



春です！

体を動かしましょう



3月になりました。例年のない小雪で、屋外でウォーキングやジョギングを始める人の姿もちらほら目にするようになりました。まだぽかぽか陽気とまではいきませんが、暦の上ではもう春です。

「寒い寒い」と家の中で過ごす生活は卒業して、暖かい春に向けて外で体を動かすためのウォーミングアップを始めましょう！

測定結果の比較

測定会参加者		フィットネスレインボー参加者
74.2歳	平均年齢	71.0歳
7.0kg/m ²	四肢骨格筋量	6.9kg/m ²
	立ち上がりテストの結果	

筋肉量では劣るものの立ち上がりテストではできる方が多い

ながおか医療生活協同組合では、今年度、本誌すこやかスマイルの特集やフレイルコーナーにおいて、フレイルやフレイル予防についてお知らせしてきました。そして昨年10月20日(土)に、ながおか医療生活協同組合独自の項目に沿ってフレイル(要介護状態手前の状態)の危険度をチェックする『健康げんき度測定会』を行いました。

健康げんき度測定会では、男性6名、女性23名、計29名の方が参加されました。参加者の中には、運動をしなければいけないと思っただけのもの、なかなか出来なくて...という方もおり、継続して体を動かしている人と比較した時、データにどれほど違いがあるのかを見るため、現在フィットネス・レインボー運動教室に通われている方にご協力を頂き、全く同じ項目を測定し、各項目の平均値を算出しました。

ほぼ全項目で差異がない中、注目したのは椅子の立ち上がりテストの結果です。平均年齢は測定会参加者の方が3歳上回っていますが、四肢筋肉量はほぼ同量。ですが、運動項目の「椅子の立ち上がりテスト」において、運動教室参加者のほうが出来た方の割合が多くなりました。

この結果から...

四肢骨格筋量の平均値に差異がないにも関わらず、椅子の立ち上がりテストの結果に差ができたのはなぜでしょうか。これは定期的な運動をすることで、筋肉の活動がより効率良く行えているものと考えます。

測定会に参加された方の中にも定期的に運動をされていた方はいらつしやうと思えますが、運動の習慣がある方は、身体を動かすことが楽に行えているということなのです。

筋肉において大事なことは、筋肉量、はもろいですが、「いかに筋力として効率良く発揮ができるか」。そして、筋力を効率良く発揮するには、日々の積み重ねが重要となります。この先10年、20年、はたまた30年後も、元気に歩いて過ごせるように、継続した運動を心がけることが、フレイル予防につながります。

立ち上がりテストでまずはレベルをチェック！

腕を胸の前でクロスした状態で、椅子(座面高さ40cm)から片足で立ち上がりそのまま3秒間保持します。

腕は胸の前でクロスし、片足で立ちあがります。

よいしょ!

腕はクロスしたまま、片足立ちを3秒キープ!



ぐらついても、両足を着いたり、クロスした腕がほどけなければOKです。出来ない場合は、腕はクロスしたまま、両足で立ち上がりましょう。



1日10回 × 3セット

レベル 1

年代目安 70代～

立ち上がりが難しい方は椅子を使って簡単スクワット! まずは無理をせず行っていきましょう!

3種類のレベル別スクワット法①

質問に答え、自分に合ったスクワットを見つけましょう。

(椅子に座った状態からスタートします。)

Q1. 何も掴まらずに立ち上がることができる。

いいえ
はい → **レベル① イスを使って簡単スクワット**

Q2. 腕を胸の前でクロスした状態で何にも掴まらず、両足で5回立ち上がることができる。

いいえ
はい → **レベル② これぞスクワット**

Q3. 腕を胸の前でクロスした状態で、片足で立ちあがることできる。

いいえ
はい → **レベル③ 片足スクワット**



★注意 膝が内側に入りすぎないように注意!

★前方に椅子や机を置き、背もたれ等に掴まりながら行ってもOK

★椅子に浅めに腰をかけて足は肩幅程度にひらきまです。ゆっくりと立つ。座るを繰り返します。

★慣れてきたら、何にも掴まらずに行ってみましょう。(2秒で立ち、3秒で座るイメージで。)

★1日、10回×3セットを目安に行います。(朝・昼・晩に分けてもOK)

3種類のレベル別スクワット法③

レベル 3
年代目安 ~50代
片足スクワットでしっかり鍛えましょう

1日10回 × 3セット



★両脚を前後に開いて、両手は胸の前でクロスします。両脚とも、膝とつま先が真っ直ぐ前を向くようにしましょう。

★上半身を少しだけ前かがみにしながら、前脚に重心を乗せて腰を落とします。(2秒で腰を落とし3秒で戻すイメージで。)

★目線は下がりにすぎないように意識しましょう。

★1日、10回×3セットを目安に行います。

★注意
×両脚とも、膝が内側や外側に向かないように注意しましょう。

3種類のレベル別スクワット法②

レベル 2
年代目安 60代~
これぞ「ザ・スクワット」
基本の姿勢をマスターしましょう

1日10回 × 3セット



★足は肩幅より少し広めに開いて、両手は胸の前でクロスします。

★背筋は真っ直ぐキープしたまま、後方の椅子に座るようなイメージで腰を落とします。(2秒でしゃがみ3秒で元に戻すイメージで。)

★1日、10回×3セットを目安に行います。

★注意
背中が丸くなったり、反ったりしないように。真っ直ぐをキープ!

フィットネス・レインボー運動教室
は、10年以上継続している方が多く、きつすぎない、自分にあった運動ができていると大変好評です。「継続は力なり」仲間も多くできます。「継続は力なり」仲間も多くできます。見学、体験は随時受け付けています。詳細や資料請求等、お気軽にお問い合わせ下さい。トレーナー 高橋健人

新町わいが家 さわやかシェイプに参加している鈴木さん(70代)

教室は、しっかり動く時間とじっくり動く時間がある良いです。教室に通って体力がつき、里山歩きも楽になりました。生協企画のバスハイクにも積極的に参加しています。



無料企画!

スクワット教室
※要申し込み

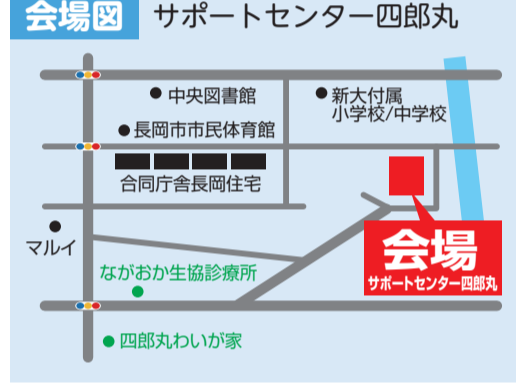
トレーナーがスクワットのフォームを一人ずつチェックします。正しいスクワットを覚えて、筋肉を効果的に使えます!

日時 3月15日(金)10時~90分程度

会場 サポートセンター四郎丸

申込み フィットネスレインボー ☎39・2882

会場図 サポートセンター四郎丸



今月のレシピ

丸ごと新玉ねぎとツナの炊き込みご飯



塩と上手におつきあい すこしお

●作り方は簡単、炊飯器に食材を入れてスイッチを押すだけ!
●新玉ねぎのやさしい甘さと、ツナのほどよい塩気に箸がすすみます!

材料 (2~3人分)

- 米...2合
- 新玉ねぎ...1個(200g)
- ツナ缶...1缶
- エリンギ...中1本(40g)
- しょうゆ...大さじ1+1/2
- 酒...大さじ1+1/2
- 水
- 大葉...適量
- 白ごま...適量

作り方

- ①米は研いで水に漬けておく。新玉ねぎは放射状に切れ込みを入れ、エリンギは短冊切りにする。
- ②炊飯器に米、エリンギ、ツナ缶(油も一緒に)、調味料を入れ、炊飯器の2合の目盛まで水を注ぐ。中央に新玉ねぎを置き、通常通り炊く(下写真)。
- ③炊きあがったら新玉ねぎを切るように混ぜ合わせる。刻んだ大葉とごまを散らして完成。

栄養価(茶碗1杯分)
エネルギー :266kcal
たんぱく質 :6.3g
食塩 :0.7g
特養はるか管理栄養士 :日黒達也



事業所紹介コーナー

(介護予防)認知症対応型共同生活介護
グループホームざおう / グループホームささぎ / グループホームにっこ

グループホームとは介護保険の要支援2~要介護5の方で認知症の状態にある方、また地域密着型サービスであり、長岡市にお住まいの方(住所がある方)がご利用の対象となります。

なごか医療生協では現在グループホームが3事業所あり、いずれの事業所も2ユニット(1ユニット9名)の生活スペースがあり定員は18名となっています。

グループホームは介護保険法では、認知症高齢者を対象とした施設であり、入浴、排泄、食事等の介護その他の日常生活の世話及び機能訓練をおこなう場所と定義されています。

認知症ケア専門のスタッフがおり、家庭に近い環境で、それぞれが料理や掃除、洗濯などの生活の中での役割を持ちながら、入居者、スタッフが助け合い自立した生活を送る場所です。また入居者が少人数でありユニット毎に生活スペースがあることから、入居者同士や職員とのコミュニケーションを図りやすく、アットホームな空間で生活できるという点が特徴です。

■グループホームざおう 蔵王 1-1-45 TEL 38-6760
2016年に開設した施設で通所リハビリ『パレット』の2階にあり、常にリハビリ職との連携、道路の向かいに『かんだ診療所』があり、医療との連携も行っており、他職種で入居者様の暮らしを支えています。

■グループホームささぎ 笹崎 2-1-20 TEL 30-1112
同じ敷地内に小規模多機能型居宅介護のプラトささぎとデイサービスささぶえがあります。認知症になっても安心した生活が送れるよう、個々の症状を理解しその方にあった支援に努めております。

■グループホームにっこ 前田 1-10-3 TEL 30-1131
平屋建ての建物に18名のご入居者、職員が、助け合いながらアットホームな雰囲気の中で自立した生活を送れるよう努めています。また定期的にボランティアの方に来所いただいたり、地域の行事に参加させていただき地域に根ざした施設を目指しています。

3事業所とも入居に関するご相談、見学等、随時お受けしております。お気軽にご相談ください。





ある日の風景
「ブッチの思い」



〈医療・福祉〉糖尿病について

かえつクリニック 所長 岡田 節朗

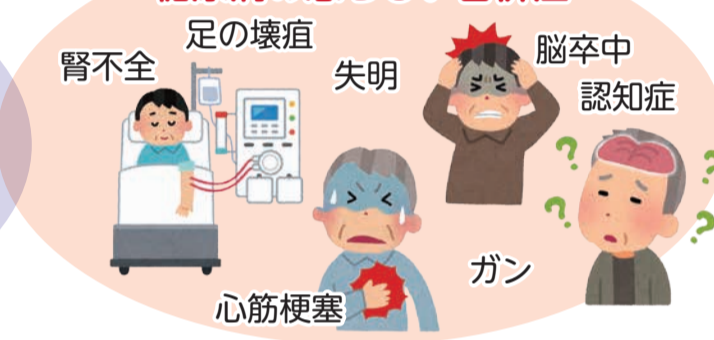
糖尿病は血糖値（血液中のブドウ糖濃度）が高くなりやすい状態、体質の病気です。血糖を下げる唯一のホルモン・インスリンの作用が十分でないため起こります。

日本の糖尿病患者さんの約90%が2型糖尿病とされています。遺伝的な体質に過食（特に高脂肪食）、運動不足、肥満、ストレスなどの生活習慣や加齢といった要因が加わり、発症するとされています。このため、2型糖尿病は「生活習慣病」ともいわれるのです。血糖値の高い状態が続くと、多飲、多尿、体重減少などの症状があらわれます。しかし、軽症の糖尿病の場合は自覚症状がみられないことが多く、発見が遅れることがあります。1型糖尿病では、尿が増える、のどが渇くといった症状が急に起こりますが、2型糖尿病では気づかないうちに発症し、ゆっくりと進行します。つまり、症状が無い状態のまま、糖尿病が進行していることがあるのです。症状が無いからといって放置すると、あとで恐ろしい合併症を引き起こします。失明、腎不全で透析、足の壊疽など、取り返しのつかない状態になってしまいます。また心筋梗塞、脳卒中、認知症、ガンなども糖尿病があると発症しやすくなります。この合併症対策は予防するしかなく、血糖をコントロールするしかありません。治療によって血糖値がほぼ正常にまで改善しても、糖尿病そのものが治るというわけではありません。治療を中断すると、ふたたび血糖値は高くなってしまいます。定期的な通院で検査と治療を続けることが大切です。

糖尿病の要因となる生活習慣



糖尿病の恐ろしい合併症



3月診療案内

都合により診療体制が変更になることがあります

■生協こどもクリニック

長岡市沢田1-1-20 ☎33-7131

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:45~ 12:00	井埜 ★田中	井埜	井埜 ★田中	井埜 ★内山	井埜	井埜 ★内山	● 3/13(水)午後休診 ● 一般診療、予防接種、 乳児健診はweb予約 もできます。 ★田中医師の診療 …月曜・水曜午前 ★内山医師の診療 電話にてお問い合わせ ください。
14:00~ 16:00	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	乳児健診 予防接種	休診	
16:00~ 17:30	井埜	井埜	井埜		井埜		

■ながおか生協診療所

長岡市前田1-6-7 ☎39-7001

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~ 12:00	羽賀 勝山 片山	羽賀 勝山 本田	羽賀 勝山 本田	羽賀 片山	岡田 勝山 本田	★羽賀 ★勝山 ★片山 ★本田	★火曜日午後の診療 羽賀…第1・2・3・5週 星野…第4週 勝山…第1・3・5週 片山…第2・4週 本田…第1・3・5週 ★水曜日午後の診療 関…第2・4週 ★土曜日の診療 勝山…第2・4週 片山…第1・3・5週 本田…第5週 羽賀…第1・2・3・4週
訪問診療							
15:00~ 17:30 (木曜17:00 まで)	羽賀 勝山 片山	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★本田	勝山 本田 ★関	羽賀 片山	羽賀 勝山 本田	休診	

■あたごこどもクリニック

長岡市琴平1-2-1 ☎36-5810

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:45~ 12:00	吉川	吉川	吉川	吉川	吉川 ★本間	吉川	● 一般診療、予防接種、 乳児健診はweb予約 もできます。 ● 発達外来、アレルギー 外来は予約制 ★本間医師3月の診療日 1日 午前、午後 15日 午前
13:45~ 15:30	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種 発達外来	休診	乳児健診 予防接種	乳児健診 予防接種	休診	
15:30~ 17:30	吉川	吉川		吉川	吉川 ★本間		

■生協かんだ診療所

長岡市西新町2-3-22 ☎32-2887

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
9:00~ 12:00	星野 本田	星野 片山	星野 片山	岡田 勝山 本田	星野 羽賀 片山	星野 ★岡島 ★本田	★火曜日午後の診療 星野…第1・2・3・5週 羽賀…第4週 青木…第2週 ★土曜日の診療 本田…第3週 岡島…3/30(土)
訪問診療							
15:00~ 17:30 (木曜17:00 まで)	星野 本田	★星野 ★羽賀 ★青木	羽賀 片山	勝山 本田	星野 片山	休診	

■生協ながおかデンタルクリニック

長岡市沢田1-2-1 ☎37-8810(予約制)

	月	火	水	木	金	土	お知らせ
開始時間	9:00	10:00	9:00	9:00	10:00	8:30	※水曜日は休診。 ただし、祝日のある 週は診察します。 ●訪問診療に出ている 場合があります。 ●3月20日(水)は診療 します。 ★四日医師の診療 毎週土曜日 3/8(金)、3/22(金) ★赤柴医師の診療日 3/16(土)
午前	源川	源川	休診 ※注	源川	源川 ★四日 (8.22日)	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	12:00	13:00	12:00	12:00	13:00	12:00	
開始時間	13:30	14:30	13:30	13:30	14:30	13:00	
午後	源川	源川	休診 ※注	源川	源川 ★四日 (8.22日)	源川 ★四日 ★赤柴	
終了時間	18:00	19:00	18:00	18:00	19:00	17:00	

理事会報告 開催日 2月13日(水)

ながおか生協診療所2F会議室

■報告事項

第1号議案 12月の事業・経営状況の報告、1月の概況

第2号議案 くらいしいきき支援室報告

第3号議案 委員会報告

第4号議案 法人内パソコンWindows7保守終了に伴う入替について

■協議事項

第5号議案 高町事業部 虹のまち福祉会への事業譲渡について

第6号議案 2019年度第28回通常総代会 一次議案の検討について

第7号議案 所在不明組合員の脱退手続きについて

第8号議案 冬季賞与分短期借入金返済について

以上、報告・協議の上、全員異議無く承認されました。

住所不明組合員の みなし脱退に関する公示

2019年3月1日
なごか医療生活協同組合
理事長 羽賀 正人

なごか医療生活協同組法定款第9条（届出の義務）、10条（自由脱退）に基づき、2年間以上住所確認ができなかった組合員について「みなし脱退対象者」として公示いたします。2016年5月より2年間住所の変更の届を行わず、「出資金残高通知」が宛先不明で戻った方で、電話および手紙による確認においても転居先の住所確認ができなかった組合員が対象です。対象の組合員のお名前はくらしいきき支援室にて確認できますのでお申し付けください。ご住所が確認できた方は「みなし脱退対象者」から除外いたします。ご連絡がない方については2019年3月31日をもって脱退の手続きを取らせていただきます。《公示期間2019年2月21日～3月20日：生協診療所掲示板に掲示》

① 冬のわいが家企画 第3弾

三角形が四角形に？ 図形の変身 ？ デュードニー分割 ？

講師 科学（サイエンス）を楽しむ会 大原研二先生
日時 3月15日（金）14:00～
会場 四郎丸わいが家
持ち物 鉛筆、はさみ
参加費 200円（材料費）
定員 20名
メ 切 3月13日（水）※要申し込み

●新町地域にお住いの方●
新町わいが家13:30出発で、
四郎丸わいが家まで送迎いたします。
先着9名、要申込

【申込み先】くらしいきき支援室 ☎30-1161

わいが家通信

すこやかスマイル
3月の作業日

四郎丸
25日（月）9:00～

新 町
26日（火）13:40～



2月9日（土）虹のバレンタイン行動

アオーレ前アーケードにおいて、医療生協の紹介カードを配布し、なごか医療生協の活動を地域にお知らせしました。
寒い中、お越し頂いた方、ありがとうございました。

映学会のご案内！

◆四郎丸わいが家 3月8日（金）13:30～

「チーム・バチスタの栄光」2008年作品

天才外科医の桐生を中心に結成された「チーム・バチスタ」は、心臓移植の代替手術を行う有能な心臓手術チーム。この「チーム・バチスタ」に起きた連続術中死をめぐる、内部調査を任された女性医師と、破天荒な切れ者役人のコンビによる活躍を描く。
出演：竹内結子、阿部寛、吉川晃司、玉山鉄二、井川遥ほか

◆新町わいが家 3月19日（火）13:00～

「わが母の記」2012年作品

小説家の伊上洪作は、父が亡くなり母・八重の面倒を見ることに。幼少期に母と離れて暮らしていたため距離を置いていた洪作だったが、八重の思いに向き合い、八重もまた薄れゆく記憶の中で息子への愛を確かめる。洪作はそんな母を理解し、次第に受け入れられるようになっていく。
出演：役所広司、樹木希林、宮崎あおい、南果歩、キムラ緑子

無料
申し込み不要。
お気軽にご参加ください。

プラット新町の 新年会



獅子舞に頭をかまれると
健康になるんだよ



紅白の白玉は手作りの逸品！

1月8日 プラット新町では新年会を開催しました。すごろく、福笑いなどのお正月遊び、ボランティアさんによる手品、パネルシアターなどを楽しみました。
午後は、職員4名が着物を着て登場すると、ご利用者は「かわいいね」と、にこにこ笑顔（^^）。午前中にみんなで作った紅白の白玉を使ったぜんざいはとてもおいしかったです♪

スマイル短歌 首藤 隆司選
マヒの足ゆつくり伸びして一歩出す
新年初めの歩行練習
石見 政夫

地域の茶の間 なごか わになーれ

どなたでも参加できます。赤ちゃん連れ大歓迎！お気軽にどうぞ。
会場：健康の駅四郎丸 地域交流空間わいが家（土合4-1-14）
開催：毎月第1月曜 10時～12時

開催日	3月4日	4月1日
-----	------	------

申し込み不要 参加無料 時間内出入り自由

コープにいがた広報ネットワーク室 ☎025-201-5561 / くらしいきき支援室 ☎30-1161

川崎支部より 川崎小・川崎東小学区にお住いの方に、川崎支部交流会の案内を折り込みました。ぜひご参加ください。☎くらしいきき支援室 ☎30-1161

2019.3月 わいが家の予定

※どなたでも参加できます。（申込不要）

四郎丸わいが家

- うたごえ広場（毎月第1月曜）
4日 13:30～14:30 ¥200
- なごかわになーれ（毎月第1月曜）
4日 10:00～12:00 無料
- 詩吟の会（毎月第2、4月曜）
11、25日 13:30～15:00 ¥300
- 音あそびの会 1～3月はお休み

新町わいが家

- うたごえ広場（毎月第2金曜）
8日 14:00～15:00 ¥200
- 手芸の会（毎週金曜）
1、8、15、22、29日 10:00～12:00
- 吟悠会（詩吟）（毎月第1、2、4火曜）
5、12、26日 13:00～15:00 無料

今月のセラバンド ※開催日が祝日にあたる場合はお休みになります。

- わいが家広場（会場：四郎丸わいが家）
毎週土曜日 9:30～10:30 無料
3月 2、9、16、23、30日
- わいが家カフェ
¥100（自由参加）
10:30～11:30
- ハイタッチ（会場：高町わいが家）
毎週水曜日 9:30～10:30 ¥100
3月 6、13、20、27日
- 茶話会
10:30～11:30
- 新町わいが家
第1、2、3土曜日
9:30～10:30 無料
3月 2、9、16日

今月のオレンジカフェ

管理栄養士のミニ講座
情報にまどわされない食生活
～健康食品の正しい使い方～

講師 特養はるか 管理栄養士 目黒 達也

日時 3月23日（土）10:00～12:00

※毎月第4土曜日開催

会場 新町わいが家（泉1-7-20）

参加費 100円

オレンジカフェは、身近にあるカフェのように気軽に
お茶を飲みながら、認知症の相談を行ったり、
参加者同士の交流などで楽しく過ごす場所です。
一人で抱え込まないで、まずは話してみませんか。
当日相談も受けつけます。

☎くらしいきき支援室 ☎30-1161

ひとりじゃないよ。みんなで食べよう // 今月の銀河食堂（地域食堂）

3月9日（土）10:00～ 【定員】30名 ※毎月第2土曜日 【参加費】子ども100円 おとな300円
【会場】多機能子どもセンター銀河（宮栄3-17-15） 【お申込み】くらしいきき支援室 ☎30-1161

2019年3月

わいが家通信-別刷-

今月のお知らせは

- ① バスハイク (問い合わせ 30-1161)
- ② ちょっとたのむ手料金改定・支援者募集



高田城観桜会と上越市立水族館「うみがたり」

春のバスハイクは上越市。さくらの名所100選の地に選定されている高田公園、上越市立水族館「うみがたり」、恒例のお買い物は、食と農のテーマパーク「上越あるるん村」に立ち寄ります。水族館「うみがたり」と「上越あるるん村」は、昨年グランドオープンした人気スポットです。わいが家のスタッフと、陽気な春の上越市で楽しい1日を過ごしましょう！

■日時 4月9日(火)

■募集人数 45名様(最少催行人員 30名様)

■旅行代金 8,000円

参加条件はながおか医療生協組合員。当日加入で参加可能。(出資金1口5,000円)

■申込受付期間

3月11日(月)9:00~3月13日(水)正午まで
 申込時に、集合場所をお知らせください。

●集合場所・時刻：四郎丸わいが家…8:00 / 新町わいが家…8:15

日程表 4月9日(火) (昼食 上越市松風園 藤作 025-543-2156)

8:00 四郎丸わいが家集合 8:15 新町わいが家集合	バス(高速) 長岡北IC…上越IC	9:45~11:00 高田城百万人観桜会	バス	11:20~12:00 松風園 藤作(和食)	バス
12:10~14:00 上越市立水族館うみがたり	バス	14:15~15:15 上越あるるん村(自由行動)	バス(高速) 上越IC…長岡北IC	16:45 新町わいが家着 17:00 四郎丸わいが家着	

・交通機関等の事情により日程が変更になる場合があります、予めご了承下さい。

・運行予定バス会社：ひまわり観光(バスガイドは添乗いたしません)

・食事：昼1回・添乗員：同行いたしません

・取消料/お申し込み後、お客様のご都合により取消になる場合、旅行開始日の前日から起算して前日まで無料。当日不参加 2,000円

※詳しい旅行条件を説明した書面をお渡しますので、事前にご確認の上、お申し込みください。

協力：ながおか医療生活協同組合

旅行企画・実施 株式会社新潟トラベル 観光庁長官登録旅行業第207号

お申込み先・お問い合わせ 株式会社新潟トラベル 長岡営業所
〒940-0857 長岡市沖田1-6 アクロスプラザ長岡 電話 0258-35-5451 FAX:0258-35-5453

総合旅行業務取扱管理者：山田雅昭
担当者：石塚昌紀

② お知らせ … 4月1日より 諸般の事情により

ちよっとたのむ手利用料改定

30分450円 から500円 に改定

*お手持ちのチケットは払い戻しさせていただきます。

～残券のある方～

お手数でも4月末までに、くらしいきいき支援室までご連絡下さい。

支援者も募集中！



相互支援サービス「ちよっとたのむ手」で、家事支援・買い物代行・草取りなど、自分の「できること」を活かしてみませんか？

有償のボランティアです。1時間800円の謝礼をお支払します。

(交通費はご負担願います。)

詳細は、下記までお問い合わせください。



お問い合わせ くらしいきいき支援室 TEL30-1161 まで