

【メルディア】一般財団法人メルディア広報誌

TAKE FREE

MELDIA

VOL.50
JUL.2022

おさんぽ DE 楽しむ!

～下町浅草・浅草寺スポット &
美味しいもの散策!～

漫画エッセイ

うちの子、へん?

発達障害・知的障害の
子と生きる

みんなが笑顔になれる
モデルになりたい!

菜桜のAngel Smileで

みんなを笑顔に

—ダウン症モデル菜桜さん/
語り 母・齊藤由美

たくさんのスキンシップと愛に育まれて成長中

選ばれた私たち家族は
幸せそのもの!

—語り アレックス・ラミレス/ラミレス美保

04 たくさんのスキンシップと愛に育まれて成長中 選ばれた私たち家族は 幸せそのもの!

一語り アレックス・ラミレス/ラミレス美保



08 コンセプトは“お花屋さんが作った就労継続支援A型カフェ” 障がい者雇用は役割分担して チームで取り組むのが一番

一ローランズ原宿店

12 みんなが笑顔になれるモデルになりたい! 菜桜のAngel Smileで みんなを笑顔に

一ダウン症モデル菜桜さん/語り 母・齊藤由美



16 MELDIAでの連載50回目! 「水越けいこ」が語ります 水越けいこ M Size はじまり Again

18 障がい者を応援、支援企業紹介 企業探訪 株式会社エフピコ



20 気になる絵本屋さん VOL.2 ワークショップが大好評。 追加開催も! Book House Cafe

22 おさんぽDE楽しむ! ～下町浅草・浅草寺スポット&美味しいもの散策!～

24 漫画エッセイ うちの子、へん? 【発達障害・知的障害の子と生きる】



28 MELDIA つなぐ

30 読者プレゼント



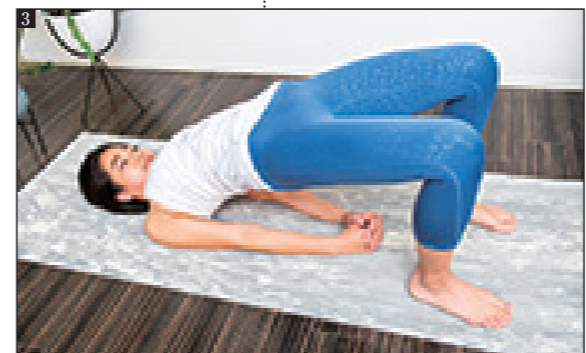
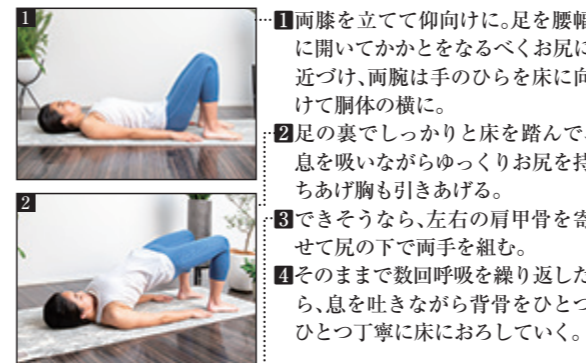
第2回 今月のヨガ

クーラーにあたっていると、身体の芯が冷えて「寒い」と思うことはありませんか? 第2回目のポーズは、心臓より頭が上にいくことで冷えた身体の血流をよくしたり、脚のむくみに効果的なポーズのご紹介です。ちょっとした家事の合間に、お子様と一緒に楽しく体を動かしながらヨガを楽しんでみてください。



ON 朝起きた時や行動する前に。
体内に血流を巡らす。

橋のポーズ

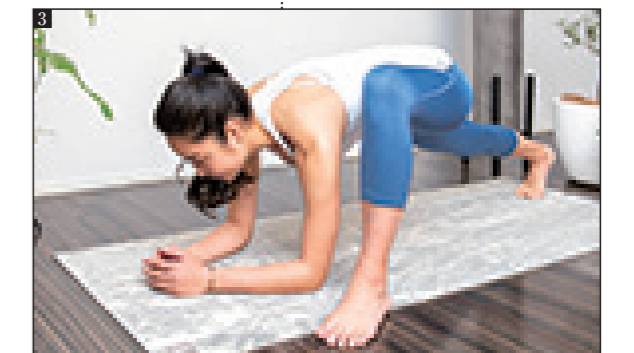


- ☑キープ中、膝が開いていかないように注意。ヒップアップに効果的!
- ☑視線は、かかろ顎をひくようにしておへそを見る。
- ☑胸が心地よく広がるように呼吸を繰り返してみましょう。

Point

OFF おやすみ前や疲れが溜まっている時に。
脚のむくみに効果的。

トカゲのポーズ



- ☑後ろ脚の膝はしっかりと伸ばしましょう。
- ☑肩に力が入らないように注意。
- ☑息を吐きながら、ストレッチを深めるとGOOD。

Point



沖 知子(おき さとこ)
株式会社プレストラン代表 / プロフェッショナルヨガ講師
2007年にヨガと出会う。2016年MissWorldJAPAN 初代「MissYOGA」に。インド政府公認プロフェッショナルヨガ検定合格後、2017年に株式会社プレストランを設立。“おいしい呼吸のレストラン”をコンセプトに、「呼吸に意識を向けた時間」を通して、心の健康を提供。
5年前から、ダウン症をはじめ、障がいのある子どもをもつママのためのサークル活動支援を継続。2020年より東京都「エンジョイスポーツプロジェクト」では、モデル校2校のヨガ教師を務め、京都洛北高校・本川越小学校など全国の教育現場でヨガの授業を通して心のコンディショニングを指導。
独自のメソッド「リアルブレス」呼吸法を考案し、心身の健康の大切さを伝えるため、企業への導入・国内外でのイベント開催・学校教育への授業導入ほか、TV番組出演や監修、モデルなど、多岐に渡って活躍中。

Facebook@BREATHTRANT / Instagram@oki.satoko



たくさんのスキンシップと愛に育まれて成長中

選ばれた私たち家族は 幸せそのもの!

— 語り アレックス・ラミレス/ラミレス美保




神様が夫婦に 与えてくれた宝物

美保「出産するまで剣持がダウン症という事に気が付かなかったのですが、知ったときの衝撃はとて大きく、私の心は「どうしよう、どうやって育てればいいのか?」と疑問符ばかりでした。

「wow! すごくうれしーいね! 神様が僕たちなら育てられるって選んでくれた。ダウン症という宝物が届いたんだよ。大切に育てようね」と笑っているんです。その言葉で、吹っ切れたというか、とても前向きにポジティブな考え方に変わりました。

それからは「ダウン症で発達が人より遅くても、剣持の速度に合わせてやりた

「いことをさせてみよう」という育児方針に転換できるようにになりました。

「ラミレス」世界を敵に回しても、私たち家族は剣持の味方だよ」と言葉かけただけでなく、ハグやスキンシップという目に見える形で表すようにしました。必要以上に愛情表現を表に出すことで、家族皆が自然と笑顔になりハッピーな気持ちになります。

「また、「これしちゃダメ、あれしちゃダメ!」ではなく、とにかくなんでもチャレンジさせてみる。剣持の興味を示すものなんでもやらせてみました。遊んでいる背中から落ちたこともあります。でもなぜ落ちたのか、どうすれば上手くできるのか等、剣持自身で考え行動できる人間になって欲しいと考えながら育てました。

「美保」もちろん、最初は何にも興味があるのか親だっただけでありません。そこで「まずは野球を見よう!一緒に連れて歩いて剣持のことを知ってもらおう」と考えたのです。

夫が現役のプロ野球監督だったときは、シーズンシートを購入し抱っこ紐を片手に小さな剣持を連れ野球観戦にい

きました。夫の影響もあり、ポジティブに考え行けるときは遠征にも連れていきました。

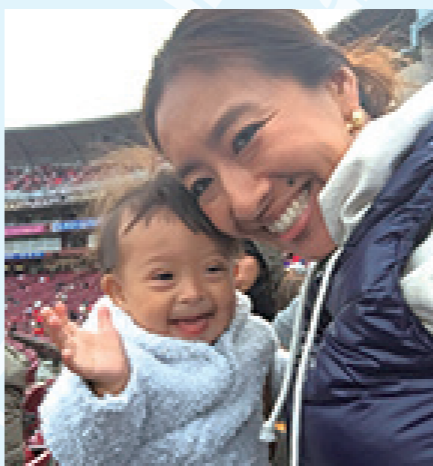
「ここまで育てるのに紆余曲折ありましたが、今春小学校入学を迎えることができました。ただ心配事は尽きないもので、それまで通っていた幼稚園は1クラス10人程度の環境、日常会話も英語で話すことが多かったのです。しかし小学校は今までのようにはいきません。

「新しい環境(学校生活)や新しいお友だちに溶け込めるのか正直不安でした。しかし、剣持はそんな心配を余所に、元気にお友だちと楽しく学校へ通っています。

「ここ最近剣持のお友だちが我が家へ遊びに来てくれるようになってきました。『剣持!一緒に遊ぼう!』との誘いに笑顔で応える。すぐに言葉が出てこなくても意思疎通ができる子どもたちの柔軟性に感心する」とばかりです。

「最近、野球にとっても興味が出てきたようで、バッティングフォームも様になってきたん





小さなことは気にしない それが家族のルール

美保 ー 2015年に剣持が生まれてから、2018年には次男の寿凜、2019年莉明が生まれ5人家族になりました。子どもが3人もいると、忙しく毎日賑やかです。

とくに剣持は成長するにつれ、誰に対しても優しく接しピュアで嘘の笑顔がないように思います。例えば新幹線に乗っているとき、同じ車両に乗っている乗客の方々にハグをしたり、ハイタッチをしたりするのは、弟妹と比べ自分はおしゃべりが苦手とわかっているからなのか、身体を使ってコミュニケーションをはかり仲良くなろうと行動を起こすのです。そんな姿をみると、剣持自身で考え行動できる人間になってほしいと思いつけてきた結果が出てきているのだと実感します。また、弟妹も兄の行動を「すごいな」と感じとっているような気がしています。

どちらかといえば日本人は細かいことに目がいきがちです。夫の口癖「過去には戻れない。だからクヨクヨしていても無駄だよ」「小さなことは気にしない」そのブレない姿勢を子どもたちに見せ続けることが、伸び伸びと育つ秘訣なのだと思われたいような気がしています。



弟妹同じように 育てることが大切

ラミレスー我が家は何事にも前向きでポジティブ。おかげで剣持も考え方が前向きで負けず嫌いな性格に育ちました。最近は絵を描くことや、テレビで野球を見たりすることが多く、

彼の話になりますが、将来は自立したいと思っています。ハンディキャップがあることで、挫けそうになることもたくさんあるでしょう。しかし人一倍努力を重ねることで自信につながると思っています。野球で例えるなら、バッティングも人より練習を重ね努力したぶん、最後に納得する結果となって自分に返ってくる。職業が違っても努力を重ねることで、

剣持なりの楽しい人生を送ることができると信じています。

美保ーハンディキャップを意識せず、3人同じように子育てをしてきたことが功を奏したのか、最近男闘士の剣持と寿凜はいいライバルのようです。お互いを認めながらも「負けるものか!」と長所を高め合うことができていっているように思います。

また、子煩悩な夫の協力もあり、今年7月には4人目の子どもが産まれる予定です。私たち夫婦が亡くなったあとも、弟妹が力を合わせ、安心して剣持をサポートできる体制を整えてあげたい。そのためには剣持を中心に据えながらも、特別扱いはせず、小さなことは気にしないという親の意識と、小さなことは気にしないラミレス家方式で、子どもたち全員おおらかに育ってほしいと思っています。

「神様が僕たちなら育てられるって選んでくれた。ダウン症という宝物が届いたんだよ。大切に育てようね」と言ってくれた夫の言葉に支えられ今日があると感謝しています。パパありがとう!

ラミレスー子育てのキーポイントは、恐れずいかにチャレンジさ



ラミレスー子育てのキーポイントは、恐れずいかにチャレンジさ



せるかだと思いません。頭から止めてしまうと、いい方向に向かって育つことができなくなります。そんなラミレス子育て法で、剣持は負けん気が強く、繊細でピュアな心を持ち続けることができていると思っています。ほかの子どもに比べておしゃべりは20%程度しかできませんが、そのぶんコミュニケーション能力は高い。小さなことは気にせず、このまま育ってほしいと思っています。

CrossFit MotomachiBay
〒231-0862
横浜市中区山手27-5
バイステージ元町#102
TEL: 045-298-8427

アレックス・ラミレス
1974年10月3日生まれ、ベネズエラ出身。1998年メジャーデビュー。2014年10月現役を引退。2016~2020年横浜DeNAベイスターズの監督に就任。現在は妻・美保さんと横浜の元町で「CrossFit MotomachiBay」というジムを運営している。

Instagram: <https://www.instagram.com/ramichan3/>
YouTube: <https://www.youtube.com/channel/UC2vnK-QoXQr1LVTNFDfUaQ>

ラミレス美保
1982年5月14日生まれ三児のママ。第一子の剣持がダウン症児として誕生したことをきっかけに、2015年一般社団法人Vamos Togetherを夫と共に設立。また、クロスフィットインストラクター資格を取得し2019年、横浜元町にクロスフィットジム「CrossFit MotomachiBay」をオープンし、ジム経営もおこなう。

Instagram: https://www.instagram.com/miho_ramirez/
ブログ: <https://ameblo.jp/mihoramirez/>

コンセプトは「お花屋さんが作った就労継続支援A型カフェ」 障がい者雇用は役割分担して チームで取り組むのが一番



▲代表取締役の福寿満希(ふくじゅみづき)さん

にフラワーショップローランズ1号店をオープンし、その経験を活かしてこの原宿で念願の就労継続支援A型という形で2号店目をオープンすることができました。

技術や経験よりやりがいを感じる環境作り

ローランズ原宿店では、現在20名の障がい当事者の方たちがスタッフとして就業、サポートする役割の職員が4、5名在籍しています。うち8割が精神障がい、2割が知的やその他のほかの障がいと向き合っています。

お花や観葉植物に囲まれて仕事をしていると、心が整うことで定着率も9割以上と高いのも特徴です。「仕事をする自分がとても誇らしく思う」「自分が必要とされていることがうれしい」といってくれるスタッフが多いです。

当店で働くうえで技術や経験よりも大切にしていることは、働きたい理由や気持ちがあること。就業の際、働く日数やシフト時間などを含め最初に一人ひとり個別の目標を立てていきます。それを参考に、どのようなところに配慮し仕事を進めていくべきか職員で検討し、配置を決めていきます。

例えば、カフェ所属だが人と接するこ



▲お花屋さんらしい演出が光るオープンサンド。

とが苦手な人はフードの仕込みを極めてもらったり、ディスプレイをきれいに保つ作業をお願いしたり、接客が好きな人にはお客様対応やレジ打ちなどを担当してもらっています。また、経験を重ねたスタッフには商品開発に積極的に参加してもらう等、やりがいや能力を伸ばせるような環境を整える工夫もしています。

花や植物は適度に手をかけ、ゆっくりと成長していきます。失敗しないように守りすぎて自立を妨げることがないよう、心がけ、ゆっくり見守っています。

当店は、有資格者も在籍しており障がいの配慮を考慮することができる職員がたくさんいます。障がい当事者にとって、悩みを共有できる誰かが同じ空間に

ローランズ原宿店



皆が楽しみながら力を
発揮できる場を提供したい

ローランズは、障がいがあっても「こんなお店で働きたい」という想いを叶えたい、雇用創生を形にして活かしていきたいという気持ちから、2017年5月就労継続支援A型という形でオープンしたお花屋さんです。

きっかけは、学生時代に特別支援学級の教員免許取得のため、教育実習でのことでした。当時の教育現場では3、4人の生徒に1人の先生がついていて、私が想像していたより教育環境は充実していたように感じました。

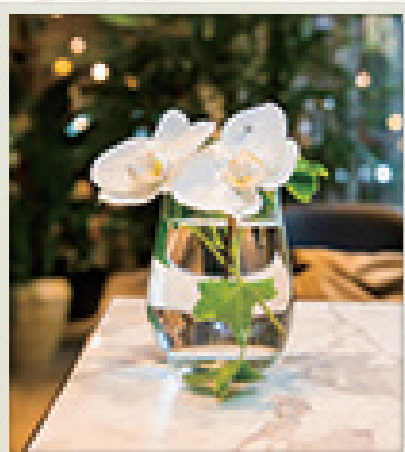
ところが、教育体制と比べると、卒業後の就職先は充足しておらず非常に少ないと知ったのです。働くことを叶えたいと願う子どもたちの存在を知ったことがきっかけで「障がいと向き合う人たちの働く場を作りたい」と考えたことが、今の障がい者雇用につながっています。

障がい当事者の就職先は、低単価で内職的な作業が多いと聞きます。しかし私が見てきた当事者は、力を持っているのに限られた仕事しか任されておらず、もったいないと思ったのです。

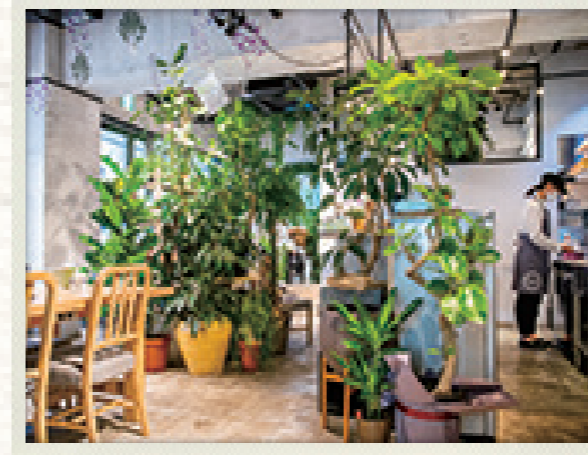
もともと起業したい想いがあったこと、自分もお花に心が癒され助けられた経験から「花」を軸に無店舗でフラワーギフトサービスをスタート。のちに川崎

いることも定着率が高い要因かもしれません。

それぞれ状況も違えば考え方も違います。仕事上で失敗することもあるかもしれませんが。ローランズでは、その人のスピードに合わせて仕事を覚えて、皆が自分の目標に向かって働いてもらっています。



中小企業が活用できていない「事業協働組合等算定特例」に着目、仕組みを作る



共同雇用創出サービスが次々と誕生

自分が思っていたもっていたイメージを払拭した職場環境を作るためにはどうしたら良いか、また、ひとりでも多くの障がい当事者の方々が自立して働ける環境を作るにはどうしたら良いか。そこで、日本の中小企業が活用できていない「事業協働組合等算定特例」に着目しました。

日本企業には従業員43.5人に対して1人の障がい者の雇用が義務づけられています。しかし、健常者約50人いるなかで、障がい当事者1人で働くことは、悩みや課題を共有できずに働くこととなり、やや孤立してしまいがちです。

企業側もお互いがスムーズに業務遂行できるように、コミュニケーションを図ったり、仕事がやりやすい環境を整えたり等、創意工夫をしているとお聞きしています。雇用創出がおこなえていない状態でも、どの企業も「もっと、障がい当事者が働きやすい環境を整え、積極的に雇用していきたい」という思いがあることを知りました。

そこで、障がい者雇用の実績をもつ私たちが中心となり、大手が活用している「特例子会社制度」を、中小企業版に置き換えた仕組みを考え、2019年ウイズ

ダイバーシティプロジェクトを発足し、活動を始めたのです。

このプロジェクトの特徴は、「事業協働組合等算定特例」という制度を活用したこととです。障がい者雇用を促進したい中小企業と福祉団体パートナーシップを結びます(組合結成)。例えばローランズでは、ギフトで贈る花束や胡蝶蘭などを取り扱う「フラワー部門」や、オフィスに観葉植物をレンタルする「グリーン部門」、ケータリングやお弁当配達などのサービスをおこなう「フード部門」等、組合企業から仕事を優先的に受注し、その仕事によって障がい当事者の雇用を創出します。

中小企業は、会社の事情で直接雇用が難しくても、組合を通じて仕事を確保・発注することで生まれた雇用で自社雇用とみなし、法定雇率の達成を目指すことができます。

ローランズで仕組み作りをおこなった「ウイズダイバーシティプロジェクト」は、特区制度によって算定特例活用が認められた、設立が簡便なLLPで日本で初めて認可された事例となりました。

雇用ノウハウのある私たちが業務受注とそれによる雇用管理を担当することで、働く側と雇用する側のミスマッチを防いだり、適材適所の配置がしやすくなりますし、雇用される側は働きやすい環境で働けるようになります。また、雇

用管理をおこなう私たちは営業活動ではなく雇用環境作りに労力を避けるようになり、雇用の側も活躍する共同人材がいることよって、より企業を成長させ、さらに雇用創出のための仕事を確保できるようになります。

この「ウイズダイバーシティプロジェクト」がスタートして2年が経ちましたが、ローランズが軸としている「フラワー部門」「グリーン部門」「フード部門」のほか、加盟企業様からのご要望とご協力によりウェブサイト制作や更新をおこなう「デザイン事業」(2022年5月時点)もスタート。徐々に共同雇用創出の新サービスが誕生しており、加盟企業は7社にふえ、ますます障がい当事者の活躍の場が広がってきています。

加盟企業からも、距離を感じていた障がい者雇用に対して、役割分担で取り組めることで敷居が下がり、より積極的に取り組めるようになったと喜びの声をいただいています。



多くの経験が財産に。今後は地方中小企業に展開も

無店舗タイプのお花屋さんからスタートしたローランズは、当初健常者のみの従業員ばかりでした。

起業3年目で、就労継続支援A型を実現したいと考え「障がい者を雇用する」という方針を打ち出したのですが、当時の社員に理解してもらえず、障がいに対する偏見や思い込みの存在を目の当たりにしたこともありました。

また、健常者と障がい者で仕事を分業していく難しさも経験。何度も従業員同士で会話を重ね改善してきました。そんな多くの経験が確実に私たちの財産になっています。

現在は、都心部を中心にサービスを展開していますが、今後はウイズダイバーシティプロジェクトの取り組みと合わ



せて、全国にもサービスが届けられるようにしていきたいと考えています。とくに人口が少ない地方地域では就職先も限られていると思います。もっとローランズやウイズダイバーシティプロジェクトを多くの方々に知っていただければ、スタッフと一緒に頑張っていきたいと思っています。

また、お花関連で就職をしたい方をサポートするための、お花を通じた就労移行支援「ローランズフラワーアカデミー」を2022年冬に開校(2022年5月取材時)するため準備中です。

ローランズ原宿店
〒151-0051
渋谷区千駄ヶ谷3-54-15
ベルス原宿ビル1階
TEL: 03-6434-0607
11:30~18:00 (L.O.17:30)
<https://lorans.shop-pro.jp/>



3名様 PRESENT

A 土に還る植木鉢
詳しくは30ページ

ウイズダイバーシティプロジェクト

企業:仕事の発注等を行う → 企業×福祉団体 → 福祉団体:雇用創出・管理を行う





みんなが笑顔になれるモデルになりたい!

菜桜の Angel Smile で みんなを笑顔に

— ダウン症モデル菜桜さん / 語り 母・齊藤由美

障がいになかなか
受け入れられずに……

2004年3月に誕生した娘、菜桜はダウン症だけでなく、5000人にひとりという割合で発症する生まれ持った食道が切れている先天性食道閉鎖症A型や、動脈管開存症、食道アカラシア症など多数の合併症があり、現在も定期的に拡張手術をおこなっている状態です。

娘が生まれた当時は医学書のような難しい書籍がなく、病名をネットで探しても情報もない時代。なにをどうすればいいのかわからずにいた私は、たくさんの合併症をもって生まれてきた菜桜に申し訳ない気持ちと、その反面娘を愛おしく思うことができずにいました。今から思えば、きつと現実を受け止めきれなかったのだと思います。生後2か月半までは菜桜の写真を残すことさえできませんでした。

そんなある日の面会日のこと。いつもなら触れたり抱っこしたりしても笑わなかった菜桜がニコリ笑ったんです。そんな彼女の笑顔は「ママ。私はここにいるよ、菜桜をみて」と言わんばかりの Angel Smile で訴えているような感じがしたのです。このできごころを境に「守っていかねければ」と徐々に母の気持ちが芽生えたような気がしています。

菜桜を育てていくうち、「障がいがあっても、彼女が笑顔になれる、楽しめることをやらせてあげたい」と思うようになった私の心にもポジティブな変化がうまればはじめたのです。

**思い出を作ってあげたい
とモデルに応募**

菜桜が9歳のとき、長い入院生活ばかりでは楽しくない、なにか思い出が作れないものかと考え、東京で開催される日本ダウン症協会主催のイベント「ファッションショー」STEP FORWARD TOGETHER」のモデルに応募。あ

れよあれよという間に順調に審査が進み、見事合格。それが菜桜のモデル活動の第一歩となりました。

た親子だったので、ウォーキングひとつにしても、娘ひとりでちゃんとやりきれのかとても心配でした。初めてランウェイを歩く姿に、私はハラハラドキド

キしたのを今でも覚えています。

しかし笑顔で楽しそうに歩く菜桜の姿を見たとき、自分の事のようにとてもうれしかったこと、親が思っていたよ



◀同僚のモデル仲間と。人見知りせず笑顔で応える菜桜ちゃんはとても人気者。





▲今春高校を卒業し、就労継続支援B型の事業所で就労している。モデル業に集中できる環境下で働けるのも「モデルの仕事に理解をもってくれ、皆さんの協力があるからこそ」と感謝しているそう。

障がいがあるから 親子で 夢に向かえる

り度胸があったことにとってもびっくりしましたね。
生き生きとしている姿を見て家族も感動しましたし「菜桜がこんなに笑顔になるなら、またやらせてあげたい」と家族同様、私も同じ気持ちになったのです。
本人もあとからそのときの動画を見て「やりたい！ またやりたい！」と。しかし、静岡県に住んでいたこともあり、なかなか東京で活動することができないと諦めていたとき、「地元の静岡で、障がい者モデルファッションショーがあるから出演してみませんか？」とお誘いを受け、14歳のときにまたショーに出演することができたのです。



ショーの出演のため、ウォーキングレッスソムも
ショーに出演するにあたり、本格的なウォーキングのレッスソムにも通わなければいけません。健常者の子どもでもさえ、美しくまっすぐに歩くことは難しいのですから、菜桜にとってはもっと大変なこと。「背筋を伸ばして」と言われても菜桜は言葉の意味を理解することが難しい状況です。集中力も短いので、先生が直接体に触れて体で覚えるよう動かしにくれたり、とても細やかな指導をしていただき、周りの皆さんに随分助けってもらいました。
菜桜本人も「やりたい！」という思い

がとても強く、彼女なりに頑張って努力しているように思います。ショーの練習は1時間程度ありますから、グダグダしてしまうことももちろんあります。「もうやめようか?」と何回か声をかけたこともあるのですが「絶対にやり切る!」と意志を曲げることはありませんでした。
また通常なら先々のことを考え、就労に向けて勉強をしてください、と学校に言われるケースも多い一方で、周りを見ても障がいがあると夢を持つことを諦めなければいけない現実も少なくないと感じています。そのなかで菜桜は偶然にもモデルの夢を応援してくれる家族や先生方に出会えたことは、とてもラッ

キーだったと感じています。
モデルの仕事と
就労継続支援
B型作業の両立へ
そんな菜桜も今年の3月に高校を卒業、現在は就労継続支援B型事業所に就労し、車の部品を組み立てる作業に携わっています。とくに作業に従事するようになってからは、学ぶことがたくさんあるようで、朝起きて自分の水筒の準備をするようになり、日々成長を感じています。
地方でショーが続くときは休みがちになってしまふのですが、施設の皆さんも菜桜のモデル活動を理解し応援してくれており、大変助かっています。
先日(4月16日)は、千葉県流山おたかの森S・Cでジュニア服専門カスタムオーダーSHOP LITTLE CAMDENのショーにも2年連続で参加させていただきました。子どもと2人、こうして楽しく一緒に夢を追いかけることができるようになるなんて。
菜桜が生まれたときには様々な葛藤がありました。今では本人が夢もち、日々を過ごしてくれていることがとてもうれしいと感じています。
現在、日本の大手ブランドにはダウン症モデルがいません。今後の夢は、菜桜

PROFILE

菜桜 2004年3月静岡県生まれ。「障がいがあっても夢をあきらめない」をモットーにティーンズモデルとして活動。InstagramなどSNSを中心に注目を集め、現在およそ4.2万フォロワーを抱えている。「東京ガールズコレクションティーン(TGC teen)」[24時間テレビ]に出演するほか「VOGUE JAPAN」の誌面も飾っている。一方、先天性食道閉鎖症A型・動脈管開存症・食道アカラシア症など複数合併症があり、現在も定期的に拡張手術をおこなっている。

Instagram https://www.instagram.com/nao_angel_smile/
YouTube <https://www.youtube.com/channel/UCiHCtnw0h6FUP9E88JGdEUw>
ブログ <https://ameblo.jp/nao-angel-smile/>

▼Instagram ▼YouTube ▼ブログ