



東京ふれあい医療生協 LINE公式アカウント 登録をお願いします!

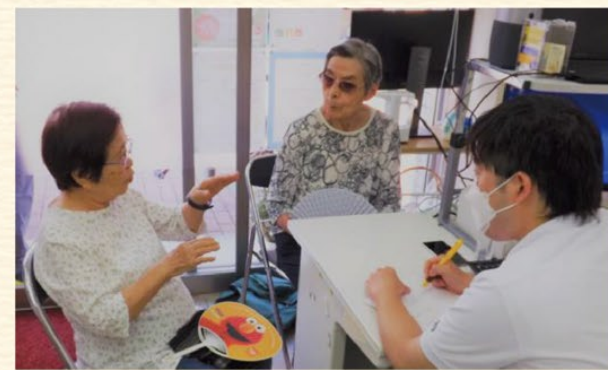
http://www.fureaico-op.info

生協の現況(2022年6月末日現在)
組合員数=16,584名 出資金総額=479,950千円

●発行所:東京ふれあい医療生活協同組合
〒114-0004 東京都北区堀船3-27-12
電話 (03) 3911-3630

●編集:『生命の炎』編集委員会 ●発行人:百瀬 文也

2022年
8月号
No.512



塚田キヨ子さんと庵谷成子さんへのインタビューの様子

この度は、庵谷成子さんと塚田キヨ子さんにお話を伺いました。当時は食糧難が当たり前で、庵谷さんは長野県松本市の農家に生まれながら食事は周囲と同じく雑炊と少しの野菜での生活をしていたそうです。母親は米を周囲に分け、立派なことをしながら、当時の歯がゆい思いをしたそうです。



松井けこさんへのインタビューの様子

私には梶原診療所に通院している松井けこさんにお話を伺いました。松井さんは長野県出身で、昭和20年8月13日に起きた長野空襲の体験者です。14歳だった松井さんは、当時の事を語り、「朝から東の空にB29が西北にある長野の飛行場会社に三機続いて次から次へと落ちていきました。すぐ怖く、東の空を見ることができなくなりました。8月15日12時に天皇陛下のお言葉が聞こえ、皆で集まって聞きました。周りの人たちは泣きながら聞いていましたが、私は人の噂でアメリカ人が怖いと聞いていたため不安で涙も出なかったです」と述べていました。また松井さんの旦那さんは、昭和20年3月10日に起きた東京大空襲の体験者です。当時17歳で11歳年下の弟を避難させるために徒歩で西巣鴨から南浦和まで弟をおんぶして親戚の家に預けたそうです。弟を避難させたのちにまた徒歩で自宅に戻りましたが住んでいた家は空襲により無くなってしまったそうです。

今回話を聞いてみて、当時のことを想像するととても胸が苦しくなりました。日本でまいた同じようなことが起こらないのを願っています。今回聞いた話を私たちが受け継いでいきたいと思います。

戦争は生き抜いた方々のお話を聞いて、今私



衣川豊さんと寺田義弘さんのインタビューの様子

故疎開しました。疎開先での食事は、じゃがいもにご飯粒が3粒程ついたものを毎食食べていたそうです。学校で配られたパンも菓が入ったもので「美味しくない、でも食べなきゃ生きられない」と仰っていたことが印象的でした。

一方で、ご家族が国鉄に勤めていた斎藤さんは、購買所で食料を買ったことができ、意外にも食べ物に困らず生活できていたそうです。しかし、空襲のサイレンがなると電車が止まってしまい、歩いて職場に向かっていたことや空襲で自宅を失い、焼け野原を目の当たりにする等の辛い経験もされていました。

戦争を生き抜いた方々のお話を聞いて、今私

8月号「おじゃまします」特別企画

生協本部 組織部 大嶋 和陽

この度は、庵谷成子さんと塚田キヨ子さんにお話を伺いました。当時は食糧難が当たり前で、庵谷さんは長野県松本市の農家に生まれながら食事は周囲と同じく雑炊と少しの野菜での生活をしていたそうです。母親は米を周囲に分け、立派なことをしながら、当時の歯がゆい思いをしたそうです。

私には梶原診療所に通院している松井けこさんにお話を伺いました。松井さんは長野県出身で、昭和20年8月13日に起きた長野空襲の体験者です。14歳だった松井さんは、当時の事を語り、「朝から東の空にB29が西北にある長野の飛行場会社に三機続いて次から次へと落ちていきました。すぐ怖く、東の空を見ることができなくなりました。8月15日12時に天皇陛下のお言葉が聞こえ、皆で集まって聞きました。周りの人たちは泣きながら聞いていましたが、私は人の噂でアメリカ人が怖いと聞いていたため不安で涙も出なかったです」と述べていました。また松井さんの旦那さんは、昭和20年3月10日に起きた東京大空襲の体験者です。当時17歳で11歳年下の弟を避難させるために徒歩で西巣鴨から南浦和まで弟をおんぶして親戚の家に預けたそうです。弟を避難させたのちにまた徒歩で自宅に戻りましたが住んでいた家は空襲により無くなってしまったそうです。

今回話を聞いてみて、当時のことを想像するととても胸が苦しくなりました。日本でまいた同じようなことが起こらないのを願っています。今回聞いた話を私たちが受け継いでいきたいと思います。

戦争は生き抜いた方々のお話を聞いて、今私

故疎開しました。疎開先での食事は、じゃがいもにご飯粒が3粒程ついたものを毎食食べていたそうです。学校で配られたパンも菓が入ったもので「美味しくない、でも食べなきゃ生きられない」と仰っていたことが印象的でした。

一方で、ご家族が国鉄に勤めていた斎藤さんは、購買所で食料を買ったことができ、意外にも食べ物に困らず生活できていたそうです。しかし、空襲のサイレンがなると電車が止まってしまい、歩いて職場に向かっていたことや空襲で自宅を失い、焼け野原を目の当たりにする等の辛い経験もされていました。

戦争を生き抜いた方々のお話を聞いて、今私

故疎開しました。疎開先での食事は、じゃがいもにご飯粒が3粒程ついたものを毎食食べていたそうです。学校で配られたパンも菓が入ったもので「美味しくない、でも食べなきゃ生きられない」と仰っていたことが印象的でした。

一方で、ご家族が国鉄に勤めていた斎藤さんは、購買所で食料を買ったことができ、意外にも食べ物に困らず生活できていたそうです。しかし、空襲のサイレンがなると電車が止まってしまい、歩いて職場に向かっていたことや空襲で自宅を失い、焼け野原を目の当たりにする等の辛い経験もされていました。

戦争を生き抜いた方々のお話を聞いて、今私

平和特集

今から77年前の昭和20年(1945年)8月15日に日本は終戦を迎えました。今回は若手職員による、戦時を体験した組合員の皆様へインタビュー記事です。戦時の過酷さを知り、平和の大切さを忘れないようにしましょう。

衣川豊さん、寺田義弘さん、斎藤美代子さんの3名から戦争当時の貴重なお話を聞く事ができました。

衣川さんは当時小学校高学年でした。東京で空襲にあい、焼夷弾から逃れるため、尾久の原公園近辺の川に逃げ込みました。川では、流れて来た死体を目撃したという壮絶な経験がされていました。

寺田さんが、当時小学校低学年で、宇都宮に縁

故疎開しました。疎開先での食事は、じゃがいもにご飯粒が3粒程ついたものを毎食食べていたそうです。学校で配られたパンも菓が入ったもので「美味しくない、でも食べなきゃ生きられない」と仰っていたことが印象的でした。

一方で、ご家族が国鉄に勤めていた斎藤さんは、購買所で食料を買ったことができ、意外にも食べ物に困らず生活できていたそうです。しかし、空襲のサイレンがなると電車が止まってしまい、歩いて職場に向かっていたことや空襲で自宅を失い、焼け野原を目の当たりにする等の辛い経験もされていました。

戦争を生き抜いた方々のお話を聞いて、今私

故疎開しました。疎開先での食事は、じゃがいもにご飯粒が3粒程ついたものを毎食食べていたそうです。学校で配られたパンも菓が入ったもので「美味しくない、でも食べなきゃ生きられない」と仰っていたことが印象的でした。

健康づくり委員会 掲示板

ふれあいくらし相談会開催中!

組織部事務所前にて、くらしの相談会を毎月2回実施しております。傍らでは血管年齢測定などの健康チェックも実施。健康チェックをしながら会話が弾み、健康や身の回りの話に花が咲きます。

お友達がいないという女性から、「寄ってよかった」との声も。最近では相談会に合わせて、野菜生産者が産直野菜の販売も始めました。ぜひ、お立ち寄りください。



2022年度 理事会 から

1. 経営状況					
2022年 5月	事 業 収 益	1億1562万円	499万円		
累計	事 業 収 益	2億3209万円	946万円		

5月も黒字を維持しています。他方、さらなる経営改善のため、繰返し増収策の実行、経費見直しを進めます。

2. 活動再開について
活動再開を進めています。一方で感染の再拡大も確認されており、十分に注意しながら再開していきます。

3. 生協ビル一部解体について
生協ビルの老朽化に際して今後の運用方法について検討しています。また、生協ビルの一部解体について8月末ごろまで実施の予定です。

4. 常務理事互選
前常務理事退任以降、地域常務理事が一部不在となっていました。各種活動再開に合わせて新たに地域理事を互選いたしました。北ブロックより前澤順子理事、荒川ブロックより野島美幸理事。

第59回通常総代会終了のご報告

6月26日(日)に第59回通常総代会を開催いたしました。今回も感染対策のため、規模を大きく縮小しての開催となりましたが、おかげさまでもちまして、全議案を賛成多数で決議し、無事終了することが出来ました。新型コロナウイルス対策に追われる一年ではありましたが、その中でも組合員役職員の協同により感染対策はもちろん経営面でも一定の形につなげることができたと考えます。地域のいのちと健康をまもる医療生協として、今後は地域活動を再開していくとともに、つながりを再び取り戻す、新たな医療生協をつくる一年だと思います。未だ感染症の流行は治まらず安心してできない日々が続いていますが、そのような状況だからこそ、人と人とのふれあいを大切に、昨日より今日、今日より明日がより一層意欲的に生きられるよう、一人ひとりが主役のまちづくりに取り組んでいきます。

第1号議案
2021年度事業活動報告・決算報告および剰余金処分案 賛成多数で可決

第2号議案
2022年度事業活動方針・2022年度会計予算案 賛成多数で可決

第3号議案
2022年度役員報酬限度額の決定について 賛成多数で可決

第4号議案
監事監査規定変更 賛成多数で可決

第5号議案
定款変更 賛成多数で可決

ご意見・ご質問・紹介したい記事などございましたらお気軽にお寄せください。

宛先 東京ふれあい医療生活協同組合 機関紙編集委員会
〒114-0004 北区堀船3-27-12
TEL 03-3911-2005 FAX 03-5944-6015

ワード等で作成したデータをメールで送っていただいても構いません。その際は右記メールアドレスまでお送りください。

MAIL soshiki@fureaico-op.com

切 前月の第1月曜日まで。

(10月号に掲載したい場合、9月の第1月曜日までに原稿を送ってください。)

※必ず原稿を送る方の名前、住所、連絡の取りやすい電話番号を記載してください。

梶原診療所 利用委員会 掲示板

虹の声

皆さんからいただいた声に対応して梶原診療所から以下の報告がありました。

☆駐輪スペースを確保
梶原診療所利用者の方から「自転車を止める場所がない」「駐輪場が一杯で止められない等」の意見を何回も頂きました。職員の自転車は一部本部駐輪所に移動してスペースを確保しましたが、発熱外来のテントの設置や本部ビルの解体工事のために再び利用者の方の駐輪場が狭くなっていました。7月1日より駐輪場の一部を「駐輪場」として確保し職員の自転車は一部のみ残し移動しました。利用者の皆様は診療所横の駐輪場をご利用ください。

☆職員の接遇改善のための研修会を実施
昨年度多くの方から「意見をいただいた職員への接遇について7回の集中した研修会を行いました。今後も継続した取り組みとして満足いただける「接遇を心掛けたい」と思います。

今後も気が付いたことがあれば、意見を寄せたいです。

まちづくり通信

特殊詐欺防止!! 不審電話対策に!! 電話自動通話録音機を無料で設置

自宅にかかってきた電話を自動録音する装置です。「防犯の為会話内容を録音します」等の警告メッセージが流れます。通話内容や声を録音されることを嫌う詐欺犯人やセールス等の迷惑電話に効果があります。地域から詐欺被害をなくしましょう!!

対 象 65歳以上 費 用 無料
機器大きさ はがき程度の大きさ
申込方法 お住いの担当課(下記参照)までご連絡ください。

<北区在住の方>
生活安全担当課 TEL 3908-1121
王子警察署 TEL 3911-0110
滝野川警察署 TEL 3940-0110
赤羽警察署 TEL 3903-0110

<足立区在住の方>
別紙参照しわからないことがあれば
下記生協組織部まで一度お問い合わせください。
生 協 組 織 部 TEL 3911-2005

<荒川区在住の方>
区民生活部 生活安全課 TEL 3891-8883

※このお知らせは、各区の担当者に許可を得て掲載しております。

健康診断に関するお知らせ

令和4年度 自治体特定健診 (荒川区)宮の前診療所

実施期間 令和4年7月1日から11月30日

対 象 者 ①荒川区国民健康保険加入で40歳以上の方
②荒川区在住の後期高齢者医療制度に加入されている方
③荒川区在住の生活保護受給者で40歳以上の方

※例年10月、11月は大変混み合いますので、早めの受診がおすすめです。
今年度から75歳以上の方は、高齢期虚弱の予防を目的として低栄養状態をチェックするため、血当アルブミン検査が追加となっております。
※肝炎ウイルス検査、胃がんリスク検診(血液検査)も同時受信できます。(対象者のみ)

(北区)梶原診療所にて受診できます

(足立区)ふれあいファミリークリニックにて受診できます

企業健康診断

法定健診を中心に企業健診も承っております。法定健診の内容を含む、より内容が充実した組合員健診もごさいます。お気軽にご相談ください。

東京土建健康診査

東京ふれあいは三院所とも東京土建健康診査の契約医療機関になっております。東京土建国保組合の加入者の方は、こちらの健康診断をご利用ください。

症状が出ず自分が気付かない間に進行している生活習慣病があるかもしれません。定期的に外来通院している方でも、日ごろ診察していない病気の発見につながるがあります。病気の早期発見のためにも、年に1回は健康診断を受けましょう。



知って得する 紙上「健康づくり講座」 第 16 講

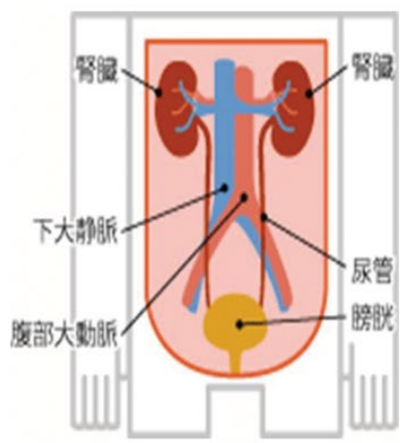
～「9.5人に1人は慢性腎臓病」～

梶原診療所医師
西本 明



増えている慢性腎臓病

最近街を歩いていて「人工透析」のための送迎車をよく見かけるようになりました。現在、日本で人工透析を受けられている方は約35万人で年々増加しています。またその予備軍といわれる「慢性腎臓病」の方は日本で1330万人いて



9.5人に1人です。高血圧や糖尿病等慢性疾患で外来通院されている方の中にも検査の結果で「腎臓の働きが落ちてきている」と言われている方も多いのではないのでしょうか。「慢性腎臓病」とは原因にかかわらず3か月以上腎機能障害か蛋白尿が続く場合と定義されています。腎臓は、肝臓などと同じく自覚症状が出にくい臓器で、定期的な検査(血液検査と尿検査)を受けていないと気づいた時には透析療法を始めなくては…ということもあります。

生活習慣病が原因に

腎臓病の原因は様々ありますが、糖尿病や高血圧の合併症として発症することが多く、その他肥満、脂質異常症、高尿酸血症、薬剤も影響するといわれています。人工透析の原因疾患は第1位が糖尿病性腎症(約40%)第2位が慢性糸球体腎炎(25%)第3位が高血圧等を原因とする腎硬化症(12%)です。後編で述べますが、こうした生活習慣病の予防と治療が「慢性腎臓病」の予防にもなります。

腎臓のしくみと働き

腎臓は、そらまめのような形をした握りこぶしくらいの大きさで、腰のあたりに左右対称に2個あります。(図)腎臓の働きは主に5つあります。

①尿をつくり老廃物を排出する

腎臓は、血液を濾過して老廃物や過剰な塩分等を尿として体の外へ追い出してくれます。また、体に必要なものは尿から再吸収し、体内に留める働きもしています。

②血圧を調整する

腎臓は、血圧を調整するホルモンを分泌し、塩分と水分の排泄量をコントロールして血圧を調

整しています。また、高血圧は腎臓に負担をかけ腎臓の働きを悪化させることもあります。

③赤血球をつくる

腎臓から出るホルモン(エリスロポエチン)が骨髄の中にある細胞を刺激して赤血球を作るように指示します。腎臓の働きが悪くなるとこのホルモンが出てこなくなってしまうため、血液が十分につくられず貧血になります。

④体内環境(水分や電解質)のバランスを保つ

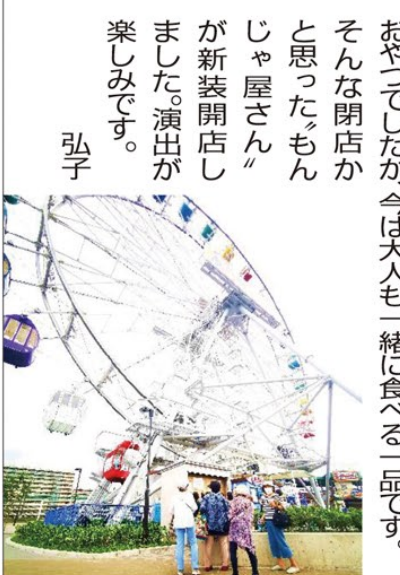
腎臓は、体内の体液量やナトリウム、カリウム、リン等の電解質のバランスを調節します。腎臓が悪くなると体液量の調節がうまくいかないため、体がむくんでしまいます。また、電解質のバランスがくずれると、疲れやめまいなど、体にさまざまな不調が現れます。

⑤骨を丈夫にする

腎臓は、カルシウムを体内に吸収させるのに必要な活性型ビタミンDをつくっています。腎臓の働きが悪くなると活性型ビタミンDが低下し、カルシウムが吸収されなくなって骨が弱くなるなどの症状が出てきます。

以上のように腎臓は健康を維持していくために大変重要な臓器です。今回は予防・検査・治療についてお話します。

ケアマネジャーの主な業務は介護保険を利用した方やその家族からの相談を受け、居宅サービス計画(ケアプラン)の作成や利用するサービス事業所との連絡調整、定期訪問による状況把握、国への給付管理など多岐にわたります。介護が必要になった時不安



弘子
おやつですが今は大人も一緒に食べる一品です。そんなお店かと思つた、もんじゃ屋さん”が新装開店しました。演出が楽しみです。

が大きく膨らみますが私たちケアマネジャーがサポートすることで日常生活への新しい未来や希望、楽しみが得られるようにお手伝いさせていただきます。介護相談センターは、お困りのことを気軽に相談していただける場所です。介護の申請をしたいけどどうしたら良いのか、介護の結果が届いたけれどその後どうしたら良いか迷っているなど、気になることや困りごとがありましたらお気軽にお問合せください。

もんじゃ焼きの名前の由来は「もんじ焼文字焼」が訛って「もんじゃ焼き」になった。もんじゃ焼きは江戸時代末期から明治時代に書くものが不足していた時代に、小麦粉を水に溶いて、鉄板に字を書いて子ども達に文字を教えたり遊んだらしたのが始まりだとか？
昔は駄菓子屋にある鉄板で焼いて食べる子供のやつでしたが今は大人も一緒に食べる一品です。そんなお店かと思つた、もんじゃ屋さん”が新装開店しました。演出が楽しみです。

事業所からみなさんへ 梶原診療所介護相談センター

梶原診療所介護相談センターには、現在ケアマネジャー6名と事務員1名が所属しています。ケアマネジャーとは介護保険制度に基づき介護が必要な方や、要介護状態が悪化しないように相談を受けてから介護を必要とする本人や家族が抱えている課題を分析し、必要な支援の調整を行う専門職のことです。

介護相談センターは、お困りのことを気軽に相談していただける場所です。介護の申請をしたいけどどうしたら良いのか、介護の結果が届いたけれどその後どうしたら良いか迷っているなど、気になることや困りごとがありましたらお気軽にお問合せください。

キッズメディカル vol.109

赤ちゃんの「いびき」大丈夫??

赤ちゃんは基本的に鼻呼吸です。しかし生後1か月を過ぎると全体的に肉付きがよくなり、鼻の空気が通る道も狭くなります。これにより「いびき」をかくことがあります。ただ、元気にミルクを飲み寝ていればさほど心配いりません。

次のようないびきの場合は病院に行った方が良いでしょう。

- ① いびきの途中で息が止まる
- ② 激しい「いびき」をかく
- ③ 睡眠中に苦しそうに「いびき」をかく

「いびき」の途中で息が止まる(無呼吸状態が続く)と突然死症候群の原因となる可能性があります。また「いびき」が激しく度々呼吸が止まったり呼吸が10秒以上止まる場合も睡眠時無呼吸症候群の疑いがありますので早めに病院に行ってください。

「いびき」が原因で深い睡眠ができなくなる成長ホルモンに影響があり、成長や学力の遅れにつながる恐れがあります。

原因は、生まれつき顎が小さい、扁桃腺やアデノイドが大きい、舌根沈下などが考えられますが、いづれにしても「いびき」が続く場合は診療所で相談ください。

(倉信)

コラム 聴診器

2022年4月、あらかわ遊園がリニューアルオープンしました！

約制でしたが、6月にもなる平日は予約無し。ふれあい生協の組合員さんが50人程集まりました。久しぶりの集まり、笑顔で安否確認、楽しそうです。20年ぶりの荒川遊園地です。年を忘れ、乗り物にも挑戦しました。やはり高く、綺麗になった観覧車が素敵です。ラッキーです！床がスケルトンになっている車両に乗れました。下を見るとゾクゾクし怖いです。

薄曇りの天気恵まれ、眼下に広がる荒川、足立、北区の街並み、荒川、隅田川、もちろんスカイツリーも見え、気持ちも大きくなり楽しい一日でした。

3年前コロナ感染が始まり、あらかわ遊園も改装工事に入り、近辺の商店も倒産、改修とばかり寂しい街並みになってしまいました。

私のお気に入りの「もんじゃ屋さん」もお店を閉めてしまった。このお店の特徴はある時間になると、お店全体が暗くなり雨が降り始め、最初は小降りだが、だんだん大雨になり、雷がゴロゴロビシャンと落ちる。大人は「もんじゃ」を食べる箸を止め、子ども達は泣き出す。間もなく雨も上がり、辺りが明るく、小鳥がさえずり、都電の音も聞こえ始める。5、6分の演出がなかなか面白い、遠方からのお客さんの「おもてなし」によく利用したものです。

もんじゃ焼きの名前の由来は「もんじ焼文字焼」が訛って「もんじゃ焼き」になった。もんじゃ焼きは江戸時代末期から明治時代に書くものが不足していた時代に、小麦粉を水に溶いて、鉄板に字を書いて子ども達に文字を教えたり遊んだらしたのが始まりだとか？
昔は駄菓子屋にある鉄板で焼いて食べる子供のやつでしたが今は大人も一緒に食べる一品です。そんなお店かと思つた、もんじゃ屋さん”が新装開店しました。演出が楽しみです。



誰が関係者か不明の1枚が実家のアルバムに、前橋市の1防空陣傍らに「敵米英も何のその我等の決意いや固し」と書いてある



海州で戦い生還できた阿部さんの父親(大正12年生まれ)



大学生のときに召喚されシンガポールが戦地だった伯父(大正6年生まれ)が10年間収容されていた巣鴨プリズン(戦犯収容施設)前

太平洋戦争では310万人が亡くなったといえます。うち軍人等が230万人、民間人が80万人に達したそうです。どれも切ない1枚です。

当時の写真を阿部宏子さんから提供いただきました。

ていたように、永遠に起きてはいけないうことだと痛感しました。

50周年企画 50年を振り返りそして未来へ

【健康づくり委員 宇都木 光江】

1971年(昭和46年)生協に加入する

28歳で子育て中、職場の近くに住み、堀船1丁目に転居して来ました。

創立時に大変な苦勞をなさった渋谷一郎さん、藤田十四三さんとは親交の仲でした。梶原診療所は当時梶原中銀座商店街にあり、夜間診療を利用したいと思って、医療生協の事は全く理解のないままお付き合いの気持ちで加入しました。

保健大学受講で地域活動や仲間づくり

1978年に開校された第3期保健大学は堀船小学校の視聴覚室で開講され、学生時代に戻った気分を受講したことで、健康への自覚を高め「予防と治療の一体化を学び、すっかり共感し卒業後は「地域まるごと健康づくり」活動の原動力となりました。

その後、保健委員会(現健康づくり委員会)成人病対策グループを担当したことで、自分の健康づくりが大切と感じ、1997年にダンベル体操、2006年にセラバンド体操に参加し、25年間続けています(今はコロナ禍でお休み中)。又その参加者と毎年お正月に、都内の「一七福神めぐり」等楽しいイベントを行うことで、交流の機会が増え新たな仲間

づくりのきっかけになりました。活動の成果発表や他生協の組合員活動を学ぶ機会

2006年筑波大学の委託研究事業として「筋トレ、ストレッチ、ウォーキング」の実施内容を毎日記録し、開始時と3ヶ月後、6ヶ月後に参加者全員で体力測定を行うことで、仲間との交流ができ、実施効果を知ることができました。結果、6ヶ月間で10名の体力が5歳若返る成果が現れ、愛媛で開催された「健康づくり学会」で発表することになりました。

健康づくりを担当していた高原保健師(当時と宮の前保健委員(現健康づくり委員)の寺田さん、金子さんの4人で参加し、学会参加翌日の早朝ウォーキングでは、他生協の組合員さんと交流しながら愛媛の綺麗な空気を吸って来ました。

当時は「健康づくり学会」や「活動交流集会」等で全国の生協活動を学び、楽しい交流の機会が多々あり、それが励みとなり自分たちの活動が元気に頑張れたと思います。

阪神淡路大震災で避難生協への支援行動

1995年1月の大震災から1ヶ月半後、男性5名の先発に続いて女性5名が夜行列車で神戸に向かうことになりました。



1989年 保健大学

1995年 健会遠足



保健委員会総会

1991年 保健員会総会



第四回生協活動交流集会

1985年 生協活動交流集会



Photo Gallery

1982年 運動会