令和 5年
7月号
（ No, 00043 ）

（ いんぐ通信 ）
通信

（ 編集・発行・発行日 ） 2023年 7月 1日
株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL:078-777-6524 FAX:078-778-8133

平素のご愛顧に厚くお礼申し上げます。

公園で子供が転んで、どこか打ったのか泣いていました。その様子に、お母さんが子供に向かって、広げた手を回しながら気を引付けて、『ちちんぷいぷい、ちちんぷいぷい』とおまじないを唱えた後に、『痛いの痛いのお父さんに飛んで行け～！』と言い放ちました。すると、そばに居たお父さんが「オウッー」とふさぎ込むリアクションをしたことに、子供は驚いたのか？面白かったのか？ ピタッと泣き止んだところを目の当たりにしました。何処かでこのおまじないは、医学的に効果アリと聞いたことを、実際にその場面を見て思い出しました。一方、このカップルは、アドリブでいつもこれくらいのことをしているのか？あるいは、この家族にとっては、日常の連係プレーなのか？と考えさせられ、今どきの若いご夫婦の、子どもへの対応について微笑ましく思えた日でした。

世の中には、生活・仕事・金運から恋まで、「開けゴマ」や「アブラカダブラ」とか色々なおまじないがあります。 それでは皆様にも『クワバラ・クワバラ』と、猛暑に向かうこの時節、熱中症はもとより、夏カゼや夏バテなどお召しになりませぬよう、災いを防ぐおまじないで今夏も乗り切れますよう祈念申し上げます。

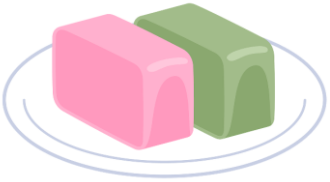
小豆などの餡を寒天などで固めたもの。寒天の量を少なくして水ようかんです。

羊羹

米粉と砂糖を練り混ぜて蒸したもので、もっちりとした口当たり

（ ういろう ）

外郎



今月のエッセイ
2023年 7月
KEG

四世代の女たち

岡 佳津子

私は九十歳になった。わが家の女性たちは、ちょうど三十歳ずつ年の差がある四世代。同居はしていないが、目の届くほどの近い所に、それぞれの住まいがある。

二世代目は、ほぼ四十年勤続のキャリアウーマン、いつまで続くか、いつ無理がくるかと思いながらも、途切れることなく仕事を続けてきた。三世代目は、出産を終えてこの夏から仕事に復帰する。四世代目は、保育園に通うのがお仕事だ。

息子も孫も結婚するまで家事は、ほとんどしたことがなかったのに、それぞれの奥さんの教育の成果で、炊事や家事はほとんどこなせるようになった。

保育園の送り迎えも、お互いに連絡を取り合って、その時に手の空いている人、融通のきく人が、担当しているらしい。

私が一番暇だ。だが、月に二日はエッセイ教室の講師になる。その日は楽しい。四十年も続けてきた。三度の食事は自分で作り、買い物も洗濯もする。誰の手も煩わせることなく、元気で楽しく生きていくのが私のお仕事かもしれない。

四世代目の「ひ孫」に会う機会は少ない。だからスマホの待ち受け画面は零れるような彼女たちの笑顔にしている。人見知りをして泣く時期は過ぎたようだが、たまに会うと私の顔を上から下まで見つめる。「この人誰」と言っているように。

「この子は知らない人には付いていかないよね」と、自分を慰めるけれど、本当は早くあの笑顔で「ひいばあば」と言ってほしい。

頑張れ、令和の四世代の女性たち！

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 5年
6月号
(No, 00042)

(いんぐ通信)
通信

(編集・発行・発行日) 2023年 6月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL:078-777-6524 FAX:078-778-8133

日頃のご愛顧に感謝申し上げます。

この春、初めて京都伏見稲荷大社に行ってきました。コロナの勢いが衰え、「エキゾチックジャパン」の象徴らしく、既に海外からの旅行客であふれていました。本殿にお参りしてから、弱った足腰に鞭を打ち、千本鳥居をくぐり、お狐様の祠(ほこら)をいっぱい見ながら稲荷山の神域一周を目指しました。これだけ多くの鳥居が立っているのは、江戸時代から、願いごとが「通る」という祈願、あるいは「通った」という感謝をこめて鳥居を奉納する信仰があるそうで、パワースポットとしてもたいへん有名です。

あいにく時折り、小雨が降る天候。一周を終えるまで何とか持ちこたえてと祈りながら終盤にかかった頃。どうでしょう！小雨が降っているのに、日が差し朱色のトンネルが得も言われぬ光景に！狐の山に、これこそ『狐の嫁入り！』と、実に何年ぶりかの懐かしい言葉を口にしました。諸説あるようですが「狐の嫁入り行列を人間から隠すために、雨を降らせている」という説を聞いたことがあったので、思わず鳥居の間から不思議な行列が通っていないかと探してみました(笑)。

ふと、今時の小中学生は「狐の嫁入り」なんて言葉を使っているのだろうか？と考えながら、ふもとの大鳥居まで来て振り返ると、稲荷山に大きな虹が出ていたので、思わず感謝と願いを込めて手を合わせました。
未だ梅雨時季だと気を抜かず、くれぐれも『熱中症』にはご注意下さい。

～ 日本の迷信・言い伝え ～

迷信の事例８選

◆トイレを綺麗にすると美人が生まれる
◆初夢に「一富士二鷹三茄子」
◆手が冷たい人は心が温かい
◆夜に洗濯物を干すのは縁起が悪い
◆初物を食べると75日長生きをする
◆お財布のお札は反対向きに入れるとお金が貯まりやすくなる
◆雷がなるとへそを隠せ
◆くしゃみが一つは褒められ、二つは憎まれ、三つは惚れられ、四つは風邪をひく

今月のエッセイ
2023年6月
KEG

さしす梅

下吉 和子

一人暮らしになり、東京・八王子の息子の家の近くに越して来た。平本さんという民生委員がやってきて、とてもはきはきとしているので、好感を持った。

次に来たときに、「我が家は梅農家。無農薬で作っているので、見かけは悪いが一つ食べてみて」と昔ながらの梅干しという感じのものを差し出した。普段スーパーで買うものと違って素朴な味がした。ときどき梅みそを作ることがある私は、すぐに来年用の梅三キロをお願いした。毎年梅干しを作っている横浜の友人に話すと「一キロ三百円は安い！」と即決、十キロを注文した。

「遠くからきていただくので、梅もぎ、梅拾いも経験されては」と平本さんが提案してくれた。

年が明けた六月半ば、友人の旦那様も入れて四人で梅林に集結。拾ったり、手でもいだり、棒でたたき落したりして大変だったが楽しかった。友人は片道一時間もかかるのに、来年も来たい、と言って帰っていった。周りの静かな田舎の風景も気に入ったらしい。

帰宅して、収穫した梅を袋から出すといい香りがした。

結婚してから生まれて初めて梅焼酎を作ったら、夫が「お前は梅を扱っているときが一番うれしそうな顔をしているな」と言ったのを思い出した。

「スーパーのあのきれいな梅は強い農薬を使っています」と聞いて、もうスーパーでは買う気がしない。私は梅みそと、梅シロップ、テレビで見た干さない梅干し「さしす梅」を作った。砂糖、塩、酢でつけるだけの「さしす梅」はフルーティーでさわやか、私一番のお気に入りになった。

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 5年
5月号
(No, 00041)

(いんぐ通信)
通信

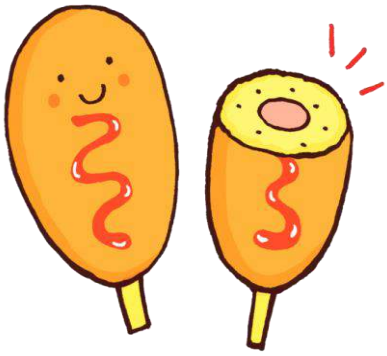
(編集・発行・発行日) 2023年 5月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL:078-777-6524 FAX:078-778-8133

日頃のご愛顧に厚く御礼申し上げます。

先日、NHK大河ドラマの「どうする家康」で、お殿様しか手に入らないコンペイトウのシーンがありました。今と違って当時はたいへん貴重な食べ物で、皆それを食して衝撃を受けたそうです。

私の場合、小学生の頃に裕福な友達の家で、おやつに出してもらったアメリカンドックです。初めて食べるもので、変わったお菓子と思いきや、中からウィンナーが出てきたことに驚き、当時はお金持ちの食べ物だと思いました。飲み物では、吸っても吸っても出てこないマックシェイクでした。初めて口にする食感とおいしさにビックリ！　幼い私にとっては、都会でしか飲めないものと憧れました。中学生になると友達とファストフード店に入れるようになって、その頃にはじめてピザに出会い、当時はイキがって食べに通いました。高校生になって、雷に打たれる思いをしたのが、モスの「てりやきバーガー」でした。当時はコレを自分で買って食べたいこともあって、アルバイトを頑張っていたように思います。その他にも、これまで年齢を重ねながら、アボカド、明太子フランス、チーズナン、マカロン、シャインマスカットなどは、私にとって驚きと思い出深い食べ物達で、今でも大好きです。皆さんの場合はどんな食べ物がありますか…？



季節の変わり目で気まぐれな空の下、お風邪など召されませぬよう、十分お体にお気を付けください。

一瞬のときめき

和田　みち子

健康のため、毎週区営のプールに通っている。リュックに水着を詰めスッピンにキャップを被り、自宅から二十五分ほど歩いていく。

途中、長い間建設中のマンションがほぼ完成をしたようで、たくさんの足場が取れて、威風堂々の外壁が目に飛び込んできた。

その姿に圧倒され、見上げながら歩いていると、隣を歩いていた男性も同じように見上げ、

「ようやくできましたねえ」

と話しかけてきた。

「きれいですよね」

「そうですね、きっと高いんでしょうなあ」

「本当に」

思わず同意して、お互い顔を見合わせてワハハと笑い合った。

私より少し年若い様子のロマンスグレーの素敵な紳士であった。私は笑顔のまま細道を曲がり、別の道を歩き出していた。

心地よさが残り、なんとも魅力のある人だと思いながら歩いた。会話のテンポもよかったし、この辺のマンションは高くて手が出ないという価値観も合っていたし、スーツを着こなしながらも気取らない雰囲気を即座に感じ、好ましく思った。

ほんの一瞬でこれだけの五感が働き、好印象を抱くなど滅多にない。顔はもうおぼろだが、その時の清々しさだけは、今も秘かに心の中に残っている。

人には、年齢や経験を経て醸し出される魅力がある。外見だけではない内からの表情とでも言おうか。それをキャッチできる感性がまだ私にもあったのか。

夫が逝って六年。そんなときめきを感じるとは。まだまだ人生捨てたものではない。

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 5年
4月号
(No, 00040)

(いんぐ通信)
通 信

(編集・発行・発行日) 2023年 4月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL:078-777-6524 FAX:078-778-8133

平素のご愛顧に御礼申し上げます。

はるか昔の私事になりますが、卒業時に最後の教室で恩師から贈る言葉を頂きました。

『自分』という言葉は、漢字にして「自」と「分」からできています。ここに「分」が在るのには、大切な意味が含まれているのですが、皆さんその理由をご存知ですか？と質問された。日頃よく使っている言葉だが、これまで考えたことも無く、盲点を突かれた感じで、誰も答えられなかった。

先生がおっしゃるには、「自」とは自己・自身である。もう一方の「分」とは、ある部分を表していて、自分は自己として在ると同時に、自己が集まって作られている社会の一部分でもある。だから、自分（あなた）は、間違いなく意味のある存在なのであると。

更に、「自」には自由の意味も含まれています。だから、自由に考え生きて下さい。但し、自由が過ぎて横暴がまかり通らないよう、分別ができるように「分」を付けている。つまり、自分は自由に自身の行動を決定することができると同時に、それには分別が要求されるという意味が含まれていることを、これから意識しましょうと教えて下さった。

近年、色々と便利になり過ぎた社会のせいか？また、闇バイトや迷惑動画など嫌なニュースを聞く度に、何だか多くの人の「自」だけが強くなり過ぎているような気がします。教えてもらったあの頃には無かった、SDGsの精神は、自分には「分」の意味も含まれることを気付かせてくれます。

今月のエッセイ
2023年 4月
KEG

素敵な選択

吉原　百合子

以前住んでいた団地のママ友を、久しぶりに訪ねた。私たちが知り合ったのは、息子たちが幼かったころの公園だ。

四十年たった団地には七つの公園があり、当時、子供を遊ばせながらよく話をして親しくなった。今回も公園のベンチに座り、私は三十数年前を懐かしんで言った。

「以前は、午前は幼児の母子たち、午後は小学生が来て、いつも賑やかだったわよね」

「今は静かそのもの。高齢者が多いものね」

この団地は自主的な運営をしていて、彼女は前年役員だった。

「子供が減ってきたから、公園を減らして駐車場を増やそうという案も出たの」

でも、何回も話し合ってやめたそうだ。

「やっぱり子供たちの元気な姿を見たり、声を聞いたりすると嬉しいしね」

公園を他の市民にも開放するという最初の理想を貫いたという。

最近は保育園が増えて、一日にたくさんのグループが来るそうだ。私たちの目の前でも、園児たちがきた途端に空気が活気づいた。アスレチックジムもあるので、皆よく動き回って楽しそうだ。

「私たちは、ボランティアで新しく花壇を作っているの。最近は定年男性も参加するから、力があって助かるわ」

彼女にいくつか花壇を案内してもらうと、ベンチも増えて、季節の花をゆっくり眺められる心和む場所になっていた。

素敵な選択ができて良かった。私の懐かしい団地が、少しずつ形を変えて成長していくのを頼もしく感じた。

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 5年
3月号
（ No, 00039 ）

（ いんぐ通信 ）
通信

（ 編集・発行・発行日 ） 2023年 3月 1日
株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL：078-777-6524 FAX：078-778-8133

平素のご愛顧に御礼申し上げます。

この春、次男が就職を機に家から旅立ちます。時節柄、3人揃って夕食を摂るのも、あと数回のことでしょう…。子育てが終わったら、次は自分たちの「老い活」を始めなくっちゃ！そんな時に、大正・昭和の俳人、富安風生さんの「老の春」シリーズに出会い、今の心境にピッタリの俳句を見つけました。

『 うれしさと やや淋しさと 老の春 』

ただ、なんだか子離れできていない親と思われそうなところが、気になり認めたくはないので、他にも何かあるかなと見てみると、

『 生くること やうやく楽し 老の春 』

の句を発見しました。現代語訳すると、青年期の悩みや壮年期の責務の解放からくる楽しさであり、様々なことを経験して喜びも苦しみも乗り越えてきたからこその、平穏を喜び感謝する気持ちも込められ、老の春(はじまり)を迎えるに、生きることがようやく楽しいと思えるようになって来た。さあこれから楽しもう！というポジティブさがイイ！ タイミングよく季節もようやく春。さてさて、これから自分らしく何でどう楽しむか？ それが次のお題目かな…。

―― 春の山菜 ――

今月のエッセイ
2023年3月
KEG

家を売る

四方 美恵子

二〇二一年三月十九日、売却の手続きがすべて終了した。関西で生まれ育った私が、結婚と同時に茨城県に移り住んで三十三年。そのうちの三十年を暮らした一軒家を手放した。

子どもたちはすでに家を出て、夫婦二人暮らし。駅にもスーパーにも遠く、車がなければ生活できない場所柄だった。先々を考えて、千葉県の駅近マンションに転居を決めたのだ。

かなりコンパクトな住まいになるので、服も本も食器類もほとんど処分した。一月末の引っ越しの日は嵐のようで、狭い新居の至る所に段ボールが山のように積み上げられた。

三週間ほどたって、ようやく茨城の旧居の掃除に出かけた。ガランとなった各部屋を雑巾で拭いていく。引っ越し前は荷造りに追われて感傷に浸る暇もなかったが、置かれたままの勉強机やベッドを目にすると、そこにいた二人の息子の姿がありありと甦る。

彼らはこの家で育った。幼い日の無邪気な笑顔や歓声が、どの部屋にも残されているようで、スマホで写真を何枚も撮った。不意に、子どもたちが帰る家はもうなくなるのだという思いが押し寄せ、うろたえる。

売却完了の日、買い取ってくれた不動産屋さんは、「全面リフォームして売り出します。ファミリー向けのいい間取りだし、売れると思います」と言った。建てるとき、私はずいぶん間取りを考えて注文を出し、大工さんがしっかり仕事をしてくれた。この後も大事に住んでくれる人がいるなら、それで良しだ。

汗ばむような陽気が続き、桜の蕾が一気にほころび始めていた。

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

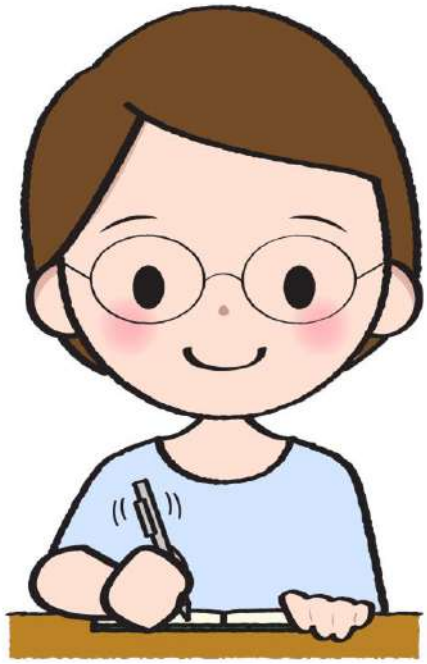
Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

令和 5年
2月号
(No, 00038)

(いんぐ通信) 通信

(編集・発行・発行日) 2023年 2月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL:078-777-6524 FAX:078-778-8133



日頃のご愛顧に感謝申し上げます。

毎月お届けしている下段のエッセイはお楽しみ頂けているでしょうか？かれこれ30年前、ヘルパーの資格取得の際に、『コミュニケーションこそが介護の基本』と教わったことが今でも心に残っています。その事も理由のひとつで、当お便りにエッセイを活用させていただくようになりました。プロの作品に触れていただき、ああでもないこうでもないとご自身で感じたり、他の誰かとコミュニケーションを取る際の話題作りとしてご活用いただくことで、「介護の重症化を予防する効果を出したい」ということが目的であり本望です。

エッセイとは、筆者の体験などを基に、それに対する感想や思索・思想をまとめた散文のことを指します。ちなみに2月28日は「エッセイ記念日」です。エッセイストの元祖といわれるフランスの哲学者ミシェル・ド・モンテーニュの誕生日にちなんで制定されたそうですが、なんと！当お便りのエッセイコーナーを1号から掲載に寄稿協力して下さっている木村治美エッセイストグループ（KEG）が制定したそうです。さらに、KEGの初代代表の木村先生は卒寿を祝われたそうです。頭と手先を使ったコミュニケーション作業が、元気の源となっているのではないでしょうか？

余寒なお去り難き折、風邪など召されませぬようくれぐれもご自愛ください。

豆は「魔を滅する（まめ）」

豆まきの後は、歳の数だけ豆を食べると病気にならず、健康でいられるといわれていますが…、高齢者(私)になると歳の数だけ食べるのはとっても大変！そんな場合は、飲めば食べるのと同じだけご利益があるといわれている「福茶」でも良いと言われています。福豆3粒に梅干しと塩昆布を加え、お湯を注げば出来上がり。

今月のエッセイ
2023年2月
KEG

母の買った鍋

四方　美恵子

私が小学校高学年の頃だから一九七〇年前後だろうか、母が一時、主婦を集めた販売会のようなものに通っていた。

子どもたちが学校に行っている日中、地域の集会所で、販売員がさまざまな日用品を売り込む。その場の雰囲気に流されやすい母は、洗剤やらお菓子作りのカップやらを買い込み、手提げの紙袋を膨らませて帰ってきたものだ。

中でも最も高価だったのは、無水鍋であろう。「やたら大きくて分厚くて重たいお鍋」だと思った。おそらくステンレス製か、直径二十五センチ、深さ十センチほどもある。倹約家の父は文句を言ったに違いない。

だが、大方の購入品は使わなくなってしまったのに、この鍋は「当たり」で、カレーやシチュー、おでん、粕汁など家族四人の食事を作るため、母は頻繁に使った。それは、私が結婚して家を出るときまで変わらなかった。

五年前、母と一緒に実家の片付けをした。母は、「これ、使うならあげる」と言って、台所の棚の奥から新聞紙にくるんだ大きなものを取り出した。開けてみると、あの鍋だ。一も二もなくもらい受けた。

父の長い介護の間は使われていなかったのか、鍋の内側にも外側にも黒い焦げや煤などがこびりついていた。磨くと十分使えるまでになって、夫と二人暮らしの我が家で重宝している。

この鍋を見ると、忙しく立ち働いていたころの母の姿が甦る。母が買ってから五十年。外見は相当年季が入ったが、頑丈なつくりはびくともしない。

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.

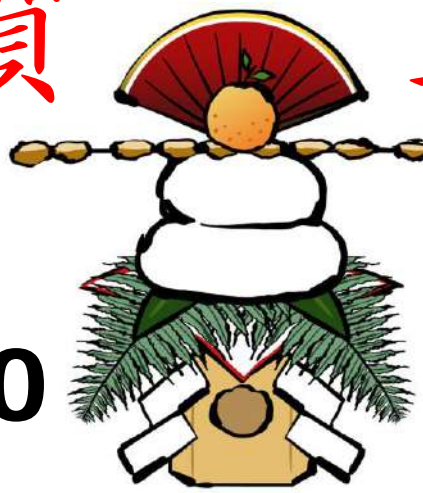
令和 5年
正月号
（ No, 00037 ）

（ いんぐ通信 ）
通 信

（ 編集・発行・発行日 ） 2023年 1月 1日

株式会社 ONE STEP
イングレンタルサービス
〒655-0041 神戸市垂水区神陵台3-2-1-12
TEL：078-777-6524 FAX：078-778-8133

賀 正



2023

日頃より、格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。本年も皆さまにとって、お健やかで幸多き年でありますよう、スタッフ一同、心よりお祈り申し上げます。また昨年同様に今年も、宜しくお引き立て賜りますようお願い申し上げます。

代表取締役 **森 田 裕 一**

新しい歳神様を迎える為に、今年は**鏡餅**を調べてみました。地方によっては「昆布、スルメ、伊勢海老」等を飾るそうです。皆さんのところはどのような感じでしょうか？

飾り扇 … 末広がり

橙(だいだい) … 実が熟しても木から落ちずに、何年も枝に残る特徴があるため、「代々(だいだい)」と呼ばれるようになり、「一家が代々長く続くように」という願いが込もっています。

串 柿 … 1本の串に2・6・2の合計10個刺さったものには「いつもニコニコ（2個2個）仲むつ（6個）まじく」、小さいタイプの 1・3・1の合計5個のものには「一人一人（1個1個）が皆（3個）幸せに」との願いが込められています。

餅大小2つ … 月（陰）と日（陽）を表しているとも言われ、幸福と財産（福徳）が重なり縁起がよいと考えられているほか、円満に歳を重ねるという意味も含まれているそうです。

裏 白（うらじろ） … 葉が左右対称に生えることから夫婦円満を意味するとともに、葉は裏側が白いので、心に裏表が無い「清廉潔白」を表現しているとも言われています。

御 幣（ごへい） … 神様への捧げ物を指しますが、その言葉の意味は、貴重な品を示す「幣」に、尊称の「御」を付けたものです。

四方紅（しほうべに） … 天地四方（天と地、東西南北）を拝して災いを払い、新年の繁栄を願う意味が込められています。

三方（三宝） … 神様へのお供え物を乗せる神具

今月のエッセイ
2023年1月
KEG

誠意を尽くせ

下吉 和子

元日に息子家族が、おせちを食べにやって来た。

食事後、息子が「神社に行く？」と聞いてくれたので、車で連れて行ってもらった。

私はおみくじを引いた。大吉である。恋愛運を真っ先に見た。「誠意を尽くせ」とある。夫が亡くなり、もうすぐ五年、そろそろボーイフレンドがいてもいいな、と思っていたところだ。

息子に見せると、「恋愛運だって？ わはははは」と大笑い。そしてすぐに真顔になり、「そういうこともあるか！」と言うので、心の中でクスリと笑った。

遠方に住む娘に話すと、「私は以前からそう思っていたよ。お母さんの人生なんだからお母さんが好きなようにすればいい。その代わり、お父さん以上の人はいないから、それを忘れずに探さないと見つからないよ」

父親のことをそんなふうに思っていてくれたのかと、うれしかった。確かに娘のいう通り、夫は心が広く誠実で、私のわがままをすべて受け入れてくれた。

先日、新聞の短歌欄に素人の歌が載っていた。

「老いて今ひろった小さな恋の花 有効期限が過ぎぬ間に」

作者は高齢者施設で暮らす八十九歳の方だとか。いつまでもこのようなみずみずしい感性を持っていることに驚く。

娘に言われて、夫の良さを再確認している私は、小さな恋も、誠意を尽くす相手も、すぐには見つけられそうにない。でも、今年は少しだけがんばってみようかな。

東京の「木村治美エッセイストグループ」さまの協力を得て、掲載しております。

Copyright(C) 2020-2023 One Step Ing Inc. All Rights Reserved.