



「いつの間にか骨折」にご注意!! ～身近に潜む圧迫骨折のリスクと予防～

かんだリハビリキャンパス 理学療法士 高橋拓也

突然ですが、皆さん、背骨や腰に原因不明の痛みを抱えていませんか？
超高齢化社会の進行に伴い、骨に不安を抱える方が増加しています。様々な要因で骨が脆くなり骨折し、要支援・要介護状態となって日常生活を送ることが困難になる恐れがあります。今回は、背骨の圧迫骨折と身近に潜む圧迫骨折のリスクと予防についてお話しします。



① 背骨の圧迫骨折とは？

加齢などにより骨が脆くなる「骨粗しょう症」の人に多いのが、背骨が押しつぶされて起こる「背骨の圧迫骨折」です。

圧迫骨折は60歳代の10%、70歳代の30〜40%が抱えているという調査もあるほか、高齢女性は特になりやすいこともわかっています。これは閉経後にホルモンバランスが変化することで骨密度が急激に下がることが影響しています。骨粗しょう症を抱えている場合、転倒や尻もちがきっかけで背骨を骨折することが多く、ほかにも重い物を持った時や、せきやくしゃみなどのちょっとしたきっかけでなったり、なかには、いつの間にか骨折していたという無自覚なケースもあるようです。

そのため、ある時から急に腰痛が続いているという方は、圧迫骨折の可能性が考えられるため、診察・検査を受ける必要があります。

症状からチェック！ その痛み圧迫骨折かも!?

圧迫骨折簡易チェック表

- ☐ いままで腰痛がなかったが、急に腰が痛くなった
- ☐ 腰痛が長引く
- ☐ 寝返りや、起き上がる時に腰に痛みがある
- ☐ 最近、身長が縮んだ
- ☐ 背中が曲がってきた
- ☐ 70歳以上の女性である
- ☐ 腰痛持ちでMRIを受けたことがない

※当てはまる数が多いほど、骨折の可能性があります。

急性期（骨折直後）にありがちな症状

① 動作と症状	② その他
起き上がる時に鋭い痛みがある	起き上がりが緩慢
寝返りをうつ時、腰奥に響く痛み	寝返りの回数減少
歩行時に体が前傾する	歩幅が小さくなる
物を取る時、腰に過負担	体が動かしづらい

急性期（骨折直後）は、背中や腰に強い痛みが起こります。前屈みになったり、動作をするときに特に痛みが強くなります。

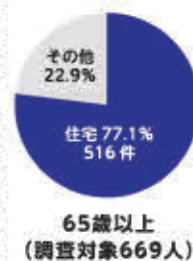
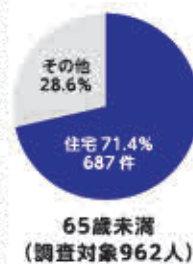
慢性期になり、つぶれた骨が固まると痛みは次第に落ち着きますが、背中が丸くなった、背が低くなることがあります。重症な方では脊髄損傷になり脚が麻痺するなど様々な症状が出ることで日常生活に支障を呈する恐れがあります。

そうならないよう皆さんにはまず身近に潜むリスクを知り、可能な限り予防することが大切です。

② 我が家は事故多発地帯!? ―自宅での転倒リスクを考える―

皆さんは「事故に遭う」と聞くと、どんな事故を思い浮かべますか？おそらく交通事故のようない「家の外」で起こる事故を思い浮かべたのではないのでしょうか。実は、事故の7割以上は「家の中」で起きています。また、高齢者は若年者に比べて住宅での事故の割合が高くなっています。

出展：（公社）日本理学療法士協会 理学療法ハンドブック14「在宅での危険予防」



圧迫骨折の多くは転倒が原因です。自宅内で転倒件数が最も多いのは意外にも「居室・リビング」で、次いで階段、台所での事故です。電気コードをまたごうとして転倒、部屋と部屋の境目や段差、カーペットのめくれ部分にたまたま転倒などがあります。

危険を把握し、気を付けて生活したり、住環境を改善することが予防につながります。

③ 当法人のサポート体制

圧迫骨折の予防は、骨密度の低下に気を付けることも大切ですが、先にお話したように転倒のリスクを減らすことも重要です。

当法人の運動教室ではトレーナーの指導のもと、効果的な運動に取り組みることができます。また、転倒に不安のある方、足腰の筋力低下が心配な方には総合事業の介護予防教室の利用も有効です。

もし、圧迫骨折と診断された場合は、症状に応じた治療やリハビリが必要です。リハビリを利用する際は、お近くの地域包括支援センターにご相談のうえ、要支援・要介護認定を受ける必要があります。再発予防や長引く痛みの軽減、身体機能の回復には、専門家によるリハビリが有効です。

当法人では、生活や身体の状態に応じて、必要なサービスを無理なく利用できる体制を整えています。介護予防事業や健康づくりを通じて、地域の皆さまが安心して暮らし続けられるよう、一人ひとりに寄り添ったサポートを心がけています。どうぞお気軽にご相談ください。

※骨粗しょう症による骨の弱化も圧迫骨折の原因となるため、骨密度に注意することも大切です。

11月のわいが家企画は、「いつの間にか骨折」の対策法を詳しく学べる企画です。この記事が気になる方はぜひご参加を！

詳細は折込の「わいが家通信」をご覧ください。

特別養護老人ホーム はるか

特養はるかでは、敬老の日に合わせてフロア単位での行事、施設行事、長岡市の表敬訪問と3回の敬老行事を実施しています。今年は100歳を迎えられる方が過去最多の6名、表敬訪問では多くのご家族様もお祝いに駆けつけてくださり思いに残るひとときとなりました。

施設行事では、ボランティアの美鶴会の皆様と踊りを2部制でご披露くださり、全ての入居者様に楽しんでいただくことができました。

また、敬老の日に合わせて施設より昼食にお刺身といつもより豪華なおやつをプレゼントし、大変喜んでいただきました。



プラット高町

プラット高町では、卒寿1名の方が賀寿の表彰を受けました。

ご利用者様に敬老会を楽しんでいただくため職員による余興で「マツケンサンバ2」「ひげダンス」を披露しました。音楽に合わせて体を動かしたり手拍子で盛り上げてくれました。皆さんが大笑いするなど大盛況となりました。



今年、ご利用者に敬老のお祝いとしてマグカップとお祝いのメッセージを書いた色紙をプレゼントしました。来年もご利用者様に楽しんでいただける敬老会を企画したいと思います。

祝敬老会

当法人の3事業所にて「笑顔あふれる敬老会」が開催されました。入居者様と職員の笑顔があふれる温かなひとときをご紹介します。



介護予防ささぎ

「シルバーフェス」開催!!
介護予防ささぎでは、「シルバーフェス」と題して、どら焼き作りと茶会でお祝いしました。

第1部はどら焼き作り。調理が久しぶりな方や初体験の方、職員と協力しながら香ばしく美味しいどら焼きを作りました。

第2部は茶会。ご利用者様からお茶の点て方を教わりながら職員も一緒に抹茶を点て一服いただきました。

どら焼き作りと本格的なお点前に「抹茶もどら焼きも美味しかったよ」「普段できない体験でよかった」と、たくさん笑顔にあふれる1日となりました。



シルバーフェス



銀河 銀河つるしん

多機能こどもセンター銀河 保育士 渡邊悠里

感覚過敏とは、音・光・におい・味・触感などに対して一般の人よりも過敏に反応し、日常生活に困難を抱えている状態をいいます。たとえば、蛍光灯の光が眩しくて耐えられない、芳香剤や柔軟剤の匂いで気分が悪くなる、衣服の素材やタグが不快に感じるなどがあります。発達障害のある人に多く見られますが、誰にでもおこりうることです。感覚は目に見えないため周囲の人に理解されにくい場合があります。自分の感覚過敏について周囲の人に説明し、理解と協力を求めることも大切です。

今月は comcom よりレシピを紹介します

今月のレシピ

ヤンニョムサバ



栄養価 (1人分)

エネルギー 298kcal
たんぱく質 14.7g
塩分 0.9g

材料 (2人分)

- サバ……………2切れ(80g×2)
- 片栗粉……………大さじ2
- 油……………小さじ1
- ケチャップ……………大さじ1
- コチュジャン……………小さじ1
- A みりん……………大さじ1/2
- 砂糖……………小さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1/2

にんにくチューブ…2cm
しょうがチューブ…2cm
ごま油……………少々
一味唐辛子……………少々

手順

- ①サバは3等分に切る。片栗粉を全体にまぶす。
- ②フライパンに油をひいて、中火でサバを焼く。片面に焼き目がついたら、返してふたをし、弱火で火が通るまで焼く。この間に(A)を混ぜておく。
- ③火を止め、油をキッチンペーパーで取る。(A)を加えてさっと和え、皿に盛る。

ポイント!

ヤンニョムとは辛味と甘味がクセになる韓国料理に欠かせない味付けです。サバの臭みを消し、食べやすくします。

ちょこっとエクササイズ

今月は Let's ヒップアップ

今月の担当

スタジオエルム
山崎美空

(健康運動実践指導者)

テーマ「美しいボディラインを手に入れよう!!」

お尻を引き締め、美しいボディラインを手に入れよう!
下記のトレーニングをすればヒップアップだけではなく、腰痛の予防や基礎代謝の向上、姿勢改善などの効果があります。

①うつ伏せバックキック



- 1.両手をあごの下に重ね、うつ伏せになります。
- 2.つま先と膝を伸ばしたまま、片方の足を3秒かけて上げます。お尻の筋肉を意識しながら上げましょう。
- 3.上がりきったところで少し止め、3秒かけて床すれすれまで下ろします。
- 4.同様の動作を片足で10回行い、反対の足でも10回繰り返します。

②ワンレグヒップリフト

- 1.仰向けに寝て、片膝を90°に立てます。手のひらを下にして体の横に置きます。
- 2.お尻を持ち上げ、伸ばしている方の足を斜め上に持ち上げ、20秒キープします。
- 3.反対側も同様に行います。



肩からかかとまで一直線!!!!

なごか医療生協の運動教室

専門トレーナーがさまざまな運動教室を行っています。体験・見学を随時受け付けています。詳細は下記までお問い合わせください。(営業時間 8:30~17:00)

四郎丸
エリア

studio ELM (スタジオ エルム)
長岡市前田 3-1-16 ☎ 0258-39-2882

新町
エリア

studio Fit (スタジオ フィット)
長岡市西新町 2-3-22 ☎ 0258-39-2882

宮内
エリア

sasazaki Akala (ササザキ アカラ)
長岡市笹崎 2-1-15 ☎ 0258-33-8111

各種SNSでも
情報発信中!

LINE



医療・福祉のページ

口呼吸とお口ポカンのリスク

生協ながおかデンタルクリニック 歯科医師 市川伸彦

「口呼吸」とは鼻で呼吸するのではなく、口で呼吸することです。鼻腔による加湿や温め機能が働かないため、乾いた冷たい空気が肺まで入っていきまします。そのため口の中や喉は乾燥しやすいです。口臭や虫歯、歯周病のリスクが高まります。また、歯並びや顎の発達に悪影響を与える可能性もあります。また、細菌やウイルスが直接体内に入りやすくなり、風邪やインフルエンザなどの感染症にかかりやすくなります。

お口ポカンとは、日常的に口が開いている（口唇閉鎖不全）という口を開けることが難しい状態、結果として口呼吸になり、それが習慣化しやすくなります。お口ポカンは口呼吸のサインだといえます。

口呼吸は自覚していない場合も多く、いつも口呼吸をしていると口唇乾燥、上顎前突（前歯が出ている）、開咬（かみ合わせが悪い）などがみられることがあります。

お口ポカンになる原因には、**口を閉じるための筋肉が弱い**ことのほか、アレルギー性鼻炎、副鼻腔炎などの鼻疾患、舌を前に出すなどの舌癖などがあります。特に子どもに多く見られ、日本人の子どもたちの約30%がお口ポカンだといわれています。

次のような様子が見られたら、お口ポカンの可能性があります。自覚していないことも多い口呼吸の早期発見につなげましょう。

お口ポカンチェック

- ①唇に締まりがない
- ②口を開けて寝る
- ③口が乾く
- ④上下の唇の間から歯が見える
- ⑤くちやくちやくと音を立てて食べる
- ⑥1分以上口を閉じられない
- ⑦睡眠中、鼻づまり
- ⑧口を閉じて食べられない
- ⑨日中の鼻づまり
- ⑩昼間、口臭がある



11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
詳細は各診療所、クリニックへお問い合わせください

診療所 診療科目 羽賀先生 内科・消化器内科 星野先生 内科・循環器内科 勝山先生 内科・外科 片山先生 内科・泌尿器科 高綱先生 内科・消化器内科 若山先生 総合診療科 茂木先生 内科

■ながおか生協診療所

長岡市前田 1-6-7 ☎39-7001

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ～12:00	羽賀 片山 高綱 茂木	羽賀 勝山 高綱	羽賀 高綱 茂木	羽賀 片山 ★若山 ★茂木	高綱 茂木 ★勝山 ★岡田	★羽賀 (～10:30迄) ★片山 ★高綱 ★若山 ★茂木	★火曜日 午後 羽賀…第1・2・3週 星野…第4週 勝山…第2週 片山…第1・3・4・5週 高綱…第1・2・3・5週 ★水曜日 午後 羽賀…第1・5週 勝山…第3・5週 高綱…第1・2・3・4週 茂木…第1・2・4・5週 関…第2週 ★木曜日 午前 若山…第2・4週 茂木…第1・2・3・5週 ★木曜日 午後 勝山…第2・4週 片山…第1週 茂木…第2・3・4・5週 ★金曜日 午前 勝山…第1・3・5週 岡田…第1・2・4週 ★金曜日 午後 羽賀…第1・2・3・4週 勝山…第1・3・5週 茂木…第2・4週 ★土曜日 午前 羽賀…第1・2・3・4週 (～10:30迄) 片山…第1・4・5週 高綱…第1・5週 若山…第3週 茂木…第2・4週
15:00 ～17:00 (月曜のみ 17:30まで)	羽賀 片山 高綱 茂木	★羽賀 ★星野 ★勝山 ★片山 ★高綱	★羽賀 ★勝山 ★高綱 ★茂木 ★関	羽賀 ★勝山 ★片山 ★茂木	高綱 ★羽賀 ★勝山 ★茂木	休診	
17:30迄							

■生協かんだ診療所

長岡市西新町 2-3-22 ☎32-2887

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:30 ～12:00	星野 若山	星野 片山 茂木	星野 片山 若山	勝山 高綱 ★若山 ★岡田	星野 ★羽賀 (～10:00迄) 片山	★星野 ★勝山 ★高綱 ★若山	★火曜日 午後 星野…第1・2・3・5週 高綱…第4週 茂木…第1・3・4・5週 青木…第2週 ★水曜日 午後 羽賀…第2週 片山…第3・4週 ★木曜日 午前 若山…第1・3・5週 岡田…第2・4週 ★木曜日 午後 勝山…第1・3・5週 高綱…第2・4週 若山…第1・3・5週 ★金曜日 午前 羽賀…第1・2・3・4週 (～10:00迄) ★金曜日 午後 星野…第2・4週 茂木…第1・3・5週 ★土曜日 午前 星野…第1・2・4週 勝山…第3・5週 高綱…第3週 若山…第1・5週
15:00 ～17:00 (月曜のみ 17:30まで)	星野 若山	★星野 ★高綱 ★茂木 ★青木	若山 ★羽賀 ★片山	星野 ★勝山 ★高綱 ★若山	片山 ★星野 ★茂木	休診	
17:30迄							

■あたごこどもクリニック

長岡市琴平 1-2-1 ☎36-5810

時間	月	火	水	木	金	土
8:30 ～11:00	一般外来(急性疾患)					
11:00 ～12:00	予防接種・健診(1歳未満)			予防接種・慢性外来		
13:30～	発達外来			発達外来		
14:00 ～14:30	予防接種・健診 (1歳未満)			休診		
15:00 ～17:30	一般外来(急性疾患)			一般外来(急性疾患)		

●診療医 *吉川(月～土) *本間(金) 11/21(午前)・28(午前・午後)
web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診
web問診できます 一般診療
発達外来、アレルギー外来は
予約制(電話のみ)

■生協こどもクリニック

長岡市沢田 1-1-20 ☎33-7131

時間	月	火	水	木	金	土
8:45 ～11:30	急性外来					8:30～
11:30～12:00	慢性外来					10:45～ 1歳以上 予防接種
13:45 ～14:30	1歳未満予防接種					1歳未満 予防接種
14:30 ～15:45	1歳以上予防接種					1歳以上 予防接種
15:45～	慢性外来					慢性外来
16:00～17:30	急性外来					急性外来

●診療医 *井笠(月～土) *田中(月)午前、(水・金)午前(専門外来※低身長・肥満・思春期・早発症など)
*内山医師の診療は不定期の為、電話で確認ください。
web予約できます 一般診療、予防接種、乳児健診 web問診できます 一般診療

■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)

時間	月	火	水	木	金	土	お知らせ
8:35 ～12:00 ※8:30～開院	後藤 市川	後藤 市川	休診	後藤 市川	後藤 市川	後藤 市川 ★赤柴	●水曜日は休診 11/5・26(水)は診療します ●訪問診療に出ている場合があります ★赤柴医師の診療日 …11/1(土)
13:00 ～17:00	後藤 市川	後藤 市川	休診	後藤 市川	後藤 市川	後藤 市川 ★赤柴	

理事会報告

- 2025年度第5回理事会
(開催日時)
2025年10月8日(水)
午後6時30分～午後7時40分
(場所)
ながおか医療生活協同組合 2F会議室
- 報告事項
①8月の事業・経営状況の報告、9月の概況
②くらしいきいき支援室報告
③委員会報告
④プラット世帯・ほっとあまみち送迎車高入替について
- 協議事項
⑤役員慶弔見舞金及び退任選別支給規則の制定について
⑥経理規定運用細則の変更について
⑦最低賃金引き上げを受けての号俸表の変更について
⑧令和6年度介護職員補助金支給について
⑨アシスト高町敷地の借地権譲渡について
- 以上、報告・協議の上、全員異議なく承認されました。



【ながおか医療生活協同組合】

2025年11月

わいが家通信



★発熱、咳、咽頭痛等の症状のある方、その他体調のすぐれない方は参加をお控えください。
★各種企画や活動中の様子を撮影し、すこやかスマイル誌面や法人HP等に掲載することがあります。掲載を希望しない方はスタッフにお申し出ください。

わいが家健康カフェ

「いつの間にか骨折」対策講座

～圧迫骨折を知って予防しよう～

すこやかスマイル
11月号掲載！！



お茶会しながら楽しく学ぶ3部構成

①ミニ講話
「圧迫骨折って？」



②カフェタイム＆
お家の危険チェック



③かんたん
背骨チェック



高齢者、特に女性に多い圧迫骨折。自覚なく“いつの間にか”発症し、要介護状態につながりかねないこの骨折について医療生協のリハビリ職員が解説します！

四郎丸わいが家

11月25日(火)

13:30～15:00

新町わいが家

11月27日(木)

13:30～15:00

講師：かんだリハビリ キャンバス

理学療法士 高橋拓也

参加費：無料

定員：各回20名（要申込）

（※非組合員100円）

お申込み・お問い合わせ先：わいが家 ☎ 30-1161

まちづくり・ボランティア委員会主催

知ろう！食品ロスと食糧支援！

フードバンク学習会

—地域の食糧支援の現場と現状—

12/3 水 10:00~11:00

会場：四郎丸わいが家（土合4-1-14）

定員20名
参加費
無料



講師 フードバンクながおか 代表 羽賀 実 様
テーマ 「フードバンクながおかの活動と現状について」

※内容は変更になる場合がございます。

当日、食品の寄付も受け付けています。

「買い過ぎて消費しきれない」「いただいた贈答品を使い切れない」など、ご家庭で余っている食品がありましたら、フードバンクへの寄贈をご検討ください。
缶詰1つからお預かりしています。



お米1合、缶詰1個、ラーメン1袋が、誰かの大きな支えになります。

お持ちいただけるもの

- ・賞味期限が1ヶ月以上あるもの
- ・未開封のもの
- ・常温保存が可能なもの

お問い合わせ
お申し込み

わいが家 ☎30-1161

薬剤師がお話しします

ちょっと**気**になるくすりのはなし

～知っているようで知らない、くすりの豆知識～

講師 新潟メディカルプランみなみ薬局 薬剤師 長谷川早矢香



12. 3(水)

13:30-14:30



参加
無料

会場 四郎丸わいが家

新町わいが家から送迎あり。
13:15発 先着6名

定員 25名

要申し込み

●薬とのつきあい 基本の「キ」

- ・飲み忘れたとき、どうする？
- ・昔の薬、まだ飲んでいいの？
- ・保管方法、間違っていない？

●なんだかちょっと 気になる「キ」

- ・市販薬と処方薬ってどう違う？
胃薬、痛み止め、湿布薬
- ・コロナのくすりって安全？
- ・サプリメントとの飲み合わせ

●あなたと医療をつなぐ 記録の「キ」

- ・お薬手帳、どう使えばいい？
- ・在宅医療とおくすり

参加申し込み わいが家 ☎30-1161

あなたのまちにわいが家が出張します！



出張わいが家健康メニュー

組合員の健康づくりを多様な企画でお手伝いします



★折り紙



★写経



★切り絵

- ・お友達が集まる地域の集会所、個人のお宅でもOK
- ・1回1時間程度のメニューです。利用は年2回程度。
- ・利用人数、ご用意いただくものはメニューによって異なります。詳細は申し込み時にお問い合わせください。
- ・利用料無料（★印のメニューは材料費がかかります）
- ・組合員以外の参加も可。



ポッチャ
地上のカーリング

申し込み先 四郎丸わいが家 30-1161



映学会



スポーツ吹き矢



輪投げ



歩く脳トレ
スクエアステップ

わいが家の定期開催企画一覧

申込み、お問い合わせは わいが家 ☎ 30-1161 まで

発熱、咳、咽頭痛等の症状のある方、その他体調のすぐれない方は参加をお控えください

四郎丸わいが家

- 地域の茶の間 ながおかわになーれ (主催コープデリにいがた)

11月5日(水)10:00～ 無料 申込み不要 時間内出入り自由

- うたごえ広場 要申込み ハーモニカ、ギターの伴奏に合わせて歌います。

11月10日(月)10:00～ 定員 30 名 参加費 ¥100(員外 ¥300)

- 歌声とまり木 要申込み ハーモニカの伴奏に合わせて歌いましょう♪

11月28日(金)10:00～ 定員 30 名 参加費 ¥100(員外 ¥300)

- 映写会 おくりびと 出演 本木雅弘 広末涼子 山崎努 峰岸徹 余貴美子 ほか

11月21日(金)13:30～ 無料 申込み不要

失業したチェロ奏者の大悟は故郷で納棺師として働き始める。死と向き合い、遺族の悲しみに寄り添う中で、命の尊さや家族の絆、生きる意味を深く見つめ直していく感動の物語。



新町わいが家

- ◆うたごえ広場 要申込み キーボードの伴奏に合わせて歌います。

11月13日(木)10:00～ 定員 30 名 参加費 ¥100(員外 ¥300)

- ◆オレンジカフェ「体験！コグニサイズ！」 要申込み ※当日参加可

11月22日(土)9:30～ 参加費 ¥100 講師:かんだりハ キャンバス 清水

- ◆映写会(新町支部主催) 男はつらいよ 旅と女と寅次郎 出演:渥美清 都はるみ 倍賞千恵子

11月21日(金)13:30～ 無料 申込み不要

甥の運動会に出るため帰郷した寅次郎は、行き違いから再び旅へ。新潟で出会った女性・京はるみと心を通わせるが、彼女は有名な演歌歌手。別れを経て、寅はまた一人旅に出る。

わいが家食堂



弁当容器は赤い羽根共同募金の助成を受けています

要申込み 1食 200円・食数は各 50食

四郎丸▶▶▶ ①11月7日(金) 受付 10/24～ ②12月5日(金) 受付 11/21～

新 町▶▶▶ ①11月25日(火) 受付 11/10～ ②12月22日(月) 受付 12/8～

・アレルギーの対応は行っていません ・配達はいきません ・お持ち帰り用の袋をご持参ください。

・お渡し時間は、15:30～17:30 まで。なるべく早めにお越しください。

・多くの方にご利用いただきたいため、申込数を制限させていただく場合があります。

地域の茶の間 **だんだん** ★**申込み不要**。お気軽にお越しください。

- ① **ボッチャ** 時間は両会場 13:30～15:00 参加費無料

【四郎丸】11月10日(月)・28日(金) 【新町】11月12日(水)・18日(火)

- ② **切り絵/写経(持ち物筆ペン)** 時間は両会場 10:00～11:30 材料費 50円～

【四郎丸】11月19日(水) 【新町】11月26日(水)

- ③ **ハンドベル** 時間 10:00～11:30 参加費 ¥100(員外 ¥300)

四郎丸 11月11日(火) *開催は四郎丸会場のみ