

あなたの暮らしをもっと豊かに

いまわり



2025

夏号

VOL.103



夏、全開。

お口も全開！



認知症の人とのかかわり方 こんなときどうする？



家族の“もしも”に備える第一歩

2025年5月17日(土)「認知症セミナー」を開催し、約80名の方に参加していただきました。講師には、名古屋大学医学部附属病院および小林記念病院で認知症外来を担当する柳川まどか先生をお迎えし、「こんなときどうする？—認知症の人とのかかわり方—」をテーマに、日々の介護で直面する悩みや対応の工夫についてお話しいただきました。

全国の100歳以上の高齢者は95,000人あまり(54年連続過去最多*)で、90歳以上の約半数が認知症になると推計されています。認知症は「老化」ではなく「病気」です。「年を取ったから仕方ない」と捉えるのではなく、認知症は治療や対応が必要な“病気”であり、早期の気づきと支えが大切です。

介護に「正解」はありません。認知症との向き合い方は人それぞれです。だからこそ、「知る」ことから始め、介護は一人で抱え込まず分担しながら行うことが大切です。

※厚生労働省 2024年9月17日発表

認知症と加齢によるもの忘れ、どう違う？

認知症 によるもの忘れ

→「体験自体を忘れる」

- 会ったこと自体を覚えていない
- 出来事そのものが抜け落ちる

加齢 によるもの忘れ

→「体験の一部を忘れる」

- 名前が出てこない
- 置いた場所を忘れる

こんなとき、どうする？

● 同じことを何度も聞いてくる

- 本人にメモを書いてもらう
- 話題を切り替えてみる
- デイサービスに通うなど、交流の機会を増やす

Point!

否定をせずに
まずは受け入れて
あげましょう!



● 被害妄想(物が盗まれたなど)への対処

- まずは否定せずに耳を傾ける
- 一緒に探す(最終的に本人が見つけることも大切)
- 見つかったら一緒に喜ぶ⇒すぐに話題を切り替える
- 大切なものはご家族が預かり、記録を残す

Point!

犯人にされて
しまった人への
フォローも忘れずに

● 「親が認知症かも?」と思ったら

NG例 「認知症かもしれないから病院に行こう!」

OK例 「70歳すぎたら、みんな検査しているみたいだよ」
「介護保険を使うには、検査が必要らしいよ」

Point!

自然に受診へ
繋げる声掛けが
効果的です

次回開催の
お知らせ

日時 2025年9月20日(土) 14:00～15:40

テーマ 『初めての認知症介護 —親の変化と向き合う最初の一步—』

場所 特別養護老人ホームひまわり「響」(愛知県碧南市鷺林町4-109-1)

参加 無料(定員60名)

申込み 電話(☎0566-41-6477 担当:内田)またはQRコード



新たに身元保証サービスを開始しました！

終活サポート ひまわりの窓口

「終活サポート ひまわりの窓口」は、介護保険ではカバーしきれない日常の細やかな支援や専門家との連携を通して、住み慣れた地域での安心な暮らしをサポートする身元保証サービスです。



\\ こんな方にオススメ //

- 身近に頼れる親族がいない
- 親族との関係が疎遠または遠方に住んでいる など

3つの 安心 であなたをサポート

- 安心 1 地域ネットワークによる生活支援
- 安心 2 碧南市に特化した駆け付け体制
- 安心 3 最期まで権利を守る終末期サポート

支援内容の一例

介護保険では提供できない生活支援

- 通院の付き添い、医療説明の同席
- 入院中の着替えや郵便物などのお届け
- 介護施設の見学・入退去時の手続き、連帯保証人署名 など

最期まで自分らしい終活支援

- エンディングノートや意思確認書作成のサポート
- 地元法律家との連携による遺言書の作成 など

ご逝去後も安心支援・葬送支援

- ご逝去時のご遺体引き取り、親族への連絡
- 各種手続き、葬儀・納骨手配などの喪主代行 など

お問い合わせ

終活サポート ひまわりの窓口

受付時間▶
9:00～17:00（土日祝除く）

TEL 090-1287-9547

担当：小林

市民講座開催

健康ウォーキング

令和7年
5月17日（土）

今回は計11名の方にご参加いただきました。10年ぶりの雨天での開催となりましたが、室内にて思い切り体を動かすことができました。

第1部 健康に関する講話

理学療法士より「綺麗な歩き方が導く長寿の道」について、管理栄養士より「水分補給」について、体験型の講話を行いました。実際に身体を使って学ぶことができ、日常で生かせる知識をつけることができました。



参加者の声

「毎回わかりやすく、質問の返答も丁寧で感謝しています。」



「室内でも汗が出るほどで、大変参考になりました！」



第2部 エクササイズ

雨の為、室内でできる運動を実施しました。座ってできる運動を中心に、軽いストレッチからハードな運動まで行い、しっかりカロリーを消費することができました。



次回

次回は11月8日（土）を予定しています。専門職スタッフと一緒に歩きながら、身体に関するいろいろな相談いただけます。たくさんお話ししましょう。またウォーキングの前後で血糖・血圧を測定しており、運動による血糖・血圧の変化を実感していただける内容となっております。皆様のご参加を心よりお待ちしております！



地域の皆さんと学ぶ

「心と体の健康づくり」

フレイル予防で
10年後も元気に

4月25日(金)碧南市エメラルドホールにて、
碧南市老人クラブ連合会のご依頼により、当院
外来診療科 理学療法士の岡 裕光が『こころと
からだを健康にーフレイルを予防しよう!ー』と
題して講演を行いました。会場には約300名の
地域の皆さんが参加され、健康への関心の高
さがうかがえる活気ある会となりました。



健康寿命を伸ばすための “気づき”のきっかけに！

講演では、フレイルの理解を深めるだけでなく、参加者の皆さん
と一緒に日常生活でも取り入れやすい運動を実践。さらに、健康管
理センターとリハビリスタッフが連携して体の状態をチェックできる測
定ブースも設置し、多くの方が身体測定を体験されました。健康寿命
を延ばすための“気づき”のきっかけとなる取り組みになりました。

また、当日の様子は KATCH ネットワークによって取材・放送され、
地域での健康づくりの取り組みが広く紹介されました。

フレイル予防

3つのポイント

- ✓ 適度な運動
- ✓ バランスの良い食事
- ✓ 社会参加

参加された 方からの声



「肩や腰の痛みがあるので、今後も続けたい」
「老人クラブで運動を続けるきっかけになった」
「測定で自分の状態がわかってよかった」

前向きな声を多数
いただきました！



10年後も「やりたいことを楽しめる自分」でいるために、心と体の健康、そして社会とのつながり
を大切にする第一歩となれば幸いです。今後も愛生館グループは、地域の皆さんの健康寿命延伸に
向けて、全力でサポートしてまいります。ご不明点などありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。



小林記念病院

健康管理センターだより

各種健康診断、人間ドック
など病気の予防を目的とし
た施設の情報です。

健康管理センターの取り組みが 『総合健診』に紹介されました。

優良総合健診施設である当センターが、日本総合健診医学会の
専門誌『総合健診』52巻2号に掲載されました。



優良総合健診施設とは？

日本総合健診医学会の示す厳しい条件を満たす
施設。3年ごとに認定審査がある。利用者の安心・
安全を確保した質の高い健診を提供している。

センター長
今泉宗久 先生



総合健診 52巻2号 P.72～73 より抜粋

受診者に合った多様な健診を提供

・安心して受診できる健診を提供

小林記念病院健康管理センターは、1987年（昭和62年）
の開設以来、地域の人たちが安心できる健診の提供に努め
てきた。

同グループの基幹である小林記念病院に併設されてい
て、駅や主要道路からのアクセスがよく、駐車場も充実し
ており、受診者が利用しやすい立地にある。2023年には、
より快適に健診が受けられる環境づくりを目指して全面改
装を実施し、同年5月1日にリニューアルオープンした。

・多様なコース設定、オプション検査も充実

同センターの人間ドックは、一般的な「ファーストコー
ス」と、ピロリ菌（血液検査）や ABI 検査、内脂肪 CT ほ
か7つのオプション検査（規定項目）から2つを選択して
追加できる「スタンダードコース」、MRI 検査や CT 検査
を含む「プレミアム」の3つのコースがある。

また、「脳ドック」「肺ドック」「子宮ドック」などの専門ドッ
ク、規定項目とは別の多種多様なオプション検査を人間
ドックの各コースに追加した「女性セット（乳がん・子宮
頸がん・骨粗しょう症など）」「甲状腺セット」「動脈硬化セッ
ト」なども用意している。

健診を超えた「ライフスタイル提案型施設」へ

・受診者中心の「ウェルビーイング空間」

同センターでは、受診率向上のために自治体や企業と協
力した啓蒙活動を積極的に実施している。健診の重要性を
伝える健康教室の開催、情報誌の発行なども行っている。

また、受診率を向上させるために何よりも重要なのは、
健診施設を受診者中心の「ウェルビーイング空間」にする
ことであると考えており、前述した 2023 年の全面改装で
は、回廊型の構造を採用して効率性をアップし、待ち時間
の短縮を図っただけでなく、自然光や緑を取り入れ、リラッ
クスできる広い待合スペースや女性目線でデザインされた
明るい更衣室などが受診者に好評である。

※ウェルビーイングとは…人が単に身体的に健康だけでなく、精神的にも社会的にも満たされている状態

2025年 6月～11月

碧南市
健康診査

予約受付中

各種がん検診

碧南市在住
対象者

- 胃がん検診
- 前立腺がん検診
- 肺がん検診
- 乳がん検診
- 大腸がん検診
- 子宮頸部がん検診



詳細は HP を
ご覧ください

特定健診

国民健康保険 40歳以上
※ご自宅へ受診券が届いた方

他にも、各種オプション
検査をご予約できます。



お問い合わせ・健診のご予約

健康管理センター TEL 0566-41-6548

火・水・木・金・土（祝日除く）
午前9時～午後5時



アートな介護士を目指して

老人保健施設ひまわり デイケア

介護福祉士 杉浦 薫 さん

杉浦さんは、月に一度デイケアで実施している利用者参加型レク「パステルアート」の講師を務めています。色鮮やかなパステルを使い、誰でも気軽に楽しめるアートで心身のリラックス効果もあり、利用者さんにも好評です。

個展を開くなどアーティストとしても活動しており、その表現力は介護現場でも人の心を癒しています。

興味がある方は、ぜひ一度「パステルアート」体験に老健デイケアへいらしてください。

※デイケア利用の方が参加可能です。無料のお試し利用もできます



笑顔を届ける 未来の介護福祉士

デイサービスひまわり

ケアワーカー 鈴木 春香 さん

デイサービスに通い始めた祖母がどんどん元気になる姿を見て、デイサービスのすごさを実感!!愛生館で介護職員初任者研修を修了後、法人内の保育所を利用し、デイサービスひまわりで笑顔あふれる毎日を送っています。

「人生の大先輩と話すのが大好き!」と鈴木さん。現在、こども園との交流担当を任せられ、アイデアを練っているそうです。温かい職場環境に支えられ、「明るく元気を与えられる介護福祉士」になる日を目指し、未来に向かってキラキラと輝いています。



個性豊かで熱い従業員が がんばっています!

利用者さんの暮らしに 寄り添って、心待ちの存在に

ヘルパーステーションひまわり
ケアワーカー

古久根 幸美 さん

2023 年に愛生館の介護職員初任者研修を受講し、2024 年から訪問介護員として働く古久根さん。主に生活援助を担当し、利用者さんと掃除をしたり、会話を楽しんでいます。「待ってたよ」と出迎えてもらえることは、何よりの喜びで、やりがいにつながっています。職場環境にも恵まれ、「自分の生活時間も大切にしながら働ける環境ありがたい」と、介護の仕事に充実感を感じているようです。



夢は故郷ベトナムの 介護の架け橋を

特別養護老人ホームひまわり
入居部 介護福祉士

グエン・ティ・ホン・ハイン さん

ベトナムの看護系大学を卒業後、介護福祉士資格を取得したハインさん。現在は特養ひまわりで、「入居者の方々の笑顔を見ると、疲れが吹き飛びます」と入居者さんとの笑顔あふれる時間を大切にしています。

昨年の愛生館介護オリンピックでは、利用者さんに寄り添った声掛けが評価され、準優勝に輝きました。

将来は、日本で学んだ介護技術を故郷ベトナムに伝え、高齢者支援に貢献するのが夢だそうです。



ひまわり村って？

愛生館が碧南市鷺塚地区で展開している地域の福祉拠点です。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」「複合施設 CORRIN」があります。

デイサービスひまわり



いつまでも自分の口で おいしく幸せ

～専門職が支える安心のデイサービス～

歯科衛生士

言語聴覚士

管理栄養士

介護福祉士

ケアワーカー

理学療法士

看護師

新所長の村橋です。
ぜひ一度見学に
お越しください！



お口の健康が、全身の健康を守る

歯科衛生士と看護師による口腔ケアを通して、誤嚥性肺炎の予防に力を入れています。一人ひとりの状態に合わせたケアで、「いつまでも美味しく食べられる」生活を支えます。また、言語聴覚士が食形態などに関して、アドバイスを行っています。

機能訓練と外出支援で 安心のサポート

理学療法士が中心となり、楽しく個別機能訓練を実施しています。日々の訓練の成果が、楽しい外出支援に繋がっています。



“食”を通じた笑顔づくり

管理栄養士による栄養指導や、楽しさや季節感を取り入れた食事レクを提供しています。また、デイサービスの畑で育てた野菜を食事に活用するなど、「育てる」「食べる」「味わう」体験を通して、毎日の生活に彩りを添えています。



お問い合わせ

デイサービスひまわり

TEL 0566-41-9567

担当：村橋・三島



こども園 ひまわり

こいのぼり会を 開催しました！

青空を元気いっぱい泳ぐこいのぼりに負けないくらい、こども園ひまわりの子どもたちも元気いっぱい！今年のこいのぼり会には、ひまわり村や碧カレッジのおじいちゃんおばあちゃんを招待し、楽しい交流の時間を過ごしました。

クイズ大会やこいのぼりの歌では、子どもたちの元気な歌声に合わせて、おじいちゃんおばあちゃんも手拍子をしたり、口ずさんだりして、にこにこ楽しい時間となりました。



その後は、絵合わせゲームやグラグラリレーと一緒に身体を動かし、新聞紙で作った兜を見せ合いっこしました。会場は終始笑顔に包まれ、子どもたちと高齢者の皆さんとの温かなふれあいのひとときとなりました。こども園ひまわりでは、こうした世代間交流を通して、思いやりの心を育んでいます。



さんさん

季節を感じる療育活動

さんさんでは、子どもたちが季節を感じながら、自分らしく成長できるよう、季節行事を取り入れた療育を行っています。

いちご狩りあそび

お部屋に登場したいちご畑で、みんなでいちご狩り！本物そっくりのいちごに思わず食べたくなってしまいました。夢中になっていちごを狩る姿は、とても印象的でした。いっぱい取れて、みんな「いただきまーす！」



こいのぼり ぬりえ

5月のこどもの日に向けて、こいのぼりに色を自由に塗りました。「カッコイイでしょ！」と自慢げに見せてくれたり、思い思いに色塗りを楽しむ様子が見られました。さんさんでは、季節やイベントを大切にしながら、子どもたち一人ひとりの成長を応援しています。



家族会のご紹介

家族とつながる 場を大切に

特別養護老人ホームひまわり安城では、入居者さん・利用者さんが安心して穏やかに暮らしていただけるよう、ご家族との交流の機会を年2回設けています。

4月に開催した「家族会」では、ACP(アドバンス・ケア・プランニング/人生会議)や看取りケアについてお話ししました。



ACP (アドバンス・ケア・プランニング)

将来、病状や生活に変化が起きたときに備え、「どのような治療やケアを望むか」について、ご本人の想いをもとにご家族や医療・介護の専門職と繰り返し話し合う取り組みです。「最期はどのように過ごしたいか」「どこでだれと過ごしたいか」といった大切なことを事前に対話を重ねておくことで、いざという時に、よりご本人の意思を尊重したケアが可能になります。

ACPを行うタイミングと段階

- ① できるだけ元気なうちから始めるのが理想です
- ② 万が一の時に備えて、日頃から家族で気軽に話すことが第一歩です
- ③ 健康状態に変化が生じた時（食べるのが難しくなった等）などは特に話し合いましょう
- ④ 状況が変わるごとに内容を見直すことも大切です

“気持ちが変わる”のはよくあること。繰り返し対話しましょう！



看取りケア

ご本人が最期までその人らしく過ごせるよう、心身の痛みや不安を和らげ、少しでも穏やかに過ごせるようサポートするケアです。当施設では、ご本人の想いとご家族の気持ちに寄り添いながら支援を行っています。

こんな取り組みをしています

- 食べるのが難しくなっても、嗜好に合った食べ物を食べやすくして提供
- ご本人がご自宅へ帰りたい気持ちがある場合は、一時帰宅を叶える支援
- 手足の冷えがある時には、手浴や足浴などを実施

専門職による苦痛の緩和、ご家族への支援を通して、「悔いのないお別れの時間」を過ごすことを大切にしています。



ご家族との連絡ツール「みまもりあいアプリ」

当施設では、ご家族との情報共有に「みまもりあいアプリ」を活用しています。ケアプランや書類更新、面会状況、日々の様子などを写真付きで配信し、タイムリーに安心感のある連携を行っています。





リハビリだより

ちょこっとためになる
リハビリテーションの情報を
お届けしています。



若々しい背筋は 幸せの第一歩!

姿勢改善で

-5歳
若見え!

こんなお悩み
ありませんか?

- 背中が丸いのが気になる…
- 肩こりや腰痛が続いている…
- 歩くときにふらつきを感じる…

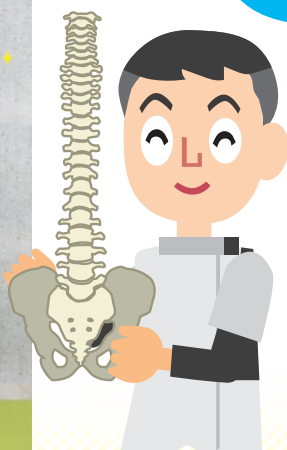
正しい姿勢にはこんなメリットが!

若々しい見た目に! 背筋が伸びると自信もアップ!

肩こりや腰痛が軽減! 仕事や生活が快適に!

健康寿命が延びる! 運動機能を保ち、転倒リスクを軽減!

姿勢改善のCHECK POINT!



重心線を
まっすぐに!

専門職による自費リハビリサービス。

疾病予防、健康寿命延伸を目的とした姿勢改善プログラム。

素敵な姿勢で幸せな未来を手に入れませんか?

リハビリテーション

ここから

毎月先着
5名

おためしプラン

2,500円/60分

〒447-8510 愛知県碧南市新川町3-88 小林記念病院 (デイケアセンター施設内)

Inbody測定キャンペーン ~10/31

InBodyで筋肉・脂肪量をチェックしよう!

初回体験時に限り、InBody機器を用いた筋肉量・脂肪量の測定を行っております。ご希望の方は「広報ひまわりを見た」とご予約時にお伝えください。

8月4日は 栄養の日

栄養の日とは、日本栄養士会が8月4日を「栄(8)」と「養(4)」と読む語呂合わせから制定し、栄養に関する知識を深めて、自身の食生活について考えてもらうことを目的としています。そこで今回は、現代の栄養課題とライフスタイルに合わせた食事の摂り方についてご紹介します。

栄養不良の二重負荷

栄養不良の二重負荷とは、過栄養(肥満や生活習慣病など)と低栄養(痩せ、拒食など)の両方が同じ国に混在していること、または1人の人生の中で過栄養と低栄養の時期が存在することを指します。



中高年の肥満

リスクが高いもの

- × 糖尿病や高血圧などの生活習慣病
- × 脳梗塞
- × 心筋梗塞



女性の痩せ

リスクが高いもの

- × 月経異常
- × 骨粗鬆症
- × 子どもが成人後に生活習慣病になる



高齢者の低栄養

リスクが高いもの

- × 身体機能の低下
- × 認知機能の低下
- × 免疫力の低下

間食を取り入れて栄養不良を改善しよう！

“間食”というおやつ印象があり、「控えなければいけない」と思う方も多いと思います。しかし、現代ではライフスタイルが多様化したことで、1日3回食事を摂ることが難しい人が増えています。そこで、1日3食にこだわらず、食事と食事の間に食べる“間食”を取り入れることをおすすめします。



仕事などで夕食の時間が遅くなる

問題点

食事と食事の間に約6時間以上空くと、エネルギーや栄養素が不足し、次の食事で食べ過ぎてしまうことで肥満の原因に繋がります。

改善点

夕方にエネルギー源となる主食を食べると夕食の食べ過ぎを防ぎます。ただし、間食した分は夕食の主食量を減らしてください。



朝食は忙しい、食欲がないので食べない

問題点

朝食欠食により、1日の摂取エネルギーと栄養素(主にたんぱく質、鉄、カルシウムなど)が不足し、やせを助長させてしまいます。

改善点

出勤後でもいいので、午前うちにエネルギー補給をしてください。



1回の食事量が減ってきた、固いものが噛み切れない

問題点

低栄養により、筋肉量・筋力や骨量が減少することで、転倒や骨折のリスクが増加します。

改善点

間食をこまめに摂る、少量でも栄養価の高いものを食べる、食べやすい食形態のものにするといった工夫をしてみましょう。

おすすめ おにぎり、サンドイッチ、肉まん

おすすめ バナナ、ゆで卵、豆乳、牛乳

おすすめ プリン、アイスクリーム、栄養補助食品

今号のおすすめレシピ

食欲がないときでもおすすめ

バナナプリン

材料(2人分)

バナナ(完熟) …… 50g(大1/2本)
牛乳 …… 40ml
砂糖 …… 小さじ1(3g)
レモン汁 …… 小さじ1/2(2.5g)
バナナ(飾り用) …… 2枚(10g)
きな粉(飾り用) …… お好みで
ミント(飾り用) …… お好みで

1 バナナは皮をむいて1cmの輪切りにし、耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ600wで2分加熱します。

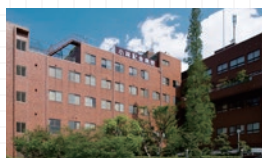
2 牛乳、砂糖、レモン汁をあわせてミキサーやブレンダーを使用してなめらかにし、再度電子レンジ600wで1分加熱します。

3 器に入れて冷蔵庫で冷やし固めた後、お好みでバナナ、きなこ、ミントを飾ります。

栄養価(1人分) エネルギー: 93kcal たんぱく質: 2.2g 脂質: 1.8g 炭水化物: 18.8g 食塩相当量: 0g

事業所

FACILITIES



小林記念病院

碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-0004小林記念病院
デイケアセンター愛知県碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-3000小林記念病院
健康管理センター碧南市新川町 3-88
電話 (0566)41-6548しんかわ訪問看護
ステーション

▶訪問リハビリ
▶はとぼっぼ保育所
碧南市簗田町 1-17-2
電話 (0566)41-5522

特別養護老人ホーム
ひまわり

▶デイサービスひまわり
▶ヘルパーステーションひまわり
碧南市鷺林町 4-109-1
電話 (0566)41-0865

碧南市
養護老人ホーム碧南市鷺林町 4-109-1
電話 (0566)41-0895

老人保健施設ひまわり

▶デイケアセンター
▶トレーニングセンター
碧南市三角町 1-7-1
電話 (0566)41-0007

小規模多機能ホーム
ひまわり碧南市三角町 1-9-2
電話 (0566)41-0505

ケアプランセンターひまわり

碧南市鷺林町 1-117
電話 (0566)41-0280
▶碧南東部地域包括支援センター
電話 (0566)93-4585



複合施設 CORRIN

▶幼保連携型認定こども園
ひまわり
▶児童発達支援事業所 さんさん
▶放課後等デイサービス たいよう
▶放課後等デイサービス ひだまり
▶高齢者デイサービス 碧カレッジ
▶地域交流サロン
ハーモニーホール

碧南市大堤町 1-11
電話 (0566)45-6001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
▶ひよっこ保育所

安城市福釜町下山 81-1
電話 (0566)92-0088小規模多機能ホーム
ひまわり・福釜安城市福釜町小六 75-2
電話 (0566)92-5100ケアプランセンター
ひまわり・安城安城市横山町浜畔上 59
電話 (0566)95-7580

小林記念病院

夏祭り

地域と歩んだ80年、
感謝を込めて次の一步を

2025年 8月30日(土) 17:00~19:10

場所 小林記念病院内駅前広場 (雨天中止・小雨決行)

内容 食べ物コーナー (かき氷・やきそば・からあげなど)
こども広場 (輪投げ・水ふうせんなど)
健康コーナー (骨密度測定・Inbody 測定など)
ステージパフォーマンス (バンド演奏・ダンスなど)
宝くじ抽選会

駐車場 新川小学校の駐車場をご利用ください



お子様限定!

おかし
プレゼント

※なくなり次第終了



※内容及び時間は、当日の状況により変更する場合がございます



公式サイト



採用サイト



Facebook



Instagram

