

前回は高齢者初期認知症についてでしたが、今回はもう少し進んだ状態についてお話しします。

直近の記憶はほとんどありませんが、昔のことは覚えていらつしやると思えます。何年何月だったか・後・先などは曖昧でも、内容は正しいと思います。「大好きだった時代・周りの人たちに必要とされ輝いていた時代」はご本人の「今」そのものです。「ご本人にとっての「今」は介護者の「今」ではない」ということを知っているのと認知症の方を少し理解しやすくなります。

目的無しに歩き回ることを「徘徊」と言いますが、認知症の方は「目的」を持っていらつしやると思います。二俣川あたりで必死に歩いているそれらしきお年寄りに「どこに行かれるのですか？」と伺うと「石川県 町」などとハッキリおっしゃいます。石川県？「ご本人は二俣川を歩いているとは思っていません、目的の地「石川県 町」近くで見覚えのある道を探しているつもりなのです。ご本人が「輝いていた時代「今」」に居るのです。こういう時、無理やり家の中に居ていただくとうつしたり、閉じ込めたりなされると混乱は激しくなります。なぜ、混乱するのでしょうか？この方が80歳の女性で、40歳代に石川県で生活していたとしましょう。

「私は40歳、夫は45歳、目の前にいる男性は夫だと言うが年寄りだ。本当は誰？ここは何処？私の家だろう！というけど、嘘！（新築・改築した家、息子



さんの家などは記憶に無い）怪しい！人さらい！隙を見て逃げよう！」：このようなことを考えていらつしやるのです。逃げなければなりませんから必死です。ほとんど歩けないはずなのに、徘徊のときは歩けたり、見事に隙間から出てしまわれたりします。ご本人いわく40代ですから、動けるはずですが、ご本人の「今」の中、町で待っている家族の元へ帰るために必死で徘徊（？）しているのです。ご本人の恐怖は計り知れないものがあります。

時間の観念が薄くなり、時計はほとんどの場合意味を成さなくなり、夜中に目が覚めると「朝！」です。家中の電気をつけ、家族を起こし、パジャマにネクタイを締めたりするのは「朝」だからです。「見当識障害」といわれるものです。「寝ほけ」の状態がずっと続いているようなものです。笑い話のようですが、このような症状は家庭生活に大きく影響を及ぼします。生活者（ご本人以外）のためには睡眠薬・精神安定剤などが必要でしょう。が、薬に頼る前に、できるだけお日様に当たり、体も気も使って適度に疲れることを試してみてください。長時間昼寝するのは良くありません。だからと言って「寝ちゃダメ」と言っても、することが無ければ寝てしまうのは当たり前です。お一人暮らしの間は認知症がなかったのに、こちらに呼び寄せ暮らし始めたら症状が現れるのは「することがなくなる」ためです。一種の廃用症候群です。役に立たない辛

さ・必要とされていない辛さから「必要」とされていた時代」の記憶に逃げ込んでいくのです。「手伝っていたら、かえって後始末が大変だから頼まない」ということがあるでしょう。早い時期に残存能力を引き出し、フォローする方法を知っているプロ（ホームヘルパー、デイサービスなど）を利用して、適度な緊張と充実感を持っていたら、と混乱を少なくすることができると思います。

高齢認知症は「刻々と近づく「死」への恐怖」をやわらげるために「神様が下さる最後のプレゼント」と言われます。でも、日々の生活を営みながら認知症の方を支えることは難しいです。厳しい現実、ご家族を疲れさせ、結果ご本人のことを「疎ましく憎い」存在にしてしまいます。大好きな方をそう思うのはあまりに悲しいです。迷うことなく福祉サービスをお使い下さい。認知症は恥ずかしいことではありません。誰が悪いのでもありません。行動にはご本人の意図があります。厳しい介護生活の中でも、その意味を考えながら「ご本人を『愛しい』と思える」心の余裕を少しでも持つていただきたいと祈りながら「ひだまり」は活動しています。「相談がありましたら」遠慮なくご連絡下さい。では又。

特定非営利活動法人 ひだまり  
中尾 1-32-12  
Tel: 045-3991-8991  
Fax: 045-3991-8983  
ホームページ http://www.oan.ne.jp/~hidamar/

さわやかインフォメーション  
ASA 三ツ境北部 Vol.110 〒241-0816 旭区笹野台4-65-12  
TEL: 0120-57-0843 FAX: 391-7357  
2007. 5. 27



週刊朝日 AERA

新緑のまぶしい季節となりました。天気は一日のうちに、さまざまに変化するの、空模様とにらめっこ。新聞のビニールかけには、気を使います。

古紙回収ですが、日曜日の実施でまことに申し訳ありませんが、朝9時から回りまですの、出し遅れののない様をお願い申し上げます。



「しらべ隊」隊長コラム

古代ロマン(その7) 古墳時代、農耕社会の発達」は、自然を能動的に活用する食糧の生産時代を創っていきますが、他方ではとも古代ロマンとは言えない土地をめぐる戦闘が繰り広げられ、やがて支配する者と従う者と言う政治集団が成立していきます。先進地帯の近畿から瀬戸内海沿岸にのぞむ丘陵に墳丘をもった巨大な墓が出現します。

これを古墳と呼び、政治的地域集団の支配者(首長)の墓であり、この時代を古墳時代と言います。やがて、大和政権が、その頂点に立ち、中央集権体制(国・郡・里)が生れ、

律令国家(租・調・庸の税)が成立します。

その頃のこの土地の人々は小河川の帷子川水系の上流で、広い沖積平野(相模川や鶴見川)に恵まれず、細々とした農業生産と狩りに頼る生活であったと思われる。古墳らしきものが発見されていないのは、力をもった首長が生まれなかったことを意味します。(鶴見川流域には川崎市南加瀬の白山古墳、港北区にある観音松古墳などがあります。)

律令時代、旭区は都筑郡と久良岐郡の一部に組み込まれ、大和政権と地方の権力者の下で、竪穴住居に住み、租・調・庸の重い税に苦しんでいたと思われる。

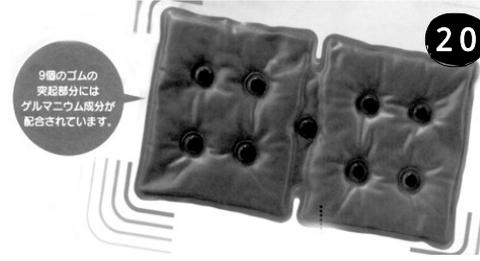
(今回は「集落の出現」)

店からのお知らせ  
6月の休刊日：6月11日(月)朝刊  
111号発行日：6月24日(日)  
VOL.110-1

01 創刊  
瀬戸内寂聴  
「いま、釈尊のことば」  
◎「わたしと仏教」五木寛之氏ほか  
古寺の不思議、仏後の秘跡、日本仏教がわかる30番。  
見聞 5月31日[木]創刊  
毎週木曜日発売 送料別 290円(税込)  
定価500円(税込) 送料別 500円(税込) 送料別 500円(税込)  
お求めは、ASA(朝日新聞)サービスセンターまで。  
お電話045-3991-8983 http://www.oan.ne.jp/~hidamar/

# プレゼントコーナー

どんどん応募してね!



「ご招待応募申込ハガキ(2枚分)」「ご希望の方へ」  
 申込専用ハガキを「ご希望の方は、「イ・ロ希望」とご記入の上、さわイン宛へお申し込み下さい。プレゼント希望と併記で構いません。昼・夜希望があればご記入下さい。  
 在庫不足の場合は抽選となりますのでご了承ください。

**イ・ロ希望**  
 八月公演  
 『八月大歌舞伎』(仮)  
 出演：未定

**ロ・新橋演舞場**  
 芸能生活45周年記念  
 『舟木一夫特別公演』  
 銭形平次・シスターコンサート

## 先月号の人気プレゼントベスト10

商品名	当選数	応募数	倍率
1 ウォーキングラジオ	1	41	41.0
2 ダイナモライト	1	27	27.0
3 TOHOシネマスパスポート	10	244	24.0
4 サントリー美術館	25	62	2.5
5 モディリアーニ展	15	33	2.20
5 ズーラシア	40	88	2.20
7 マリナスVSシエロナ行徳市原	25	57	2.14
8 湯楽の里	25	52	2.08
9 マリナス VS FC東京	7	12	1.71
10 ベイスターズ VS 巨人	19	32	1.68

第一希望のみを集計(応募総数765件)



前月の映画は倍率が高かったですね～！今月も横浜の2館で好きな映画が観られますよ！  
 初登場の「マッスルパーク」にはテレビで人気のサスケパーク(中学生以上)やお子様(3歳以上140cm以下)にはキッズパークなども。そして、試して決めました。人気のゲルマニウム配合癒しグッズもどうぞ！

商品名	内容	当選数
映画 1 東急系映画館18館 共通鑑賞券	招待券 6月30日まで。ムービル、109シネマス MM横浜はじめ 渋谷・新宿など東急系映画館で使えます。	2枚 1組 10組
2 葛西臨海水族園	招待券 6月30日まで。葛西臨海公園駅徒歩5分 ネットで魚ツツグシートをダウンロードして行くと更に楽しい	2枚 1組 15組
3 ひめしゃらの湯	招待券 6月29日まで。箱根湯本駅より無料送迎バス3分 平日のみ有効。	2枚 1組 15組
4 こどもの城	招待券 平成20年4月まで。渋谷駅徒歩10分 3歳以上券必要。必要な人数(5名まで)を書いてネ	2枚 1組 25組
5 多摩テック	招待券 7月31日まで。多摩センター駅よりバス15分 入園券の他乗物パスポート割引券もついてます。	2枚 1組 10組
6 マッスルパーク	招待券 7月31日まで。お台場海浜公園駅徒歩2分DECKS内 世界初のスポーツパーク!アトラクション2回利用できます。	2枚 1組 40組
7 出光美術館	招待券 7月1日まで。有楽町駅徒歩5分 「肉筆浮世絵のすべて」歌麿・北斎・広重他	2枚 1組 10組
8 竹久夢二・ 弥生美術館	招待券 7月1日まで。東大前駅徒歩7分(文京区) 2館入口共通 夢二「山へよする」～描かれた風景、よせる想い～展	2枚 1組 25組
9 泉屋博古館	招待券 7月1日まで。六本木一丁目駅すぐ。 「茶道具・付属品とともにたのしむ。」開催	2枚 1組 25組
10 古代オリエント 博物館	招待券 サウジアラビア文化会館7階(東池袋徒歩5分) 7月1日まで。「ほほえみの考古学展」開催	2枚 1組 12組
横浜ベイスターズ 11 VS 福岡ソフトバンク	招待券 6月19日(火)18:00～,20日(水)18:00～ 内野自由席 いずれか1日(注1)	2枚 1組 19組
12 VS オリックス	招待券 6月23日(土)14:00～,24日(日)13:00～ 内野自由席 いずれか1日(注1)	2枚 1組 19組
13 VS 阪神	招待券 6月29日(金)18:00～,30日(土)14:00～ 7月1日(日)13:00～ 内野自由席 いずれか1日(注1)	2枚 1組 19組
サッポロ 14 横浜FMマリノス VS ガンバ大阪	招待券 6月20日(水)7:00PMキックオフ 三ツ沢公園野球場 Jリーグテレビジョン1(第16節)自由席	2枚 1組 7組
書籍 15 『横濱vol.16』	神奈川新聞社と横浜市との協働編集誌。「横浜の夜はロマンチック」ハマの夜景とバーがぎゅっしり!A4版96ページ	50名様
16 『やさしい日経 経済用語辞典』	日経新聞社編集。「日経新語辞典2007」から抜粋の2050語。ニュースに登場する用語をやさしく解説。B6版386頁	25名様
17 『君はどの大学を 選ぶべきか』	国公私立大学・短大受験年鑑 内容案内編 B5版988頁	15名様
18 『ピックアップ』	朝日新聞の最近の記事から「エンタメメント&スポーツ」に関するニュースをまとめた一冊。裏話や情報も。B5版カラー65頁	40名様
グッズ 19 LEDライト&ラジオ	サイズ:約幅9×奥行18×高さ9cm 手動発電式電池不使用 LEDライト3個、スキャン式FMラジオ付き。防災用にどうぞ。	2名様
20 あったかジェルシート	サイズ:約1.6×26×14.5cm 電子レンジで温め岩盤浴気分 材質:PVC・ゴム(ゲルマニウム成分配合)・黄土	40名様
21 さわインちゃん クリアファイル	おなじみさわインちゃんのA4版クリアファイル	100名様

プレゼントは  
 終了しています

注1) 満員の際はご入場できない場合がありますので、あらかじめご了承ください。  
 注2) 1名様分でない場合は、明記してください。奇数枚で残る場合もあります。

**国立新美術館**

ポンビドー展に行って来ました。まず建物に驚き、展示物に驚き、レストランの行列にびっくり、近くにオープンした東京ミッドタウンで食事、六本木ヒルズから銀座、東京と散策して来ました。日曜だったので混雑してたけど東横線〜東京メトロ1日乗り放題千円切符があるので便利で得しました。

(金が谷のAさん)

東急東京メトロバスを利用されたんですね。パソでも便利ですがお得意！

**そとで三句**

発砲などの事件には、日本中が驚かされたことと思います。最近、金属が盗まれたり・・・と嫌な世の中になってきたなあと思っております。そこで、三連句・・・

経済も治安の悪さも国際化安心ね日本だけは過去のこと。日本でも拳銃持つ日が来るのかな



**みんなのこえ**

（中尾のTさん）  
いもめたよりありがたうございませ。今回は時事ネタですね。

**幸せのおすそ分け**

先日、自分の結婚式以来10年ぶりに友人の結婚式に参列しました。なんだか新郎新婦からいっぱい幸せをおすそ分けしてもらい、こちらも、ハッピーな気持ちになりました。10年前は私たちが・・・と新婚当時に思い出させてもらい、気持ちを新たにしたい1日でした。

**ひだまり日記**

（笹野台のNさん）  
毎回来しみにしています。介護ヘルパーになって15年目、活動に行き詰った時はくり返し読ませて頂いています。NO.40も今ですとスクラップしてあります。

（中尾のSさん）  
ひだまりさんも、お便りは励みになります。ありがとうございます。

**四季の森公園**

園内は散策コースがあります。“あやめ”の時期はきれいです。（駐車場は平日無料）

（東希望が丘のSさん）  
ムシゴトブですね。ちよと見頃です。中原街道でスラッシュの先なので車が便利です。

横浜市緑区寺山町29-1  
鶴ヶ峰駅バスターミナル乗り場7番西ひかりが丘団地行き 終点西ひかりが丘団地下車 徒歩約5分。



**大池公園**

希望が丘駅から長屋門までの道（南口から三ツ境駅に向かって歩き、元イトーヨーカドーの横から坂道を上り、長屋門公園の中を歩き長屋門までの緑の多い道が好き。）

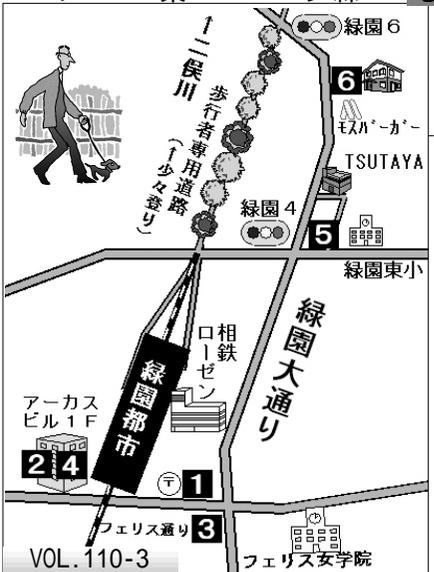
（今宿町のTさん）  
瀬谷区阿久和東1-17三ツ境駅南口からは徒歩18分です。

**日かきで歩きたい**

**お気に入りの散歩コース**

**矢指・信分市民の森**

やっぱり矢指の森かな。まだ聖マリアンナが出来る前、広大（に思えました）子供だったので・・・な森林を家族で散策し、木イチゴやセリ、おたましやくしをとったり・・・今はきれいに整備されましたが、



**家の森**

（目し達ト）  
大和駅から西に向かって徒歩10分。年々整備され広々とし、花と森林浴ととても気持ちよい所です。弁当持参でピクニック気分です！帰りにユザワヤに寄って！

（今宿のOさん）  
4月下旬は芝桜のじゅつたんが見られます。引地川沿いに上り、東名のガード下をくぐる。泉の森に到着。



**緑園都市**

（金が谷のHさん）  
お散歩といえば、やはり追分市民の森でしょう。グレースタウンの上から入れること、意外に知らない人もいるのでは？四季折々のお花畑の他にも、森で森林浴なんて、これからの季節にグットです。

（金が谷のSさん）  
13日発行の朝日アドバスにもカラー紹介がありました。旧丸子茅ヶ崎線に笹野台口があり、看板が立っています。

初夏からのお散歩です。おすすめなのは、緑園都市です。駅から大池公園方面に続くように、とても素敵な緑道（遊歩道）が整備されていて、自然の息吹を感じ、ドラマに出てきそうな住宅も見ながら、のんびりお散歩できます。車が通らないので、うちでは、三輪車で息子が疾走しても安心。和食なら、仕立屋食堂1や魚貝亭2。洋食なら、カプリチオ3やピストロ4。有名なら、ベルデュール5。アイヌなら、イスト6（家具屋さんです。おいしいです）など、ふらつと

**あげます・くださいコーナー**

先月号掲載の「しまじろうの本」は希望者が6名。圧力鍋もお引取りいただきました。ご利用者同士のスムーズなやりとりが出来れば、特別な御礼は「なし」で良いと思います。今月は、久しぶり「ください」の応募です。

**くださいー！**

アコースティックギター  
家にねむっている『アコギ』  
くださいー！車で取りにうかがいます。

（東希望ヶ丘のTさん）

**応募方法**

プレゼント応募と一緒に結構

です。受付期間もプレゼント応募期間に準じます。

（今回は、6月1日まで）  
締切後、一括で、お申込者の氏名・住所・電話番号等をお知らせします。（当店の仲介作業はここまで）

投稿者さまに、選んでいただき、ご連絡が入ります。

締切後1週間以内（今回は6月8日頃まで）にご連絡がない場合は、選考漏れとご解釈ください。特別に連絡は差し上げません。以上、ご理解いただけましたら、ご住所・氏名・品物の番号と品物名・連絡可能時間・方法等を書いて、当店までお申し込みください。

**【ポルセレーヌ】**

今回は小さなタイトルにレイシア（焼き物専用粘土）で人形をつくりながら貼り付けて行き、かわいい壁掛けを作ります。

日時：6月28日（木）  
【午前の部】 9時半〜12時  
【午後の部】 13時〜15時半  
定員は、午前、午後とも5名で先着順とさせていただきます。  
持ち物 エプロン  
体験費 2000円（焼成代金）  
体験会も一巡しましたので、今からは毎回参加して下さいも結構です。



**♪ありりんの作ってみよう可愛い小物♪**

**素敵な作品とありりん先生**



【これから予定の講座】  
【7月】新聞紙で作るブローチ  
【8月】お料理  
【9月】ロマンドール  
（紙粘土）のお人形などです。お楽しみに！

場所：旭区金が谷2-10-10  
**アトリエ亜理**  
（2階になります。白いらせん階段が上がって下さい。）  
問い合わせ・お申し込み：  
**090-1255-2391**  
**有田ありりん**

朝日新聞読者専用さわインページ  
クイズ三ツ境北部がきました

ASA三ツ境北部が、地元  
の商店や人物等を知ってい  
ただごつと、ある事柄を取り上  
げ、毎号クイズを出します。  
正解の方にハッピー券を送付し  
ます。ハッピー券5枚と引き換  
えに素敵なプレゼントをもらえ  
なく差し上げます。クイズの解答  
は、この意見・感想の次に  
「答え」と記入して下さい。  
締切後の到着はプレゼントと同  
じく正解していても無効ですの  
でご注意ください。一家族一つの  
回答をお願いします。尚、ハッ  
ピー券の再発行は致しませんの  
でなるべくないで下さいね。

さて、今月の問題です。  
Q...「ベイスターズファン  
の所長さんが持っているの  
は  
誰のサインボールでしょう？」  
(A) 村田選手  
(B) 斉藤コトチ  
(C) クルーン選手  
(D) 大矢監督

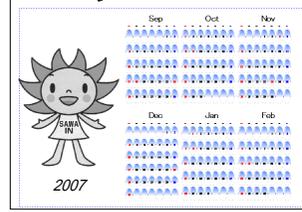
試合前に、選手がスタンドに  
投げ入れたサインボールをダイ  
レクトキャッチしました。大事  
にしているの、非売品です。  
このコメントがヒントかな。  
がんばれ横浜ベイスターズ!

お気に入り写真カレンダー作ります

『平成19年7月〜12月』カレンダーを  
ご希望の皆様へ一番お気に入りの写真で  
一世帯につき1枚無料で作成します。  
複数枚ご希望でも無料分と合わせて  
一世帯3枚迄とさせていただきます。  
2枚目・3枚目となる分はサイズによ  
り下記の費用を頂きますのでご了承下さい  
6月の購読料と一緒に請求させていただきます。  
サイズは3種類から指定下さい  
指定のない場合は、B4版とさせていただきます。  
当店へ持ち込み 配達担当者へ手渡しでも構  
いませんが、その場合も必ず封筒に入れて下さい  
紛失等、事故防止のため、出来るだけ郵送  
またはメールにて頂くようお願いいたします。  
A 「写真の裏」と「封筒」の両方に必  
要事項を必ず記入して封筒(自宅宛に来た  
郵便封筒の再利用でもOK)に入れての郵送。  
B メールでのお申し込みも可能です。  
デジタル等で撮られた写真ファイルと、さわイン  
宛 Eメールアドレス添付し送信して頂いても結構  
です。写真やプリントアウトしたものより綺麗に仕  
上がる場合がございます。画像はなるべく大きめで  
プリントの応募メールは別にお願いたします。  
右記2パターンの申し込み方法、いずれも  
必要事項  
住所氏名 照会番号 希望サイズ & 枚数  
は忘れずに記入下さい!  
(後日、作成したカレンダーと一緒に写真をお返す際に必要です。記  
入されていませんと、お客様の御手元にお届けすることが出来ません。  
効率よく進めて6月中にはお届け出来るように致したく存じます。  
右記事項をお守りの上、ご協力をよろしくお願い致します。

受付期間：5月27日～6月1日

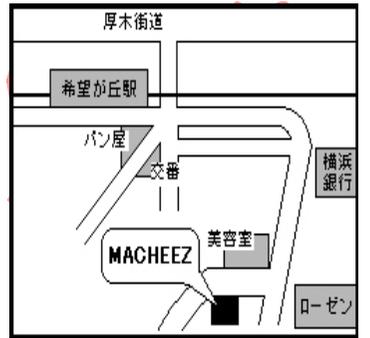
- A 3版 (303×426mm) / 有料の場合300円
- B 4版 (260×370mm) / 有料の場合250円
- A 4版 (210×297mm) / 有料の場合200円



縦長・横長は、写真  
により決定させて  
いただきます。

教えてあげる  
隠れ家レストラン

珍しく希望が丘の情報です。  
友人からの口コミで知りました。何  
度か通っていてもレストランとは思  
いませんでしたが、ランチ(コースも手  
ごろ)で前菜からデザートまで  
揃っています。イタリアンです。



金谷のさん  
とても落ち着いたよいお店です。ラ  
ンチ1300円。甲沢のYさん

中希望が丘99-8 日曜定休日

おしえて！  
和服のリサイクル

電車好きの息子を連れて行く、電  
車がよく見えて車掌さんが手を  
振ってくれるポイント  
三ツ境駅西側の踏み切りの北側  
横濱行きホーム側  
二俣川駅東側の踏み切り南側  
(海老名行きホーム側)  
今宿町のKさん

お手振りスポット



世野台のTさん

「お気に入りの散歩  
コース」を参考に緑園  
都市を歩いてみました。  
お便りのとおり清々し  
い緑と西洋風の町並み、  
おいしいケーキもいた  
だけで、大満足でした。  
『朝日アドバンス』  
の「追分市民の森の」  
金谷谷町公園」の記  
事は在庫がありますの  
で、プレゼントと一緒  
に「朝日アドバンス希  
望」と書き添えてくだ  
さいね。カラー記事が  
うらやましい私です。  
さて、次回ですが、  
特別にお題なくご自由  
にお声をお寄せくださ  
い。お待ちしております。

和服(ふりそでなど)をリサイクル  
として引き取ってくれるところがあ  
りますか?  
金谷のWさん

料理 脇 雅世  
撮影 高橋 米一

ちりめんじゃこと小松菜のチャーハン

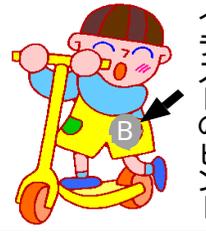
材料(4人分)  
ちりめんじゃこ...大さじ5(25g)  
小松菜...1/2束  
長ねぎ...1/2本  
温かいご飯...800g  
塩...小さじ1強  
こしょう...少々  
サラダ油...大さじ4  
A. 溶き卵4~5個分、  
牛乳大さじ2、塩少々

1人当り567kcal  
塩分2.3g 35分

作り方  
小松菜、ながねぎはみじ  
ん切りにする。  
ポウルにご飯を入れ、塩、  
こしょうを振りかける。  
フライパンにサラダ油大さ  
じ1と1/2を熱し、ちりめんじ  
こ半量をサツといためる。  
ご飯と の野菜を半量ず  
つ加え、ご飯をほぐすよう  
にいため合わせて皿に盛  
る。残りも同様に作る。  
フライパンにサラダ油大さ  
じ1を熱して、混ぜ合わせ  
たAを半熟に焼き、 への  
せる。

前号の問題  
『4月9日の統一地方選挙の  
翌日、店に(朝日)新聞が  
届いた時間は?』  
正解は (B)3時50分頃 でした。  
214件の回答中、正解された方は  
161名いらっしゃいました。  
おめでとうございます。尚、正解されて  
いても、締切後に到着した方には、ハッ  
ピー券は発行いたしておりません。

前号の答えは、イラストのヒント  
で分っちゃいま  
したね。2色刷  
りにしたら、目  
立ちました。  
先月から社内  
で印刷を行いま  
したが、新しい試みには色々な問題  
が発生します。パソコンとの接続・  
紙質・色ムラ・色ズレ・両面なので  
乾かしに1日...という具合です。  
ご協力をお願い



ハッピー券が5枚集まったら  
希望商品を選んでの発送は月一回  
いただく所定の用紙です。毎月10日を締  
切りにしてください。それまで  
で応募ください。届いた分を20日  
お手元にならば、迄にお手元に届く  
ご連絡いただけます。よ  
うにしております。  
お届け致します。少  
お待ち下さいね。  
お届けるプレゼント

朝日新聞社からサービ  
ス向上に役  
立てる為、購読者アンケ  
ートを行  
います。お答え頂ける方は、プレ  
ゼン  
トハガキに「アンケートOK」とお  
書き下さい。同封の封筒で推進部へ  
郵送していただくと、クオカード  
500円が届きます。(先着10名)