

えどがわ くすのきだより



＜発行＞江戸川区くすのきクラブ連合会 編集 広報部 〒132-8501 江戸川区中央1-4-1 TEL.03-5662-0039 FAX.03-3652-9857
＜制作・印刷＞ 株式会社ニチコミ TEL.03-5718-3900 <https://nichicomi.com>

齐藤区長あいさつ



新年明けましておめでとうございます。皆様が健やかな新年を迎えたことをお喜び申し上げます。

昨年、くすのきだよりが創刊50周年を迎えられ、今回、「記念すべき150号」が発刊されることとなりました。半世紀にわたりて多くの皆様にご愛読いただいているのは、会員の皆様に有益な情報を届けてきた証であり、改めて、これまで発行に関わった皆様に深く敬意を表します。

また、節目と言えば、くすのきクラブ連合会が本年9月に創立65周年を迎えます。都内でもトップクラスの規模を誇る本連合会は、元気な高齢者の象徴として、長年培われた知識や経験を活かし、地域コミュニティの発展に大いに貢献してこられました。今後、ますます発展されることを祈念申し上げます。

さて、今年の干支は「丙午(ひのえうま)」です。丙と午はいずれも火の性質を持つことから、激しさを力に変え、逆境を乗り越える「挑戦」と「成長」の年となると言われています。この精神をもとに、皆様のお力添えをいただきながら、区民誰もが安心して暮らせる「ともに生きるまち」の実現に向けて取り組んでまいります。

結びに、くすのきクラブ連合会のさらなる発展と会員の皆様のご健勝を心よりお祈り申し上げ、新年のごあいさつとさせていただきます。

山寄連合会会長あいさつ



新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、ご健勝で新年をお迎えのことと心よりお喜び申し上げます。

本会の活動は「教養の向上」「健康の保持」「レクリエーション」「ボランティア活動」の4つを軸に、地域の皆様とのつながりを深め、高齢者が生き生きと活躍できる場を提供することを目的としてまいりました。こうした活動が実を結び、今では193クラブ・約1万2000人の会員を有し、東京23区でも最大級の規模を誇る団体へと発展を遂げました。そして、今年9月には創立65周年を迎えることとなります。

また、私たちの機関紙「くすのきだより」は昨年9月に創刊50年を迎え、今回で記念すべき第150号となります。この喜ばしい節目を機に、皆様にとつてより一層役に立つ情報を届けできるよう、引き続き努力してまいります。

私たちの活動は、会員一人ひとりのご協力で成り立っています。この長い歴史の中で連合会活動を続けられることに感謝しつつ、これからも健康に留意し、江戸川区の誇る「元気な高齢者」として積極的にご参加いただけますよう、重ねてお願い申し上げます。結びに、本連合会ならびに江戸川区のさらなる発展と、皆様の益々のご多幸とご健勝をお祈りいたします。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

今年度は、第三長命会の川島雄次会長が東京都高齢福祉功績者表彰を受賞されました。くすのきクラブで長年ご活躍され、その功績が認められました。12月10日(水)には東京都より感謝状が贈られました。

そのほか、5人の会長が区政功労者表彰を受賞されました。くすのきクラブや町会・自治会で長年活躍し、地域振興功労者としてその功績が認められました。10月31日(金)に表彰式が行われ、齐藤区長から賞状が授与されました。

受賞者紹介（敬称略）

◇ 東京都高齢福祉功績者

第三長命会

川島 雄次

◇ 区政功労者

今井長寿会

大山 芳男

堀江常盤会

岩田 黒澤

一之江共和クラブ

及川 岩田 芳男

江上クラブ

芳男 隆

百向会

芳男 隆

川島 雄次

芳男 隆

大山 芳男

芳男 隆

川島 雄次

芳男 隆

リズム運動初心者教室 追加募集

参加無料

【内容】

リズム運動は、マンボやジルバといった社交ダンスのステップを基本とした軽運動です。踊りを基礎から学べるほか、ストレッチや脳活トレーニングも行います。令和8年4月から1年間の教室です。

【対象】

区内在住の60歳以上の方
(令和9年4月1日までに60歳になる方を含みます)

【申込方法】

1次募集は終了しました。定員に空きがある会場は、3月15日号の広報えどがわで追加募集のご案内を掲載します。

※初心者教室を修了された方は、申し込みできません。

	会場	日時	時間
①	スポーツセンター	4/6 から毎週月曜	10時～12時
②	篠崎コミュニティ会館	4/6 から毎週月曜	10時～12時
③	小松川さくらホール	4/6 から毎週月曜	13時～15時
④	南葛西会館	4/7 から毎週火曜	10時～12時
⑤	スポーツランド	4/7 から毎週火曜	13時～15時
⑥	西小岩コミュニティ会館	4/1 から毎週水曜	13時～15時
⑦	総合体育館	4/9 から毎週木曜	10時～12時
⑧	東部区民館	4/9 から毎週木曜	10時～12時
⑨	南小岩コミュニティ会館	4/2 から毎週木曜	13時～15時
⑩	小松川区民館	4/3 から毎週金曜	10時～12時
⑪	長島桑川コミュニティ会館	4/3 から毎週金曜	10時～12時
⑫	清新町コミュニティ会館	4/3 から毎週金曜	13時～15時
⑬	船堀コミュニティ会館(金)	4/3 から毎週金曜	13時～15時
⑭	船堀コミュニティ会館(土)	4/4 から毎週土曜	10時～12時
⑮	コミュニティプラザ一之江	4/4 から毎週土曜	10時～12時
⑯	松江区民プラザ	4/5 から毎週日曜	10時～12時

くすのき川柳

あなたの渾身の1句をお待ちしております

じいじ好き子に言わせてる嫁の知恵 福柳会 良子	友達になるきっかけはまず笑顔 福柳会 昌代	リハビリで一步の歩み胸を張り 福柳会 恵美子	頑固者赤子の笑みに頬緩む 福柳会 希明	人恋し詐欺の餌食にまた一人 福柳会 礼子	夕食に妻は夫へ愛を盛る 福柳会 昌子	親しさが会いたい人になりました 福柳会 宏子	悪魔にも神にも変わる水の業 福柳会 正夫	お願いの君の瞳にやかなわない 福柳会 克己	母を讃め明日は妻褒め平和維持 福柳会 英樹
----------------------------	--------------------------	---------------------------	------------------------	-------------------------	-----------------------	---------------------------	-------------------------	--------------------------	--------------------------

リズム運動地区交流会

10月31日から11月30日にかけて、リズム運動地区交流会が開催されました。6地区で156クラブ・1773人の参加がありました。

普段より広い会場で、地区の会員のみが参加していることもあります、どの地区も余裕をもってのびのびとリズム運動を楽しんでいました。時には、会場の中心で踊るリズム指導員を囲んで会員の作った輪が広がりました。ユニフォームを揃えているクラブも多く、会場はたくさんの色で鮮やかに彩されました。

リズム運動地区交流会はそれぞれの地区に特性があり、違った雰囲気を感じられました。地区ごとの持ち味を大切に、絆を深めていきましょう。

皆さん、今後もよいリズムライフをお過ごしください！



鹿骨地区

新堀延寿会

会長：安東 栄一

会員：142人



湯河原方面研修旅行

町会とのつながりは深く、町

新堀延寿会は新堀会館ほか、町内の各施設で活動しています。令和6年度の活動総回数は227回、のべ3246人の参加がありました。年に6回行っている誕生会には毎回約50人が出席し、先輩の作った誕生日の歌や踊りを楽しみ、プレゼント、食事などで大いに盛り上がります。

健康の保持には、毎週のリズム運動や輪投げの集いをはじめ、町会ウォーキング、さわやか体育祭など各行事への参加を行っています。

会主催の各行事（盆踊り、まつり、防災訓練など）、美化運動、会館清掃に積極的に参加するほか、町会を退任する役員の入会など、町会の協力による会員増強にもつながっています。

会報は年に5、6回発行



笑顔いっぱい長寿の集い

【クラブ会長より】
新堀延寿会は、北小岩江戸川町会の4丁目のクラブです。同町会の白寿会（1・3丁目）も北野神社社務所の集会室が活動場所のため、一緒に活動しています。

想いが伝わり人が集う

【クラブ会長より】

新堀延寿会は新堀会館ほか、町内の各施設で活動しています。令和6年度の活動総回数は227回、のべ3246人の参加がありました。年に6回行っている誕生会には毎回約50人が出

平日はほぼ毎日、7人の会員が十字路や交通の要所で通学児童の見守りを行っています。年に1回、歌・ウォーキング好きの10～14人で、伊豆高原1泊2日の懇親会を行っています。歌好きは宿に直行しますが、ウォーキング好きは湯河原の幕山や天城連山の万二郎岳などに寄り道をします。夜は宿での懇親会とカラオケ三

九十九会は、北小岩江戸川町会の4丁目のクラブです。同町会の白寿会（1・3丁目）も北野神社社務所の集会室が活動場所のため、一緒に活動しています。

平日はほぼ毎日、7人の会員が十字路や交通の要所で通学児童の見守りを行っています。

年に1回、歌・ウォーキング好きの10～14人で、伊豆高原1泊2日の懇親会を行っています。歌好きは宿に直行しますが、ウォーキング好きは湯河原の幕山や天城連山の万二郎岳などに寄り道をします。夜は宿での懇親会とカラオケ三



白寿会との合同懇親会

地域で広がる仲間の輪

昧でリフレッシュします。
また、年に2回の発表（長寿の集い・熟年文化祭）を目標に、曲を決め、カラオケ・リズム運動・ウクレレの3グループに分かれて練習します。

特に、ウクレレグループの練習は月3回と熱心です。
ほかにも、年に1回、12人の会員が太陽の子北小岩保育園児との交流、年に2、3回自主輪投げ大会を行っています。

コロナ禍以前は、10月上旬に屋形船を貸し切り、はぜ釣りと食事会を行っていました。来年度は再開する予定です。

今後も白寿会共々、会員の絆を深めていきたいと思います。

クラブ紹介

小岩地区

九十九会

会長：長島 満子

会員：83人

葛西地区

宇喜田第一若草会

会長：鈴木 昭

会員：46人

クラブ紹介

みどり会

会長：岡戸 三夫

会員：35人

笑顔あふれる憩いの場

【クラブ会長より】

私たちのクラブは、区西部にある「都立大島小松川公園」と「荒川」に隣接する緑豊かな場所にあり、主に同じ団地の方たちで活動しています。



笑顔いっぱい長寿の集い（合唱）

活動は、新年度の総会に始まり、団地の集会室で毎週行

う「リズム運動」をはじめ、「誕生会」「新年会」「日帰りバス旅行」などが主な行事で、会食、落語、合唱、輪投げなどを織り交ぜて楽しい雰囲気の中で親睦を深めています。

くすのきクラブにとって大

きなイベントとなる「リズム運動大会」「輪投げ大会」「長寿の集い」などにも積極的に参加しています。特に「長寿の集い」には、コロナ禍以降、毎年「合唱」で参加していますが、先生の指導による練習会を重ね、大きな声で歌うことの楽しさや連帯感を共有しています。

新会員の募集は、ポスターや個人的な勧誘を行っていますが、現状維持がここ数年の傾向です。

会員増強を図りながら、これからも明るく元気に活動していきたいと思います。



懇親会の様子（集会室）

地域とつながる楽しい活動

【クラブ会長より】

宇喜田第一若草会は、主に住宅の集会室で活動しています。毎月の定例会には約20人が参加します。誕生会も含むもので、あまり硬くならず楽しんでいます。

また、毎月3人の会員が近所の宇喜田小学校の下校見守りを行っています。

会報は毎月発行しており、会員の反応も上々です。

そのほか、レクリエーションに力を入れて、みんなで集まって楽しむ時間も大切にしています。

月に1回、約20人で輪投げやビンゴゲームをして盛り上がります。輪投げは2時間ほど時間を設け、輪投げ大会に向けて頑張っています。

年に1回ですが、お笑い芸人をお呼びすることもあります。最近では、漫才コンビのいち・もくさん、ピン芸人のかける（敬称略）にお越しいただき、観賞しました。

毎年の団地まつりや研修旅行も楽しみの一つです。団地まつりでは盆踊りをしたり、売店を出したりします。会員はもちろん、団地に住むほかの人たちも参加するため、一緒にまつりを楽しみます。こうした地域の人たちとの交流の機会をこれからも大切にしています。

研修旅行は年に1、2回行っています。毎回約20人の参加がありますが、会員も高齢になり、移動が大変です。なるべく多くの人が参加できるよう、比較的近くで旅行先を探すことにしています。今後も会員の笑顔あふれるクラブを目指して仲良くやっていきたいと思います。



昭和50年に「江戸川区老連広報」として創刊された「くすのきだより」。本号で第150号を迎えました。創刊から50年間、会員の皆さんから寄せられた投稿や各行事の記事をはじめ、会員のためになる情報発信を続けてきました。今後も会員の皆さんのが読みたくなる機関紙を目指してまいります。くすのきだよりはくすのきクラブ連合会の機関紙です。これからもぜひ、会員みんなで一緒に作っていきましょう。

第85号



できるだけ多くの会員に協力を得ること、くすのきクラブや会員の情報がより豊富な紙面にすることを方針に。クラブ紹介を4ヶラブに増加。

発行日：平成18年9月1日

内 容：健康寿命を伸ばし、さらなる活躍を！白内障、緑内障に負けるな！

ひと言：より良い広報紙を目指して紙面を刷新しました。

今はこれ！

第148号



くすのきクラブ連合会
令和7年度定期通常総会



第111号から
年3回発行に

発行日：令和7年6月1日

内 容：定期通常総会、熟年文化祭、合唱祭

ひと言：令和7年度に入り、タブロイド判からA4判に大きさ変更。持ち運びや収集がしやすくなりました。

第107号



それまでカラー
写真は年初めの号
(表紙)のみでした。

発行日：平成24年2月1日

内 容：五十年の足跡、地域づくり総務大臣表彰

ひと言：唯一のフルカラー印刷。くすのきクラブ連合会設立50年の記念号でした。

第113号



発行日：平成25年10月1日

内 容：輪投げ大会、会員増強特集、熟年者囲碁・将棋大会

ひと言：リニューアルで紙面が倍増。現在の前身の姿に。くすのきだよりとしてはこちらをイメージする方も多いのでは？

赤羽根広報部長より



広報部長として記念すべき150号を迎えたことを喜ばしく思います。くすのきクラブに入会し、今日まで広報部員として「くすのきだより」の発行に携わってきました。

取材では各クラブを訪問し、時には原稿の字数や締切期日に追われることもあり、パソコンも習うなど、良い勉強になりました。

今回、150号を記念して、「くすのきだより50年のあゆみ」を掲載しました。本号が、会員さんや友人、知人の皆様にもご愛読していただければ幸いです。

皆さんの投稿をお待ちしています。
【問い合わせ】区役所福祉推進課生きがい係
☎ 03-5662-0039

くすのきだより 50年のおゆみ

創刊号



当時の担当部署は福祉課孝行係。現在担当している生きがい係は昭和53年4月に新設され、第9号に生きがい係新設の記事が掲載されました。

第34号



発行日：平成3年2月1日

内 容：リズム運動10周年を迎えて、年齢忘れ芸能大会、さわやか体育祭

ひと言：初めて写真がカラーで掲載されました。紙も厚く、しっかりしています。

第4号から
年4回発行に

第20号から
年2回発行に

黒1色から
2色刷りに
なりました。

発行日：昭和50年9月15日

ひと言：記念すべき創刊号には、区長・区議・連合会長・厚生部管理課長・孝行係などから多くのお祝いの言葉が寄せられています。

第18号



発行日：昭和57年10月1日

内 容：リズムの花を咲かせよう、15周年記念に区長さんを迎えてひと言：「江戸川区老連広報」から「くすのきだより」に。新たに各地区から編集委員が選出されました。

第25号



発行日：昭和61年9月1日

内 容：定期通常総会、第24回くすのき芸能大会

ひと言：5月に新設された広報部会が手掛けた第1号。雰囲気も変わり、新部員たちの気合が伝わってきます。

第40号から
年3回発行に

第55号から
年4回発行に

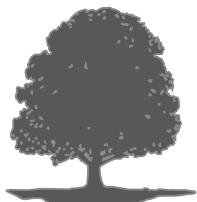
第67号



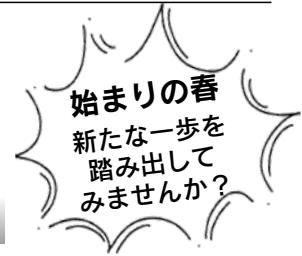
発行日：平成14年2月1日

内 容：連合会40年のあゆみ
わがクラブは今

ひと言：表紙が唯一の横使い。一番大きく写真を使っている号でもあり、迫力満点です。



くすのきクラブ 会員募集!



お住まいの地域にあるくすのきクラブをご存じですか?

くすのきクラブは区内在住の60歳以上の高齢者が、健康づくりや仲間づくりを目的に集まったクラブです。おおむね、町会や自治会の区域ごとに結成されています。

定年を迎えた後、「何をすればいいだろう」「外に出るきっかけが欲しい」と思っている方はぜひ、くすのきクラブに入会して、仲間と共に充実したシニアライフを過ごしてみませんか?

【問い合わせ】区役所福祉推進課生きがい係 ☎03-5662-0039

主な4つの活動

教養の向上

出前講座 日帰り研修会
合唱祭など

健康の保持

リズム運動 輪投げ
ウォーキングなど

レクリエーション

お誕生日会 お花見会
茶話会など

ボランティア

子どもの見守り活動
まちの美化運動など



イベントも盛りだくさん



広報部員コーナー ～葛西地区～

『地域に貢献』

赤羽根 智英子

くすのきだより
が記念すべき150

号を発行すること
となりました。

60歳になつたと
き、地元のくすのき
クラブに誘われて

入会。所属は広報
部でした。25年の

歳月がたち、くすの
きクラブの活動のほか、地元自治

会・連合会、葛西親睦会主催の会
合や行事などに、会員と共に率先

して参加してきました。

クラブの歴史も40年目に突入し
ました。特にわがクラブの特徴は

春の入学式も、参加要請が来てお
ります。

54年前、葛西沖が埋め立てられ、
清新町が誕生し、若い世帯の入居
も多く小学校校庭にはプレハブ校
舎が増築されたわが地域も、現在
は高齢化が進み、小学校2校が9
年前に合併され、清新ふたば小学

校が誕生。清新町は外国人も多く、
外国語学級があるのが特徴です。
また、高齢者施設やなごみの家な
どが賑わっている現状です。

私自身も後期高齢者になつて
いる身ですが、民生・児童委員を
長年経験した立場から、地域の住
民の方たちと共に寄り添い、関係
機関と連携を取りながら生涯、学
習と健康に気を付け過ごしていき
たいと思います。

編集後記

たつた5cmの挿木だつた山茶
花に花芽が。立冬に『真白き心
で』とばかり。27年生まれトリ
オで、西小岩地区「第4回青年
ボッチャ大会」優勝。『無理はせ
ず楽しく遊ぶ美恵多会』

【広報副部長 杉田 龍史】

後期高齢者になり、何十年も

経て思つのは、平和な国・平和な
町に生活できることが、なんて
幸せなのかと実感しております。
江戸川区は海拔ゼロメートル地
帯という事は忘れずに、情報を
素早くキヤツチして皆の足手ま
といにならないように、早め早め
に動かないと思つています。

【広報副部長 橋 ナホ】

区役所福祉推進課生きがい係

〒132-8501

江戸川区中央1-4-1

03-5662-0039

訃報（敬称略）

大杉第五菊の会 安斎 忠男
ご冥福をお祈りいたします

原稿には必ずクラブ名・氏名・
題名をご記入ください。

原稿（500～600字程度）
と顔写真を郵送してください。

随筆・ 川柳大募集！

【随筆の応募方法】

原稿（500～600字程度）

と顔写真を郵送してください。

【送付・問い合わせ先】

ハガキに川柳1作品、クラブ
名・氏名をご記入し、郵送し
てください。※川柳は楷書で
ご記入ください。

区役所福祉推進課生きがい係

〒132-8501

江戸川区中央1-4-1

03-5662-0039

2月・3月のイベント

開催日	曜日	行事名	会場
2月 11日	水・祝	令和7年度 熟年文化祭	総合文化センター (中央4-14-1)
2月 12日	木		

高齢者の方々が日ごろの活動の成果を発表します。芸能部門では、歌や踊りを披露。作品部門では、絵画・書道・手芸・工芸などの作品展示ならびに入賞発表。俳句・短歌部門では、俳句・短歌の展示ならびに入賞発表が行われます。その他、お茶席コーナー・健康コーナー・物販コーナーなどが設けられます。また、演芸大会終了後には、おたのしみ抽選会がありますのでどうぞ最後までご観覧ください。皆さんのお越しをお待ちしています。

開催日	曜日	行事名	会場
3月 7日	土	第23回合唱祭	総合文化センター (中央4-14-1)
第1部 10時30分開会	第2部 12時40分開会	第3部 14時40分開会	

懐かしい名曲や子どもの頃に歌った童謡など全9曲を、江戸川ギター・マンドリンクラブの生演奏で合唱します。また、江戸川ギター・マンドリンクラブによるミニコンサートもあります。既にくすのきクラブの申し込みは終了していますが、当日参加できる席を設けています。是非、ご参加ください。

新任会長 (敬称略)

よろしくお願いします

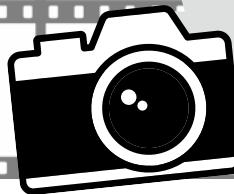
大杉第五菊の会

曾根 瑞穂



くすのき写真だより

～くすのき会員が撮影した素敵な写真をご紹介～



【撮影】

小笠原
神明長生会
多加男

【題】蝶梅



【題】深秋



在宅生活を応援します!

民間緊急通報システム「マモルくん」で安心生活を!

体調不良や火災発生時に、ご自宅に設置した機器を通じて、警備会社に通報するシステムです。警備員が駆け付け、必要に応じて救急要請を行います。

一定時間動きがない場合にもセンサーが反応して通報するので安心です。

◆対象者 65歳以上の江戸川区民の方

※ご利用の際は、電話(本人及び親族・知人等)の登録と自宅の合鍵2本が必要になります。

◆利用料金 月額2,200円

(世帯状況などにより月額300円もしくは1,000円に減額)

◆申請書配布・受付窓口

熟年相談室・健康サポートセンター

介護保険課窓口(区役所本庁舎南棟2階2番)



中等度難聴の方へ補聴器購入費を助成します

補聴器購入前に申請が必要です。

◆対象(次の全てに当てはまる方)

①65歳以上の江戸川区民の方

②住民税非課税の方、

または住民税課税で区民税所得割額が年46万円未満の方

③聴覚障害による身体障害者手帳を所持していない方

④医師から所定の基準を満たすと認められた方

⑤過去5年以内に本制度の助成を受けていない方

◆助成金額

住民税非課税の方 40,000円

住民税課税(※)の方 20,000円

※区民税所得割額が年46万円未満

◆申請書配布・受付窓口

熟年相談室・健康サポートセンター

介護保険課窓口(区役所本庁舎南棟2階2番)



“はり・きゅう・あん摩マッサージ指圧” 利用券 令和8年度申請が始まります

(本事業は、令和8年度予算の成立を前提に実施します)

三療師会会員の施術所で、利用できます。令和8年度から、三療券の自己負担額が300円になります。

◆対象者 ※各年度の利用券の交付は1回限り

①75歳以上の区民(年度内に75歳になる方を含む)

三療券(1回300円で利用できる券)15枚と、

三療割引券(1回2,200円で利用できる券)10枚を交付します。

②65歳～74歳の区民(年度内に65歳になる方を含む)

三療割引券(1回2,200円で利用できる券)10枚を交付します。

◆申請方法(電話での申請はできません)

(郵便ハガキ記入例)

○郵送で受け取る場合 ※3月下旬から順次発送

・右下の二次元コード(区ホームページ)の申請フォームから電子申請。

・「申請用ハガキ」(各施術所、熟年相談室、なごみの家などで配布)または「郵便ハガキ」に記入し下記の申込先に郵送。

○窓口で受け取る場合

4月1日(水)以降に介護保険課窓口(区役所本庁舎)へ本人確認証(マイナンバーカードなど)を持参してください。

代理の場合は、代理の方の本人確認証も必要です。

※窓口の混雑により手続きに時間がかかる場合がありますので、郵送での受け取りをお勧めします。



皆さんのお話し相手 ふれあい訪問員

60歳以上で外出の機会が少ない方などを対象に、寂しい気持ちや不安を和らげるための話し相手を月1回程度ご自宅に派遣する制度です。



※各事業の詳細は二次元コードから区ホームページをご覧ください。

お申し込み

〒132-8501(住所不要)

区役所 福祉推進課 孝行係

☎03-5662-0314

第53回さわやか体育祭

10月23日(木)に「第53回さわやか体育祭」が開催されました。昨年に続き、今回もLDH JAPANより「Laki」の皆さん方が参加し、はじめに参加者全員で「クラッキ！ダンス」を踊りました。

約3000人が参加し、どの競技でも皆さん楽しく、元気に参加していました。

優勝は白組となりました。白組の皆さんおめでとうございます。来年はリニューアルした「さわやか体育祭」でお待ちしています。

Laki の皆さん

