

ひまわり

Vol.80
【11月発行】
秋号

- 1 第5回 愛生館 介護オリンピック
小林記念病院 夏祭り
第9回 愛生館学術大会
- 3 2階病棟 夏祭りの取り組み
健康ウォーキング開催しました
- 4 自分でできるインフルエンザ予防法
- 5 歯ぴが講習
長寿を祝う会・文化祭

- 7 メタボ対策
- 8 安城市 特定福祉避難所
自律支援への取り組み
- 9 尿漏れを改善させよう!
- 10 食物繊維で肥満を防ごう!
もち麦入り炊き込みご飯



小林記念病院 夏祭り



愛生館 だより

愛生館は、小林記念病院や老人保健施設、老人ホーム、各種介護福祉施設を運営する法人グループの総称で、ここではグループ全体のトピックスを掲載しています。

第5回 愛生館

介護オリンピック



今年のテーマ

介護技術の伝承！ ザ☆匠

～君なら出来る！寄り添う自立支援～



今年で第5回目となる愛生館介護オリンピック。今回は技術だけを競うのではなく、先輩から後輩への指導方法を競技課題に追加しました。また、個人の権利が尊重され、少しでも自立した生活ができるように支援できる介護士を育成したいと思いこのテーマにしました。

競技は2種目でピギナー戦とベテラン戦に分かれ、愛知県立高浜高校福祉科3年生の生徒さんも含めた計12チームによる熱戦が繰り広げられました。熱い対戦の中にも、認知症の方への優しい声掛けや、相手の気持ちをじっくり聴く姿勢がとても印象的でした。

昨年から登場したポイントレンジャーの継承者であるポイントシスターズが、今回も選手や見学者にポイントについてとても分かりやすく説明しながら会場を大いに盛り上げてくれました。

また、競技の半ばに開催される各施設対抗の応援合戦では、子供とお揃いの衣装で参加されたチームや、色々と工夫を凝らした歌や踊りの披露で選手の皆さんに熱いエールを送っていました。

今後も「介護オリンピック」を通して質の高い介護技術を提供できるように努めて参ります。



愛生館ブログに詳細記事載ってます!!





小林記念病院 夏祭り

恒例の小林記念病院夏祭りを、8月31日(土)に開催しました。今年も地域の皆様の協力のもと、沢山の方にご来場いただき、大変盛り上がりました。

みたらしだんごやフランクフルトなどの屋台ブースや恒例のピンゴ大会に加え、小林記念病院の特徴を活かした、「骨粗鬆症相談」や「筋肉量測定(In Body)」等の無料体験コーナーも設置し、数多くの方に参加・体験していただきました。

来年度も、大勢の方のご来場をお待ちしております。

2019年6月22日

第9回
愛生館学術大会
— 医療介護複合体の構築に向けて —
碧南(西三河南部)地区の医療と介護

今回のテーマは「碧南(西三河南部)地区の医療と介護」—医療介護複合体の構築に向けて—としました。

第1部は研究発表とし、各職種から14演題の発表があり、現場で実践した取り組みや多職種連携により結果が出た事例など、とても充実した内容となりました。

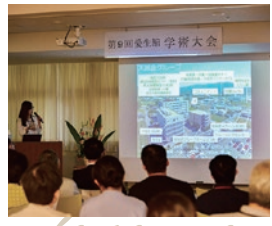
第2部の特別講演では、医療法人大誠会 田中志子 理事長をお招きして、「高齢社会に適したまちづくりの総合的推進について—大誠会グループの取り組みと課題—」をテーマにご講演いただきました。

大誠会グループは、「パーソン・センタード・ケア」

に基づいた質の高い看護・介護を提供し、特に身体拘束ゼロ、認知症サポートチームの推進に積極的に取り組まれています。

身体拘束をしない具体的な取り組みについては参考にしたい内容ばかりで、当法人でも実践していきたいと思います。

また、患者さん、スタッフ共に笑顔で、生き生きしている様子がとても印象的で、病院の明るい雰囲気がとても良く伝わってくる内容であり、とても参考になる発表でした。



Academic Conference



小林記念病院だより

急性期・回復期の患者さんを広く受け入れるケアミックス型の病院の情報です。

2階慢性期リハビリ病棟 夏祭りの取り組み

2階慢性期リハビリ病棟(以下2階病棟)は、褥瘡や人工透析などにより長期的に入院されている患者さんが多い病棟です。そこで、「何か楽しみを持ってもらいたい」「生活にメリハリをつけたり季節感を感じてもらいたい」という目的から、病棟レク係を中心に年間行事の企画を考えイベントを実施しています。

8月31日の小林記念病院夏祭り当日に、2階病棟でも夏祭りのイベントを食堂で行ないました。当日、約15名の患者さんに参加してもらうことが出来ました。

患者さんには、作業療法の一環として事前準備の看板作りの貼り絵や塗り絵から手伝って頂き、準備中「夏祭りが楽しみだね」との言葉が多く聞かれました。

当日は「かき氷」「ボウリング」「ヨーヨーつり」「輪投げ」のコーナーを設け、全員の患者さんが楽しめるようにスタンプラー形式で回れるように配置しました。かき氷は飲み込みに障害がある患者さんでも食べられるように、とろみ付きの氷を提供しました。



当日ベッドごと参加されたAさんは、ボウリングのピンや輪投げの的を手元の少し高め的位置に持つことで、ベッドから上手く命中させることができ笑顔が見られました。夏祭りに参加したBさんからは「外に出られない患者さんが多いから、病棟で催し物があることはうれしい。」との感想をいただきました。

病棟夏祭りの後も、お土産で渡した水風船や手作りの品を病室に持ち帰り飾っている患者さんが多く、夏祭りに参加したことを思い出し「夏祭りに行って楽しかった」「またやりたい」等、職員と一緒に余韻に浸ることが出来ました。

2階病棟では、今後も患者さんのニーズに沿ったレクリエーションを提供していけるよう努めていきます。



大好評!

小林記念病院 健康ウォーキング 開催しました!

10月26日(土) 第20回健康ウォーキングを開催しました。

今回は初となる午前中開催で、今年リニューアルオープンした碧南海浜水族館に行きました。コースは短めと長めのどちらかを選んで頂き、病院スタッフと一緒に歩きます。

健康に関する講話は、運動指導士がウォーキングのコツについて、栄養士が減塩について話をしました。次回の開催は来年の5月を予定しています。

日頃運動する機会のない方や健康に興味のある方などぜひ一緒に歩きましょう。もちろん初めての方も大歓迎です。みなさんのご参加をお待ちしています!



インフルエンザの
流行に備えよう!

自分でできる インフルエンザ予防法

インフルエンザに注意が必要
な季節になってきました。かか
らないようにするためには普段
からの対策が肝心です。かかっ
てしまったときの適切な対応も
必要となります。

インフルエンザの流行時期

インフルエンザは例年11月上旬頃から発生し始め、その後1月下旬から2月にピークを迎えた後、4月上旬頃までには流行が終息します。日本では毎年1,000万人以上がインフルエンザを発症しており、年間に1万人前後の死者も出ています。



症状が長引く
ことも多いので、
油断できません!



インフルエンザを予防するための3つの対策

インフルエンザにかかる発端はインフルエンザウイルスが体の中に入ってくるのですが、これをワクチンで防ぐことはできません。まずウイルスを近づけないように、日ごろからの手洗いやうがいなどが重要になります。

1 人混みや繁華街への外出を控える

インフルエンザの主な感染経路は、感染者の咳やくしゃみでウイルスを含んだしぶきが飛び散り、周囲にいる人が鼻や口から吸い込むことによって感染する「飛沫感染」。

流行の時期、特に高齢者や糖尿病などの基礎疾患のある人は、人混みや繁華街をできるだけ避けることが大切です。やむを得ず外出をして人混みに入る可能性がある場合には、ある程度の飛沫などを防ぐことができる“不織布製マスク”の着用が防御策となります。



2 外出後の手洗い

手洗いは手指など体に付着したインフルエンザウイルスを物理的に除去するために有効な方法であり、インフルエンザに限らず感染予防の基本です。また、外出後の手洗い、うがいは一般的な感染症の予防のためにもお勧めします。

3 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

第4回

歯ぴか講習会

第1部 講話「戦略的老化のすすめ」



講師 小林清彦（歯科医師・介護事業部門長）

9月上旬、ひまわりトレーニングセンターにて「第4回 歯ぴか講習会」を開催しました。

今回のテーマは、「知ろう！舌の役割 やってみよう！舌トレ ～おいしく食べて楽しく会話しよう～」です。

第2部 実技「やってみよう！舌トレ」



講師 山本恭子（言語聴覚士）

第3部 実技「口腔ケア・舌メンテナンス」



講師 牧原希奈（歯科衛生士）

参加者の声

- ・ 普段聞くことが出来ない歯医者さんの話が聴けて良かった
- ・ 舌のトレーニングが意外ときつかった。自宅でも実践してみようと思う
- ・ 自分が今までしていた歯磨きが、如何に雑だったのかが分かった

元気な人生の結果＝口腔 × 運動

舌が汚れていると味が感じにくくなり、口臭の原因にもなります。また、動きが悪くなるため、食べることはもちろん、会話をすることも億劫になります。「食事」が億劫になると低栄養状態に陥り、「会話」が億劫になると、閉じこもりの原因にもなります。つまり！口腔機能を維持することは「人生を豊かに過ごす」ための原点とも言えます。老化は防げませんが、対策を取ることで、その後の生活が変化します。

トレーニングセンターでは、今後も口腔・栄養の面からも利用者の「豊かな人生」のサポートをしていきます！参加されたみなさん、講師のみなさん、どうもありがとうございました！



村とは…

愛生館が碧南市鷺塚地区で展開している高齢者福祉拠点です。ひまわり村には「老人保健施設ひまわり」「特別養護老人ホームひまわり」「小規模多機能ホームひまわり」「碧南市養護老人ホーム」があります。



長寿を祝う会 文化祭



第一部

「長寿を祝う会」「文化祭」を開催しました。

第一部は、禰宜田政信碧南市長にご臨席賜り、特養・養護合同の「長寿を祝う会」です。当日は満85歳・90歳・95歳・99歳・100歳以上の方々計17名が市長より祝辞と敬老金等をいただきました。今年100歳を迎える方が代表で挨拶し、最後に市長やご家族と共に写真を撮り良い記念になりました。

第二部

第二部は、特養ひまわり・養護それぞれで行いました。

特別養護老人ホーム ひまわり

地域交流センター「響」で茶話会を開催し、40名近いご家族に参加いただきました。お茶菓子は口の中でとろける「むせない抹茶ケーキ」を用意しました。見た目は普通のケーキです。入居者とご家族が同じものを食べ「おいしかったね」と大好評でした。似顔絵の贈呈もあり笑顔あふれるひとときになりました。

碧南市養護老人ホーム

食堂に集まって歌や踊りを発表しました。5つのユニットがそれぞれに趣向を凝らし、大変盛り上がりました。日頃は控えめな入所者も笑顔で張り切り演じ切ることができました。来年もみんなで元気にお祝いしたいと思います。

また、昨年に続き、第二回ひまわり文化祭も同時開催しました。

入居者、利用者、従業員・家族の個性豊かな作品が並び、感嘆の声が響いていました。今から来年が楽しみです。

修了生が活躍しています

介護職員初任者研修の第13期が9月5日から開講されています。

今までに受講された修了生の一部の方が私たちの仲間となり、愛生館で活躍しています。

去る7月28日 愛生館主催の「介護オリンピック」に修了生が出演し、入賞されました。

- ピキナー戦：第1位** 小澤大介さん (老健デイケア) 10期生
木下裕太さん (老健デイケア) 8期生
- 第2位** 久保田まゆさん (特養ひまわり) 10期生
- ベテラン戦：第1位** 北里英恵さん (デイサービスひまわり) 1期生



お問い合わせ

特別養護老人ホーム
ひまわり

☎(0566)41-0865

担当：岡田



メタボ 対策

メタボ（メタボリックシンドローム）とは、内臓脂肪が増え、生活習慣病や血管の病気になりやすくなっている状態のこと。動脈硬化が進行すると、急性心筋梗塞や脳卒中などの脳心血管病リスクが高まります。メタボ検査は、こうした重篤な病気の予備軍を早期段階で発見・治療したり、予防したりすることを目的としています。

検査・診断

メタボリックシンドロームは、以下の検査を行い診断されます。

- 腹囲測定
- 血圧測定
- 血液検査による糖尿病や脂肪代謝の値



メタボリックシンドロームの診断基準

内臓脂肪の蓄積

ウエスト周囲径 男性 $\geq 85\text{cm}$
女性 $\geq 90\text{cm}$
(内臓脂肪面積 男女ともに $\geq 100\text{cm}^2$ に相当)



以下の3項目のうち、いずれか2項目あてはまる場合

血糖値	空腹時高血糖	$\geq 110\text{mg/dL}$
血圧	収縮期（最大）血圧 かつ/または 拡張期（最小）血圧	$\geq 130\text{mmHg}$ $\geq 85\text{mmHg}$
血清脂質	高トリグリセライド血症 かつ/または 低 HDL コレステロール血症	$\geq 150\text{mg/dL}$ $< 40\text{mg/dL}$

※これらの検査は健康診断やかかりつけの医療施設などで受けましょう。

病気に合わせた食事内容を工夫しましょう

病気によって、食事のメニューなどを工夫する必要があります。

- 血圧が高め ➡ 塩分をひかえめにし、野菜類を多くとる
- 血糖値が高め ➡ 全体のカロリーを抑え、間食を控える
- 中性脂肪値が高め ➡ 慢性的な食べすぎに注意し、高カロリーな食品を控える
- LDLコレステロール値が高め ➡ コレステロールの多い食品を食べすぎない

メタボリックシンドロームあるいはその予備軍と診断された場合、医師や保健師から注意すべきことの指導を受け、とくに食事の内容なども相談しておくことが大切です。

毎日できる運動を工夫しましょう

ちょっとした間に、何かをしながら、簡単に出来ることから始めてみましょう。

テレビを観ながら太ももストレッチ

- ①立ったまま台などに片手をつく
- ②ついた手と反対側の足首を持ち、息を吐きながらかかとをお尻に付ける
- ③片足30秒ずつ行う

食事の前後の体幹トレーニング

- ①椅子に浅く腰掛る
- ②背もたれに触れないぎりぎりのところまで上体を倒したまま30秒キープ

お昼寝やごろ寝の後にお腹の筋トレ

- ①仰向けに寝る
- ②肩とかかとをつけたまま、息を吐きながらお尻を持ち上げ、30秒キープする

掃除機をかけながら股関節伸ばし

- ①前後に足を大きく開き、体を深く沈める
- ②片足30秒ずつ行う

1年後の自分はどうありたいですか？秋は運動をするのに最適な季節です。毎日ちょっとしたトレーニングやさらにウォーキングを加えて実践していくといいでしょう。病気にならないためにも、理想の自分を目指してがんばりましょう。





特養・安城だより

安城市福釜町にある特別養護老人ホームひまわり・安城に関する情報です。

特養ひまわり・安城は『特定福祉避難所』に指定されています。

特養ひまわり・安城は、安城市から「特定福祉避難所」の指定を受けています。この避難所は、安城市独自のものです。学校や公民館などの「一般避難所」、社会福祉協議会などの「福祉避難所」とは別に、一般避難所等でトリアージ*された要介護者を受け入れる特養や老健などの施設を「特定福祉避難所」としています。

*トリアージ … 患者の重症度に基づいて治療の優先度を決定して選別を行うこと

❗ 災害対策用品が揃っています。 ❗ お風呂や電気も使えます。

「特定福祉避難所」の駐車場には、発電機、トイレ、ベッド、非常食、照明などの災害対策用品が入った防災倉庫があります。災害時は、地域交流センター「豊」が受け入れ場所となり、デイサービスの送迎車で「一般避難所」へ要介護者を迎えに行くことになっています。



愛生館の特養には、他にも災害時使用する備蓄があります。一番の特徴は「災害対応バルクシステム」で、これは、普段使用するガスの貯槽ユニットを使用し、災害時にお湯や電気を使用できるように準備しておくものです。



災害対応バルクシステム

また、バルクタンク横には五徳と炊飯器を備蓄した倉庫があり、防災訓練時には、炊き出し訓練として町内の評議員の方にも食べていただき、愛生館の取り組み内容を紹介しています。



在宅介護センターだより

各施設・事業所との連携で、ご利用者とご家族の安心を支えている在宅介護センターからの情報です。

自分らしい生活へ！ ～自律への取り組み～

小林記念病院 デイケアセンター

デイケアセンターでは利用者さん一人一人に担当の理学療法士・作業療法士がつき、定期的に身体機能の評価を行います。評価結果とご本人の思いを基に、「その人らしい生活」の目標を一緒に考え、在宅生活に近い環境でリハビリを行っています。

*自律 …… 自分で考え、行動でき、自分で遂行できること

実際にご自宅でも使える福祉用具で動作のシミュレーションができます



以前のように電車に乗って出かけることを目標に実際に電車の乗車訓練を行ないました！



この他にもさまざまな取り組みを行っています！詳しい内容は愛生館ブログを更新していますので、是非見て下さい！

お問い合わせ
お問い合わせ

特別養護老人ホームひまわり・安城
小林記念病院 デイケアセンター

☎(0566) 92-0088
☎(0566) 41-3000

担当：小林
担当：竹内・竹尾

尿漏れを 改善させよう！ ～骨盤底筋体操のススメ～

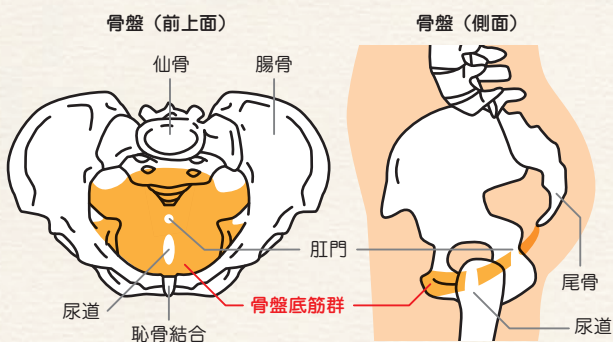
最近尿漏れ（尿失禁）が多くなってきたわ…という方いませんか？実は日本人の60歳以上の約半数に尿失禁の経験があるそうですが、現実的には恥ずかしさのため尿失禁があることを誰にも相談できない方も多いです。今回は、そんな尿失禁を改善させるための「骨盤底筋体操」をご紹介します。

骨盤底筋体操の効果があるとされているのは以下のような方です

- 咳・くしゃみなどお腹に力が入る時に失禁してしまう
- 急な尿意、トイレまで我慢できず失禁してしまう

骨盤底筋とは？

骨盤の底でハンモックのように膀胱や直腸を支えている筋肉のことです。尿道や肛門を閉める役割を果たしています。ゆるんでしまった筋はトレーニングすることで強化でき、姿勢や尿失禁の改善が期待できます。



やってみよう！骨盤底筋体操

骨盤底筋は良い姿勢を保つためにも重要です。この体操は骨盤底筋を活性化させながら良い姿勢を獲得することを目的としています。

用意するもの

- ・お絞り型に固く丸めたフェイスタオル（直径4-5cm・長さ20cm程度）
- ・安定感のある硬めの椅子

1 胸肩アイロン

胸の筋肉を緩ませて、背筋を伸ばしやすくします。良い姿勢を作る為の準備運動です。

- ① 胸の真ん中から肩に向かって4回さすります
- ② 肩の所で手を止め、胸を開き深呼吸します
- ③ 胸の前が緩んだことを感じましょう。左右片方ずつ行ないます



2 腹式呼吸

- ① 椅子の座面に丸めたタオルを縦向きに置きます
- ② タオルが股の中心になるように位置を調整し、背筋を伸ばして座ります



姿勢のポイント



- ③ 腹式呼吸を5回します
- ④ タオルから降りて、足が軽くなったことを感じましょう

体操の前後にバンザイやももあげをして、重さを比べてみて下さい。軽くなっていれば骨盤底筋が引き締まった証拠です

※尿失禁の原因は様々であり骨盤底筋体操が適応でない場合もあるので医療機関での受診をお勧めします。



栄養だより

小林記念病院で働く管理栄養士が「季節に合わせた健康促進のためのお食事」情報を掲載しています。

食欲の秋

食物繊維で肥満を防ごう！

さまざまな食物が豊かな実りをもたらしてくれる秋。ついつい食べ過ぎてしまう方も多いのではないのでしょうか。今回はそんな方に積極的にとっていただきたい食物繊維についてです。

食物繊維とは…

食物繊維とは、人の消化酵素によって消化されない、食物に含まれている難消化性成分の総称です。健康のために重要な役割をはたしており、現在では炭水化物、脂質、たんぱく質、ミネラル、ビタミンの5大栄養素に加え「第6の栄養素」と言われています。

そんな注目されつつある食物繊維ですが、みなさんは十分に摂れていますか？日本人の食事摂取基準(2015年版)では、食物繊維の目標量は、18～69歳では1日あたり男性20g以上、女性18g以上とされています。しかし、実際の摂取は日本人の1日平均14.6gと少ないです。

食物繊維には2種類あります

不溶性食物繊維

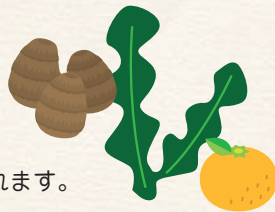
穀類(大麦、もち麦、玄米)、野菜(パセリ、ごぼう、モロヘイヤ)、きのこ類(えりんぎ、しめじ、えのき)、豆類(インゲンまめ、おから、グリーンピース)などに多く含まれます。



- 便量を増やして、便通を促進します。
- 腸内環境を改善して、腸の病気予防に役立ちます。

水溶性食物繊維

海藻類(ひじき、昆布、わかめ、もずく)、芋類(里芋、じゃがいも)、果物(柚子、ブルーベリー、いちじく)などに多く含まれます。



- 水分を吸収して膨張し、摂取した食品の胃での滞留時間を長くするためお腹がすきにくく食べすぎを防止します。
- 糖の吸収をおだやかにして食後の血糖値の上昇がゆるやかになります。
- コレステロールや余分な塩分が体外に排出されやすくします。

理想的な食物繊維の量は不溶性と水溶性が2：1の割合がよいとされています。2つの食物繊維の働きを理解して、積極的に食事に取り入れましょう。

食物繊維たっぷり /

もち麦入り炊き込みご飯



材料(2合分)

- 米 1.5合
- もち麦 0.5合
- 鶏もも肉 100g
- ごぼう 100g
- しめじ 100g
- 人参 1/2本
- 三つ葉 適量
- 枝豆 適量
- 酒：大さじ3
- みりん：大さじ2
- 醤油：小さじ4
- 和風だし：小さじ2
- <下味>酒・醤油：小さじ1

栄養成分(1人分180g)
エネルギー：323kcal
タンパク質：10.4g
脂質：3.8g
食塩相当量：2.3g
食物繊維量：4.4g

作り方

- 1 お米は水で洗ってザルに上げ、水気をきっておく。炊飯器に米ともち麦(もち麦は洗わなくてOK)を入れ○を加える。2合の水量線まで水を加えて、サッと混ぜ30分おく。
- 2 鶏もも肉はひとくち大に切り、<下味>の材料をもみこむ。ごぼうはさがぎ、人参は千切り、三つ葉はザク切りにし、しめじは石づきを切り落としてほぐしておく。枝豆は茹でてさやから出しておく。
- 3 枝豆と三つ葉以外の具材を入れ、炊飯する。
- 4 炊き上がったら枝豆を入れ、混ぜ合わせて器に盛る。三つ葉を添えて完成!



骨粗鬆症講座

医師・看護師・薬剤師・理学療法士から骨粗鬆症に関する講話をします。その他にも、骨の状態を超音波で検査したり、骨を丈夫にする骨粗鬆症エクササイズを行います。

これを機会に骨粗鬆症に関する知識を増やし、健康な身体作りを心がけましょう。

日時 12月3日(火)
14:30 ~ 15:30

場所 碧南市福祉センターあいくる

参加費 無料(先着40名) 予約制

問合せ先 (0566) 41-6477
小林記念病院 外来リハビリ科 岡



ひまわり 瓦版



11月で 碧南市健康診査が 終了します

★碧南市より届いた資料(黄色封筒)を持参して下さい。

★届いた資料は中を確認し、問診の記入をしていただくようお願いいたします。

対象

- ・碧南市在住 40歳以上
- ・国民健康保険加入者

※がん検診は碧南市在住の方ならどなたでも受診可能です

早急の予約をお待ちしています

申込・問合せ (0566)41-6548 健康管理センター



小林記念病院
デイケアセンター
健康管理センター
透析センター



はとぼっぼ保育所



小規模多機能ホームひまわり・福釜



ひよっこ保育所



特別養護老人ホームひまわり・安城



特別養護老人ホームひまわり



碧南市養護老人ホーム



小規模多機能ホームひまわり



老人保健施設ひまわり



- 小林記念病院
- 小林記念病院デイケアセンター
- 健康管理センター
- 透析センター
- はとぼっぼ保育所
- しんかわ訪問看護ステーション
- 老人保健施設ひまわり
- 小規模多機能ホームひまわり
- 小規模多機能ホームひまわり・福釜
- 碧南市養護老人ホーム
- 特別養護老人ホームひまわり
- デイサービスひまわり
- ケアプランセンターひまわり
- ヘルパーステーションひまわり
- 特別養護老人ホームひまわり・安城
- デイサービスひまわり・安城
- ケアプランセンターひまわり・安城
- ひよっこ保育所

〒447-8510 碧南市新川町 3-88
TEL (0566) 41-0004 FAX (0566) 42-5543

メールアドレス info@aiseikan.or.jp

ホームページ

愛生館

検索



愛生館

コバヤシヘルスケアシステム

編集・発行：愛生館コバヤシヘルスケアシステム 広報委員会
令和元年 11月
掲載されている方には事前に掲載許可を頂いております。