

# かわらばん友



2024  
No.358

7



松葉流師範会のメンバーの集合写真です。  
詳細は P2 をご覧ください。

## 特集

### P2・3 梅田センター通信「サークル紹介」「STAFF コラム」

- ////////////////////
- P4・5 文化系 講座・イベント情報
  - P6・7 スポーツ系 講座・イベント情報
  - P8・9 梅田図書館おたよりコーナー
  - P10・11 館内・近隣住区センターからのお知らせ



梅田地域学習センターマスコット  
キャラクター「ウメジロ」

# 梅田センター通信

新しい何かを、はじめるきっかけをお届けするコーナーです。

## サークル紹介

生け花サークル

まつばりゅうしはんかい

## 松葉流師範会

見学・体験の連絡先は、  
まずは梅田地域学習センター  
にお問い合わせください。

代表 木村さん



### Q. 活動概要を教えてください

いけばな経験豊かな田中一秀先生に指導していただき、足立区文化祭をはじめ各地のいけばな展や靖国神社華席での展示などに参加し、いけばなを楽しんでいます。

各自に合わせた個別指導をしていただいておりますので、自分のペースで楽しめます。

他の上手な人のいけばなを見ることもできるため、理解や上達が早いです。

### Q. メンバー構成は？

メンバーは50代以上のベテランの上級者から初級の中学生・高校生まで参加しています。

### Q. 一日のタイムスケジュールは？

13:30 集合  
各自で1時間位、制作活動をします。  
16:30 解散

### 入会を希望する方へのメッセージ

いけばなに興味のある方はどなたでも入会できますので、気軽にお問い合わせください。

### information

活動日時：月3回 土曜日  
13:30～16:30

入会金：なし

会費：1回につき3,000円

参加費、花材費、諸費含む

※月3回のうち、3回参加するか、2回参加するかは各自の都合に合わせてられます。



講師の田中一秀先生  
松葉流の家元

# STAFF コラム

学習センターのスタッフによるミニコラムです。毎号、異なるスタッフが旬な内容・得意な分野・興味を持っているテーマで執筆をします。

タイトル

## ちょっと気分を変えたい気分

懐メロ、聴いてみてくださいね。



担当：飯島

### 歌と曜日

この原稿を書いている今は金曜日。

どことなく街が明るさをまとう夜には、80年代ディスコ音楽で一世を風靡したアラバスクの「フライデー・ナイト」がよく合います。

思えば、オフコース「水曜日の午後」、浜田省吾さん「もうひとつの土曜日」など、曜日が登場する歌は多く、曲が醸す気分もそれぞれ違います。

### 曜日と気分

日曜の夜に憂鬱になる「サザエさん症候群」など、多くの人に共通するものもある「曜日の気分」。

カーペンターズの「雨の日と月曜日は」を聴いて、「自分も憂鬱…」と思う方も多いのでは。しかしこの曲には、人の心をどこか軽くしてくれるところもあり、聴いていると穏やかな気持ちにもなってきます。

音楽には人の気分を変えさせる力があります。

願わくば、日々頑張っている皆さまの気分がいつも、「ビューティフルサンデー」のようであることを祈って。



#### <用語解説>

##### ○アラバスク

1985年頃まで活動したドイツの女性ボーカルトリオ。

##### ○フライデー・ナイト

アラバスクの代表曲の1つ。愛しい人への募る思いを歌った、かつてのディスコ定番曲。

##### ○オフコース

1970年代に結成された、小田和正さんボーカルのバンド。「言葉にできない」など数多くの名曲を発表。1989年に解散。

##### ○水曜日の午後

オフコースの曲の1つ。雨の降る水曜日、少しずつ前向きになっていく気持ちを天気託して表現した歌。

##### ○カーペンターズ

アメリカの兄妹デュオ。70年代～80年代にかけて「イエスタデイ・ワンス・モア」などを発表、その楽曲は今も多くの人に愛されている。

##### ○雨の日と月曜日は

カーペンターズの曲の1つ。人生や日々の暮らしの中で感じるなんとなくの憂鬱さ（「ブルー」）を、「雨の日」と「月曜日」で表現した歌。

##### ○ビューティフルサンデー

1972年にダニエル・ブーンが歌った歌。日本では田中星児さんのカバー（1976年）で知られる。

# 文化系講座・イベント情報



## 申込方法

### 6/26 (水) から受付開始

**受付時間** 9:00 ~ 20:00 (窓口・電話)  
インターネットのみ初日は 13:00 ~

- ①電話 03-3880-5322
- ②学習センター受付窓口
- ③講座予約システム

「近所 de まなびナビ」で検索

※先着順の為、すでに申込が終了している場合がございます。  
※最新情報は、当センターホームページでご覧いただくか、  
お電話でお問合せください。  
※都合により開催内容の変更・中止になる場合がございます。

## 対象の色表記

一般向け

親子向け

子ども向け

## マークの内容

日時 対象 場所 料金

定員 講師 出演者 持ち物

**当日受付**

事前予約不要です。  
会場に直接お越しください。



梅田コミュニティカレッジの講座  
詳細はこちら →



### おやこニコニコ子育て教室 本を読む子に育てたいセミナー夏スペシャル

8/4 (日) 10:30 ~ 12:00  
 赤ちゃん~おおむね小学校低学年までの子のパパママ  
 第2学習室  
 600円  
 16名(お子さま同伴可)  
 佐久間修一(しゅうちゃん)  
(一社)ノースコミュニオン TOKYO

絵本の読み聞かせの効果をエビデンスに基づき解説。絵本のセレクト方法やお悩み相談もできます。

### Lコンサート フラメンコライブ

8/10 (土) 15:00 ~ 16:30  
 どなたでも  
 ホール  
 1,500円  
 80名  
 ラ・カハリスト  
(NPO法人おたまじゃくしクラブ)



情熱的なフラメンコの踊りを、ギターと唄の生演奏と共にお届けします。

### 子どもも大人も初心者歓迎！ デッサン講座

8/24 (土) 10:00 ~ 12:00  
 小学4年生以上  
 第4学習室  
 3,000円  
 14名  
 美術教室 STUDIO キャンバス  
用松元幸 / 土村真生 / 富澤志帆



初心者も経験者も自分のペースで制作できるデッサン教室です。美大出身の経験豊かな講師が丁寧に教えます。

### 歌声サロン「昭和歌謡」

8/24 (土) 14:00 ~ 16:00  
 おおむね40歳以上の方  
 ホール  
 600円  
 120名  
 マリリン  
(NPO法人おたまじゃくしクラブ)



童謡、昭和歌謡、フォークソング、演歌などの曲を皆で歌ってストレス解消、健康維持しましょう。

**当日受付**

### 学びなおし講座 ビジネス文章の基礎

8/25 (日) 14:00 ~ 16:00  
 16歳以上  
 第3・4学習室  
 1,500円  
 30名  
 吉田裕子(国語教師)



身に付けておきたい文章力、大人の語彙力、便利な言い回しを学んで、信頼度の獲得と作業効率UPを目指します。

### 髪の悩みに役立つアロマオイル 作りと頭のマッサージ法

8/27 (火) 19:00 ~ 20:00  
 16歳以上  
 第3・4学習室  
 1,880円  
 15名  
 外尾幸恵  
(看護師・アロマライフスタイリスト®)

筆記用具、ティッシュ

紫外線やストレスでダメージを受けた髪の悩みに役立つアロマオイルの作り方、頭のマッサージが学べます。

講座のお申込みをキャンセルされる場合は、ご連絡ください。キャンセル待ちの方がいる場合があります。1人でも多くの方がご参加いただけるように、ご協力をお願いします。

### はばたきサロン 8月 高校生以下の子のための居場所

- 8/3 (土) 13:30 ~ 15:00
- 高校生以下 (保護者様同伴参加可)
- 会議室
- 100円 (工作代含む)
- 定 14名
- 師 センタースタッフ
- 作品持ち帰り用袋、水筒

当日受付



8月は飛び出る花の立体カードを作ります。発達に特性のある子を育てた経験のあるスタッフがお待ちしています。気軽に遊びに来てね♪

### こども寄席 落語体験教室

- 8/3 (土) 14:00 ~ 15:30 開場 13:30~
- 小中学生 1,000円 / 高校生以上 1,500円
- ホール **定** 100名
- 演 林家たけ平 / 柳沢きょう (お囃子) / 丸一菊仙 (曲芸)

落語・お囃子のほかに、曲芸の方をゲストにお迎えします。小学生の方も、お楽しみいただけます。落語・お囃子を体験いただける時間も設けます。



### 梅田コミュニティカレッジ キッズサイエンス講座



- 8/17 (土)
- 1~3年生クラス** 11:00 ~ 12:30  
「ちからクラゲをつくろう」  
糸を引っ張ると上下に動く工作です。力の大きさについて、学習します。
- 4~6年生クラス** 14:00 ~ 15:30  
「コップフォンを作ろう」  
スピーカーをプラカップで作ります。音の性質が学べる楽しい工作です。



- 工作室 **¥** 無料
- 定 各16名
- 師 東工大 Science Techno



### 図書館でちよいカルプログラム

- 8/18 (日)
- 10:00 ~ 11:00  
「図書館でシャカシャカマラカスづくり」  
コップを使ったオリジナルマラカスを作り、音遊びを楽しみます。
- 11:00 ~ 12:00  
「図書館でやさいスタンプ封筒づくり」  
野菜の切れ端を使ってスタンプ遊びをします。



- 小学生以下の子どもと保護者
- 梅田図書館じゅうたんコーナー
- ¥** 無料 **定** 各8名



### おやこ合気道入門 合気道の先生が教える上手な転び方レッスン

- 8/20 (火) 18:00 ~ 19:00
- 小学生と保護者 (2人1組)
- レクホール **¥** 無料 (保険加入あり)
- 定 10組 (見学の大人の追加可)
- 師 橘 保弘 足立区合気道同好会代表
- 長そで・長ズボン・汗拭きタオル・水筒  
※親子ともにご用意ください。



合気道を習うのは初めての方向けに、「合気道とは?」「どうしたらプロになれるの?」など教えてください。先生の実演あり。基本の転び方(受け身)をマスターしましょう。

### 指先を育てる工作教室 & 昔の電車切符の楽しみ方

- 8/25 (日) 13:00 ~ 15:30
- 小学生 (1~2年生は要保護者同伴)
- 第1学習室 **¥** 無料
- 定 12名
- 師 本多長利 NPO ナナツホシ代表
- エコバッグ、水筒



牛乳パックで作る電車のペーパークラフトを作りながら、元駅員の先生が集めた昔の切符を紹介。今は使われていない切符の使い方を説明してくれます。

# スポーツ系講座・イベント情報



## 申込方法

### 6/26 (水) から受付開始

受付時間 9:00 ~ 20:00 (窓口・電話)  
インターネットのみ初日は 13:00 ~

①電話 03-3880-5322

②学習センター受付窓口

③講座予約システム

「近所 de まなびナビ」で検索

※先着順の為、すでに申込が終了している場合がございます。  
※最新情報は、当センターホームページをご覧ください。  
お電話でお問合せください。  
※都合により開催内容の変更・中止になる場合がございます。

## 対象の色表記

一般向け

親子向け

子ども向け

## マークの内容

🕒 日時    👤 対象    📍 場所    💰 料金

👤 定員    👨‍🏫 講師    🎭 出演者    📁 持ち物

**当日受付** 事前予約不要です。  
会場に直接お越しください。

※スポーツ系講座は、運動着、水分補給用の飲み物、タオルをご持参ください。

※会場が体育館の場合は室内シューズが必要です。

## ヒーリングアロマヨガ

🕒 8/1・15・29 (木)  
19:00 ~ 20:00

👤 一般 (16 歳以上)

📍 教養室 (和室)

💰 1 回あたり 600 円

👤 各 13 名

👨‍🏫 千葉博美  
(メガロス公認インストラクター)

癒しのアロマの香りに包まれた和室でゆったりとヨガレッスンができます。

## 金曜夜の ZUMBA

🕒 8/2・9・16・23・30 (金)  
19:00 ~ 20:00

👤 一般 (16 歳以上)

📍 レクホール

💰 1 回あたり 600 円

👤 各 50 名

👨‍🏫 木村真由美  
(メガロス公認インストラクター)

ラテン系の音楽に合わせてながら、身体を動かすダンスフィットネスです。

## ボイスエクササイズ (3 日制)

🕒 8/3・17・24 (土)  
10:00 ~ 11:00

👤 一般 (16 歳以上)

📍 レクホール    💰 1,800 円

👤 25 名

👨‍🏫 こーりよー  
(日本ボイスエクササイズ協会トレーナー)

楽しく歌いながら体幹を鍛えます。簡単なストレッチや発声練習をし、課題曲を歌います。8 月から新トレーナーになります。

## トラディショナルヨガ

🕒 8/3・17・24 (土)  
11:30 ~ 12:30

👤 一般 (16 歳以上)

📍 レクホール

💰 1 回あたり 600 円

👤 各 20 名

👨‍🏫 千葉博美  
(メガロス公認インストラクター)

伝統的な座位や体位のポーズのヨガで心身を整えていくクラスです。

## 身体に優しいリラックスヨガ(全3回)

### 夏の不調&疲れを癒すメンテナンスヨガ

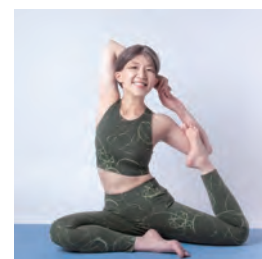
🕒 8/6・20・27 (火) 11:15 ~ 12:30

👤 一般 (16 歳以上)

📍 レクホール    💰 1,650 円

👤 30 名

👨‍🏫 紅林あゆ美 (ヨガインストラクター)



毎月異なるテーマで、身体を集中的に癒していきます。  
屋外と屋内の気温差で身体が疲れていませんか？夏バテで疲れた身体をヨガポーズで整えましょう。

## ウォーキング&ストレッチ

- 🕒 8/8・22 (木) 13:15 ~ 15:15 当日受付
- 👤 一般 (16 歳以上)
- 📍 近隣公園
- 💰 1 回あたり 300 円 **定** 各 20 名
- 👩 千葉常晴 ((公財) 日本スポーツ協会公認コーチ 1)

ウォーキングは気軽にできる有酸素運動です。皆で一緒に歩きましょう。A メールで暑さ指数が危険水準 (予報を含む) のお知らせが配信された時は、館内で座学とストレッチを実施。

## 介護予防はつらつ教室

- 🕒 C (栄養講話と運動&脳トレ) **休 講**  
D (口腔衛生と運動&脳トレ) 8/26 (月)  
10:00 ~ 11:30
- 📍 レクホール **¥** 無料 **定** 40 名 (先着順)
- 👤 区内在住 65 歳以上で介護保険要介護・要支援認定を受けていない方。  
※初参加の方は前月の 15 日から受付開始  
※インターネット申込は不可
- 👩 「快体心咲」講師  
8/26⇒歯科衛生士 / 上村喜美代 / 神繁美

## ウメジロのトピック

# 熱中症にご注意!

炎天下や非常に暑い場所でのスポーツは、なるべく避けるようにしましょう。

水分をこまめに補給し、たくさん汗をかいたらスポーツドリンクや薄い食塩水で塩分も補給しましょう。

体調が悪い時は、無理をせず身体を休めてください。



## 梅田地域学習センターの「ひんやりスポット」をご紹介します



この旗が目印!

当館は足立区の「涼み処」に指定されています。散歩中や買い物の行き帰りに、1階ロビーで休憩ができます。お気軽にご入館ください。



## 給水スポットで飲料水を補充!

1階の体育館前と4階のホール前に、給水機を設置しています。

どなたでも無料でご利用できます。水筒やペットボトルなどの容器をお持ちください。



# 梅田図書館 おたよりコーナー

お問い合わせ 梅田図書館 03-3840-4646  
7月の休館日 7/21(日)・7/31(水)

## イベントのお知らせ

### 図書館で読み聞かせ& バランスボール体験

日程：8/4(日)  
時間：11:30~11:50  
場所：2階じゅうたんコーナー  
対象：3歳~小学生  
おはなし会の前にバランスボールを使ってストレッチをします。



### おはなし会ひよこ

日程：8/8(木)・22(木)  
時間：11:30~11:50  
場所：2階じゅうたんコーナー  
対象：0~3歳  
手遊びを交え赤ちゃん向けの絵本の読み聞かせをします。



梅田図書館公式マスコットキャラクター「うめくま」

### おはなし会

日程：8/14(水)  
時間：15:00~15:30  
場所：2階じゅうたんコーナー  
対象：幼児~小学生  
年齢や季節に合わせた様々な絵本の読み聞かせをします。



### おはなしひろば

日程：8/28(水)  
時間：15:00~15:30  
場所：3階視聴覚ホール  
対象：幼児~小学生  
山下芳子さんと読み語りキャラバンによる、月1回の特別なおはなし会です。



### こくりプログラミングワークショップ

日程：8/29(木)  
時間：14:00~15:30  
場所：3階大会議室  
対象：小学1年~4年生とその保護者 定員5組  
申込：7/27(土) 9時~  
2階カウンター・電話にて  
タブレットをおなかにはめ込んだロボットで、楽しくプログラミングしてみましょう!



熱中症に  
きをつけて!



イチオシ!



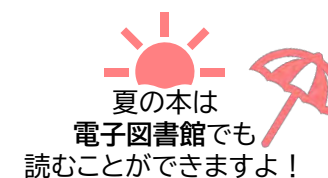
## 親子で学ぶキッズ・マネー・スクール おみせやさんごっこ

日程：8/10(土)  
時間：14:00~16:00  
会場：梅田図書館 3階大会議室  
対象：4~10歳とその保護者 5組10名  
申込：7/20(土) 9時~  
2階カウンターまたはお電話にて  
持物：いろえんぴつ

キッズ・マネー・スクール認定講師をお招きし、「おみせやさんごっこ」で遊びながら親子で楽しく学べるイベントです。お金の役割や大切さ、働くことの楽しさを知ることができます。大人の方も学べる時間がございますので、奮ってご参加ください。

暑い時期に  
ぴったりの本を  
ご紹介します。

## 今月のおすすめ本 夏に関する本



### 『すいかの匂い』 著：江國香織 新潮社

この本は、夏の思い出を振り返る11人の少女の夏物語短篇集です。少女たちの内面の葛藤や人間関係の微妙な描写が印象的です。誰にでもある匂いの記憶や少女の記憶の話なのに、どこかノスタルジーを感じるちょっと不思議で不気味な感じの夏向けの短編作品です。どの作品も味わい深いお話になっています。



### 『ズッコケ恐怖体験』 著：那須正幹 ポプラ社

大胆不敵で江戸っ子気質のハチベエ、雑学知識豊富なハカセ、おっとりした食いしん坊のモーちゃん、通称『ズッコケ三人組』が活躍する人気シリーズの一作。夏のある日、ハカセの祖父母の家に遊びにやってきた3人はある亡霊にまつわる話を耳にする。最初は信じていない3人だったが、やがてハチベエが女の幽霊を目撃し…。ひと夏の間、三人組の身に起きた奇怪な出来事を鮮明に描いた作品となっています。



### 『眺望絶佳の打ち上げ花火』 著：金武 武 監修：公益社団法人 日本煙火協会 玄光社

夏の風物詩、花火大会。この本は、写真が満載の「花火のビジュアルブック」です。夜空を彩る光の芸術の数々を堪能することができます。花火の名前や作り方、打ち上げ方法などの基礎知識も学べるので、さらに深く花火鑑賞を楽しめる一冊です。この本を読んで今年の花火大会をより一層楽しんでみませんか?





# information



館内・近隣住区センターからのお知らせ

## 男女参画プラザ

TEL 03-3880-5222

FAX 03-3880-0133

**場所** L. ソフィア 2 階

**休日** 土・日・祝

詳しいご案内は  
こちら⇒



## 講座「町会・自治会のお悩み解決します！みんなが参加したくなる町会・自治会運営講座」

日時：7/27(土) 午後2時～4時

会場：L. ソフィア3階 第1学習室

内容：地域の実情にあった多様な人が参加しやすい町会・自治会運営のアイデアを解説

定員：20人（要申込・先着順） 参加費：無料

対象：区内の町会・自治会関係者、区内在住・在勤・在学の方

申込方法：電話 / 区のホームページからオンライン申請 / FAX

※FAXの場合、住所（町名まで）・氏名（フリガナ）・年代・電話番号・FAX番号・「町会・自治会運営講座」を記入の上、送信ください。

## 消費者センター

TEL 03-3880-5385

FAX 03-3880-0133

**場所** L. ソフィア 2 階

**休日** 土・日・祝



## 生活の科学教室「大豆から豆腐を作ってみよう」

日時：8/8(木) 午後1時半～4時

内容：大豆から豆腐を作り、大豆の成分や食品添加物について学ぶ

定員：10組（抽選／1組3人まで）

対象：区内在住・在勤・在学の小学生と保護者

（小学生のきょうだい1人のみ同席可）

申込期間：7/15(月)まで

申込方法：区ホームページオンライン申請の申込フォーム

生活の科学教室



## U&U クラブ クラブハウス



TEL 090-7214-7987

**場所** L. ソフィア 3 階

## 「パドルテニス」～エンジョイ広場～

日時：7/8・22 8/26 9/9・30 10/28 11/11・25 12/9・23  
午前9時30分～12時(月曜)

会場：L. ソフィア体育館

内容：ラケットはパドルと呼ばれる卓球のラケットを大きくした板状のものを使用します。指導員がついています。体験もOK!!



※詳細に関しては、3階クラブハウスの広報紙にてご確認ください。

## 地域包括支援 センター関原

TEL 03-3889-1487

FAX 03-3887-1407

**場所** 関原 2-10-10

詳しいチラシは  
こちら⇒



## もの忘れ相談会のご案内

「最近、忘れっぽくなった…。」「家族のもの忘れが多くなってきて…。」などのお悩みを、足立区内病院の医師と専門相談員が、無料でおうがいたします。

～令和6年度 予定～

10/22 (火) 13時～15時

12/13 (金) 14時～16時

3 / 4 (火) 13時～15時

※お気軽に電話でご相談、お申し込みください。

※7月の申込は終了しました。(担当：井上・山内)



※天候や交通機関の運行状況などにより、イベントが中止・変更になる場合がございます。

※天候や交通機関の運行状況などにより、イベントが中止・変更になる場合がございます。

## 梅田住区センター

TEL&FAX 03-3848-3421

場所 梅田 6-26-1

休日 日・祝・7/22(月)



HPにそのほかの、  
イベント情報を掲載  
しています！

### ●悠々館

悠々サロン

日時:7/2(火) 午前10時~11時

一緒に楽しみながら脳トレしましょう。

### ●児童館

千住だじゃれ音楽祭 日時:7/3(水) 午後3時~

防犯訓練 日時:7/4(木) 午後2時半~

うどん作り体験 日時:7/14(日) 午前10時半~

詳しくは、児童館にお問い合わせ、またはHPをご覧ください。

## 本木関原住区センター

TEL&FAX 03-3849-9735

場所 関原 1-21-11

休日 日・祝・7/15(祝)



児童館のイベントは  
WEBサイトに掲載して  
います♪

### ●悠々館

①筋肉測定会

日時:7/1(月) 午前10時半より

②手芸教室「オリジナル扇子」

日時:7/17(水) 午前9時半より

受付:7/3(水) 午前10時より

③納涼カラオケ大会 青壮年部共催

日時:7/27(土) 午後1時より

定員:30名

受付:7/10(水) 午前10時



## 島根住区センター

TEL&FAX 03-3850-9966

場所 島根4-19-1-101

休日 日・祝・7/15(祝)



HPにそのほかの、  
イベント情報を掲載  
しています！

### ●悠々館

①住区 de ふれあい

日時:7/5(金) 午後3時より

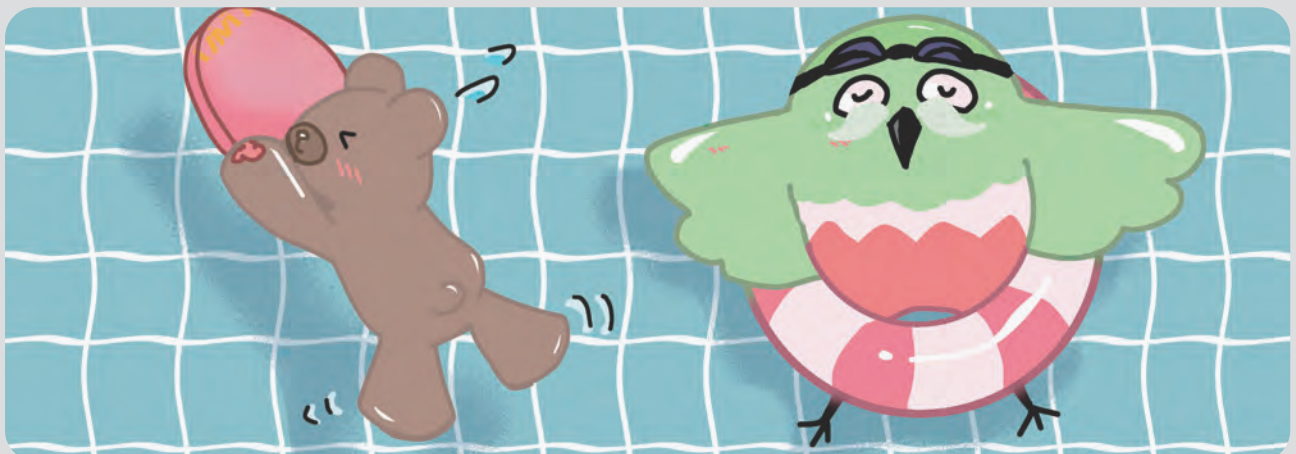
②熱中症対策事業 キウイフルーツイベント

日時:7/29(月) 午前10時より

### ●児童館

赤ちゃんひろばママビクス

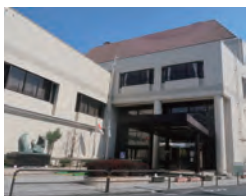
日時:7/9(火) 午前10時半より



## アクセス

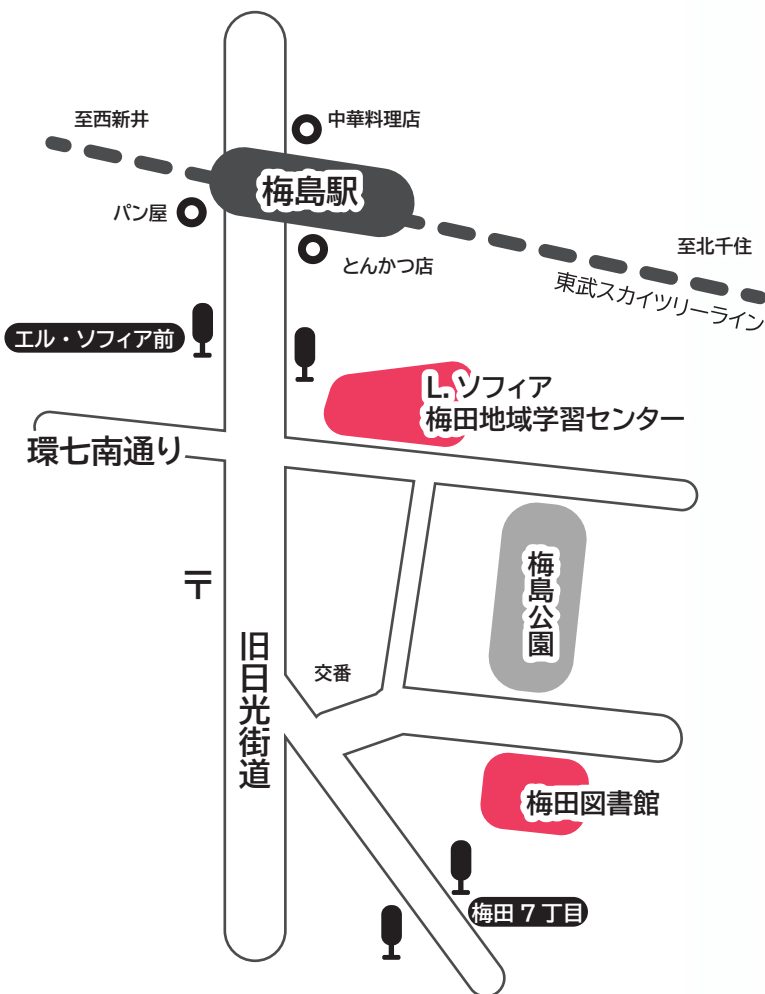
### 梅田地域学習センター

- ◆東武スカイツリーライン「梅島駅」より徒歩 3 分
- ◆都バス 49 系統（王子駅⇄千住車庫）「エル・ソフィア前」より徒歩 2 分



### 梅田図書館

- ◆東武スカイツリーライン「梅島駅」より徒歩 9 分
- ◆都バス 49 系統（王子駅⇄千住車庫）「梅田七丁目」より徒歩 5 分



## 休館日

梅田地域学習センター

7月16日(火)

梅田図書館

7月21日(日)と7月31日(水)

※各学習センターで、足立区内 14 センターすべてのミニコミ紙をご覧になれます。

足立区梅田地域学習センター・体育館・図書館  
「かわらばん友(ゆう)」  
7月号(No.358 毎月1日発行)

発行/足立区梅田地域学習センター・体育館  
〒123-0851 東京都足立区梅田 7-33-1 L.ソフィア内  
TEL 03-3880-5322

梅田図書館  
〒123-0851 東京都足立区梅田 7-13-1  
TEL 03-3840-4646

責任・指定管理者/みんなで作るあだちの未来共同事業体

## 最新情報は公式ホームページと SNS へ

ホームページ



X(旧 Twitter)



Instagram

