

第7号

あすなる会

平成31年2月28日発行



社会福祉法人 **あすなる会** 広報紙

創立50周年を記念して

あすなる会は、初代理事長浜崎芳宏氏が「福祉の谷間に光を」という信念のもとに、昭和43年に東部で初めて、生後69日から3歳未満までのお子さんのための保育園を開設したのが起源です。時代は高度成長期で、お子さんを抱えたお母さんたちの声なき声を受け止めて立ち上げました。



社会福祉法人あすなる会
理事長 **相澤 英之**

その後、昭和46年、ベルギーの愛徳修道士会というキリスト教団の物

心両面のご支援を頂き、知的障がい児のための入所施設、松の聖母学園を開設しました。

続いて、昭和61年、認知症専門棟とデイサービスを併設した民間初の特別養護老人ホームあすなる（現白兔あすなる）を開設し、どんな心身状態の方でも入所していただける施設としました。

現在、鳥取県東部に16施設64事業を運営するに至り、職員数はパート職員も含めて、約980名にのぼる大きな組織となっております。

私自身は、衆議院議員引退後、東京で弁護士として事務所を経営する傍ら、東京福祉大学の学長を務めておりましたが、縁あって平成22年3月から、浜崎氏の後を受けて、2代目理事長として困難な時期のあすなる会の再建に力を尽くして参りました。

平成30年11月1日には、沢山のご来賓の方々をお迎えして、創立50周年記念式典を開催することができました。これも偏に鳥取県、鳥取市、岩美町、若桜町など行政関係者のご指導と地域の皆様のご理解ご協力の賜物であり、また、それぞれの施設の運営に携わってこられた先人・職員の努力の賜物と深く感謝を申し上げます。

～地域と共に50年～鳥取県東部の福祉を担うリーディングカンパニーとしての自負と責任をもって、「あすなるの木にふりそそぐ光と水のように 愛情と使命感を持ち 地域福祉の未来を創造します」の理念のもとに、これからの50年も、地域に貢献するあすなる会であり続けることをお誓い申し上げご挨拶といたします。



あすなる会の理念

私たちは あすなるの木にふりそそぐ光と水のように 愛情と使命感を持ち
地域福祉の未来を創造します

あすなる会の基本方針

- 1 ご利用者へより質の高いサービスの提供を行い、満足されるものとします。
- 2 職員の資質向上を図り、愛情と使命感あふれる働きがいのある職場とします。
- 3 地域の意見を反映し、地域とともに発展する社会福祉法人を目指します。
- 4 法人事業の継続性を強化し、事業を総合的に運営するための具体的方策を推進します。

目次

創立 50 周年を記念して	1
創立 50 周年記念事業	2・3
あすなる会法人研修会	4・5
えるぼし認定を受けました	6
瑞宝単光章受章	6
厚生労働大臣表彰	6
平成29年度 決算報告	7
理事・監事・評議員等名簿	7
施設長・管理者等一覧	7
職員互助会活動	8



あいにくの天気でしたが、たくさんの方に参加して頂きました

ウォーキング大会

5月13日(日)

創立50周年記念事業ウォーキング大会をとっとり出会いの森にて行いました。当日は、天候の悪い中での開催になりましたが、200名を超える方々にご参加頂きました。会場には屋台も設置し、カレーライスや豚汁をウォーキング後に皆様に召し上がって頂きました。

ウォーキング大会は初めての試みでしたが、50周年の感謝の気持ちを施設の利用者、ご家族に限るのではなく、広く地域の皆様へ還元したいという想いで企画しました。この大会を通して職員の団結力も高まったのではないかと感じます。50周年記念事業の良いスタートが切れた企画だったと思います。



参加者全員で、ウォーキング前の準備運動

ブラジル訪問団派遣

7月15日(日)~23日(月)

9日間、ブラジルへ訪問団7名を派遣しました。あすなる会と姉妹提携をしている、パラナ老人福祉和順会との交流を深めるとともに、日本人移住110周年記念式典及びマリンガ産業博覧会記念式典へ参加しました。

訪問団は、ブラジル文化体験、サンパウロ、イグアス等各所の視察を行ったのち、パラナ州マリンガ市へ移動しました。マリンガ市では、平成2年から姉妹提携をしているパラナ老人福祉和順会が運営する和順ホームを訪問し、施設見学や職員、入所者の方と交流しました。入所者の中には、日系人の方も多く、遠く日本から来た訪問団を歓迎してくれました。また、マリンガ市副市長並びに市議会議長の表敬訪問を行った際には、副市長より、あすなる会が平成5年より、マリンガ市の青年派遣団の受入れを続けている事や、マリンガ市の発展に大きく日本人が関わっている事に対し感謝の言葉を頂きました。

19日には、マリンガ市のエキスポ・アリーナで開催されたパラナ州日本人移民110周年記念産業博覧会に参加し、実行委員長である西森ルイス弘志ブラジル下院議員、マリンガ市との姉妹都市である加古川市長、商工会議所会頭との面談、意見交換を行いました。翌20日には、マリンガ文化体育協会主催の秋篠宮眞子内親王殿下歓迎昼食会へ出席しました。その後、同殿下ご臨席のパラナ州日本人移民110周年記念式典に参加しました。式典にはパラナ州内から1万人を超える日系人が参加されており、日本とブラジル日系社会の強い結びつきを感じました。



マリンガ市にある岩美町在住川下澁氏が手がけた日本庭園



マリンガ浄土宗日伯寺



マリンガ市役所訪問



和順ホーム職員様と記念撮影



マリンガ市産業博覧会、日本移民110周年記念祭

21日には、サンパウロ市へ移動し、日本人移住110周年記念式典に参加しました。鳥取県訪問団、鳥取県人会と合流し、式典のオープニングセレモニーで、訪問団員6名がしゃんしゃん傘踊りを披露し、ブラジル鳥取県人会鳥取シャンシャン傘踊りの皆様と交流しました。

あすなる会は、23年ぶりに訪問団を派遣しましたが、和順会理事長佐々木良法氏とお会いし、人材の育成を目的とした、研修生の相互派遣など、今まで以上に繋がりのある具体的な交流事業の実施について、意見交換や協議を十分行う事ができました。今後のあすなる会にとって意義のある訪問団派遣事業であったと評価しています。

あすなるまつり

8月25日(土)

創立50周年記念事業「あすなるまつり」を智頭橋きなんせ広場にて行いました。当日は天気も良く、近隣の住民の方、利用者ご家族、関係機関・団体の皆様など、500名を超える多くの方にお越し頂きました。会場のステージでは、因幡ーズバンドによる演奏や大道芸人、鳥大生によるバルーンアートなどが披露されました。屋台では、職員手作りの焼きそば、から揚げ、かき氷等を準備し、お子様も楽しめるようにゲームコーナーも設けました。出演者の皆様やご協力頂いた皆様の支援、また、多くの方にご参加頂き、盛会のうちに終わることができました。

創立50年の節目の年に、あすなる会本部事務局が立地する川端地域で、職員が一致団結し、このイベントを開催出来た事が法人にとって、次ぎの50年に繋がる大変意味のある事業だったと思います。



賑やかなおまつりになりました



ゲームコーナーはお子様にも大人気でした

ありがとうコンサート

10月7日(日)

創立50周年記念事業「ありがとうコンサート」をとりぎん文化会館梨花ホールにて行いました。押しだしまししょう子さんの司会により、気高町吹奏楽グループ、ポコ・ア・ポコさんによる貝殻節の曲に合わせて、気高あすなる職員有志が踊りで参加し、オープニングを賑やかに飾りました。続いて、鳥取県警察音楽隊によるジャパニーズグラフィティⅪ、デイドリームビリーバーなど素晴らしい演奏を聴かせて頂きました。さらに、鳥取県警察音楽隊のミッキーマウスマーチ、365日の紙飛行機の演奏に合わせて、あすなる会保育園3園の年長児75名が、かわいい歌声とダンスを披露し、会場を盛り上げました。アンコールの「花が咲く」は職員のスライドショーをバックに感動的でした。

後半は、倉吉市、琴浦町出身の女性デュオで刑務所等でのコンサートを行うなど、全国で活躍しているPaix2(ペペ)の、さわやかな歌声や心温まるトークに会場の皆さんは魅了されました。

当日は、1、2階席が埋るほどのたくさんの方にお越し頂きました。皆様ありがとうございました。



約1800人のお客様に来て頂きました



職員も元気あふれる踊りを披露しました



ペペのお二人には素敵な歌声と、地元の方言を交えたトークで会場を湧かして頂きました



鳥取県警察音楽隊の生演奏に合わせ可愛らしいダンスを披露する園児



アンコールでは、室永副隊長の素敵な歌声も聞かせて頂きました

創立50周年記念式典、祝宴

11月1日(木)

創立50周年記念式典及び祝宴をホテルニューオータニ鳥取にて行いました。式典、祝宴には、石破茂衆議院議員令夫人石破佳子様、鳥取県知事平井伸治様代理福祉保健部長藤井秀樹様、鳥取市長深澤義彦様、鳥取県議会議員浜崎晋一様、鳥取県社会福祉協議会会長藤井喜臣様などご来賓の皆様や、各関係機関やボランティア団体、元役職員の皆様などたくさんの方々にお越し頂き、感謝状の贈呈・音楽演奏など盛大に行う事ができました。「地域と共に50年」あすなる会はこれからもネクスト50年を見据えて地域福祉に貢献する社会福祉法人として役員一同努力を続けてまいります。



あすなる会法人研修会

平成 30 年 12 月 7 日(金)、鳥取県立福祉人材研修センターにて、あすなる会法人研修会を開催いたしました。この研修会では、毎年、権利擁護研修、事例研究発表、記念式典等を行っています。まず始めに、身体拘束等適正化に関する指針及び権利擁護研修を行い、介護老人保健施設やすらぎ以後施設長から、利用者との関わりを業務として遂行するのではなく、日々の関わりの中で利用者一人一人の尊厳を守り、意思決定を尊重する事が、利用者主体の支援につながると学びました。

事例研究発表会では、介護・障がい・保育それぞれの部門から、11 事例の発表があり、これまで各施設で取組んできた研究内容や成果が発表されました。終了後、発表された事例の中から厳正な審査のうえ、平成 31 年 2 月 16 日(土)に開催された鳥取県福祉研究学会主催の第 12 回研究発表会に、①【やすらぎ「思いを言葉で伝えたい」～発語を引き出すコミュニケーション～】、②【白兔あすなる「働きやすい職場って？」～ストレス調査を行って～】、③【岩井あすなるデイサービスセンター「レクリエーション改革」～いきいきデイサービスを目指して～】、④【松の聖母学園「私の想いを受けとめて」～意思決定支援の実践～】、⑤【白兔保育園「自然保育で育まれるもの」～自然体験活動を通して見えた子どもと保護者の変化～】の 5 事例を推薦し、あすなる会の代表として発表しました。

今年の研修会では、神奈川県川崎市で開催された第 62 回全国保育研究発表大会において、鳥取県代表の鳥取あすなる保育園が、特別発表を行いました。同保育園が平成 19 年に鳥取市江津へ新築移転し、現在に至るまでの地域との関わり、地域資源の活用、地域で育つ心を大切にする為の取組みなどの成果を発表しました。

記念式典では、秋の叙勲にて、瑞宝単光章を受章された白兔保育園の船本輝美副主幹の紹介、そして、職員の永年勤続表彰及び職員互助会ポウリング大会の表彰を行いました。

今後こうした研修会・勉強会を通して、ご利用者、ご家族、地域の皆様のご期待に沿えるようなあすなる会になるよう努めて行きたいと思っております。

互助会表彰 ポウリング大会



団体賞(男性の部) 美和あすなる



個人優勝(男性の部)
松の聖母学園 片山 義継 施設長



団体賞(女性の部) 松の聖母学園



個人優勝(女性の部) 松の聖母学園
上嶋 麻子 生活支援員

発表事例一覧

部 門	タイトル	発 表 者
介護士	「安楽な姿勢を目指して」～個々に適したポジショニングを!～	河原あすなる 介護士 山根千歩
介護士	「褥瘡・拘縮を改善しよう!」～統一ケアを目指して～	高草あすなる 介護士 田中美穂
介護士	「思いを言葉で伝えたい」～発語を引き出すコミュニケーション～	やすらぎ 介護士 鈴木美枝
介護士	「働きやすい職場って?」～ストレス調査を行って～	白兔あすなる 介護士 中村拓哉
相談員	「近年の異常気象から学ぶべきこと」～土砂災害警戒区域の施設として～	美和あすなる 次長 廣富直樹
栄養士	「食べることを考える」～栄養からのアプローチ～	白兔あすなる 副主幹管理栄養士 馬場崎 加代子
デイ	「セールスポイントは何ですか?」 介護支援専門員と職員へのアンケートより、今後への課題に向けた考察 ～理学療法士の視点より～	やすらぎ 理学療法士 竹内理絵
デイ	「レクリエーション改革」～いきいきデイサービスを目指して～	岩井あすなる 介護士 衣笠朋子
居宅	地域に広めよう ACP「アドバンス・ケア・プランニング」 ～本人の選択と、本人・家族の心構えを大切に～	河原あすなる 介護支援専門員 平井慎哉
障がい	「私の想いを受けとめて」～意思決定支援の実践～	松の聖母学園 生活支援員 山本康平
保育	「自然保育で育まれるもの」～自然体験活動を通して見えた子どもと保護者の変化～	白兔保育園 保育士 安部末歩

特別発表



地域で育つ心とは ～地域との連携、資源の活用～
鳥取あすなる保育園



叙勲受章者 船本輝美 副主幹



永年勤続表彰



20年勤続表彰



15年勤続表彰



10年勤続表彰



勤続20年
表彰者



気高あすなる
植村 美和子

この度は永年勤続にて表彰していただき、誠にありがとうございます。

あすなる会創立50周年を迎え、この記念すべき年に永年勤続の表彰を賜りましたことは身にあまる光栄でございます。心より、厚く御礼申し上げます。

入職以来、五つの施設で働かせていただき、勤続20年を迎えることが出来ましたのは、上司の方、先輩の方々、そして同僚の皆様のご指導、お力添えのおかげであると深く感謝しております。たくさんの方々にお助けられ、支えていただいた20年でありました。

今日の日をまた、新たな出発といたしまして、今後も精一杯の努力を続け、微力ではありますが、あすなる会の職員として、皆様のお役に立てるよう努めてまいりますので、変わらぬご指導ご鞭撻を賜りますようお願い申し上げます。



勤続15年
表彰者



松の聖母学園
長谷川 隆夫

15年永年勤続表彰を受けるにあたり、この間一緒に過ごさせて頂いたご利用者・保護者の皆様、上司・同僚の皆様への感謝の気持ちを強く感じています。私はこの仕事を通じて「人の役に立てた」「仲間がいて良かった」「自分も楽しかった」等経験させてもらいました。また、それをバネにより良いサービスを行うための様々な研鑽・資格取得の機会も頂きました。本当に感謝しています。これからもこの職場の「良さ」を継承しつつ、ご利用して下さるすべての方々へより良いサービス提供ができる職員となっていけるように努力を続けます。



勤続10年
表彰者



白兔あすなる
山根 亜矢子

私が入職したのは、下の子供が小学4年生の時でした。早番、遅番の勤務があり、何より子供が心配で大変な日々が毎日続いた事を思い出します。

高草あすなるに入職しユニット、支援ハウス、グループホーム、従来型、覚える事が多く、正直辛い事もたくさんありました。6年ほど経ち白兔あすなるに異動になり、大変な毎日でした。仕事内容も全く違いからの始まりでした。毎日が必死でした。年とともに覚える事もなかなか覚えられず、皆さんにご迷惑をかけた事を思い出します。先輩方の支えでこれまでやってこられた事に感謝しつつ今の私があると思います。

これから、まだまだ勉強する事があると思いますが一生懸命がんばっていきたいと思います。

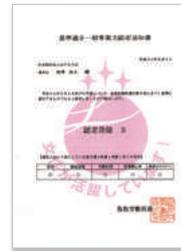
鳥取県内第1号!えるぼし認定を受けました

女性の活躍推進に関する取り組みが優良な企業に対して与えられる、厚生労働大臣の認定制度において、鳥取県内初となる、最高位の「えるぼし」3段階目に認定され、平成30年9月26日、鳥取労働局より認定通知書を交付されました。

「えるぼし」認定制度は、平成28年4月に施行された「女性活躍推進法」(女性の職業生活における活躍の推進に関する法律)に基づき、女性の活躍推進に関する行動計画を策定し、その取り組みが優良な企業に対して、厚生労働大臣が認定を

与える制度です。「えるぼし」認定は5つの項目(採用、継続就業、時間外労働、女性管理職比率、キャリアの整備)を満たす数によって3つの段階が設定され、あすなる会は全ての項目で基準を満たしていることから最高位の認定を頂きました。

今後も、性別に関係なくライフステージに応じて職員が働き方を選択できるよう、仕事と家庭の両立を支援する仕組みを整え、全職員が心身ともに健康な状態で活躍できる職場づくりを進めていきます。



えるぼし認定通知書



えるぼし認定交付式

瑞宝単光章受章

白兔保育園副主幹船本輝美保育士が、多年にわたり、障がい児・者支援、保育業務に従事し、社会福祉の向上に尽力され、その多大な功績が認められ、瑞宝単光章を叙勲されました。

30年度秋の叙勲で瑞宝単光章という身に余る章をいただき、皇居において天皇陛下に拝謁し、お言葉を賜りました。

あすなる会という大きな組織の中で長年安心して働かせていただけたこと、周りの方々や家族に支えてもらったことに感謝をすると共に、日に日にこの章の重みと責任を感じています。この受章の意味を真摯に受け止め、責任を果たしていけるよう邁進していきたいと思ひます。そして、あすなる会で働く皆様の意欲や励みになる事を願っています。本当に、ありがとうございました。



白兔保育園 副主幹 船本 輝美

厚生労働大臣表彰

高草あすなる主幹森井容子介護士が、多年にわたり社会福祉事業の業務に従事した功績を称えられ、社会福祉功労者厚生労働大臣表彰されました。

先般、厚生労働大臣表彰を受け、さらに身を引き締めなくては感じております。誠に有難うございました。

社会福祉法人あすなる会で福祉関係に関り貢献できたことが何よりも良かったと思っています。

少子高齢化・外国人材等の課題もありますが、高齢者の方の幸せを願う気持ちでこれからも業務に携わってまいります。



高草あすなる 主幹 森井 容子

あすなる会のスター選手

介護老人保健施設やすらぎ介護士 柳瀬 佳奈さん

高校時代から相撲に取り組んでおられ、平成30年7月15日に開催された、ぎふ清流国体開催記念第9回全日本女子相撲郡上大会では優勝され、また、平成30年10月14日に開催された、第23回全日本女子相撲選手権大会で準優勝されました。こうした成績を収めたことにより、この度、「平成30年度鳥取市スポーツ表彰」並びに、「平成30年度鳥取県体育協会スポーツ賞」を受賞されました。

岩井あすなる介護士 平田 静さん

女子サッカーチーム鳥取レディースに所属し、平成31年3月16日～18日に静岡県裾野市で開催される、JFA第30回全日本女子サッカー大会(30才以上)に中国ブロック代表として参加されます。「みんなで楽しく、おもしろいプレーしたい」と大会への意気込みを語ってくれました。



法人本部事務局にて表彰報告をされました
(左から杉本専務理事、以後やすらぎ施設長、柳瀬佳奈さん、浜崎常務理事)



ポジションは MF 攻撃の要です

社会福祉法人あすなる会 平成29年度決算報告

資金収支計算書

平成29年4月1日～平成30年3月31日

(単位:千円)

収入		支出	
科目	金額	科目	金額
事業活動収入	5,201,225	事業活動支出	4,655,773
施設整備等収入	23,904	施設整備等支出	384,015
その他の活動収入	157,194	その他の活動支出	207,014
		当期資金収支差額	135,521
合計	5,382,323	合計	5,382,323

事業活動計算書

平成29年4月1日～平成30年3月31日

(単位:千円)

収益		費用	
科目	金額	科目	金額
サービス活動収益	5,149,743	サービス活動費用	4,916,551
サービス活動外収益	51,481	サービス活動外費用	40,369
特別収益	82,095	特別費用	23,211
		当期活動増減差額	303,188
合計	5,283,319	合計	5,283,319

貸借対照表

平成30年3月31日現在

(単位:千円)

資産の部		負債の部	
科目	金額	科目	金額
流動資産	2,378,915	流動負債	596,182
固定資産	8,342,917	固定負債	914,800
		純資産	9,210,850
資産の部・合計	10,721,832	負債の部・純資産合計	10,721,832

財産目録

平成30年3月31日現在

(単位:千円)

資産の部		負債の部	
科目	金額	科目	金額
流動資産	2,378,915	流動負債	596,182
固定資産	8,342,917	固定負債	914,800
資産合計	10,721,832	負債合計	1,510,982
	差引純資産	9,210,850	

平成30年度社会福祉法人あすなる会 理事・監事・評議員等名簿

役職名	氏名	備考	役職名	氏名	備考
理事長	相澤 英之		評議員	池田 貴彦	
専務理事	杉本 邦利	業務執行理事	評議員	岩成 潔一	
常務理事	濱崎 淳子	業務執行理事	評議員	西川 正敏	
理事	大橋 茂樹		評議員	竹本 英行	
理事	片山 義継		評議員	本城 守	
理事	山本 雅和		評議員	堀内 学	
監事	葉狩 弘一		評議員	船本 源司	
監事	森 英子		会計監査人	池原 浩一	

定数: 理事6名、監事2名、評議員7名、会計監査人1名

平成30年度社会福祉法人あすなる会 施設長・管理者等一覧

施設名	職名	氏名	施設名	職名	氏名
本部事務局	統括施設長	濱崎 淳子	気高 あすなる	施設長	大口 豊
本部事務局	事務局長	福田 寿男	河原 あすなる	施設長	幸本 一章
鳥取あすなる保育園	施設長	木村 義彦	高草 あすなる	施設長	大橋 茂樹
久松保育園	施設長	森本 幹江	わかさ・あすなる	施設長	右近 秀明
白兔保育園	施設長	富吉 由美子	鳥取西デイサービスセンター	管理者	坂本 資明
松の聖母学園	施設長	片山 義継	鳥取市介護老人保健施設やすらぎ	事業管理者	加藤 大司
白兔あすなる	施設長	谷口 武之	鳥取市介護老人保健施設やすらぎ	施設長	以後 樹子
美和あすなる	施設長	吉田 昌寿	ケアハウスあすなる	管理者	吉澤 智子
岩井あすなる	施設長	吉岡 篤志	小規模多機能施設あすなるげん太くん	管理者	山根 こずえ

職員互助会活動

本年度は、地曳き網体験、鳥取砂丘らっきょう花マラソン、団体男女理事長杯争奪ボウリング大会、大江ノ郷（バウムクーヘン作り体験・ソーセージ作り体験）に加えて、鹿野そば道場でのそば打ち体験、パステルアート体験を新たに追加し開催しました。

地曳き網は、去年は不漁でしたが、今年は魚も増え、参加した子どもたちが、競って網の中に手を入れ「この魚何て言うサカナ？」と尋ねる場面もありました。



みんなで協力して一所懸命網を引いています子どもたちもたくさん参加しました



らっきょう花マラソン及びウォーキング参加者

マラソン参加者も完走できました

「鳥取砂丘らっきょう花マラソン」は、昨年とは打って変わって、今年はスカッと晴れた秋空の中、マラソンの部・ウォーキングの部とそれぞれが参加した競技に心地良い汗を流しました。(無料の豚汁おいしかった!)



秋晴れのとても気持ちの良い天気でした



「ボウリング大会」は、今年も500人を超える職員の参加があり、施設毎の男女に分かれた団体理事長杯を巡って熱戦が繰り広げられました。

また、今年は個人賞を男子と女子に分け賞品も100本以上と充実しました。

結果発表と表彰式は、12月7日に開催した法人研修会の中で行ない、スクリーンに優勝～3位まで映し出されると、歓声と大きな拍手が送られました。



今年も、約2ヶ月に渡り、500名を超える職員が参加し、ボウリングを楽しみました



今年度の新企画、鹿野そば道場の「そば打ち体験」を行いました。体験が初めての方～そば打ちに慣れた方、また、1鉢3人～4人の子どもから大人まで家族、同僚とさまざまな年齢構成の組み合わせで楽しい時間を過ごしました。

中には、指導員の方より「初めてか?上手でプロ並みだね」と褒めていただく会員もいました。その後、会場で茹でたコシのある美味しい盛りそばをいただきました。

さらに、互助会の新事業として、平成30年9月にオープンした、ホリデイススポーツクラブのチケット助成も行いました。職員からは、筋トレや心地良いスタジオプログラムなどに参加し、気持ちのよい汗がかけると好評です。

今後も、より多くの会員が参加できる事業を企画していきます。



大江ノ郷でのバウムクーヘン作り、ソーセージ作り体験



初めてでもご指導頂きながら打てました



自分で打ったそばは、最高でした