

【今年の一文字が決まりました！】

「素」：生地のまま。手を加えていない本質。

簡単なまま。等の意味があります。

何も足さない、何も引かない。自分が自分のままでいられたら、きっと楽になるのでしょうか。

でも、長年生きていると、もう何が「素」なのかもわからなくなっているのかもしれませんが、内面からにじみ出てくるものが「素」なのかもしれません。

イメージですが、何も飾らずに「素敵な自分」になれたらいいですね。

素敵：素晴らしすぎて敵わないの意。

「素敵な自分」と思える自分になれたら素敵ですよ(^_^)

「素」の自分で素敵な自分になる！

太らない体をつくらう！



「ストレス」を溜めない！

ストレスを溜めないようにしましょうね～とはよく聞くセリフですが、実際ストレスが溜まると身体の中はどうなるのでしょうか？！

【ストレス太り】になりやすい！

ストレスが多いと身体の中で「ストレスホルモン」が多く出ます。このストレスホルモンが多出ると、「男性」「若返り」「睡眠」の各ホルモンが減少します。

「男性ホルモン」：太りにくい身体に不可欠

・不足すると「筋肉量」「筋力」が低下し、太りやすい身体になる。階段や坂道を上るのがきつくなり、つまずいたり、筋肉痛になることが増える。

「若返りホルモン」：若さを保ち、免疫力維持に不可欠

・不足すると細胞の復活力が低下し、肌の張りや筋力も低下する。また傷が治りにくかったり、風邪を引きやすくなる

「睡眠ホルモン」：安定的な睡眠に不可欠

・不足すると眠りにつけなかったり、浅い眠りになったりして、質の良い睡眠が取れなくなります。

その結果、「意欲」が低下し、「やる気」がなくなり好きだったこともおっくうになり、活動量が低下していきます。その結果消費カロリーも低下し、さらに太りやすい身体になっていきます。

お友だち紹介キャンペーン！

一年の計は元旦にあり！で、皆さんの周りに運動を始めたい！と誓いを立てたご家族やお友だちはおられますか？
そんなご家族お友だちが今、あなたのご紹介でとてもお得にご入会頂けます。

ご入会諸費用 **2,000円** + 2月7日(火)迄にご入会すると3月の月会費が半額！！
【内訳：入会金、ご入会月会費、入会事務手数料、年間管理費】

ご紹介頂いたあなたへ！ イオン商品券 **1,000円** + **オリジナルバスタオル**

【キャンペーン期間】2月28日(火)

かっぱのひとりごと
～ 2017.2月号 ～

平成29年1月23日 発行 (Vol98)



発行元 株式会社 諫早スイミング
(文責) 久野 功二
(健康運動指導士/水泳教師/応急手当普及員)
〒854-0071 諫早市永昌東町22-50
Tel. 24-0118 FAX 24-0145
ホームページ http://isahaya-swimming.com
メール isyuhigashi-1@isahaya-swimming.com



携帯サイトが登録！
ブックマークへ登録してね！

【四季を楽しみましょう】

日本には四季(春夏秋冬)の他に、立春からはじまり、春分夏至、秋分、冬至や立春、立夏、立秋、立冬。そして大寒で締めくくられる二十四節気。それをさらに七十二候に分け自然を楽しむ習慣がありました。

忙しい現代だからこそ、少し四季を楽しんでみませんか。

二十四節気	七十二候	新暦	旬のもの	
			野菜	魚介
大寒 だいかん	末候 にわとりはじめてとやにつく	1/30～2/3	野菜 金柑	魚介 めひかり
	初候 東風解凍		キンカン	北カリ
立春 りっしゅん	はるかぜこおりをとく	2/4～2/8	露の臺	白魚
	次候 黄鶯睨皖		フキノウ	シラウオ
	うぐいすなく	2/9～2/13	さやえんどう	鱒
雨水 うすい	魚氷上	2/14～2/18	サヤエンドウ	ニシン
	うおこおりにあがる		明日葉	岩魚
雨水 うすい	土脉潤起	2/19～2/23	アジナ	イナ
	つちのしょううるおいおこる		春きやべつ	飛魚
	次候 霞始曇	2/24～2/28	ハルキャベツ	トビウオ
	かすみはじめてたなびく		辛子菜	素魚
			カラシナ	シロウオ



問. 今さら聞けないことわざ。
□に入る語句は？

- ① □□に□念仏：朝は題目を、夕方には違う宗教の念仏を唱えること。定見のないこと。
- ② □□は明日の□が吹く：くよくよしない。励ましの言葉。

(>) 2017年1月23日発行 (A) 久野功二 (B) 久野功二 (C) 久野功二 (D) 久野功二 (E) 久野功二 (F) 久野功二 (G) 久野功二 (H) 久野功二 (I) 久野功二 (J) 久野功二 (K) 久野功二 (L) 久野功二 (M) 久野功二 (N) 久野功二 (O) 久野功二 (P) 久野功二 (Q) 久野功二 (R) 久野功二 (S) 久野功二 (T) 久野功二 (U) 久野功二 (V) 久野功二 (W) 久野功二 (X) 久野功二 (Y) 久野功二 (Z) 久野功二 (0) 久野功二 (1) 久野功二 (2) 久野功二 (3) 久野功二 (4) 久野功二 (5) 久野功二 (6) 久野功二 (7) 久野功二 (8) 久野功二 (9) 久野功二 (10) 久野功二 (11) 久野功二 (12) 久野功二 (13) 久野功二 (14) 久野功二 (15) 久野功二 (16) 久野功二 (17) 久野功二 (18) 久野功二 (19) 久野功二 (20) 久野功二 (21) 久野功二 (22) 久野功二 (23) 久野功二 (24) 久野功二 (25) 久野功二 (26) 久野功二 (27) 久野功二 (28) 久野功二 (29) 久野功二 (30) 久野功二 (31) 久野功二 (32) 久野功二 (33) 久野功二 (34) 久野功二 (35) 久野功二 (36) 久野功二 (37) 久野功二 (38) 久野功二 (39) 久野功二 (40) 久野功二 (41) 久野功二 (42) 久野功二 (43) 久野功二 (44) 久野功二 (45) 久野功二 (46) 久野功二 (47) 久野功二 (48) 久野功二 (49) 久野功二 (50) 久野功二 (51) 久野功二 (52) 久野功二 (53) 久野功二 (54) 久野功二 (55) 久野功二 (56) 久野功二 (57) 久野功二 (58) 久野功二 (59) 久野功二 (60) 久野功二 (61) 久野功二 (62) 久野功二 (63) 久野功二 (64) 久野功二 (65) 久野功二 (66) 久野功二 (67) 久野功二 (68) 久野功二 (69) 久野功二 (70) 久野功二 (71) 久野功二 (72) 久野功二 (73) 久野功二 (74) 久野功二 (75) 久野功二 (76) 久野功二 (77) 久野功二 (78) 久野功二 (79) 久野功二 (80) 久野功二 (81) 久野功二 (82) 久野功二 (83) 久野功二 (84) 久野功二 (85) 久野功二 (86) 久野功二 (87) 久野功二 (88) 久野功二 (89) 久野功二 (90) 久野功二 (91) 久野功二 (92) 久野功二 (93) 久野功二 (94) 久野功二 (95) 久野功二 (96) 久野功二 (97) 久野功二 (98) 久野功二 (99) 久野功二 (100) 久野功二 (101) 久野功二 (102) 久野功二 (103) 久野功二 (104) 久野功二 (105) 久野功二 (106) 久野功二 (107) 久野功二 (108) 久野功二 (109) 久野功二 (110) 久野功二 (111) 久野功二 (112) 久野功二 (113) 久野功二 (114) 久野功二 (115) 久野功二 (116) 久野功二 (117) 久野功二 (118) 久野功二 (119) 久野功二 (120) 久野功二 (121) 久野功二 (122) 久野功二 (123) 久野功二 (124) 久野功二 (125) 久野功二 (126) 久野功二 (127) 久野功二 (128) 久野功二 (129) 久野功二 (130) 久野功二 (131) 久野功二 (132) 久野功二 (133) 久野功二 (134) 久野功二 (135) 久野功二 (136) 久野功二 (137) 久野功二 (138) 久野功二 (139) 久野功二 (140) 久野功二 (141) 久野功二 (142) 久野功二 (143) 久野功二 (144) 久野功二 (145) 久野功二 (146) 久野功二 (147) 久野功二 (148) 久野功二 (149) 久野功二 (150) 久野功二 (151) 久野功二 (152) 久野功二 (153) 久野功二 (154) 久野功二 (155) 久野功二 (156) 久野功二 (157) 久野功二 (158) 久野功二 (159) 久野功二 (160) 久野功二 (161) 久野功二 (162) 久野功二 (163) 久野功二 (164) 久野功二 (165) 久野功二 (166) 久野功二 (167) 久野功二 (168) 久野功二 (169) 久野功二 (170) 久野功二 (171) 久野功二 (172) 久野功二 (173) 久野功二 (174) 久野功二 (175) 久野功二 (176) 久野功二 (177) 久野功二 (178) 久野功二 (179) 久野功二 (180) 久野功二 (181) 久野功二 (182) 久野功二 (183) 久野功二 (184) 久野功二 (185) 久野功二 (186) 久野功二 (187) 久野功二 (188) 久野功二 (189) 久野功二 (190) 久野功二 (191) 久野功二 (192) 久野功二 (193) 久野功二 (194) 久野功二 (195) 久野功二 (196) 久野功二 (197) 久野功二 (198) 久野功二 (199) 久野功二 (200) 久野功二 (201) 久野功二 (202) 久野功二 (203) 久野功二 (204) 久野功二 (205) 久野功二 (206) 久野功二 (207) 久野功二 (208) 久野功二 (209) 久野功二 (210) 久野功二 (211) 久野功二 (212) 久野功二 (213) 久野功二 (214) 久野功二 (215) 久野功二 (216) 久野功二 (217) 久野功二 (218) 久野功二 (219) 久野功二 (220) 久野功二 (221) 久野功二 (222) 久野功二 (223) 久野功二 (224) 久野功二 (225) 久野功二 (226) 久野功二 (227) 久野功二 (228) 久野功二 (229) 久野功二 (230) 久野功二 (231) 久野功二 (232) 久野功二 (233) 久野功二 (234) 久野功二 (235) 久野功二 (236) 久野功二 (237) 久野功二 (238) 久野功二 (239) 久野功二 (240) 久野功二 (241) 久野功二 (242) 久野功二 (243) 久野功二 (244) 久野功二 (245) 久野功二 (246) 久野功二 (247) 久野功二 (248) 久野功二 (249) 久野功二 (250) 久野功二 (251) 久野功二 (252) 久野功二 (253) 久野功二 (254) 久野功二 (255) 久野功二 (256) 久野功二 (257) 久野功二 (258) 久野功二 (259) 久野功二 (260) 久野功二 (261) 久野功二 (262) 久野功二 (263) 久野功二 (264) 久野功二 (265) 久野功二 (266) 久野功二 (267) 久野功二 (268) 久野功二 (269) 久野功二 (270) 久野功二 (271) 久野功二 (272) 久野功二 (273) 久野功二 (274) 久野功二 (275) 久野功二 (276) 久野功二 (277) 久野功二 (278) 久野功二 (279) 久野功二 (280) 久野功二 (281) 久野功二 (282) 久野功二 (283) 久野功二 (284) 久野功二 (285) 久野功二 (286) 久野功二 (287) 久野功二 (288) 久野功二 (289) 久野功二 (290) 久野功二 (291) 久野功二 (292) 久野功二 (293) 久野功二 (294) 久野功二 (295) 久野功二 (296) 久野功二 (297) 久野功二 (298) 久野功二 (299) 久野功二 (300) 久野功二 (301) 久野功二 (302) 久野功二 (303) 久野功二 (304) 久野功二 (305) 久野功二 (306) 久野功二 (307) 久野功二 (308) 久野功二 (309) 久野功二 (310) 久野功二 (311) 久野功二 (312) 久野功二 (313) 久野功二 (314) 久野功二 (315) 久野功二 (316) 久野功二 (317) 久野功二 (318) 久野功二 (319) 久野功二 (320) 久野功二 (321) 久野功二 (322) 久野功二 (323) 久野功二 (324) 久野功二 (325) 久野功二 (326) 久野功二 (327) 久野功二 (328) 久野功二 (329) 久野功二 (330) 久野功二 (331) 久野功二 (332) 久野功二 (333) 久野功二 (334) 久野功二 (335) 久野功二 (336) 久野功二 (337) 久野功二 (338) 久野功二 (339) 久野功二 (340) 久野功二 (341) 久野功二 (342) 久野功二 (343) 久野功二 (344) 久野功二 (345) 久野功二 (346) 久野功二 (347) 久野功二 (348) 久野功二 (349) 久野功二 (350) 久野功二 (351) 久野功二 (352) 久野功二 (353) 久野功二 (354) 久野功二 (355) 久野功二 (356) 久野功二 (357) 久野功二 (358) 久野功二 (359) 久野功二 (360) 久野功二 (361) 久野功二 (362) 久野功二 (363) 久野功二 (364) 久野功二 (365) 久野功二 (366) 久野功二 (367) 久野功二 (368) 久野功二 (369) 久野功二 (370) 久野功二 (371) 久野功二 (372) 久野功二 (373) 久野功二 (374) 久野功二 (375) 久野功二 (376) 久野功二 (377) 久野功二 (378) 久野功二 (379) 久野功二 (380) 久野功二 (381) 久野功二 (382) 久野功二 (383) 久野功二 (384) 久野功二 (385) 久野功二 (386) 久野功二 (387) 久野功二 (388) 久野功二 (389) 久野功二 (390) 久野功二 (391) 久野功二 (392) 久野功二 (393) 久野功二 (394) 久野功二 (395) 久野功二 (396) 久野功二 (397) 久野功二 (398) 久野功二 (399) 久野功二 (400) 久野功二 (401) 久野功二 (402) 久野功二 (403) 久野功二 (404) 久野功二 (405) 久野功二 (406) 久野功二 (407) 久野功二 (408) 久野功二 (409) 久野功二 (410) 久野功二 (411) 久野功二 (412) 久野功二 (413) 久野功二 (414) 久野功二 (415) 久野功二 (416) 久野功二 (417) 久野功二 (418) 久野功二 (419) 久野功二 (420) 久野功二 (421) 久野功二 (422) 久野功二 (423) 久野功二 (424) 久野功二 (425) 久野功二 (426) 久野功二 (427) 久野功二 (428) 久野功二 (429) 久野功二 (430) 久野功二 (431) 久野功二 (432) 久野功二 (433) 久野功二 (434) 久野功二 (435) 久野功二 (436) 久野功二 (437) 久野功二 (438) 久野功二 (439) 久野功二 (440) 久野功二 (441) 久野功二 (442) 久野功二 (443) 久野功二 (444) 久野功二 (445) 久野功二 (446) 久野功二 (447) 久野功二 (448) 久野功二 (449) 久野功二 (450) 久野功二 (451) 久野功二 (452) 久野功二 (453) 久野功二 (454) 久野功二 (455) 久野功二 (456) 久野功二 (457) 久野功二 (458) 久野功二 (459) 久野功二 (460) 久野功二 (461) 久野功二 (462) 久野功二 (463) 久野功二 (464) 久野功二 (465) 久野功二 (466) 久野功二 (467) 久野功二 (468) 久野功二 (469) 久野功二 (470) 久野功二 (471) 久野功二 (472) 久野功二 (473) 久野功二 (474) 久野功二 (475) 久野功二 (476) 久野功二 (477) 久野功二 (478) 久野功二 (479) 久野功二 (480) 久野功二 (481) 久野功二 (482) 久野功二 (483) 久野功二 (484) 久野功二 (485) 久野功二 (486) 久野功二 (487) 久野功二 (488) 久野功二 (489) 久野功二 (490) 久野功二 (491) 久野功二 (492) 久野功二 (493) 久野功二 (494) 久野功二 (495) 久野功二 (496) 久野功二 (497) 久野功二 (498) 久野功二 (499) 久野功二 (500) 久野功二 (501) 久野功二 (502) 久野功二 (503) 久野功二 (504) 久野功二 (505) 久野功二 (506) 久野功二 (507) 久野功二 (508) 久野功二 (509) 久野功二 (510) 久野功二 (511) 久野功二 (512) 久野功二 (513) 久野功二 (514) 久野功二 (515) 久野功二 (516) 久野功二 (517) 久野功二 (518) 久野功二 (519) 久野功二 (520) 久野功二 (521) 久野功二 (522) 久野功二 (523) 久野功二 (524) 久野功二 (525) 久野功二 (526) 久野功二 (527) 久野功二 (528) 久野功二 (529) 久野功二 (530) 久野功二 (531) 久野功二 (532) 久野功二 (533) 久野功二 (534) 久野功二 (535) 久野功二 (536) 久野功二 (537) 久野功二 (538) 久野功二 (539) 久野功二 (540) 久野功二 (541) 久野功二 (542) 久野功二 (543) 久野功二 (544) 久野功二 (545) 久野功二 (546) 久野功二 (547) 久野功二 (548) 久野功二 (549) 久野功二 (550) 久野功二 (551) 久野功二 (552) 久野功二 (553) 久野功二 (554) 久野功二 (555) 久野功二 (556) 久野功二 (557) 久野功二 (558) 久野功二 (559) 久野功二 (560) 久野功二 (561) 久野功二 (562) 久野功二 (563) 久野功二 (564) 久野功二 (565) 久野功二 (566) 久野功二 (567) 久野功二 (568) 久野功二 (569) 久野功二 (570) 久野功二 (571) 久野功二 (572) 久野功二 (573) 久野功二 (574) 久野功二 (575) 久野功二 (576) 久野功二 (577) 久野功二 (578) 久野功二 (579) 久野功二 (580) 久野功二 (581) 久野功二 (582) 久野功二 (583) 久野功二 (584) 久野功二 (585) 久野功二 (586) 久野功二 (587) 久野功二 (588) 久野功二 (589) 久野功二 (590) 久野功二 (591) 久野功二 (592) 久野功二 (593) 久野功二 (594) 久野功二 (595) 久野功二 (596) 久野功二 (597) 久野功二 (598) 久野功二 (599) 久野功二 (600) 久野功二 (601) 久野功二 (602) 久野功二 (603) 久野功二 (604) 久野功二 (605) 久野功二 (606) 久野功二 (607) 久野功二 (608) 久野功二 (609) 久野功二 (610) 久野功二 (611) 久野功二 (612) 久野功二 (613) 久野功二 (614) 久野功二 (615) 久野功二 (616) 久野功二 (617) 久野功二 (618) 久野功二 (619) 久野功二 (620) 久野功二 (621) 久野功二 (622) 久野功二 (623) 久野功二 (624) 久野功二 (625) 久野功二 (626) 久野功二 (627) 久野功二 (628) 久野功二 (629) 久野功二 (630) 久野功二 (631) 久野功二 (632) 久野功二 (633) 久野功二 (634) 久野功二 (635) 久野功二 (636) 久野功二 (637) 久野功二 (638) 久野功二 (639) 久野功二 (640) 久野功二 (641) 久野功二 (642) 久野功二 (643) 久野功二 (644) 久野功二 (645) 久野功二 (646) 久野功二 (647) 久野功二 (648) 久野功二 (649) 久野功二 (650) 久野功二 (651) 久野功二 (652) 久野功二 (653) 久野功二 (654) 久野功二 (655) 久野功二 (656) 久野功二 (657) 久野功二 (658) 久野功二 (659) 久野功二 (660) 久野功二 (661) 久野功二 (662) 久野功二 (663) 久野功二 (664) 久野功二 (665) 久野功二 (666) 久野功二 (667) 久野功二 (668) 久野功二 (669) 久野功二 (670) 久野功二 (671) 久野功二 (672) 久野功二 (673) 久野功二 (674) 久野功二 (675) 久野功二 (676) 久野功二 (677) 久野功二 (678) 久野功二 (679) 久野功二 (680) 久野功二 (681) 久野功二 (682) 久野功二 (683) 久野功二 (684) 久野功二 (685) 久野功二 (686) 久野功二 (687) 久野功二 (688) 久野功二 (689) 久野功二 (690) 久野功二 (691) 久野功二 (692) 久野功二 (693) 久野功二 (694) 久野功二 (695) 久野功二 (696) 久野功二 (697) 久野功二 (698) 久野功二 (699) 久野功二 (700) 久野功二 (701) 久野功二 (702) 久野功二 (703) 久野功二 (704) 久野功二 (705) 久野功二 (706) 久野功二 (707) 久野功二 (708) 久野功二 (709) 久野功二 (710) 久野功二 (711) 久野功二 (712) 久野功二 (713) 久野功二 (714) 久野功二 (715) 久野功二 (716) 久野功二 (717) 久野功二 (718) 久野功二 (719) 久野功二 (720) 久野功二 (721) 久野功二 (722) 久野功二 (723) 久野功二 (724) 久野功二 (725) 久野功二 (726) 久野功二 (727) 久野功二 (728) 久野功二 (729) 久野功二 (730) 久野功二 (731) 久野功二 (732) 久野功二 (733) 久野功二 (734) 久野功二 (735) 久野功二 (736) 久野功二 (737) 久野功二 (738) 久野功二 (739) 久野功二 (740) 久野功二 (741) 久野功二 (742) 久野功二 (743) 久野功二 (744) 久野功二 (745) 久野功二 (746) 久野功二 (747) 久野功二 (748) 久野功二 (749) 久野功二 (750) 久野功二 (751) 久野功二 (752) 久野功二 (753) 久野功二 (754) 久野功二 (755) 久野功二 (756) 久野功二 (757) 久野功二 (758) 久野功二 (759) 久野功二 (760) 久野功二 (761) 久野功二 (762) 久野功二 (763) 久野功二 (764) 久野功二 (765) 久野功二 (766) 久野功二 (767) 久野功二 (768) 久野功二 (769) 久野功二 (770) 久野功二 (771) 久野功二 (772) 久野功二 (773) 久野功二 (774) 久野功二 (775) 久野功二 (776) 久野功二 (777) 久野功二 (778) 久野功二 (779) 久野功二 (780) 久野功二 (781) 久野功二 (782) 久野功二 (783) 久野功二 (784) 久野功二 (785) 久野功二 (786) 久野功二 (787) 久野功二 (788) 久野功二 (789) 久野功二 (790) 久野功二 (791) 久野功二 (792) 久野功二 (793) 久野功二 (794) 久野功二 (795) 久野功二 (796) 久野功二 (797) 久野功二 (798) 久野功二 (799) 久野功二 (800) 久野功二 (801) 久野功二 (802) 久野功二 (803) 久野功二 (804) 久野功二 (805) 久野功二 (806) 久野功二 (807) 久野功二 (808) 久野功二 (809) 久野功二 (810) 久野功二 (811) 久野功二 (812) 久野功二 (813) 久野功二 (814) 久野功二 (815) 久野功二 (816) 久野功二 (817) 久野功二 (818) 久野功二 (819) 久野功二 (820) 久野功二 (821) 久野功二 (822) 久野功二 (823) 久野功二 (824) 久野功二 (825) 久野功二 (826) 久野功二 (827) 久野功二 (828) 久野功二 (829) 久野功二 (830) 久野功二 (831) 久野功二 (832) 久野功二 (833) 久野功二 (834) 久野功二 (835) 久野功二 (836) 久野功二 (837) 久野功二 (838) 久野功二 (839) 久野功二 (840) 久野功二 (841) 久野功二 (842) 久野功二 (843) 久野功二 (844) 久野功二 (845) 久野功二 (846) 久野功二 (847) 久野功二 (848) 久野功二 (849) 久野功二 (850) 久野功二 (851) 久野功二 (852) 久野功二 (853) 久野功二 (854) 久野功二 (855) 久野功二 (856) 久野功二 (857) 久野功二 (858) 久野功二 (859) 久野功二 (860) 久野功二 (861) 久野功二 (862) 久野功二 (863) 久野功二 (864) 久野功二 (865) 久野功二 (866) 久野功二 (867) 久野功二 (868) 久野功二 (869) 久野功二 (870) 久野功二 (871) 久野功二 (872) 久野功二 (873) 久野功二 (874) 久野功二 (875) 久野功二 (876) 久野功二 (877) 久野功二 (878) 久野功二 (879) 久野功二 (880) 久野功二 (881) 久野功二 (882) 久野功二 (883) 久野功二 (884) 久野功二 (885) 久野功二 (886) 久野功二 (887) 久野功二 (888) 久野功二 (889) 久野功二 (890) 久野功二 (891) 久野功二 (892) 久野功二 (893) 久野功二 (894) 久野功二 (895) 久野功二 (896) 久野功二 (897) 久野功二 (898) 久野功二 (899) 久野功二 (900) 久野功二 (901) 久野功二 (902) 久野功二 (903) 久野功二 (904) 久野功二 (905) 久野功二 (906) 久野功二 (907) 久野功二 (908) 久野功二 (909) 久野功二 (910) 久野功二 (911) 久野功二 (