



2018～2019年度 国際ロータリー第2510地区ローターアクト

例会・行事活動報告書

地区ターゲット : 忘己利他～すべては〇〇のために

赤平ローターアクトクラブ

1.各クラブ例会報告書

7 月 例 会 報 告 書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 今月の例会開催日

- ① 7月12日(木) 19:30~21:00
【参加者】RAC:5名 RC:0名 ビジターゲスト:0名
- ② 7月26日(木) 19:30~21:00
【参加者】RAC:5名 RC:0名 ビジターゲスト:1名

2. 例会の主な内容

- ① 7月12日(木)
→行事報告・年度始めなので各委員確認事項の確認・火祭りでの盲導犬募金の打ち合わせ
- ② 7月26日(木)
→行事報告・一人一例会(担当:石川さん)

3. 感想など

7/12の例会では年度始めなので確認事項やこの時期に色々行事が重なることもあって忙しい例会となりました。特に火祭りで行う盲導犬募金は赤平RACで力を入れている社会奉仕活動なので慣れているメンバーも多いですが真剣に打ち合わせをしました。

7/12の例会では行事報告がほとんどとなりましたが、去年から始めた一人一例会を今年も実施しました。一人一例会今年度、一人目は石川会長。石川会長は自分の仕事に関係のある「後期高齢者医療制度と医療費について」というお話をしてくれました。

■写真・資料など■



4. 今月末の会員数

【男性】5名 【女性】2名 【合計】7名
(※うち新入会員1名)

5. 今月の新入会員(氏名・勤務先など)

- ①氏名:金野 凌 勤務先:フーレビラ(光生舎)
- ②
- ③

6. その他(他クラブへの宣伝・行事紹介など)

8 月 例 会 報 告 書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 今月の例会開催日

- ① 8月9日 (木) 19:30～21:00
【参加者】 RAC: 6名 RC: 0名 ビジターゲスト: 0名
- ② 8月23日 (木) 19:30～21:00
【参加者】 RAC: 5名 RC: 1名 ビジターゲスト: 3名

2. 例会の主な内容

- ① 8月9日 (木)
→各種行事の報告と一人一例会 (担当: 小野寺さん)
- ② 8月23日 (木)
→各種行事報告とクラブ行事の打ち合わせ・会員増強についての話し合い

3. 感想など

8月9日の例会では第1回全国RA研修会実行委員会や地区キャンプの報告と、一人一例会 (担当: 小野寺さん) が主な内容でした。一人一例会では小野寺さんの職場である教育委員会についてのお話をいただきました。

8月23日の例会では川下地区RA委員長と仙田さん (赤平RC)、その他にも二人の見学者が来るという珍しい例会となりましたが、良い機会なので、「会員増強」をテーマにみんなで話し合いをしました。

■写真・資料など■



4. 今月末の会員数

【男性】 5名 【女性】 2名 【合計】 7名
(※うち新入会員0名)

5. 今月の新入会員(氏名・勤務先など)

- ①
- ②
- ③

6. その他(他クラブへの宣伝・行事紹介など)

9 月 例 会 報 告 書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 今月の例会開催日

- ①9月13日（木） 19:30～21:00
【参加者】RAC：8名 RC：2名 ビジターゲスト：1名
- ②9月27日（木） 19:30～21:00
【参加者】RAC：6名 RC：0名 ビジターゲスト：0名

2. 例会の主な内容

- ①9月13日（木）
→各種行事の報告・行事の打ち合わせ
- ②9月27日（木）
→各種行事の報告・一人一例会(担当：鈴江)

3. 感想など

9月13日の例会では、室蘭で行われた第46回地区協議会の報告や、クラブ行事の打ち合わせを行いました。また、前回例会の見学に来ていた近藤さんが正式に入会したということで、金野くんの歓迎会と併せ、今後日程の調節を行っていきます。

9月27日の例会では、主に来年度の地区協議会についての話し合いと一人一例会（担当：鈴江さん）を行いました。一人一例会では、鈴江さんのお気に入りの本「人を動かす」について、内容をいくつか紹介していただきました。

■写真・資料など■



4. 今月末の会員数

【男性】5名 【女性】3名 【合計】8名
(※うち新入会員1名)

5. 今月の新入会員(氏名・勤務先など)

- ①氏名：近藤 絢香 勤務先：平岸病院
- ②
- ③

6. その他(他クラブへの宣伝・行事紹介など)

10 月 例 会 報 告 書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 今月の例会開催日

- ①10月11日（木） 19:30～21:00
【参加者】RAC:7名 RC:1名 ビジターゲスト:2名
- ②10月25日（木） 19:30～21:00
【参加者】RAC:7名 RC:0名 ビジターゲスト:1名

2. 例会の主な内容

- ①10月11日（木）
→各種行事の確認・一人一例会（担当：武田）
- ②10月25日（木）
→各種行事の報告・クラブ行事の打ち合わせ

3. 感想など

10月11日の例会では、各種行事についての連絡、確認と一人一例会（担当：武田さん）を行いました。一人一例会では武田さんの趣味・特技である「ダンスについて」の話をさせていただきました。宇戸さん（赤平RC）と山下さん（OG）、見学者も1名来ていたためとても賑やかな例会になりました。

10月25日の例会では、第2回全研実行委員会で全研の日程や場所が決定したということで確認を行いました。また、これから控えているごみ拾い等のクラブ行事についての打ち合わせを行いました。

■写真・資料など■



4. 今月末の会員数

【男性】5名 【女性】3名 【合計】8名
(※うち新入会員0名)

5. 今月の新入会員(氏名・勤務先など)

- ①
- ②
- ③

6. その他(他クラブへの宣伝・行事紹介など)

11 月 例 会 報 告 書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 今月の例会開催日

- ①11月8日（木） 19:30～21:00
【参加者】RAC：8名 RC：0名 ビジターゲスト：1名
- ②11月22日（木） 19:30～21:00
【参加者】RAC：9名 RC：0名 ビジターゲスト：0名

2. 例会の主な内容

- ①11月8日（木）
→終了行事の報告・各種行事の打ち合わせ
- ②11月22日（木）
→新入会員歓迎会（移動例会） 場所：いろはにほへと

3. 感想など

11月8日の例会では、各種予定行事の打ち合わせ、確認を行いました。その後2021年の全研実行委員長の候補を選出する予定でしたが、慎重に決める必要があるため話し合いではなかなか決まらず、別の方法(投票)を使い後日選出することとなりました。

11月22日は移動例会で、新入会員の金野さん、近藤さん、橋本さんの歓迎会を行いました。会員数が減少しつつある中、皆様のご協力のおかげで今年度に入り3名入会したので、これからもより賑やかで楽しいクラブにしていけたらと思います。

4. 今月末の会員数

【男性】5名 【女性】4名 【合計】9名
(※うち新入会員1名)

5. 今月の新入会員(氏名・勤務先など)

- ①氏名：橋本 結衣 勤務先：赤平市役所
②
③

6. その他(他クラブへの宣伝・行事紹介など)

■写真・資料など■



12 月 例 会 報 告 書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 今月の例会開催日

- ①12月11日（火） 18:30～
【参加者】RAC：8名 RC：20名 ビジターゲスト：5名
- ②12月27日（木） 19:30～21:00
【参加者】RAC：9名 RC：0名 ビジターゲスト：0名

2. 例会の主な内容

- ①12月11日（火）
→赤平ロータリークラブ主催 合同忘年会 場所：八千代
- ②12月27日（木）
→終了行事の報告・地区大会等の打ち合わせ

3. 感想など

12月11日の例会では、合同例会として赤平ロータリークラブとの忘年会を行いました。ロータリアンの方々が時間をかけて考えてくれた簡単なゲームや、毎年恒例のオークションに参加しながら親睦を深め、とても充実した時間を過ごすことができました。

12月27日の例会では、前回の例会からかなりの期間が開いてしまったため、報告や確認事項等が多くありました。これから地区大会に向け打ち合わせの回数が増えていくと思いますが、卒業生はもちろん来てくれた方全員に楽しんでいただけるような企画をしていきます。

4. 今月末の会員数

【男性】5名 【女性】4名 【合計】9名
(※うち新入会員0名)

5. 今月の新入会員(氏名・勤務先など)

- ①
- ②
- ③

6. その他(他クラブへの宣伝・行事紹介など)

■写真・資料など■



1 月 例 会 報 告 書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 今月の例会開催日

- ① 1月10日 (木) 19:30~21:00
【参加者】 RAC : 8名 RC : 0名 ビジターゲスト : 0名
- ② 1月24日 (木) 19:30~21:00
【参加者】 RAC : 8名 RC : 0名 ビジターゲスト : 0名

2. 例会の主な内容

- ① 1月10日 (木)
→クラブ行事・地区行事についての打ち合わせ
- ② 1月24日 (木)
→予定行事の打ち合わせ・一人一例会(担当:北口)

3. 感想など

1月10日の例会では主に、クラブ行事である保育所交流会についての打ち合わせを行いました。毎年本の読み聞かせやみんなで遊べるゲームを行っていますが、子どもたちがとても喜んでいる印象を受けるので、内容についての打ち合わせや準備に力を入れています。

1月24日の例会では、海外研修の報告や各クラブから提出する全研のテーマ(案)決めを行いました。北海道の方言を入れてみてはどうかという提案があり、うまく言葉を繋げるために時間がかかりましたが、全員納得のいくテーマに仕上がりました。

■写真・資料など■



4. 今月末の会員数

【男性】 5名 【女性】 4名 【合計】 9名
(※うち新入会員0名)

5. 今月の新入会員(氏名・勤務先など)

- ①
- ②
- ③

6. その他(他クラブへの宣伝・行事紹介など)

2 月 例 会 報 告 書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 今月の例会開催日

- ① 2月14日（木） 19:30～21:00
【参加者】 RAC : 8名 RC : 0名 ビジターゲスト : 0名
- ② 2月28日（木） 19:30～21:00
【参加者】 RAC : 9名 RC : 0名 ビジターゲスト : 1名

2. 例会の主な内容

- ① 2月14日（木）
→クラブ行事の報告・地区行事の打ち合わせ
- ② 2月28日（木）
→地区行事の報告・地区行事の打ち合わせ

3. 感想など

2月14日の例会では、主に全研実行員会の報告や保育所交流会の反省等を行いました。その後は地区大会についての打ち合わせを行い、各部門の進捗状況を確認をしました。引き続き部門内での打ち合わせ、クラブへの報告を小まめに行っていきます。

2月28日の例会では、温泉交流会の振り返りや、会長幹事会の報告、地区大会の打ち合わせを行いました。ほぼ時間通りにメンバー全員が揃い、見学者も1名来てくれました。「なにか行事に参加してみたら入会を考えたい。」とのことで、入会を前向きに考えてくれています。

■写真・資料など■



4. 今月末の会員数

【男性】 5名 【女性】 4名 【合計】 9名
(※うち新入会員0名)

5. 今月の新入会員(氏名・勤務先など)

- ①
- ②
- ③

6. その他(他クラブへの宣伝・行事紹介など)

3 月 例 会 報 告 書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 今月の例会開催日

- ① 3月14日 (木) 19:30~21:00
【参加者】 RAC : 8名 RC : 0名 ビジターゲスト : 0名
- ② 3月28日 (木) 19:30~21:00
【参加者】 RAC : 9名 RC : 1名 ビジターゲスト : 2名

2. 例会の主な内容

- ① 3月14日 (木)
→クラブ行事・地区行事の打ち合わせ
- ② 3月28日 (木)
→予定行事の確認・地区行事の打ち合わせ

3. 感想など

3月14日の例会では、クラブ行事として毎年雪解けの時期に行っている、ごみ拾いの日程決めや、地区大会の各部門の進捗状況を確認しました。ごみ拾いは、アクト入会のきっかけとなる場合があるので、周りに興味がありそうな人がいたら積極的に声をかけていきたいです。

3月28日の例会に、宇戸さん(赤平RC)と、見学者2名が顔を出してくれました。地区大会のテーマ発表や、各部門の進捗確認がメインの例会になりましたが、時間がたくさんあったのでゆっくり、じっくりと話すことができ良い時間になったのではないかと思います。

■写真・資料など■



4. 今月末の会員数

【男性】 5名 【女性】 4名 【合計】 9名
(※うち新入会員0名)

5. 今月の新入会員(氏名・勤務先など)

- ①
- ②
- ③

6. その他(他クラブへの宣伝・行事紹介など)

4 月 例 会 報 告 書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 今月の例会開催日

- ① 4月11日（木） 19:30～21:00
【参加者】 RAC : 9名 RC : 0名 ビジターゲスト : 1名
- ② 4月25日（木） 19:30～21:00
【参加者】 RAC : 9名 RC : 0名 ビジターゲスト : 0名

2. 例会の主な内容

- ① 4月11日（木）
→予定行事の打ち合わせ
- ② 4月25日（木）
→全研(福岡)・地区大会についての打ち合わせ

3. 感想など

4月11日の例会では、何度か例会に顔を出してくれていた伊達さんが、4月1日から入会したということで、改めて紹介がありました。また、前回の例会に来ていた、もう1名の見学者も既に会員と馴染んでいる様子なので、ぜひ入会を考えて欲しいと思いました。

4月25日の例会では、全国ローターアクト研修会で福岡に行く直前の例会ということで、当日の流れや宿泊先等について念入りに確認を行いました。クラブからは9名が参加するので、細かいところまでチェックし、少しでも全研年度に向けて参考となる資料を集めてきます。

■写真・資料など■



4. 今月末の会員数

【男性】 6名 【女性】 4名 【合計】 10名
(※うち新入会員1名)

5. 今月の新入会員(氏名・勤務先など)

- ① 氏名 : 伊達 大智 勤務先 : 光生舎
- ②
- ③

6. その他(他クラブへの宣伝・行事紹介など)

5 月 例 会 報 告 書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 今月の例会開催日

- ① 5月9日 (木) 19:30~21:00
【参加者】 RAC : 9名 RC : 0名 ビジターゲスト : 0名
- ② 5月23日 (木) 19:30~21:00
【参加者】 RAC : 9名 RC : 0名 ビジターゲスト : 0名

2. 例会の主な内容

- ① 5月9日 (木)
→全研の振返り・地区大会の打ち合わせ・一人一例会(担当:長谷川)
- ② 5月23日 (木)
→ごみ拾いとチャリティカラオケの振り返り・地区大会の打ち合わせ

3. 感想など

5月9日の例会では、福岡の全研の振返りを行い、良かった点、良くなかった点を出し合いました。一人一例会では、長谷川さんによる「チーム(仲間)づくり」で、他者とのコミュニケーションの取り方や人を褒めること、共感することの大切さを学びました。

5月23日の例会では、ごみ拾いとチャリティカラオケの振り返りを行い、次年度に向けた反省点や良かった点等について話し合いました。各行事の参加呼びかけの他、会員各々が事前に行事予定を確認しておくべきと意見がありましたので、注意して見ていこうと思います。

■写真・資料など■



4. 今月末の会員数

【男性】6名 【女性】4名 【合計】10名
(※うち新入会員0名)

5. 今月の新入会員(氏名・勤務先など)

- ①
- ②
- ③

6. その他(他クラブへの宣伝・行事紹介など)

6 月 例 会 報 告 書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 今月の例会開催日

- ① 6月13日（木） 19:30～21:00
【参加者】 RAC : 10名 RC : 0名 ビジターゲスト : 0名
- ② 6月27日（木） 19:30～21:00
【参加者】 RAC : 9名 RC : 0名 ビジターゲスト : 0名

2. 例会の主な内容

- ① 6月13日（木）
→予定行事の確認
- ② 6月27日（木）
→地区大会の最終打ち合わせ

3. 感想など

6月13日の例会では、次年度のスケジュールの確認や地区大会の打ち合わせを行いました。次年度は既にスケジュールにある行事以外にも楽しめるような行事を企画して、今まで以上に活気のあるクラブを目指したいと感じました。

6月27日の例会では、2日後に開催される地区大会の最終確認を行いました。今年度は赤平から、アクト歴の長い、石川さん、武田さんの2名が卒業します。とても寂しくなりますが、最後まで笑顔で見送り、今後は残ったメンバーでクラブや地区を盛り上げていきます。

■写真・資料など■



4. 今月末の会員数

【男性】 6名 【女性】 4名 【合計】 10名
(※うち新入会員0名)

5. 今月の新入会員(氏名・勤務先など)

- ①
- ②
- ③

6. その他(他クラブへの宣伝・行事紹介など)

2.各クラブ行事報告書

7月15日 (日)

行事・活動報告書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 行事・活動実施概要

【行事名】 盲導犬募金

【日 時】 2018年7月15日 (日) 11:50~17:00

【場 所】 あかびら火まつり会場

【参加者】 RAC: 11名 OG: 1名 RC: 13名 ビジターゲスト: 1名

2. 行事・活動の目的

盲導犬育成のための資金を造成し、障がい者が安心して暮らすことができるよう、公益社団法人北海道盲導犬協会が実施している「ミーナの募金箱」を設置するほか、盲導犬オリジナルグッズを販売し、売上金を全額寄付する。

3. 活動内容

あかびら火まつりにてブースをお借りし「ミーナの募金箱」の設置や、盲導犬オリジナルグッズの販売を行いました。また、北海道盲導犬協会よりキャンペーン用の盲導犬、ノエル君(4歳)も応援に来てくれました。

4. 感想など

当日は雨が降ったり止んだりの中、活動を開始しました。開始時の会場内は大雨の為、閑散としている時間が続きました。来ているお客さんはビアガーデン等で雨宿りしており、このブースをみて足を止めてくれる人は数人でした。盲導犬のノエル君が到着してからは弱雨が続きましたが、徐々に足を運んでくれる人が増えました。雨が止んだタイミングでノエル君を連れ、会場内を回ったところ、子どもからお年寄りの方まで興味を示しており、進んで募金やオリジナルグッズの購入をしている人が多い印象でした。

5. その他(補足事項、今後に向けてなど)

赤平ロータリークラブ主催のポリオプラス募金も同時に行い、地区ロータリーアクト委員や札幌幌南、千歳、網走の皆さんにも来ていただき、大勢で活動することができました。

7月10日(火)に行われた、赤平ロータリークラブの夜間例会「前会長・幹事慰労会」においてもミーナの募金箱の設置とオリジナルグッズの販売を行いました。

■写真・資料など■



9月16日 (日)

行事・活動報告書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 行事・活動実施概要

【行事名】 虹の架け橋工房祭お手伝い

【日 時】 2018年9月16日 (日) 9:50~15:00

【場 所】 幌岡交流センター 駐車場

【参加者】 RAC: 2名

2. 行事・活動の目的

- ・地域企業、団体と交流を行うことで専門知識や現状を知る。

3. 活動内容

工房虹の架け橋様で主催されている工房祭の出店、プログラムのお手伝い。

4. 感想など

毎年お世話になっている工房祭のお手伝いをさせていただきました。

主に物販、うどんそばといった飲食ブースに配属され慣れないながらも滞りなくイベントを終了することができました。

こういった地域交流の機会というのは人数の減少により実現できる回数が減ってきているので一つ一つを大切にこれからも持続できる行事にしていければと思います。

5. その他(補足事項、今後に向けてなど)

写真・資料など



11月17日 (土)

行事・活動報告書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 行事・活動実施概要

【行事名】 「もう一つのスターライト」慰労会
【日 時】 2018年11月17日 (土) 17:30～
【場 所】 赤平市ケビン村「虹の山荘」
【参加者】 RAC : 2名 (石川会長、武田クラブ奉仕委員長)

2. 行事・活動の目的

・地区は異なるが、当クラブから最も近い地域で活動されている2500地区富良野RACと、情報交換、交流を目的として開催（ここ数年検討してきたこともあり、今年度開催）。

3. 活動内容

赤平市内のコテージを借り、参加者で夕食を作るほか、食事、温泉等でお互いのクラブ、地区の情報交換を行い、それぞれのクラブにおいて、今後どのようなクラブ運営が望ましいか話し合った。

4. 感想など

当クラブでは長年検討を進めていた、2500地区富良野RACとの交流会を実施いたしました。参加者が当クラブ2名、富良野RAC2名と少ない人数ではありましたが、このような機会を企画していただいた富良野RACに感謝申し上げます。

当日はアクトの話題はもちろん、4人中3人が今年度で卒業予定者であることから、卒業後の目標や、アクトの現状や後輩に伝えたいことなど、深夜まで語り合うことができ、両地区とも次世代を担うリーダーの育成が重要だと改めて感じることができました。

5. その他(補足事項、今後に向けてなど)

当日の話題でもありましたが、このような簡単な食べ飲み、情報交換の場に参加する会員がベテランで固定化、また参加者の減少が目立ちます。お酒の力を借りながら、相手と面と向かって、腹を割って話すことは、社会においては重要と考えます。少しの間でも後輩が参加してもらえようになりたいと思いました。

■写真・資料など■



富良野RAC高瀬さんが得意の料理を披露



おでんやお茶漬けで舌鼓を打ちました

12月16日 (日)

行事・活動報告書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 行事・活動実施概要

【行事名】 お楽しみクリスマス会
【日 時】 2018年12月16日 (日)
【場 所】 地域福祉ターミナル ていく
【参加者】 RAC:7名、OG1名

2. 行事・活動の目的

赤平ロータリークラブ主催の「お楽しみクリスマス会」に赤支会の子どもたちをお招きし、ゲームや食事等を通じて楽しい時間を過ごしてもらおう。

3. 活動内容

会場設営をはじめ、「お楽しみゲーム大会」ではロータリーアクトが企画したゲームを子どもたちと共に参加して楽しみ、その後は昼食の準備を手伝い、子どもたちと共に昼食を食べ、終了後の片づけを行いました。

4. 感想など

毎年度開催されているお楽しみクリスマス会に今年度も参加させて頂きました。ゲーム大会の準備においては昨年度までの取り組みを生かしつつ、子どもたちに楽しんでもらえるように会員一同で意見を出し合い準備を進めました。当日も「ゲームが楽しみ」と言ってくれた子どもたちの声や、ゲームを楽しんでくれる姿が励みとなりました。来年度も子どもたちに楽しんでもらえるよう工夫を凝らしていきたいと考えています。

5. その他(補足事項、今後に向けてなど)

今回は山下OGにもご参加いただき、より楽しく尚且つ円滑に活動を行うことができました。会場の装飾やゲームの進行等、大きなトラブルも無く行事を終えることができました。毎年参加してくれる子どもたちにも新鮮な気持ちで楽しんで貰えるよう、今年度の内容を来年度以降に生かしていきます。

■写真・資料など■



ゲーム大会進行の様子です



サンタとトナカイに扮して場を盛り上げました

2月9日 (土)

行事・活動報告書

赤平 ローターアクトクラブ

1. 行事・活動実施概要

【行事名】 保育所交流会
【日 時】 2019年2月9日 (土) 10:00~11:00
【場 所】 赤平市文京保育所
【参加者】 RAC: 5名

2. 行事・活動の目的

赤平市内にある保育所を訪問し、通所している子どもたちに喜んでいただけるようにゲームや絵本の読み聞かせ等を行う。

3. 活動内容

ローターアクト会員が絵本の読み聞かせを行った後、しっぽ取りゲームとじゃんけん列車を行った。残りの時間は子どもたちにやりたいことの希望を聞き、意見が多かったかくれんぼを行った。

4. 感想など

毎年度行っている保育所交流会で、今年度も文京保育所を訪問しました。子どもたちは真剣に読み聞かせに聞き入っており、終わった後に「すごかった」「面白かった」と感想を伝えてくれました。しっぽ取りゲームやじゃんけん列車等、保育所で普段から馴染みのあるゲームを選んだことで、ルールをしっかりとわかっている年長の子が年下の子のフォローをしたり、積極的に声掛けをして励ましてくれ、年少の子も一緒に楽しむことができました。来年度も年少から年長まで皆が楽しめるような工夫を凝らした企画を実施したいと考えています。

5. その他(補足事項、今後に向けてなど)

年少の子の見守りからしっぽ取りのしっぽの貸し出し、じゃんけん列車の際のピアノ演奏等、保育所の先生方には多くのサポートをお願いする形となりました。来年度以降も事前の準備と相談を密に行い当日の進行をより良いものにしていきたいと思えます。

■写真・資料など■



最初の挨拶と1日の流れを説明中です



わかりやすいルール説明を心掛けました