



発行
社会福祉法人 牧ノ原やまばと学園
〒421-0412 静岡県牧之原市
坂部 2151 番地 2
TEL:0548-29-0221 FAX:0548-29-0157
E-mail:honbu@yamabatogakuen.jp
<http://www.yamabatogakuen.jp/>

機関誌代は無料です。

車は便利だけれども、要注意

くわしたたちのXデー

(一)

当法人の最初の施設「やまばと学園」がこの地に創設されたのは、今から五十六年前のことである。

当時は東名高速道路が開設されたばかりで、周囲の交通状況は、東名高速を走る車が遠くに見える程度であった。近くの道を走る車と言えば、(この地域は公共交通機関がないので、車はどの家庭にもあり、多くの車が行き来していいなものだが、実際には) 法人の前の道路を通過する車は少なく、この付近一帯には、のんびりした自然豊かな風景が広がっていた。

しかし、半世紀を経た現在、地域の様子、特に交通状況は一変している。近くには小糸製作所・榛原工場(自動車のリアランプを製造)や、「おいしいお茶」で有名な伊

藤園・静岡第一工場などができ、道も整備されたりして、車の往来が非常に激しくなった。

今では法人本部前の道路を車が絶え間なく走り、時間帯によっては、敷地から本線へ進入するには暫く待たねばならないほどである。

(二)

地域の自動車の量が増えただけでなく、当法人の車の数も、事業所の拡大とともに年々増やさざるを得なくなった。現在、私たちの事業所は、牧之原市、島田市、吉



田町に散在し、合計三〇あるが、全事業所の車の台数を合わせると八十九台に及ぶ(本年七月時点)。

車の種類は、十人乗りの大きなワゴン車から、四人乗りの小さな軽自動車、さらには万が一の停電対策も兼ねて購入したハイブリッド車等、実に様々である。用途についても、ご利用者の送迎用、作業所の物品運搬用、訪問介護職員や相談員の仕事用、職員の会議や研修のための外出用等、多方面の活動を支えるものになっている。

車は、今では、私たちの活動にとって無くてはならない存在になり、ご利用者に喜びをもたらす上でも不可欠のものになっている。

(三)

車に関するエピソードは数多あるが、こんな話を記したい。

二十余年余り前、「やまばと成人寮」がまだ活動していた頃、その建物の横に急斜面の道路があり、そこにワゴン車が停められていた。駐車の原因は思い出せないが、ご利用者が急斜面を上り下りする

のは難しいので、乗車させようとして待機していたのではないだろうか。ところがある日、突然、ものすごい音がして、ワゴン車が急斜面の道路脇に転落してしまった。「誰かが乗っていたようだ」との声があり、駆け付けた全員が心配して見守っていると、車の下の隙間からご利用者のAさんが顔を出し、身体全体を抜け出して、ふらふらと出てきた。どこも傷ついていない。職員は皆、ホッとし、力が脱けたのだった。

以来、そこに車を駐車することは無くなり、ご利用者が出入りする場所も(建物内をかなり迂回する)別の所からとなった。

ちなみにAさんは、ガラス窓を壊して、その隙間から室内に入ることもあったが、ガラス破片で傷を負ったこともなく、職員たちからは「不思議な能力の持ち主」と言われている。何にしても大惨事に至らなかつたのは「幸運」としか言いようがなく感謝のほかない。二度と起きないよう気をつけたい。

(四)

痛ましい事故ニュースとしては、二〇二三年九月、牧之原市内のK幼稚園の駐車場で、三歳の園児

が車内に置き去りにされ熱射病で死亡した事件がある。後で、代理運転していた園長は数えるほどしかバスを運転していなかったことなどが判明。原因としては、次の四つのことを怠ったためとされた。

①乗降車時の人数確認、②複数人での車内点検、③最終的な出欠情報での確認、④登園するはずの園児がいない場合の保護者への連絡。

これを聞いて、何という怠慢と思ったりしたが、現実には、誰でも、「傲慢な思い」や「気のゆるみ」があると、同様のミスを犯しうるだろうとも思われた。

あつてはならないことだが、「日々の仕事へのなれ」や、「自分の仕事に対する緊張感のなさ」、「『長年やってきたので大丈夫』という傲慢な思い」があると、最も注意すべきことが見えなくなり、肝心なことを忘れ、怠る結果になるのではないだろうか。

他人事ではなく、私たちもこの不祥事から学びたい。マンネリ化してはならない。

私たちは、自己中心的で楽な方へ走りがちなので、神さまに助けを求めている、日々、初心に立ち返えることができるよう祈り求め

たい。毎日、新しい気持ちでご利用者に接し、その安全と安心、喜びのため尽くせるよう願っている。

(五)

当法人では、毎年、保険会社が主催する「交通安全講習会」に、職員の参加を呼びかけ、私も出席している。今年の内容は、①K M式安全運転助言検査、②当法人の車の発生事故に関するデータ報告と分析、③運転中の危険予知トレーニングであった。

「K M式安全運転助言検査」とは、開発した九州産業大学(K)松永教授(M)のイニシャルを冠したテスト。心理学における各種の性格検査法を基に、事故(経験)者群と無事故者群との相関関係を研究して開発。各運転者に対し、自動車運転事故の発生に関係する二つの要因(①認知・反応時間のバラツキの大きさ、又は、突発的な遅延傾向、②先急ぎの行動傾向の強さ)を調べ、より安全に運転するための助言を与えるもの。

検査は五〇の項目から成り、例えば、「すぐ頭に血がのぼり、かつとなるほう」とか、「人が見ていない所で一生懸命働く人は少ないと思う」とかの文を読んで、「はい」

「いいえ」「わからない」の、該当する返事に○をつけるテスト。

「深く考えないで直感的に回答してください」との指示だったが、これが安全運転とどう関わりがあるのか疑問を抱く項目もあった。後日私の元にも助言が届くそうなので、通知を楽しみにしている。

(六)

当法人の車の事故発生件数は、二〇二四年一月〜十二月は十四件、二〇二五年は九件、本年八月末までは二件と報告され、減少傾向が見られたのは嬉しいことだった。このまま増えずに推移するよう願っている。

三年間の事故内容は、「信号なしの交差点直進」と「バック突」が多く、深刻な人身事故がなかったのは、幸いだった。

発生場所は駐車場が多く、「駐車場に停車するとき、入口付近は事故が多いので、入口から遠く離れた所に置くとよい」という助言を頂いた。覚えておきたい。

当法人の事故が多い月は、二月、八月、十一月であった。事故の多い曜日は、金曜日が最も多く、次に火曜日となっていた。日別の分析では、最も多いのは、下旬の26日〜31日、次が、上旬の6日〜10

日であった。時間帯としては、①12時〜13時、②8時〜9時、③14時〜15時という順であった。

以上のようなデータに基づいて、講師はこう警告し、助言した。

「今年の牧ノ原やまばと学園のXデイ(事故が危惧される日)は、十一月二十八日(金)でしょう。くれぐれも用心してください」

「Xデイだけでなく、毎日、ゆとりを持って出かけ、危険を予知し、常に安全運転を心がけましょう」

「無事故の状態が続くと、優良割引が適用され、年間一千万円の保険料の場合、五年後には、二百五十万円に軽減されます!」

最後の言葉に、参加者全員、敏感に反応した。公用車の安全運転は、多額の経費削減につながると認識したのであった。自車も、公用車も、ゆとりをもつて安全運転し、不注意による事故を皆無にしたい。

《理事長》長沢道子



一人より二人の幸せ

田 中 文 宏

私がやまばと学園を知ったのは、今から50年前のことです。弱視であつた私は、盲学校の教師になるために東京教育大学に入学しました。しかし、将来に明るい希望を見いだせず悩んでいたとき、下宿の近くの教会に通うようになりました。そこで勧められて読んだのが、長沢巖先生の『大空に向かって』でした。長

沢先生は、知的障害のお姉さんと共に生きる中で、やまばと学園の創設に導かれました。実は、私にも障害のある二人の兄妹がいました。長沢先生との出会いを通して、私も牧師になつて障害者の問題に取り組みたいとの志しを与えられたのです。今から思えば、若気の至りと言えるかもしれません。

1983年の秋、長沢先生は髄膜腫摘出手術の結果、突然、最も重い障害を負う身になりました。そして

何度か死線をさまよいましたが、その都度奇跡的に回復され、妻の道子先生や教会・学園の関係の皆様を祈りを通して神様の驚くべき御業を現したのです。やまばと学園は、困難を乗り越えて地域にしっかりと根ざし、共に生きる福祉の共同体として豊かに成長していきました。

ところで、私は神学校を卒業後、高知県の須崎教会、札幌の真駒内教会、名古屋桜山教会で奉仕しました。その間、アメリカの神学校で牧会カウンセリングを学ぶ機会を与えられました。私は伝道・牧会の多忙な日々を送っていましたが、50歳の時、少し見えていた目が網膜剥離のため見えなくなりました。先の見えない不安に落ち込みましたが、新たに視覚障害者のために開発されたIT機器の音声パソコンを活用することにより、聖書や注解書を読み、説教

や祈祷会などの準備をすることができるようになりました。また、メールやネットなども利用して、連絡を取ったり、ネット会議にも参加できるようになりました。46年間の伝道・牧会の歩みを顧みて、牧師でもある妻や家族の理解と支えによって、一つ一つの困難を乗り越えることができたことを感謝しています。また、教会の皆様も視覚障害のある私を受け入れ、伝道・牧会に協力してくれました。神様の恵みの賜物と感謝しています。

現在、私は日本盲人キリスト教伝道協議会(「盲伝」)の議長をしています。盲伝はヘレンケラーが総裁をしていたアメリカのジョン・ミルトン協会の財政支援を受けて、1951年8月に創設されました。盲伝は盲信徒と晴眼信徒が協力してキリストの福音を宣べ伝える超教派の伝道団体です。今年の年間聖句は、「二人より二人のほうが幸せだ。共に労苦すれば、彼らには幸せな報いがある。」(コヘレト4:9 聖書協会共同訳)です。伝道は神様との縦の関係と、人間相互の横の関係が織りなされて進められます。つまり、見える人と見えない人が、互いに力を合わせ、神様の御業を現すのです。これは、やまばと学園の歩みにもあてはまるのではないのでしょうか。神様の愛に支えられて、高齢者や障害のある人たちと、教会や学園の関係の方々が、互いに心をついにし、力を合わせて福祉の共同体を形成してきたのではないのでしょうか。そこには「一人より二人の幸せ」があります。勿論、私たちの生きる社会には様々な試練や困難が待ち構えています。しかし、喜びも悲しみも共に分かち合うところに、真の幸せがあります。これから、やまばと学園が神様の愛に支えられて、共に生きる福祉の共同体として歩まれますように心よりお祈りいたします。

夏のプール活動

ケアセンター野ばら 野沢 たまみ

ケアセンター野ばらでは、利用者の皆さんが一年を通して健康に過ごせるよう、季節に合わせた活動を行っています。春や秋、冬には毎日の散歩を大切に、体力づくりや季節の移り変わりを感じながら過ごしています。

一方近年の夏は猛暑日が続くことも多く、熱中症の危険性が高まるため、屋外での散歩は控え、プール・水遊びを中心とした活動を実施しています。

プールでは、水にゆったり浸かって涼を感じたり、水を掛け合ったりおもちゃで遊んだり、一人ひとりが思い思いの方法で夏ならではの時間を楽しんでいます。普段は表情が硬い方が満面の笑みを見せたり、自分から水に手を伸ばして楽しむ姿が見られたりと、プールだからこそ引き出される笑顔や表情も沢山あります。利用者さん同士や、職員との自然なコミュニケーションも生まれ、笑い声が絶えない時間となっています。



一人ひとりの体調や体力に合わせた支援を行うことで、安全に楽しめる環境づくりを心掛けています。

暑さの厳しい夏だからこそ、無理なく身体を動かし、心も身体もリフレッシュできる時間はとても大切です。これからも、利用者の皆さんが安心・安全に過ごせるよう、季節に応じた活動を工夫しながら、笑顔あふれる毎日を支えていきたいと思っています。

(生活支援員)



フードバンク事業への協力

グレイス 片山 喜之

牧之原市社会福祉協議会では、生活困窮者への食糧支援活動(フードバンク事業)をしており、当法人も含め、市内の複数の社会福祉法人がこの社協の活動に協力しています。

当法人では、これまでデイサービスセンター「真菜」の吉田施設長が中心になって、職員へ「食糧寄付の呼びかけ」をしてきましたが、本年度からは、法人未来検討会の「地域グループ」が担当することになり、私も関わることになりました。

社協の担当者のお話は、困窮している方たちの生活再建の第一歩は、「食べること」だそうです。食が確保されて初めて、次の段階、定職を得るため面接に行く、面接のため洋服を買いに行く、面接(受け答え)の練習をするといったことが始まるということです。

彼らはどうして食に窮する状態になったのか。昨年度の報告書を見ると、「派遣切りになり無職になってしまった」「これまで母親の年金を当てに生活していたが、母親が倒れてしまった」「借金が膨らみ生活が苦しい」等、様々な理由で生活苦に

陥り、生活困窮者自立支援事業の対象者となったことが分かります。

そういう人々の中には、障碍を持っている人たちもいるでしょう。

家族構成が少人数になり、単身世帯も増加し、血縁の支え合いが難しくなる一方、地域での助け合いも希薄化し、勤務先の企業では、合理化のため、労働者の削減も行なわれるなど、生活の困窮化は、個人の努力や責任に帰すだけでは解決できない事情が潜んでいるように思われました。

前述の報告書(本年六月)によると、令和3年度から昨年度まで、食糧支援を受けた世帯数は、次の通り。
31世帯(R3年)、43世帯(R4年)、51世帯(R5年)、61世帯(R6年)、46世帯(R7年)。一方、市内複数の社会福祉法人が届けた食糧は、令和3年度は、72kg、令和7年度は、182kgグラムとなっていました。

物価高騰の中、日々の食事にも困っている人たちがいるわけですから、当法人の職員たちには、「眠っている食品が合ったら、提供して下さい」と呼びかけ、今後も、自分たちができることをしていく予定です。それが、誰にとっても暮らしやすい地域づくりへの一歩となることを願っています。

(施設長)

「道の駅」一周年イベントへ出店

ワークセンター希望の家 原 絵梨

七月十六日、本部近くにある「道の駅・そらっと牧之原」の開設一周年記念イベントに出店しました。

目的は法人の広報とご利用者の就労体験です。今年度から始まった地域貢献事業「カフェこむぎ」のメンバーを中心に参加しました。その中で私たち希望の家ご利用者が担当したのは、来場者へ無料ドリンクとワークセンターやまばとのひとくちサブレの配布を通して法人活動の紹介をすることです。



聖ルカで開催するカフェでは、主なお客様は法人内の職員やご利用者ですが、今回は地域の方や初対面の方たちばかりなので「うまくいかな?」と心配していました。が、

ご利用者二人はいい意味で大きく裏切る働きをしてくれました。

お客様にドリンクについて伺うだけでなく、なんと手すきにはチラシとサブレを持って自ら呼び込みへ。最初は緊張気味でしたが、サブレを受け取ったお客様の笑顔を見て、だんだんと誇らしげな表情に変わっていききました。「ありがと」「頑張つてね」という温かい言葉をもらったび、背筋がスツと伸び、大きな励みと自信になったようです。

今回のイベント参加で、施設内作業では見えにくい社会とのつながりを実感することができ、「自分の役割や存在意義」を見出していく姿を目の当たりにしました。この経験は二人にとって単なる就労体験にとどまらず、地域の中で生きる自信を育む貴重な一歩となったことでしょう。私たち支援者も今回の感動や学びを日々の支援にしっかり持ち帰り、これからも地域とご利用者をつなぐ温かい場の提供を目指していきます。

(施設長)

物価高騰を受けて

相寿園 柴田 慎也

昨今、明るいニュースが少なく、暗いニュースが多い気がします。

私は、食えることが大好きですが、食に関しては、「物価高騰」の折から食品値上がりのニュースを聞く機会も多いです。

私が所属している相寿園では、食事を給食委託業者をお願いしていますが、今年五月頃に、委託費・給食費の値上げの申し出がありました。理由の一つが物価高騰でした。

交渉していく中で、値上げしない方法として、①朝食の品数を減らす、②主菜の付け合わせをなくすとの提案がありました。また、経費削減のため、これまで委託業者が行っていた業務の一部を相寿園の職員に担ってほしいとの提案もありました。これについては、少し抵抗感もありましたが、職員たちも協力するだろうと考えました。

しかし、食事の品数を減らすことについては、賛成できませんでした。食事は、利用者にとってとても重要で、楽しみの一つだからです

交渉の場には、理事長、部長、事

務長も同席していましたが、私は利用者を代弁して、品数を減らすことは反対であることを、強く訴えさせていただきました。

実は私は、これまで食堂へ出向き、利用者の食事風景を見てきましたが、「今日のメニュー、おいしそうだね」とか「また食べたいね」といった声を聞くことが多く、皆さん、食事への関心が強いのです。

業者との交渉期間中、試みに、数回、「朝食の品数を減らす、主菜の付け合わせがない」状態で、食事を提供してみました。事前告知して、その後皆さんから感想を聞いたところ、「さびしいね」「味気ないね」という意見が多くありました。

そんなわけで、品数を減らすはならないと思い、強く主張しなければと決意したのでした。

交渉の結果、品数は減らさないことになり、やや値上げにはなりませんが、良かったと一安心しています。

(施設長)



歩みのあと

(7月1日〜8月31日)

●全体的なこと

●7/13男女雇用機会均等法等に基づく調査・面談。7/15看護師会。7/16臨時防災委員会。7/17道の駅「そらと牧之原」の1周年イベントに出展。7/25/27恵泉女学園中学校生12名と引率教諭2名の皆様が法人内事業所で実習。日曜日は榛原教会で礼拝。8/2中部地区福祉の就職相談会へ出展。8/9新入職員歓迎礼拝。榛原教会にて9名参加。

●個別のコース

●「法人」7/3、4日本キリスト教社会事業同盟総会研修会にて、長澤理事長ほか3名参加。7/6相澤理事に関するセミナー。7/7理事、サントレスト三森重則氏と面談。7/8クリストファー・介護福祉士奨学金役員会に事務局局長出席。7/14本部事務所の窓に飛散防止兼遮熱等フィルム施工。7/17牧之原市企業研究会に参加。7/20理事長、聖隷クリストファー大学で講義。7/29理事長、第1回介護保険策定懇話会・高齢福祉部会へ出席。7/31理事長、障害者計画自立支援協議会へ出席。8/5、6全国経営協議会の社会福祉法人人事労務管理講座にWEB参加。8/17インド聖隷希望の家のアフタムさんとテイルさんの歓迎夕食会に理事長参加。8/25聖ルカに設置された「牧之原市社協の災害ボランティア活動用防災倉庫」披露式に理事長ほか関係者出席。

べる。7/23消防署立入調査。8/8地震想定防炎訓練。8/30お楽しみ会。7/13アミタ島田に個別外出、自分で履く靴をお店で選んで購入。7/28静岡県県立衛生士のボランティア指導、改めて歯磨きの基本を学ぶ。8/17からは、寿司吉田店に個別外出。EPA生も一緒に出掛け。8/20職員7名が西部地区2施設を見学。

《生活支援センター》牧之原市、島田市、吉田町の自立支援協議会各部会へ出席。

《わかば》「もくくん」8/1利用者が「珍しい紫色のトウモロコシ」のことを聞き、JAほうせん館へ出かけて購入。館内も散策した。8/11小Gr外出、掛川森林果樹公園アトリエでビュッフェスタイルの食事を楽しむ。

《花もも》7/6、14小Gr外出でデビタや焼津防災センター。7/10、22アトリエでビュッフェスタイルの食事を楽しむ。7/10、22アトリエでビュッフェスタイルの食事を楽しむ。

《かたくりの花》7/3クリンパトロールで、7/27総合防災訓練。消防署通報水消火器訓練など。8/3、4岩本造船場による草刈りと庭木の剪定。すつじり見晴らしくなる。8/5インド聖隷希望の家募金を本部に届け。お仕事に行ってきた満足度アップ。8/11加藤農園協力により、メロン割りを楽しむ。8/20カフェも参加。8/21夏まつり。踊りを楽しみ、午後には駄菓子市屋台で売り子とお客様を順番に体験。

《マカレタ》7/1吉田町指定管理監査。7/2あつまりナ防災訓練。7/7七ヶ行事。8/11暑気払いゲームを楽しむ。8/21あつまりナ運営委員会。

《カサランカ》7/11熱中症予防対策実施。8/4吉田特別支援学校教員の皆様が来訪。8/28夏の夕食会。ご利用者職員で焼肉店で繁忙期の頑張りを労う。

《三モス》7/3誕生会。7/8民児協委員の皆様と交流会。ボウリング。7/9吉田特支駿遠学園分校生徒4名の来賓。7/14七夕。8/7放課後デイひまわりと交流。8/14買物体験(昼食購

入。8/25県福祉課による運営指導。8/27誕生会。7/7、8島田看護専門学生実習。7/9、24藤枝特別支援学校の親子見学。7/23民生委員の皆様が来訪。7/27恵泉女学園の皆様が交流。8/4藤枝特別支援学校教諭10名見学。8/7、11藤枝特別支援学校の親子見学。8/11暑気払い。

《希望の家》7/10歯磨き指導。7/16そらと牧之原1周年イベントに参加。7/20職員1日研修会。8/24、28介護等体験に大学生1名。7/22、28、31、3/20職員1日研修会。7/6、17、21、24、28、31、3/20職員1日研修会。7/6、17、21、24、28、31、3/20職員1日研修会。

《あさがお》7/17七夕短冊作り。7/27恵泉女学園の皆様が来訪。8/14防災食提供。8/18笑いヨガ。8/19歯磨き指導。

《Wooやまばと》7/7茶室にて自主製品の販売。7/16そらと牧之原1周年イベントに参加。7/27恵泉女学園の皆様が来訪。7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、6/12、6/15、6/18、6/21、6/24、6/27、6/29、7/2、7/5、7/8、7/11、7/14、7/17、7/20、7/23、7/26、7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、6/12、6/15、6/18、6/21、6/24、6/27、6/29、7/2、7/5、7/8、7/11、7/14、7/17、7/20、7/23、7/26、7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、6/12、6/15、6/18、6/21、6/24、6/27、6/29、7/2、7/5、7/8、7/11、7/14、7/17、7/20、7/23、7/26、7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、6/12、6/15、6/18、6/21、6/24、6/27、6/29、7/2、7/5、7/8、7/11、7/14、7/17、7/20、7/23、7/26、7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、6/12、6/15、6/18、6/21、6/24、6/27、6/29、7/2、7/5、7/8、7/11、7/14、7/17、7/20、7/23、7/26、7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、6/12、6/15、6/18、6/21、6/24、6/27、6/29、7/2、7/5、7/8、7/11、7/14、7/17、7/20、7/23、7/26、7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、6/12、6/15、6/18、6/21、6/24、6/27、6/29、7/2、7/5、7/8、7/11、7/14、7/17、7/20、7/23、7/26、7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、6/12、6/15、6/18、6/21、6/24、6/27、6/29、7/2、7/5、7/8、7/11、7/14、7/17、7/20、7/23、7/26、7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、6/12、6/15、6/18、6/21、6/24、6/27、6/29、7/2、7/5、7/8、7/11、7/14、7/17、7/20、7/23、7/26、7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、6/12、6/15、6/18、6/21、6/24、6/27、6/29、7/2、7/5、7/8、7/11、7/14、7/17、7/20、7/23、7/26、7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、6/12、6/15、6/18、6/21、6/24、6/27、6/29、7/2、7/5、7/8、7/11、7/14、7/17、7/20、7/23、7/26、7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、6/12、6/15、6/18、6/21、6/24、6/27、6/29、7/2、7/5、7/8、7/11、7/14、7/17、7/20、7/23、7/26、7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、6/12、6/15、6/18、6/21、6/24、6/27、6/29、7/2、7/5、7/8、7/11、7/14、7/17、7/20、7/23、7/26、7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、6/12、6/15、6/18、6/21、6/24、6/27、6/29、7/2、7/5、7/8、7/11、7/14、7/17、7/20、7/23、7/26、7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、6/12、6/15、6/18、6/21、6/24、6/27、6/29、7/2、7/5、7/8、7/11、7/14、7/17、7/20、7/23、7/26、7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、6/12、6/15、6/18、6/21、6/24、6/27、6/29、7/2、7/5、7/8、7/11、7/14、7/17、7/20、7/23、7/26、7/29、8/1、8/4、8/7、8/10、8/13、8/16、8/19、8/22、8/25、8/28、8/31、9/3、9/6、9/9、9/12、9/15、9/18、9/21、9/24、9/27、9/30、10/3、10/6、10/9、10/12、10/15、10/18、10/21、10/24、10/27、10/30、11/2、11/5、11/8、11/11、11/14、11/17、11/20、11/23、11/26、11/29、12/2、12/5、12/8、12/11、12/14、12/17、12/20、12/23、12/26、12/29、1/1、1/4、1/7、1/10、1/13、1/16、1/19、1/22、1/25、1/28、1/31、2/3、2/6、2/9、2/12、2/15、2/18、2/21、2/24、2/27、2/29、3/2、3/5、3/8、3/11、3/14、3/17、3/20、3/23、3/26、3/29、3/31、4/3、4/6、4/9、4/12、4/15、4/18、4/21、4/24、4/27、4/29、5/2、5/5、5/8、5/11、5/14、5/17、5/20、5/23、5/26、5/29、5/31、6/3、6/6、6/9、