

- | | | |
|------|-------------------------------------|----------|
| No 1 | 昔遊びサロンで空き家再生プロジェクト | 【サロン活動】 |
| No 2 | みんなでサポート！支え合いMAPでつながる地域づくり | 【支え合い活動】 |
| No 3 | 時間があれば駆けつけます！できる範囲で「お助け隊」！！ | 【支え合い活動】 |
| No 4 | スマホを持って、とちまるくんと歩こう！ ～歩いて・得して・健康づくり～ | 【健康づくり】 |
| No 5 | みんなで育てる〇〇地区コミュニティガーデン | 【奉仕活動】 |
| No 6 | みんなで踊ろうぷらっと踊り！ここに住むなら踊りゃなそんそん♪ | 【文化伝承】 |
| No 7 | 未来につなげ！じいばあ自慢の郷土料理 | 【文化伝承】 |
| No 8 | スマホでつながれ！！ 便利で安心なまちづくり | 【ICT活動】 |
| No 9 | スマホでつながれ！！ 便利で安心なまちづくり ～〇〇町老連の取組～ | 【ICT活動】 |

モデル活動例 No 1

活動の内容 ※ 下線部分 はモデル活動の4条件に関連する項目

1. 活動名

昔遊びサロンで空き家再生プロジェクト

2. 活動の概要

空き家を活用した老人クラブの活動拠点づくりとして、昔遊びサロンを新たに開設する。昔遊びとしてベーゴマ、百人一首、カルタ、縁日遊び等を開催し、開催後は、お話しサロンとして会員同士のコミュニケーションを図る。

また、学校の長期休みに合わせ、子ども達と昔遊びや紙芝居、読み聞かせ等を行うことで、地域の世代間交流を図る。

3. 活動の目的（背景）と期待する効果

本クラブには活動拠点となる施設がなく、地域の高齢者が集まれる居場所がない。一方で地域には管理できない空き家が点在し、地域の防犯面上の課題となっている。そこで、空き家をクラブの活動拠点として活用し、古き良き昭和の遊び場を再現する。また、高齢者だけではなく、次世代の子どもにとっての居場所にもなるよう、子ども会と連携した昔遊びや縁日、紙芝居等のイベントを開催し、世代間交流を図る。

4. 活動に参加する会員の人数

本クラブ会員80名のうち30名程度

5. 活動の流れ

- ①老人クラブ会員内で昔遊びサロン運営担当者を募集
- ②サロンの拠点となる空き家の探索、所有者との利用交渉
- ③サロンに必要な家財、道具等の購入
- ④年間スケジュールと月間活動プログラムの作成
- ⑤昔遊びサロンの定期開催
- ⑥子ども会とのイベント開催協議
- ⑦自治会、子ども会への周知・チラシ配布
- ⑧活動内容の発信（自治会広報誌への掲載）
- ⑨会員以外の地域のシニアが参加できる運営づくり（有料化など）

6. 活動の目標

- ・昔遊びサロンの開催回数（2回以上／月）
- ・世代間交流イベント開催回数（2回以上／年）
- ・地域への情報発信（自治会会報での広報など）

7. 活動経費の概算（助成金10万円×2年の用途）

・家財（椅子、ソファ）等の購入費	80,000 円
・昔遊びの道具購入費	60,000 円
・会議費（消耗品、飲み物代）	40,000 円
・チラシ印刷費	20,000 円
合計	200,000 円

モデル活動例 No 2

活動の内容 ※ 下線部分 はモデル活動の4条件に関連する項目

1. 活動名

みんなでサポート！支え合いMAPでつながる地域づくり

2. 活動の概要

クラブ会員間の友愛訪問を発展させ、地域の高齢者の見守り活動を目的とした挨拶訪問を新たに実施し、「地域支え合いMAP」を作成、関係機関で共有することで、地域の高齢者の見守り体制の強化と社会参加の促進を図るもの。

3. 活動の目的（背景）と期待する効果

会員内での声かけ運動として友愛訪問を実施しているが、地域内には高齢者のみの世帯や独居の高齢者が多く、社会とのつながりが希薄なシニアが増えていることが課題となっている。そこで、老人クラブ内に新たに「地域サポート隊」を結成し、「挨拶訪問」と題した戸別訪問を行う。

訪問は自治会、民生委員、市社会福祉協議会と連携して行い、訪問して得た情報（家族との同居の有無、老人クラブ加入の有無、緊急時に一人で避難できるかなど）を住宅地図に落とし込み、「地域支え合いMAP」を作成する。（地図のデジタル化も検討）作成したマップは、行政等情報の提供や見守り活動、友愛訪問、老人クラブへの加入PR、サロンや輪投げなど他の活動等の声掛けなどに活用し、閉じこもりがちな高齢者の社会参加を促す。

また、訪問時の緊急時に備えた応急手当について地域サポート隊向けの研修を開催する。

4. 活動に参加する会員の人数

本クラブ会員80名のうち20名程度

5. 活動の流れ

- ①会議場所の確保（打合せやMAP作成作業など）
- ②サポート隊参加者の募集（老人クラブ会員のみ）
- ③自治会、民生委員、社会福祉協議会へ協力依頼
- ④訪問先一覧、訪問調査票、活動PRチラシ、スケジュール、ユニフォーム等を作成
- ⑤挨拶訪問の実施
- ⑥打合せの実施（挨拶訪問結果の集約、「地域支え合いMAP」の作成など）
- ⑦行政等との情報共有、老人クラブの各種活動への参加声掛け
- ⑧応急手当研修会開催に向けた消防署又は日本赤十字社へ協力依頼
- ⑨応急手当研修会参加者募集（老人クラブ会員対象）
- ⑩応急手当研修会実施
- ⑪活動内容の発信（地区または市町の広報誌への掲載）
- ⑫挨拶訪問の定期的な実施

6. 活動の目標

- ・挨拶訪問回数（1回以上／月）
- ・応急手当講習会参加人数（10人以上／回）
- ・地域への情報発信（自治会会報での広報など）

7. 活動経費の概算（助成金10万円×2年の用途）

・会議費（消耗品、飲み物代）	30,000 円	
・挨拶訪問時のプレゼント経費	40,000 円	：絵手紙、お花など
・サポート隊ユニフォーム等経費	60,000 円	：@3,000円×20名
・チラシ印刷費	30,000 円	
・MAP作成用消耗品費	40,000 円	：住宅地図、模造紙、データ登録費
合計	200,000 円	

モデル活動例 No 3

活動の内容 ※ 下線部分 はモデル活動の4条件に関連する項目

1. 活動名

時間があれば駆けつけます！できる範囲で「お助け隊」！！

2. 活動の概要

クラブ内に「お助け隊」を設置し、会員内の困り事や相談事への支援活動を行うことで、地域交流の活性化を図るとともに、シニアの生きがいがづくりや地域共生社会を推進する。

3. 活動の目的（背景）と期待する効果

本地域には、高齢者だけの世帯や独居の高齢者が多く、電球交換やゴミ出しなど日常生活におけるちょっとしたことができずに困っていることがクラブ内でも話題に上がっている。そこで、会員内の困り事や相談事への支援活動を行う「お助け隊」をクラブ内に設置することで、地域の交流と生きがいがづくりを図るもの。

会員の自宅を友愛訪問しながら、「やってほしいこと」や「やれそうなこと」を調査し、お助け隊の活動内容や協力者をリストアップする。

活動をマッチングするために活動項目ごとにリーダーを置き、実施頻度や結果などは全体で共有できる体制づくりを行う。

「できることだけ」、「やれることだけ」を前提に、無理強いをしない精神で行う。ちょっとした困り事の解決を通して、会員間の交流が深まることや今までの経験等を生かして活躍できることで、地域の活性化と生きがいがづくりに貢献する。

会員以外の地域のシニアも参加・対象となるよう、社協や行政との連携や有料化などを検討し、地域社会に貢献できるよう活動する。

4. 活動に参加する会員の人数

本クラブ会100名のうち70名が協力者として参加（支援を受ける方は会員全員が対象）

5. 活動の流れ

- ①友愛訪問で「やってほしいこと」を調査
- ②リストアップした「やってほしいこと」の項目に基づき、会員が「やれそうなこと」を調査
- ③お助け隊の協力者募集（老人クラブ会員のみ）
- ④お助け隊の活動内容（項目）を作成し、クラブ会員へ配付
- ⑤お助け活動の実施（随時）
- ⑥協力者や活動内容（項目）の更新
- ⑦活動内容の発信（地区または市町の広報誌への掲載）
- ⑧会員以外の地域のシニアを活動の対象とする（行政等との協働を前提）

6. 活動の目標

- ・お助け活動の実施回数（4回以上／月）
- ・お助け活動の実施率（80%以上／協力者登録数）
- ・地域への情報発信（自治会会報での広報など）

7. 活動経費の概算（助成金10万円×2年の用途）

- | | | |
|------------------------------|-----------|---------------|
| ・会議費（消耗品、飲み物代） | 40,000 円 | |
| ・ボランティア保険料 | 14,000 円 | ：@100円×70人×2年 |
| ・チラシ印刷費 | 30,000 円 | |
| ・活動項目に応じた必要備品費
（工具や機材費など） | 116,000 円 | |

合計 200,000 円

モデル活動例 No4

活動の内容 ※ 下線部分 はモデル活動の4条件に関連する項目

1. 活動名

スマホを持って、とちまるくと歩こう！ ～歩いて・得して・健康づくり～

2. 活動の概要

健康づくりを目的としたサークルを新たにクラブ内に立ち上げ、スマホを活用して全員参加の健康づくりと希望者によるウォーキング活動を実施する。
また、行政やNPOが主催するウォークラリー大会に参加したり、ボランティアとして運営の協力をを行う。

3. 活動の目的（背景）と期待する効果

健康づくりやウォーキングに関心があっても、一人ではやり方が分からなかったり、長続きしないことから、実践できないでいる高齢者（会員）が多い現状にある。
そこで、クラブ内で健康づくり等を目的としたサークルを新たに立ち上げ、クラブ活動として定期的に開催することで、会員の健康維持や運動への意識づけを行う。
健康づくりの活動には、「健康長寿とちぎWEB」を活用し、講師がいなくても、自宅に居ても続けられる内容で開催する。（スマホを活用）
また、ウォーキング活動には、スマホに「FAN+WALKアプリ」を入れ、とちまる健康ポイントを貯めることで、継続的に活動する意識づけを行う。
さらに、行政やNPOが開催するウォークラリー大会へ参加したり、ボランティアとして運営に協力したりすることで、老人クラブの活動周知や地域貢献に努めるとともに、地域住民がサークルに参加できるような運営を目指す。

4. 活動に参加する会員の人数

本クラブ会員30名のうち全員参加（ウォーキングについては若手を想定）

5. 活動の流れ

- ①健康づくりサークルの参加者募集（最初は老人クラブ会員のみ）
- ②健康づくり活動を行う場所の確保
- ③スマホ（アプリ）教室の開催（アプリのインストール方法と使い方講座）
- ④ウォーキング活動のスケジュール作成（コース、頻度、時間等）
- ⑤健康づくり活動とウォーキング活動の定期的な実施
- ⑥既存のウォーキング大会へ参加及び運営協力
- ⑦活動内容の発信（地区または市町の広報誌への掲載）
- ⑧会員以外の地域のシニアをサークル活動に参加させる

6. 活動の目標

- ・健康づくり活動・ウォーキング活動回数（1回以上/月）
- ・イベント参加（協力）回数（1回以上/年）
- ・地域への情報発信（自治会会報での広報など）

7. 活動経費の概算（助成金10万円×2年の用途）

・会議費（消耗品、飲み物代）	19,000 円	
・活動時水分補給用飲み物代	75,000 円	：@100円×30人×25回
・健康づくり講師謝金	20,000 円	：@5,000円×4回
・健康づくり活動備品購入費	30,000 円	
・ボランティア参加用被服作成費	30,000 円	：@1,000円×30人
・チラシ印刷費	20,000 円	
・ボランティア保険料	6,000 円	：@100円×30人×2年
合計	200,000 円	

モデル活動例 No5

活動の内容 ※ 下線部分 はモデル活動の4条件に関連する項目

1. 活動名

みんなで育てる〇〇地区コミュニティガーデン

2. 活動の概要

未活用の空地や休耕地等を活用した「地域の庭づくり」（コミュニティガーデン）を新たに始める。花壇や畑を作り育て管理することを目的とし、子ども会や自治会と協働作業を行い、地域交流・世代間交流を図るとともに、街づくりの発展を目指す。

3. 活動の目的（背景）と期待する効果

本クラブでは花壇の整備や道路、水路の清掃活動など、快適な街づくりに目指し活動しているが、地域には空き地や休耕地が多く、ゴミのポイ捨ての原因や防犯上・景観上の課題にもなっている。

そこで、それらの土地を老人クラブが中心となって「地域の庭づくり」（コミュニティガーデン）として活用し、地域住民とともに花壇や畑を育て管理していく。

老人クラブが運営し、子ども会や自治会と協働で農園作業を行うことで、地域との交流を図りながら、地域の観光名所であるヒマワリ畑と連携した取組や特産物のぶらっとカボチャを活用するなど、新たな街づくりの発展に寄与する。

4. 活動に参加する会員の人数

本クラブ会員40名のうち30名程度

5. 活動の流れ

- ①活用できる土地（未活用の空地や休耕地等）の確保
- ②運営協力者の募集（老人クラブ会員や農業関係者を想定）
- ③活動計画の作成（年間スケジュール、作業役割分担など）
- ④子ども会や自治会への協力依頼、植付けや収穫等イベント参加周知
- ⑤開墾、植付け、除草、収穫等の年間を通した作業（イベント化して地域間交流を実施）
- ⑥活動内容の発信（市町行政や観光資源との連携、自治会会報などの活用、）

6. 活動の目標

- ・参加人数（10人以上／回）
- ・協働回数（3回以上／年）
- ・地域への情報発信（自治会会報での広報など）

7. 活動経費の概算（助成金10万円×2年の用途）

・会議費	20,000 円	
・材料費（肥料・苗、農薬）	50,000 円	
・道具代（スコップ、鎌、コンテナなど）	40,000 円	
・保険代	6,000 円	：@100円×30人×2年
・消耗品費（ゴミ袋、紐など）	34,000 円	
・物置購入費	50,000 円	
合計	200,000 円	

モデル活動例 No 6

活動の内容 ※ 下線部分 はモデル活動の4条件に関連する項目

1. 活動名

みんなで踊ろうぶらっと踊り！ここに住むなら踊りゃなそんそん♪

2. 活動の概要

伝統芸能の継承を目的としたサークルをクラブ内に立ち上げ、普及活動を行うとともに、活動を通じた世代間交流と地域振興を図るもの。

3. 活動の目的（背景）と期待する効果

本クラブが活動する〇〇地区では、郷土芸能としてぶらっと踊りが受け継がれているが、地域行事の減少や後継者不足により、存続の危機にある。

そこで本クラブの会員を中心に踊り手の育成及び継承を目的としたサークルを新たに立ち上げ、文化伝承に取り組むとともに、郷土芸能を通じた地域交流の活性化を図るもの。

4. 活動に参加する会員の人数

本クラブ会員40名のうち20名程度（会員の中でも若手を想定）

5. 活動の流れ

- ①サークル参加者の募集（最初は老人クラブ会員のみ）
- ②ぶらっと踊りの定期練習の開催
- ③ぶらっと踊りの発表（老人クラブ大会、市町老連の行事など）
- ④活動内容の発信（YouTube等SNSの活用、市町行政や観光資源との連携）
- ⑤親世代、子世代を対象とした活動を実施（学校行事や地域行事など）
- ⑥会員以外の方へのサークル活動の周知・参加

6. 活動の目標

- ・練習回数（月1回以上）
- ・練習参加人数（10人以上/回）
- ・発表機会の確保（年2回以上）
- ・地域への情報発信（自治会会報での広報など）

7. 活動経費の概算（助成金10万円×2年の用途）

・衣装代	100,000 円	: 10着×10,000円
・練習会場使用料	48,000 円	: 2回/月×24ヶ月×1,000円
・講師謝金	20,000 円	: @10,000円×2年
・チラシ印刷費	10,000 円	
・会議費（消耗品、飲み物代）	22,000 円	
合計	200,000 円	

モデル活動例 No 7

活動の内容 ※ 下線部分 はモデル活動の4条件に関連する項目

1. 活動名

未来につなげ！じいばあ自慢の郷土料理

2. 活動の概要

しもつかれなどの郷土料理の継承を目的とした料理教室を新たなクラブ活動として立ち上げ、郷土料理を次世代につなぐとともに、普及と活動を通じて世代間交流と地域振興を図る。

3. 活動の目的（背景）と期待する効果

「しもつかれ」に代表される郷土料理は、核家族化や高齢化の進行により、家庭内で作る機会が少なくなっている。本地区では、地域の食材を生かした「ぶらっと汁」が地域の祭り事に合わせてふるまわれているが、作り手が減少しており存続の危機にある。そこで、本クラブの会員の活動として郷土料理の継承と地産地消を目的とした料理教室に新たに取り組むとともに、郷土料理を通じた地域交流の活性化を図るもの。

4. 活動に参加する会員の人数

本クラブ会員40名のうち10名程度

5. 活動の流れ

- ①料理教室開催場所の確保
- ②老人クラブ会員内で料理教室運営者の募集
- ③料理教室開催内容検討（講師、スケジュール作成、参加者募集方法、経費など）
- ④料理教室の参加者募集（地域の方を対象）*有料化
- ⑤料理教室の定期開催（グループに分かれ、講師と一緒に作って食べる）
- ⑥活動内容の発信（作り方の動画やレシピを電子化し参加者と共有、
YouTubeやInstagramの活用、行政や自治会報での広報）
- ⑦地域イベントに合わせたコンテスト開催（人気投票、オリジナルレシピの公開など）

6. 活動の目標

- ・開催回数（4回以上：春夏秋冬で1回ずつ）、参加人数（10人以上/回）
- ・ぶらっと汁コンテスト開催（1回/年）
- ・地域への情報発信（自治会会報での広報など）

7. 活動経費の概算（助成金10万円×2年の用途）

・食材費	60,000 円	：@7,500円×4回×2年
・会場設備費(IHコンロ、椅子など)	60,000 円	
・会場使用料	20,000 円	：@2,500円×4回×2年
・会議費（消耗品、飲み物代）	20,000 円	
・広告宣伝費（チラシ費他）	40,000 円	
合計	200,000 円	

モデル活動例 No 8

活動の内容 ※ 下線部分 はモデル活動の4条件に関連する項目

1. 活動名

スマホでつながれ！！ 便利で安心なまちづくり

2. 活動の概要

会員を対象としたスマホ教室を開催し、スマホを活用した連絡体制の構築や情報発信など老人クラブ活動の充実を図るとともに、地域のシニアにも開かれた教室を開催し、「誰一人取り残さない」社会の実現に向けて取り組む。

3. 活動の目的（背景）と期待する効果

本クラブ内の連絡手段は、紙で回覧するか、電話で行っていることが多く、周知に時間を要したり手間もかかっているが、周知しても漏れや勘違い等が散見される事が多々ある。また、会員のスマホ保有率は9割であるが、操作に不慣れであり、ほとんど活用されていない。一方で、新型コロナワクチン接種手続き等でも見られたように、今後、行政手続きにおいても一層のデジタル化が進むことから、高齢者においてもスマホの使用が必要とされる。そこで、本クラブの会員が自ら講師となり、会員を対象としたスマホ教室を新たに開催することで、基本操作を習得させる。連絡手段をLINEへ変更することで、連絡や情報提供の効率化及び災害時等の安否確認ができる体制づくりを行う。

また、奉仕活動などのクラブ活動について、SNS等を活用し地域へ発信することで、シニアの社会参加の促進に寄与する。

さらに、自クラブ内終了後は、市町老連と連携を図り、同内の他クラブへ水平展開を図るとともに、会員自ら講師となって、地域の高齢者を対象としたスマホ教室を開催し、普及を図る。

4. 活動に参加する会員の人数

本クラブ会員70名のうち60名程度（スマホ保有者を想定）

5. 活動の流れ

- ①クラブ内のスマホ利用状況アンケート（活用状況、活用意向など）
- ②スマホ教室の運営参加者（サポート隊）の募集（老人クラブ会員のみ）
- ③サポート隊をスマホ講師に育成する（他教室の見学、参加）
- ④スマホ教室開催場所の確保
- ⑤サポート隊の勉強会（開催スケジュール、開催内容、教材等の確認）
- ⑥スマホ教室の定期開催（LINE、Email、カメラ、Instagramなど）
- ⑦連絡手段の変更（LINEやEmail）
- ⑧活動内容の共有化（クラブ内の他活動について動画等にし会員内へ共有化）
- ⑨活動内容の発信（Facebook、Instagram、YouTube等の活用、行政や自治会報での広報）
- ⑩同市町他クラブへの水平展開及び地域のシニア向けのスマホ教室を開催

6. 活動の目標

- ・スマホ教室参加人数（40人以上/回）
- ・スマホ教室開催回数（月1回以上）
- ・LINE連絡網参加者率（参加者数/クラブ内人数）90%
- ・SNSを活用した地域への情報発信（Facebook、Instagram、YouTube等の活用）
- ・地域向けスマホ教室開催回数（年1回以上）

7. 活動経費の概算（助成金10万円×2年の用途）

・外部講師謝金	40,000 円	：@5,000円×8回
・会議費（消耗品、飲み物代）	20,000 円	
・テキスト（教材）代	90,000 円	：@1,500円×60名
・モニター等機材購入費	50,000 円	
合計	200,000 円	

モデル活動例 No 9

活動の内容 ※ 下線部分 はモデル活動の4条件に関連する項目

1. 活動名

スマホでつながれ！！ 便利で安心なまちづくり ～〇〇町老連の取組～

2. 活動の概要

会員を対象としたスマホ教室を開催し、スマホを活用した連絡体制の構築や情報発信など老人クラブ活動の充実を図るとともに、地域のシニアにも開かれた教室を開催し、「誰一人取り残さない」社会の実現に向けて取り組む。

3. 活動の目的（背景）と期待する効果

老人クラブ内の連絡は、紙で回覧するか、電話で行っていることが多く、周知に時間を要したり手間もかかっているが、周知しても漏れや勘違い等が散見される事が多々ある。また、会員のスマホ保有率は7割であるが、操作に不慣れな方が多く十分活用されていない。一方で、新型コロナワクチン接種手続き等でも見られたように、今後、行政手続きにおいても一層のデジタル化が進むことから、高齢者においてもスマホの使用が必要とされる。そこで、各クラブの会員を自ら講師とし、会員を対象としたスマホ教室を新たに開催することで、基本操作を習得させる。連絡手段をLINEへ変更することで、連絡や情報提供の効率化及び災害時等の安否確認ができる体制づくりを行う。また、奉仕活動などのクラブ活動について、SNS等を活用し地域へ発信することで、シニアの社会参加の促進に寄与する。さらに、クラブ内での活動終了後は、会員自ら講師となって、地域の高齢者を対象としたスマホ教室を開催し、普及を図る。

4. 活動に参加する会員の人数

〇〇町老人クラブ会員2,000名のうち1,400名程度（スマホ保有者を想定）

5. 活動の流れ

- ①〇〇町老連で各クラブ内のスマホ利用状況アンケート（活用状況、活用意向など）
- ②〇〇町老連でスマホ教室の運営者（サポート隊）の募集（各老人クラブにつき2～3名程度）
- ③〇〇町老連でサポート隊をスマホ講師に育成する（他教室の見学、参加、研修会開催）
- ④各老人クラブでスマホ教室開催場所の確保
- ⑤各老人クラブでサポート隊の勉強会（開催スケジュール、開催内容、教材等の確認）
- ⑥各老人クラブでスマホ教室の定期開催（LINE、Email、カメラ、Instagramなど）
- ⑦各老人クラブで連絡手段の変更（LINEやEmail）
- ⑧各老人クラブで活動内容の共有化（クラブ内の他活動について動画等にし会員内へ共有化）
- ⑨各老人クラブで活動内容の発信（Facebook等SNSの活用、〇〇町老連での広報）
- ⑩各老人クラブで地域のシニア向けのスマホ教室を開催

6. 活動の目標

- ・スマホ教室参加クラブ数（50クラブ中40クラブ以上）
- ・各クラブにおけるスマホ教室開催回数（10回／各クラブ／年以上）
- ・LINE連絡網参加者率（参加者数／クラブ内人数）70%
- ・SNSを活用した地域への情報発信（Facebook、Instagram、YouTube等の活用）
- ・地域向けスマホ教室の開催クラブ数（10クラブ）

7. 活動経費の概算（助成金10万円×2年の用途）

・外部講師謝金	40,000 円	：@5,000円×8回
・会議費（消耗品、飲み物代）	20,000 円	
・テキスト（教材）代	90,000 円	：@1,500円×60名
・モニター等機材購入費	50,000 円	
合計	200,000 円	