g
脂質	2.5g
カルシウム	80mg
塩分	1.2g

大根は天日干しにすることで旨みや栄養が凝縮されます。また、生野菜を大量に食べることは難しいですが、切り干し大根は少量で食物繊維をたくさん摂取することができ、便秘の緩和にも役立ちます。

**【材 料】(2人前)**

切り干し大根	8g	しめじ茸	20g
油揚げ	10g	出汁	300ml
小松菜	40g	味噌	大1強
人参	20g		

**【作り方】**

- ① 切り干し大根をぬるま湯で戻し、1.5cmの長さに切る。
- ② 油揚げの油抜きをして、短めの千切りにする。
- ③ 小松菜をやわらかく茹で、1.5cmの長さに切る。
- ④ 人参を短めの千切りにする。
- ⑤ しめじ茸の石づきを取り、小房に分けて1.5cmの長さに切る。
- ⑥ 鍋に出来汁と①④⑤を入れて火にかける。
- ⑦ ⑥が沸騰してたらアクをすくい取り、②を加える。
- ⑧ 野菜がやわらかくなったら味噌を入れて味を調整、仕上げに③を加えてひと煮立ちする。
- ⑨ お椀に盛り付けたら出来上がり☆