

# 三つの輪

転居などで住所が変わるときは必ず、医療生協本部までお知らせください。

## 主な記事

みんなイキイキ活動中  
支部紹介…… 2面

生協強化月間が  
始まります！…… 4面

神戸医療生協の平和の夏  
国民平和大行進…… 5面

# 緩和ケア病棟3周年！

神戸協同病院に緩和ケア病棟がオープンしてからおかげさまで3周年を迎えることができました。これもひとえに地域の皆様方、組合員の皆様、近隣医療機関の皆様方のおかげと大変ありがたく感じております。

感謝の気持ちを込め、3年間のあゆみをまとめ、記念のつどいとして開催することになりました。ぜひご参加ください。



日時 2018年10月8日(月・祝) 13:00~16:00(受付開始12:00)

場所 ピフレ新長田 3階大ホール

第1部 神戸協同病院 緩和ケア病棟 3年間のあゆみ~とりくみ報告~

第2部 記念講演「生もこんとん 死もこんとん」 講師：徳永 進先生(野の花診療所 院長)

お問合せ 神戸協同病院 3周年記念実行委員会事務局(森・宮本) ☎078-641-6211

参加費  
無料



組合員数 5万6,692人 出資金総額 18億9,616万700円

1人あたり出資金 3万3,447円 支部 53支部 班数 430班 7月31日現在

神戸協同病院 ☎078(641)6211	いたやどクリニック ☎078(611)3681	番町診療所 ☎078(577)1281
ひまわり診療所 ☎078(941)5725	ほのぼのの郷 ☎078(949)2345	協同歯科 ☎078(913)1155
きたすま歯科 ☎078(741)7224	いたやど歯科 ☎078(612)3160	生協なでしこ歯科 ☎078(978)6480
訪問看護STつばさ ☎078(646)2371	訪問看護STにし ☎078(975)9575	

# 2018年 9・10月号

No.363

# みんな 活動中



## 新多聞 支部です

の顔色や動作が明るくなるなどご家族から「ありがたい」と言わ

う。今年10月で10回目の開催を迎えます。参加者は当初10名ほどでスタートし、脳いききのマニアルに沿って進めてきました。回を重ねる毎に参加者の



「脳いきいき班会」は発足しました。今年10月で10回目の開催を迎えます。参加者は当初10名ほどでスタートし、脳いききのマニアルに沿って進めてきました。回を重ねる毎に参加者の顔色や動作が明るくなるなどご家族から「ありがたい」と言われ、その一言が継続の力となり、多い時には参加者が40名を超えるようになりました。現在では、「脳いきいき班会」は頭の体操・ロコモ体操・ゲーム、年3回講師を迎えての音楽療

法も継続して、参加者の皆さんも楽しみにされています。「脳いきいき班会」からピンポン班・囲碁班・絵手紙班・ノルディックウォーキング班・健康麻雀班・ぶらり班・健康体操サークル班と多くの班が誕生し、支部活動を活発にしています。今後ともより一層支部が大きくなり、地域の組合員さんから親しまれるよう努力していきたいと思

法も継続して、参加者の皆さんも楽しみにされています。「脳いきいき班会」からピンポン班・囲碁班・絵手紙班・ノルディックウォーキング班・健康麻雀班・ぶらり班・健康体操サークル班と多くの班が誕生し、支部活動を活発にしています。今後ともより一層支部が大きくなり、地域の組合員さんから親しまれるよう努力していきたいと思

法も継続して、参加者の皆さんも楽しみにされています。「脳いきいき班会」からピンポン班・囲碁班・絵手紙班・ノルディックウォーキング班・健康麻雀班・ぶらり班・健康体操サークル班と多くの班が誕生し、支部活動を活発にしています。今後ともより一層支部が大きくなり、地域の組合員さんから親しまれるよう努力していきたいと思

## 長田東 支部です

部は番町診療所を拠点とした組合員457人の支部です。

日常的には毎週火曜と金曜の午前中に開いている「ふれあい喫茶」を中心に組合員が集まっています。地域では高齢化と独居化が進み商店が激減し、住民の集いの場づくりやバランスある食事の提供が切実な課題となっています。他支部の協力も得て年末から資金作りをして、年明け早々に開



催している「一人暮らし高齢者のための新春雑煮会」は、毎年地域で待ち望まれる行事となっています。毎月第2・4金曜日は竹の子会のボランティアさんによる『みんなで食べる一人暮らしのお食事会』があります。手作りの美味しさに毎回30名以上の参加者も大喜びです。また、体操班の月2回の高齢者向け体操と健康チェックは10年以上続いています。夏は毎年「平和バザー」の開催や、多くの組合員さんと千羽鶴を折って通し行進者に手渡す平和

の取り組みも続けています。私達の長田東支部は運営委員が少ない上、メンバーの高齢化もすみ、法人全体の提起や企画に充分ついていけない事もあります。少しずつでも分担してニュースを配り全ての班会を開き続けて仲間の輪を広げていこうと思っています。

の取り組みも続けています。私達の長田東支部は運営委員が少ない上、メンバーの高齢化もすみ、法人全体の提起や企画に充分ついていけない事もあります。少しずつでも分担してニュースを配り全ての班会を開き続けて仲間の輪を広げていこうと思っています。

## キラッと輝く看護 30



## 看護師は「ほうれんそう」が大事です♪

7月12日(木)に4月に入職したナースの初期1研修を行いました。

今回は「ほうれんそう」の研修です。「ほうれんそう」は、報告、連絡、相談のことで、仕事をしていく上で欠かせないことです。どんなことを、どのように、どのタイミングで行うか。協力しあって患者さんのためにより良く看護していく方法を学びます。



「協力ゲーム」という形合わせの研修(写真)では、バラバラになったカードを一つの形にしていくことで、目標をもつことの大切さや周りをみて動くことを考えました。また、3つの事例を上げて患者さんの対応の仕方を学びました。

研修生からは「もっと報告する内容をまとめて言えるようにしたい」「患者さんのことは責任をもって動けるようになりたい」「少しずつできることが増えてきた、嬉しい」などの言葉が聞かれ、明るい表情の1年目さんがもはや頼もしく思えました。患者さんから更にたくさん学ぶことを学んでください。

(教育担当 福島)



## ぼくたちの出番です

小児科医 木村 彰宏

「先生、この本読んでみてください」。駅前の井戸書店に立ち寄ると、店長さんに営業されます。勧められた本は、奥村歩先生の「そのもの忘れはスマホ認知症だった」（青春出版社）。スマホを片手に店内に入ったのを見られてしまったようです。奥村先生は、脳神経外科のお医者さん。「もの忘れ外来」を開かれて、多くの患者さんの診察にあたりられています。スマホなどのIT機器に頼り過ぎると、情報過多のために脳が疲弊し脳機能が低下する。先生はその状態を「情報メタボ」と表現

されます。

脳の機能のうち、浅く考える機能（ワーキングメモリ）の情報処理能力が低下すると、もの忘れが多くなる。約束を忘れてしまう。うっかりミスが多くなる、会話の反応が遅くなる。とっさの行動がとれなくなる。つまらないことに固執するようになる。他人やネットに影響されやすくなる、などの症状が現れます。

深く考える脳の機能を使わなくなると、思考力・判断力、集中力・意欲の低下、創造力・企画力の低下、コミュニケーション力、感情コントロール力の低下、遂行実行機能の低下がみられ、その結果「人間が人間らしさを失って退化する」と言われます。

そう言われても便利なスマホは簡単には手放せません。カメラ機能から計算機に万歩計、知らない言葉にであつても、ググれば答えが手に入ります（ググるとは検索サイトでの検索を意味する動詞です）。講演先の会場は、最寄り駅だけ下調べして、あとは現地についてからヤフーマップが目的の地まで連れていってくれます。日々の予定はスケジュール

管理ソフトが秘書代わり。家族のかえるコールドはLINEが心得です。空いた時間は英語ゲームで頭を磨き、歩きダイエットにはポケモンGOも欠かせません。電話なんてガラケーで十分と豪語していたカンガルーですが、2年たった今ではスマホどっぷりの生活です。

南カリフォルニア大学が行った日本人の1日のスマホ・タブレット使用時間は、中高生で4時間18分、親で2時間56分、親が自分よりもスマホを大切にしていると感じると答えた中高生は20%に上ったといま

### 脳の活性化のためには

便利すぎて知らない間に脳の機能を低下させてしまうスマホ。どのようにお付き合いすればよいのか迷います。奥村先生は脳の働きをよくする日常生活を10の心得にまとめられています。その中から4つだけ。

①まずはしっかりと休むこと。脳を鍛えるのではなく脳に疲れをためないようにする。ゆっくりとお散歩したり、日向ぼっこをする。一日5分でもいいからぼんやりする時間を持ちま

しょう。②プチデジタル・デトックスを試みましょう。デトックスとは、体内にたまった毒物を排泄する意味です。テレビやパソコン、スマホから少しだけ離れて、デジタル毒から免れます。③大地のリズムを感じて生活しましょう。朝日とともに目覚め、日の光を浴びて身体を動かして、日が落ちたら家に帰り、夜はぐっすりと休む。地球に生きる生き物の暮らしの知恵に学びます。④リアルな体験を大事にし、人間以外のものとのふれあいを大切にしましょう。土いじりやペットとのかかわりは、日頃使われない脳の部分を活性化させます。

ここまで読まれた方は、おやつと思われたことでしょうか。そう、ナナやハッチちゃんの毎日の生活そのものです。お散歩や日向ぼっこ、お昼寝は大好き。スマホを見るよりも前足で公園の土を掘るのが大好きです。お父さんがじゃれてきたら、遊んであげるのも忘れません。

カンガルーの国ではナナやハッチちゃんは人気もの、頭の機能を低下させない講師役で引っ張りだこですよ。



# わたしたちの願い 医療生協といっしょ だから 医療生協をもっと強く・大きく・たくましく

10月  
11月

生協強化月間が始まります!

- ◆「健康チャレンジ」は、3,000人の登録者を目標にとりくみます  
日常生活に健康づくりをとりいれるきっかけに
- ◆組織四課題目標は、年間目標の80%を達成しましょう  
健康チャレンジをはじめ、さまざまなとりくみから新しい仲間づくりを
- ◆憲法を守る3000万人署名、日本政府に核兵器禁止条約の批准をもとめヒバクシャ署名にとりくみましょう

- \*月間のとりくみを支部で具体化しましょう。すべての班での班会開催をめざしましょう
- \*まちかど健康チェックや公開講座、組合員訪問に、組合員と職員が協同してとりくみましょう
- \*西日本豪雨災害支援を継続します



## 原発ゼロの社会へ Vol.29

### 神戸の金曜日行動、連続318回

毎週金曜日18時から行う関西電力神戸支社前での原発反対の行動は、2012年7月6日からはじまり、毎週一度も休むことなく2018年8月3日で318回を数えます。これまでの延べ参加者は18,601人です。

この行動には、年齢や性別だけでなく職種、立場、地域も違う様々な人たちが「原発をなくしたい」という同じ思いをもって集まっています。原発に関するニュースや訴訟、避難者の話などが出され、みんなで共有し、励まし合い、学ぶことが続ける力にもなっています。

今後は神戸市の行っている再生可能エネルギーの施設見学や、神戸市への脱原発の申し入れの要望もあり、取り組んでいく予定です。

今、原発事故で、生業も、文化も、人生も変わってしまった人たちがこの瞬間にも存在しています。一方でこうしたことに目を向けるどころか、被害を小さく、目に見えなくさせようとする政府や電力会社があります。除染しても汚染された土が減るわけではなく、世界一安全な基準と言っても放射線や核のゴミがなくなるわけではありません。自分たちは責任を持たないのに、事故や賠償、原発を動かす費用も何もかも電気代や税金に上乗せして国民負担にしています。

私たち一人ひとりの選択で、社会は大きく変わります。私たちが原発に頼らない道を選ぶことで政府や電力会社も原発をなくす方が良くと判断させることができます。みんなで話し合い、声をあげることは憲法で保障された権利です。関電神戸支社前の行動は、自分の思いを発信できる場の一つとして、一人ひとりの声をあわせて原発をなくすという大きな転換をうたえる場として、引き続き行動していきます。あなたも一度参加してみませんか？

# 神戸医療生協の平和の夏 国民平和大行進

核兵器禁止条約が国連で採択され、歴史的な板門店宣言、米朝首脳会談など核兵器をなくす対話が始まっています。神戸医療生協は兵庫県内の平和行進をのべ205名の職員・組合員のリレーでつなぎました。また、職員10名、組合員2名を原水爆禁止世界大会に送り出しました。地域で署名行動などにとりくみ、「世直しの輪」をすすめていきましょう。

**7月10日** 本町筋商店街で神戸協同病院と本部の職員が行進者に冷えたお茶とおしぼりを提供。歩き続けた体をクールダウン!!



夜は全国・県内通し行進者を労う「通し行進者激励会」。組合員・職員が力を合わせて料理をつくり、おもてなしします。兵庫県原水協の梶本事務局長や行進者からは、ためになるお話から面白いお話まで出され、楽しい一夜に!!



**7月24日** 神戸協同病院にて、原水爆禁止世界大会に参加する職員・組合員の壮行会。患者さん、組合員さんや職員が折った千羽鶴が託されて、世界大会につながっていきます。



**7月11日** 住吉神社ではひまわり診療所の職員・組合員からゼリーとお茶が振る舞われました。



## 助け合いの輪

～こんな活動しています～  
有償ボランティア とんとん



のお守りからも解放された今春に「とんとん」の記事を目にし「助け合いの輪」に私も入れていただきたいと登録しました。

**Q**登録から初めての支援までの流れを教えてください。

**A**4月2日に登録用紙を記入して本部に渡しました。4月中旬に事務局からお電話がありお願いしたい支援者がいるとのこと、具体的に依頼内容を聞かせていただきました。日程もあい、支援内容も何とかできそうだと思ってお受けしました。4月27日に初めて支援しました。初めてのときは事務局の方はずっと付いてサポートしてください。

3・4月号の三つの輪の記事を見て4月に支援者登録していただいた組合員さんとお話を聞いてみました。

**Q**とんとん支援者に登録されようと思われたきっかけは?

**A**仕事からも孫

さいました。

**Q**支援していてうれしかったことは?

**A**通院のお手伝いをさせていただいています。とんとん支援があることで長年苦しんだ症状をきちんと治療することが出来、すっかり改善したことをとつてもうれしそうにお話されたのが自分のことのようにうれしかったです。最初は口数の少ない方だと思いましたが、支援を重ねるにつれ利用者さんのほうからおはなしをしてくださるようになり、出会いのすばらしさを実感しています。

### 2018年度6月末の「とんとん」活動状況

利用件数(延べ)	4月 84件	5月 105件	6月 85件
支援者数(延べ)	4月 107名	5月 119名	6月 118名
支援者登録者	は121人		

#### 事務局より

今回紹介した支援者さんと利用者さんをつなげることが出来て本当に良かったです。

人と人をつなぎ、助け合いの輪を広げていくすばらしい仕事をさせてもらっていることを改めて実感させていただきます。これからもよろしくお願ひします。

# 伝言板

- ◆三つの輪、お届けいただきありがとうございます。カンガルーのポケット、健康長寿の12ヶ条しっかりと読ませていただきました。次は実行あるのみですね。しっかり頑張って健康でなければと思います。まずはフレイルを防ごう！ (垂水区 藤井清子)
- ◆今年の猛暑は災害級らしいですが子どもの頃は夏が暑いといっても熱中症で亡くなる人はいなかったと思います。工業発展の行きつく先は地球の異常気象なのでしょうか。 (加古川市 松本恵子)
- ◆連日の猛暑にグツタリ。世界中で暑い日が続いてこれから先が不安になります。カンガルーのポケット「100まで元気に」を参考に頑張りましょう。オススメレシピ「水菜ともやしのおかかマヨ和え」よく作り、家族にも好評です。 (明石市 岡本ちか子)
- ◆いつも楽しく読まさせてもらっています。2ヶ月毎に発行されるなら、発行時期に合わせた近くの花の名所巡りとか、ウォーキングスポットなどを掲載されてはいかがでしょうか (紙面のスペース、構成関係で難しいかもしれませんが…) (明石市 橘敏光)
- ◆ルールはわからないままでもサッカーは面白い！力を入れてTV観戦、唯一の楽しみです。7・8月号の三つの輪が届き、早々にクロスワードパズルを解いたら“ワールドカップ”！！写真が盛りだくさんに編集された三つの輪は読みやすく健康・助け合い・世直しの精神が伝わります。 (須磨区 前島良恵)
- ◆各地のニュースがわかり、うれしいです。料理のレシピも日々の食事に変化をつけてくれております。 (西区 羽賀幸子)
- ◆表紙写真ははじめ、記事にたくさん活動写真が載るので楽しみに見えています。今回は、わが家のアイドルに104歳の利田さんのいきいきした顔がとても良かったです。支部長紹介の治田さんもいいですね！ (西区 谷合公江)
- ◆三つの輪を読んで「とんとん」の活動を知りました。元気な人が困った方を助け合う、とても良い取り組みと思いました。 (須磨区 西山壽美子)



機関紙「三つの輪」モニター交流会

2018年度生協学校 第1回目



伊川谷支部いきいき多間理場1周年



7月18日 太山寺ウォーキング



第5回 囲碁・将棋大会



## 協同歯科 診療時間の変更のお知らせ

夜間の最終予約時間を**19:10(急患受付18:30)まで**に変更させていただきます

2018年9月1日より診療時間は下記の通りです

受付時間	月	火	水	木	金	土
9:00 ~ 12:10	○	○	○	○	○	○
14:30 ~ 19:10	○	○	○ ~16:30	○ 16:50~	○	○*

※土曜日午後受付時間は14:00~16:20です



明石市(原田 勢津子)

明石市(三宅 弥生)

須磨区(藤田 幸子)

※誤字・脱字など、内容が変わらない程度に編集をさせていただきます。

イラストをヒントにして、二重ワクの5文字  
をうまく並べてできる言葉は？



# クロスワードパズル

## ヨコのカギ

- |                 |                 |
|-----------------|-----------------|
| 1 最高気温が30度以上の日  | 13 ……乳、……腐、……苗  |
| 4 3対3のタイ……      | 14 緑に茶と黒が入った……色 |
| 7 マグロやカツオの……缶   | 17 金……、人……、木……  |
| 8 最低気温が25度以上の夜  | 19 恋人たちが年に一度だけ会 |
| 10 140字以内のつぶやき  | うという伝説にちなむ日     |
| 11 草木のなびくという島   | 22 夏の海辺によく似合う…… |
| 12 スイカ、カボチャ、ヘチマ | 23 英スコットランドで作られ |
| は……科の仲間         | る蒸留酒            |

## タテのカギ

- |                |                 |
|----------------|-----------------|
| 1 花札。鶴に……      | 絡まっていたのは？       |
| 2 弁慶が背負っていましたね | 11 沖縄の方言で「ウージー」 |
| 3 わずかな発熱です     | 12 どんどん上がる、……上り |
| 4 人気の俳優や歌手     | 15 苦しまぎれに放屁(ひ)？ |
| 5 わざとすることです    | 16 土俵際の……かぶり席   |
| 6 ピノキオは人形職人ゼペッ | 18 記者が……朝駆けの取材  |
| トが作った……人形      | 20 男声で一番低い音域    |
| 9 歌「学生時代」で礼拝堂に | 21 「3……」3打数0安打  |

No362(7・8月号)の答え ワールドカップ

### 応募方法

〆切/10月1日(月)必着

宛先/神戸医療生協本部編集部(住所は表紙参照)

●ハガキに「解答・住所・氏名・年齢」を記入の上、  
余白にご意見、通信などもあわせお寄せください。  
匿名希望の方は、その旨お書き添えください。

●パズルの正解者の中から次の10人の方に1,000円  
分の図書カードを郵送させていただきます。

藤本務/三田真希/細川朋美/須貝強/村松敬/  
村上憲二/山名清美/田野陽子/内村偕子/日野  
坪純子 (敬称略)

法律相談  
(無料/要予約)

神戸協同病院  
☎641-6211/18:00~

9/21金  
10/19金

いたやどクリニック  
☎611-3681/18:00~

9/27木  
10/25木

協同歯科  
☎913-1155/18:00~

9/11火  
10/9火

## 2018年9・10月健康づくりイベント

問合せ

本部 健康推進課 ☎078-641-4322

E-mail: helth@kobe-iseikyo.or.jp

ウォーキング	9/12水	兵庫県立美術館	参加費：一般1,400円 70歳以上700円(団体割引) 集合：阪急王子公園駅 10:00~
	10/13土	WHOウォーキング	参加費：無料 集合：JR舞子駅 舞子砲台跡 10:00~
	11/21水	有馬温泉ウォーキング	参加費：300円 集合：有馬温泉駅 10:00~

### 健康カレッジ開催

テーマ「フレイル予防」6回コース 参加費:300円(1講座) 14:00~

第3回	9月29日	「フレイル予防の運動」 神戸協同病院 理学療法士	新長田勤労市民センター 講習室1
第4回	10月31日	「フレイル予防の食事」 神戸協同病院 管理栄養士	新長田勤労市民センター 講習室1
第5回	11月28日	「オーラルフレイル」 生協なでしこ歯科 富士原歯科医師、歯科衛生士	新長田勤労市民センター 講習室1
第6回	12月19日	「フレイル予防の社会参加」 社会法人駒どりの郷 柳田 進保健師	ピフレ新長田3F 会議室A

### その他イベント

#### 10月6日(土) 地引網まつり

場所：須磨水族園裏

組合員：大人1,000円 子ども400円

一般：大人2,000円 子ども800円

#### ボランティア大募集!

①第1~4木曜日12:00~14:00  
いるかサークル(新長田クリエイト第2ビル1階)  
「こどもと親の居場所づくりの場」小さい  
お子さんやお母さんと一緒に時間を  
過ごしていただける方。

②ウォーキングイベントのスタッフとして  
参加していただける方。

あなたのまちの  
支部長紹介



大田支部  
藤井 光子さん

大田支部は、いたやどクリニックの周辺地域を中心に約1080名の

の組合員さんが住んでいる支部です。その地域の医療生協活動を長年、引っ張ってこられた藤井さんを紹介いたします。支部活動ではどうしたら皆さんに喜んでもらえるかいつも考えており、公開講座及び食事会、健康づくりの為に毎年乳がん・大腸がん検診などに参加してもらい組合員の方から喜びの声を聞いています。ご自身も病気のこと、で幼い頃より医者とは縁が切れずにいました。が、同じように不安を抱えた人達に「自身の体験を話され、聞かれた方も「ああそうなんだ」という感じで安心の様子で笑って話される事もあります。「でも人それぞれだから主治医に良く相談してね」って何事に対してもよく話されます。見習わなければいけないと思いますがなかなか人に話すのは難しいことです。

藤井さんは私たち支部運営委員、組合員さん達の良きアドバイザーであり、何事もテキパキと仕事をこなし、皆を引っ張って頂ける良きリーダーで、頼れる・頼もしい女性です。

(運営委員 高重)

わが家の  
アイドル  
Part.34

みさき  
心咲ちゃん(7ヶ月)  
こはるちゃん(6ヶ月)  
あかりちゃん(5歳)



この写真は、ひいばあちゃんの88歳米寿の時に撮ったものです。仲よし姉妹といとこ。  
明石市 飯嶋啓子さん

さくたろう  
朔太郎くん(6ヶ月)



いろいろなものに興味津々の元気な赤ちゃんです。  
加古川市 天羽恵美さん

わたしの

オススメレシピ

神戸医療生協減塩グループ



生鮭の香草パン粉焼き

エネルギー：234kcal、  
塩分：0.9g

<材料2人分>

生鮭(切り身)……………2切れ  
黒こしょう……………少々  
レモン……………1/4個

[A] マヨネーズ：大さじ1、  
粒マスタード：小さじ1~2

[B] パン粉：大さじ2  
乾燥パジル：小さじ2  
オリーブ油：小さじ2  
にんにく(すりおろしorチューブ)：1/2片分  
粉チーズ：大さじ2

<作り方>

- 1 下準備 1) 鮭の両面に黒こしょうをふって下味をつける 2) にんにくをすりおろす(チューブでもOK) 3) レモンはくし型に切っておく 4) [A]と[B]はそれぞれ混ぜておく。
- 2 アルミホイルにオリーブ油(分量外)を薄く塗り、1)の鮭を置き、片面に、[A]を全体に薄く塗り広げ、上から[B]を軽く押さえつけるようにしてまぶす。
- 3 200度のオーブン(10~15分)、またはトースター(1000W 5~6分or 500W 7~8分)で焼く。焦げ目がつきだしたら、アルミホイルを被せ、魚に火が通るまで焼く。
- 4 皿に鮭を盛り、レモンを添えれば完成♪

Point

● 塩分は素材の鮭と粉チーズの分だけ！油分&香味野菜&香草でおいしく減塩な一品に♪