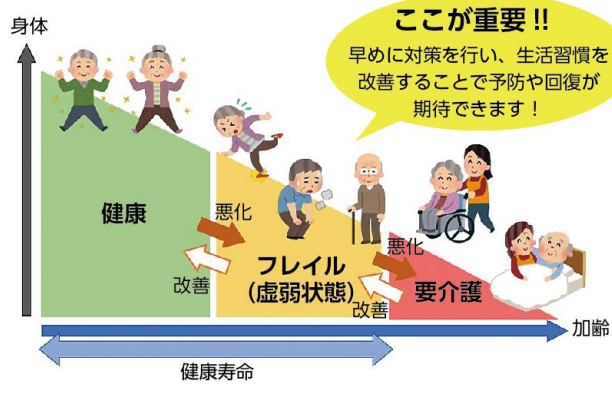


★セルフチェック

※赤色の○が1つ増えるごとにフレイルの危険度が高くなります。

- 1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気がつけた食事を心がけていますか
2 野菜料理と主菜(お肉または魚)を両方とも毎日2回以上は食べていますか
3 「さきいか」、「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか
4 お茶や汁物でおせることがありますか
5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか
6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか
7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか
8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか
9 1日に1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか
10 自分が活気に溢れていると思いますか
11 何よりもまず、物忘れが気になりますか



★セルフチェック

指輪つかでふくらはぎを囲んだ時にどうなります?
困めない ちょうど困める 隙間ができる
低 筋肉量減少の可能性 高

フレイルは筋力低下などの身体の問題、認知症などの精神・心理的問題、社会的な問題をかかえている状態です。放っておくと要介護状態へ発展する事がありますので予防が必須です。
この三年間は新型コロナウィルスの流行の影響で、外出や人との交流が減少しました。今回は「フレイルのセルフチェック」、「予防体操」の二点をご紹介します。運動を行い、健康寿命を延ばしましょう!

「健康寿命」を延ばそう!

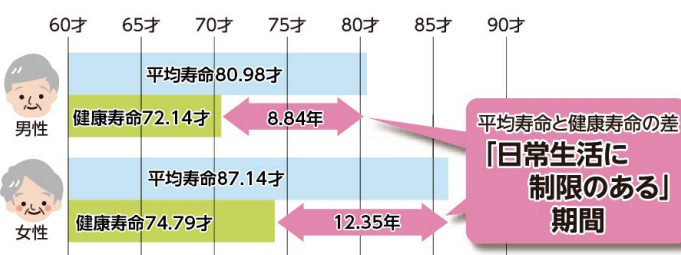


福井県医療生活協同組合
〒910-0026
福井市光陽2丁目18-15
Tel 0776-27-2318
Fax 0776-24-8290
https://www.fukui-iryouseikyoku.jp
e-mailアドレスは seikyoku@fukui-min-iren.com
定価:1部30円
(組合員の購読料は出資金[会費]に含まれます。)

Table with 2 columns: Category (e.g., 組合員ふやし, 出資金ふやし) and Value (e.g., 25名, 1,787千円). Includes data for 2023年4月30日現在.

運動習慣を作ろう

生活習慣病の予防には適度な運動が効果的です!
運動の効果には年齢は関係ありません!
★運動の効果は ①血流改善により新陳代謝が促進 ②中性脂肪、血糖値、尿酸値の改善 ③心肺機能の強化、高血圧の改善 ④健全な生活リズムの獲得
★運動を行う際の注意点!
・まず軽めから! ・少しずつでも継続を!



★健康寿命とは?

健康で日常生活を支障なく送ることが出来る期間のこと。平均寿命と健康寿命の差は男性8.84年、女性で12.35年。生活習慣病が大きく影響します。

★★★★有酸素運動 ウォーキング★★★★

ご自身の体調に合わせて10~30分、途中で休憩を入れても結構です。水分補給をして脱水に注意しましょう。
・少し息が早くなる程度、人との会話ができる程度、やや汗ばみ、爽快感を味わえる程度の運動が最適です。



★★★★筋力強化運動 ひざのばし★★★★

痛みが出たり、痛みが増す時は速やかに中止します。椅子からの立ち上がり、歩行や階段に必要な太ももの前の筋肉を強くします。
・片足ずつゆっくり足をあげ、ひざを伸ばします。
・そのまま5秒止め、下ろします。



★★★★筋力強化運動 スクワット★★★★

足腰の筋肉を強くし、立位バランスを高め、階段の上り下りが楽になります。椅子の背もたれにつかまって、両方の膝を一緒に1・2・3・4と数えながら約30度曲げます。
・そのまま5秒とめ、ゆっくり伸ばします。



Advertisement for the 2023 National Peace March. Includes a map of the route, a photo of participants, and text: 'いまこそ核兵器のない 平和な世界を! 平和行進にご参加ください'.

虹のひろば
二〇二三年も半年が過ぎます。コロナ感染症に關し対応が大きく変化し、様々な戸惑いがありましたが、国の経済優先策が国民の健康に大きな犠牲を強いることがないことを強く願います。
(井上和茂)



第46期通常総代会 2023年度活動方針案

～地域へ医療生協活動を広め、地域組合員が共に新たな活動・つながりづくりを進めよう～

一人ひとりの「健康観」を大切にして、「でかける・つながる・安心を結ぶ」の取り組みを広げ 誰もが健康で楽しく安心してくらすまちづくりをすすめよう



子どもからお年寄りまで、誰もが健康で居心地よく地域で暮らせるように以下の「健康づくり」「まちづくり」「仲間づくり」の活動を一人ひとりの「健康観」

を大切にして「でかける・つながる・安心を結ぶ」取り組みを地域組合員と職員組合員が共に進めていくことを提起します。



1. 地域まるごと健康づくり

コロナ禍で家に閉じ籠りがちな中、多くの組合員がご自分の“健康”について考えられたのではないのでしょうか？単に「病気でないこと」だけでなく、日ごろ地域の人と集い、話し、笑い合うことが“健康”であること、と気づかれた人も多いと思われます。まさに医療生協の出番です。地域に入り、居場所づくりを進め「地域まるごと健康づくり」の活動を進めましょう。

<具体的には>

- ①健康チェック・健康チャレンジ・健康づくり班会「すこしお班会」を開催する
- ②フレイル予防・オーラルフレイル予防を中心とした取り組みをすすめる
- ③行政や他団体と連携した地域に見える健康づくりを実践する

2. まちづくり、社会づくり

医療生協の地域のネットワーク、他団体と連携した取り組みは、医療生協を発展させていく為にとっても重要なことです。地域と共に「つながりを広め・絶やさない」取り組みや社会制度や環境の改善も求めながら、子どもからお年寄りまで誰もが住み慣れた地域で安心して楽しく暮らせる、平和で健康的なまちづくり、社会づくりを進めていきましょう。

<具体的には>

- ①医療生協の班活動や健康づくりを通して、顔の見えるゆるやかなつながりをつくる
- ②たすけあい活動を実践し地域での「くらしの困った」への対応を広げていく
- ③社会情勢を学び、いのちかがやく、平和で健康的な社会づくりをすすめる

3. 仲間づくりと後継者づくり

医療生協の目標である、健康づくり、まちづくり、社会づくり、地域の方々の願いも含めて実現するために医療生協の仲間を増やしています。現在は地域組合員の高齢化に伴い、医療生協活動を担う後継者が不足しています。今期は医療生協を支える仲間づくり、そして医療生協の未来を繋げる取り組みを重点課題と位置づけます。共に学びあいながら、更にたくさんの方に医療生協の活動や方針を知ってもらい、「関心や共感を持って協力してくれる仲間づくり」を進めましょう。

<具体的には>

- ①楽しい医療生協の取り組みを通じて共感・関心を持つ仲間づくりをすすめる
 - ②医療生協活動での出会い、ふれあい、支え合いを通し医療生協を知らせる
 - ③共に学びあいながら、仲間づくりと後継者づくりをすすめる
- ★仲間づくり目標：新規加入300人（組合員で100人・職員組合員で200人）

4. 事業・経営

地域の組合員と職員組合員が協同して、事業所の質を高め、地域から求められる事業へ発展していくことは、医療生協自体を支える重要な取り組みです。「総合力と連携」の視点で、地域組合員と職員組合員と共に持続可能な事業をつくりましょう。

<具体的には>

- ①求められる役割を果たす選ばれる事業所づくりを進め、組合員や地域の利用率向上を目指す
 - ②医療生協の中長期計画の策定と組合員参加の事業運営・経営改善を目指す
 - ③事業所の利用委員会など地域組合員と職員組合員が協働できる取り組みを進める
 - ④組織の基盤となる出資金を増やす働きかけを強め、安定化のための定期増資者を増やす
- ★増資目標：4000万円（組合員の定期増資者を200人に増やす）

福井県医療生協からのお知らせ

転居および氏名等の変更、お亡くなりになられた場合は医療生協本部「☎0776-27-2318」までご連絡ください。



▲医療生協紹介動画はこちらから。



▲医療生協ホームページはこちらから。

声

新入職員の写真に、大変な仕事でしようが、皆様の決意が感じられうれしく思います。

月見診療所は何回か訪れましたが、こじんまりとして良いところでした。

世界禁煙デーに関する記事を見て最近の「電子たばこ」が安全とするCMを見て気になります。それも同様に危険だと思ふのですが…

五月号の「おとこ三人写真展」で掲載されていた中央の赤いポスト右側に立ち地蔵様、左側に座り地蔵様が写っている地蔵様を拝んでいる女性の後姿がとても印象的で慰められました。

春の花が終わりを告げ、初夏の花に季節が変わり、ウオーキングする道にも麦が黄色くなり、麦秋は六月の異名、今は五月となり、地球温暖化を肌で感じます。

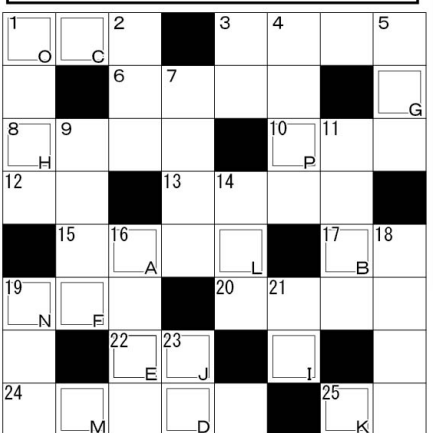
田植えも一段落ち着き青々として苗に育つのを待つばかりです。大きな仕事ですが、ほっとします。

敦賀市 伊原 俊治

坂井市 梅谷 國雄

クロスワードパズル

カギを解き二重枠に入る文字を並べてできる言葉は何でしょう。



たてのキー

よりのキー

- ① 次第に末の方が広がる
- ② 大相撲夏
- ③ 雨の多い事。高温
- ④ プラスの対
- ⑤ 敬虔な――を捧げる
- ⑦ 筆づかい
- ⑨ 貨物運送
- ⑪ 部屋の仕切り
- ⑭ 三人組
- ⑯ 敵の攻撃に対し戦う
- ⑰ 罪人の首にはめる刑具
- ⑱ 英語の文字。――新聞
- ⑲ 朝廷に仕える者、公卿
- ⑳ すれすれの所。――物
- ① 公園内で砂をたくわえた子どもの遊び場
- ③ が抜けたような姿
- ⑥ 小さな違い。大同
- ⑧ は発明の母
- ⑩ 方言などの言葉や発音
- お国――
- ⑫ 多くして功少なし
- ⑬ 一途に心を集中するさま。芸――に生きる
- ⑮ さかなつり
- ⑰ 日本の秋の代表的な花
- ⑱ けむるように降る雨
- ⑳ お盆の最終日に祖先の精霊を送るために焚く
- 火
- ② 風邪で――が止まらぬ
- ④ 教科などを時間によって割り当てた表
- ⑤ なくては――

クロスワード当選者
抽選で、次の方々が当選されましたので、図書券をお送りします。

応募方法

クロスワードパズルの答えを福井県医療生活協同組合まで送ってください。正解者の中から抽選で5名の方に図書券を差し上げます。

五月号
正解シンケン
コウシンコクニホン
(人権後進国日本)

応募方法
クロスワードパズルの答えを福井県医療生活協同組合まで送ってください。正解者の中から抽選で5名の方に図書券を差し上げます。



第46期通常総代会 2022年度活動のまとめ案

1. 健康づくり

医療生協の役割が地域を支える、健康づくり・地域の健康力向上をすすめるよう

■健康チェック・健康教室・フレイル予防の取り組み・・・コロナ禍は3年目となり、ようやく各ブロックにて健康づくりを進めるための健康チェック、健康教室が再開できました。健康チェックは、主に支部が主体となり各地の公民館や集会場、県民生協ハーツに加え、福井では老健あじさいや食料無料支援の場で、坂井ではハッピーなどで、丹南では地域の直売所やサロンで、嶺南では菅浜生協で開催されました。感染の影響もありましたが、開催は全40回(前年度4回)、参加者延べ782人(前年度38人)と健康への意識づくりが広く進みました。また、健康教室は、支部や晴ればれ、老健あじさい、つるが診などで開催、中でもフレイル予防としてお口の機能を高める「あいうべ・パタカラ体操」や「ピロピロ」の活用に関心が高く、歯科職員が積極的に地域で講師を務めました。

■健康チャレンジ(8回目)の取り組み・・・今年も福井県の後援のもと実施し、キッズチャレンジと合わせて391名(前年度468名)の参加があり、健康習慣のきっかけとなる健康づくりが進みました。しかし、健康チャレンジは毎年参加者が減ってきており、健康への意識向上と実施内容の更なる工夫が課題となっています。

■健康を中心とした班会への取り組み・・・今年度は感染対策を行いながら、各地で健康を中心とした取り組みが積極的に行われました。福井市・病院ブロックでは「音楽を楽しむ集い」「足羽山へ行こう」、坂井ブロックでは「旧北陸道を歩こう」涼しい滝めぐりハイキング「北潟湖周遊歩こう会」「脳活麻雀」「ハッピーカフェフレイル予防体操」、丹南ブロックでは「西山公園周辺散策」「紅葉狩り」「いち・に・散歩会」、嶺南ブロックでは「松原ウォーク」「いちご狩り」「二胡のコンサート」「脳いきいき筋肉もりもり班」「認知症予防と体操」「肩こり・腰痛解消体操教室」など多彩な楽しい健康づくりの取り組みが進んでいます。また各地のグラウンド・ゴルフ班会でも、活発に活動が進み、今期は3年ぶりにグラウンド・ゴルフ県大会の開催の実現に至りました。各地で、コロナでこもりがちな生活の中、健康づくりを意識した前進的な取り組みが行われました。



松陵支部「松原ウォーク」の様子

2. まちづくり、社会づくり

子どもからお年寄りまで誰もが住み慣れた地域で安心して楽しく暮らせるまちづくり、社会づくりをすすめよう

■たすけあい活動の取り組み・・・コロナ禍、物価高騰の中で、医療生協の助け合い活動が広がっています。福井市・病院ブロック「たすけっと『だん・だん』」、嶺南ブロック「手の輪会」「ゆうあい送迎」、丹南ブロック「多助っ人クラブ」、坂井ブロック「助けっとの会」の組合員有償ボランティアで身近な地域の「困った」(ゴミ出し、草むしり、建具直しなど)に寄り添う活動が進められています。

■自治体や他団体と連携した取り組み・・・コロナ禍、物価高騰で生活が苦しくなっている中、引き続き福井市・病院ブロック、嶺南ブロックでは、組合員、地域の方、自治体協力のもと食料無料支援の取り組みが行われています。福井市・病院ブロックでは初めて福井市から補助金を受けられることができ、今年は4回の開催で延べ315名の参加となって地域の困難に寄り添う取り組みが広がっています。また坂井ブロックの「やすらぎ清間」では、市委託の介護予防活動が継続され、自治体からも介護予防活動の継続が期待されており、地域の方々のよりどころとなっています。嶺南ブロックでは家族介護者負担軽減事業「介護やすらぎカフェ・訪問」として自治体と連携した取り組みを継続しています。今期は福井では地区社協主催のけんこう福祉フェアでの健康教室や健康チェックの開催、「だん・だん」での移動子ども食堂「くるくるごはん804」の開催、丹南では新たに2店舗会場を増やしたハーツ健康チェックの定例開催や、越前町社協の組合員と連携した地域の健康づくりの取り組みが進むなど、他団体とのつながりが広がっております。

■まちづくり・・・今期はまちづくり委員会と教育委員会主催で、「子どもの声を聴くこと」をテーマに地域参加型の講演会を開催し、子どもの権利と地域の子どもの置かれている現状や悩み相談の内容を知り、子どもの居場所づくりや子どもへの新たな視点の学びに繋がりました。

福井市では、組合員グループが主体的に運営している「くるくるごはん804」の移動子ども食堂の取り組み、元教員組合員を中心とした「無料塾」が取り込まれ、地域の子どもの寄り添った取り組みとなっています。



「子どもの声を聴くこと」講演会

嶺南ブロックでは、子ども食堂「おひさま」では弁当配布や「つるが子ども食堂ネットワーク」としてフードドライブ(食品募集)とフードパントリー(食料無料提供)が取り込まれました。少子化高齢化が進む中、少しずつ取り組みが進んでいますが、さらにまちづくりを進めるためには、「子どもからお年寄りまで顔の見えるつながりの場」を行政や他団体と連携して各地につくっていくことが課題です。

■社会づくり・・・命を脅かす武力行使、戦争は絶対に許されません。私たちは他団体と協力して憲法9条を守り、戦争しない国づくりに進むよう平和を守る取り組みを進めてきました。また貧困格差への取り組みは食料無料支援の実施、無料低額診療事業の拡充、75歳以上医療費窓口2割化の撤回、物価高騰に対する財政支援も求めていきました。環境への取り組みとしては丹南では越前支部が中心となり海岸清掃が実施され、南越前町・奥越を襲った豪雨災害時には支援金やタオル等の物資募集を行い被災地に届けました。今後も社会保障拡充、核兵器廃絶、原発のない社会をめざす活動など、あらゆる活動が平和で健康な社会づくりにつながることを組合員や地域に広く知らせ、他団体と連携して進めていきます。

3. 組織づくりと組織拡大

医療生協の未来をつなぐ仲間づくり・後継者づくりをすすめよう

■支部活動、「班」づくり・・・感染対応しながら班会の継続開催を進めてきました。特に今期9月には福井市・病院ブロックの組合員ルーム「だん・だん」が移転開所し更に活発な支部、班活動が進んでいます。各ブロックでは今期新たに「60代エンジョイカフェ」「体操班」「和田あみもの班」「シアター会」「けんこうで長生き班」「ひまわり班」の6班が誕生し登録班は65班になりました。支部は32支部ありますが、約1/3は運営ができていません。休止の要因は後継者づくりが進んでいないことであり、引き続き後継者づくり取り組みが重点課題です。

■仲間づくり・後継者づくり・・・楽しい班会や支部活動にて仲間づくりが進んでいます。特に今期は「医療生協を知らせる」取り組みが広がりました。紹介動画や新ホームページを活用して、班会や健康チェック等の場で医療生協の方針や活動を活発に紹介したことで共感して加入につながっています。一方、後継者づくりについてはこの数年大きく進んでいません。中心的に活動されていた方が高齢化する中、後継者づくりは医療生協の未来をつなぐ重要な取り組みです。意識的に新たな世代の仲間づくり、後継者づくりを進めます。

■組織拡大の取り組み・・・今期の医療生協加入は230人(前年度217人)と前年比増となりました。また今期は出資金残高案内を数年ぶりに郵送したことにより、振込増資増にもつながりましたが死亡・転居等の脱退も著しく増加し、脱退は588人(前年度165人)となりました。「増資」については、医療生協活動から新たな増資者・積み立て増資者増につながり全体で2695万円(前年度2823万円)の出資となりました。組織の基盤である仲間・出資金増やしを事業所と連携し強めていきます。





54才の時、新聞の折り込み広告を見て、3か月の油絵コースに申し込んだ白崎榮子さん。「3か月が半年になり1年になり、気がつくと20年も絵筆を握っていました。」
 白崎さんにとって、これが初めての作品展。「夫が畑で育てた野菜を描いてあげたくて、じゃがいもから描き始めました。トマトはこれからも描いていきたいです。組合員さんの活動の場に絵を飾らせていただき、とてもうれしく思っています。ぜひご覧ください、感想をお寄せください。」

白崎榮子 油彩画作品展「趣くまに描いて」 福井市病院ブロック組合員ルーム「だんだん」にて6月末まで開催

…これまでに作品展に寄せられた感想…

みずみずしいトマトなど、野菜が生き生きと描かれていて感動しました。一方で落ち着いた風景画などに心ひかれました。(Y.I)

凄い!と思いました。トマトに生命が躍動。じゃがいもの芽がこんなんだったかなあと思い返しています。生きています。(S.H)



坂井ブロック 組合員ルーム「ハッピー」展示風景



丸岡支部 絵手紙班作品



嶺南ブロック・立石弘子さん 写真作品



シロサギ・アカサギ・アオサギ



ヤマガラ



あやめ

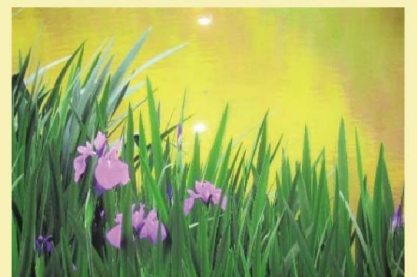


バラ



春江町下小森に巣を作ったコウノトリの親子。地域ぐるみで見守りました。自宅前から撮影。生きる力に溢れています。

丸岡支部 写真作品



花のある風景
田圃の泥に光が差した瞬間を描きました。

福井市病院ブロック 編物班作品

だん・だんと和の編物班の作品です。みんなで教え合いながら、編物を楽しんでいます。



【訂正】5月号に掲載した「風刺笑点」は、「シルバー川柳」作品集の作品でした。訂正しておわびいたします。

診療表

※都合により、診療体制の変更もありますので受診前にお電話でご連絡下さい。

診療時間 午前9時～12時(予約診療)
午後3時～6時(予約診療)(水曜は5時まで)

光陽生協クリニック ☎(0776)24-3310 4月から月曜夜間診療は中止となりました。

		月	火	水	木	金	土
内 科	午前	平野	平野	平野	平野	平野	神谷
	午後	岩本	多田	多田	天津	多田	
皮膚科	午後	加畑					
	午前		岩崎			阿部	
眼科	午前		栗林				
泌尿器科	午前						
整形外科	14:00～16:30				中嶋(第2・4)		
カメラ	午前 胃カマ	多田	岩本	天津	佐藤	服部	
	午後 大腸カマ		多田		田畑(6/1、7/6)	服部	
夜間外来			天津				

予約について

予約電話時間 午前8:00～午後5:30

予約専用 ☎0120-115-160

- 診察は予約制(30分毎)です。予約なしで来院されますと待ち時間が長くなる場合がございます。ただし、急患の方はいつでもご来院ください。
- 夜間外来も予約をお願いします。
- ワクチン予防接種も予約制です。

新型コロナウイルスワクチン 6月の接種体制

月曜日・水曜日 16時～16時30分
金曜日 13時30分～16時40分

予約お問い合わせ
福井市コールセンター
☎0776-20-5700

光陽生協病院 ☎(0776)24-5009

光陽生協歯科診療所 ☎(0776)24-8784

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	奥村	牧野	奥村	奥村	奥村	奥村
13:30～15:30	奥村	奥村	奥村(往診)	奥村	奥村	奥村
17:00～19:30	奥村	奥村			奥村	

*休診=日曜・祝祭日・6月16日(金)午後・6月17日(土)午後

たけふ生協歯科診療所 ☎(0778)22-5666

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	中西 牧野	中西 奥村み	中西(隔) 牧野(隔)	中西 牧野	中西 牧野	中西(隔) 牧野(隔)
13:30～15:30	中西 牧野	中西 牧野	中西(隔) 牧野(隔)	中西 牧野	中西 牧野	中西(隔) 牧野(隔)
17:00～19:30	中西	牧野		中西 牧野		

*休診=日曜・祝祭日・6月17日(土)一日・6月22日(木)午後

さかい生協歯科診療所 ☎(0776)67-6333

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	谷口	谷口	谷口	谷口	谷口	谷口
13:30～16:30	谷口	谷口		谷口	谷口	谷口
17:00～19:30	谷口			谷口		

*休診=日曜・祝祭日・6月7日(水)午前・6月10日(土)一日・6月23日(金)午後

つるが生協診療所 ☎(0770)21-0176

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	天津	天津	田中		天津	第1※ 第2平野※ 第3※ 第4※ 第5※
15:00～18:00	天津	横濱	田中		岩本	

※:土曜日は、各医師が交代で診療を行います。
*休診=木曜・日曜・祝祭日

医療(医科・歯科)や介護のことなどお気軽にご相談ください

光陽生協病院



光陽生協病院……………0776-24-5009
ショートステイ・きらら……………0776-21-8525

光陽生協クリニック



光陽ヘルパーステーション……………0776-24-9997

光陽生協歯科



光陽生協クリニック……………0776-24-3310
デイケアさんさん……………0776-24-5524

さかい生協歯科



光陽訪問看護ステーション……………0776-24-9996
光陽訪問看護ステーション居宅介護支援事業所……………0776-24-9990

しんじょういこい



光陽生協歯科診療所……………0776-24-8784
しんじょういこい小規模多機能型介護施設……………0776-60-2110

たけふ生協歯科



つるが生協診療所……………0770-21-0176 敦賀市和久野14-22-1
つるが生協在宅総合センター……………0770-25-4311 敦賀市公文名1-6
つるが生協ショートステイ満天……………0770-21-7010
つるが生協デイサービスてくてく……………0770-21-6111
つるが生協訪問看護ステーションハピナス……………0770-25-4351
つるが生協ヘルパーステーションとんとん……………0770-25-4343
つるが生協診療所居宅介護支援事業所……………0770-25-2693
地域包括支援センター「なごみ」……………0770-21-7530
和の家 えがお(認知症対応型グループホーム)……………0770-25-3535
和の家 めくめく(認知症対応型デイサービス)……………0770-25-2929

つるが生協診療所



つるが生協在宅総合センター和



老健施設あじさい



ルーチェすがや



★協力介護事業所
老健施設あじさい……………0776-33-5911 福井市西下野町15-12
サービス付高齢者向け住宅ルーチェすがや(小規模多機能居宅介護ほかほか併設)……………0776-25-5567 福井市菅谷1-13-19

福井県民主医療機関連合会……………0776-27-6648 福井市光陽3-4-18

生活保護のことなどお気軽にご相談ください

けんこう別冊 中折込としてご利用ください。