

2023

1

No.449

一人は万人のために、万人は一人のために

健康いちばん



ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15 TEL:078-802-3424

| 発行人:小西 達也 | 編集:機関紙編集委員会 | 組合員数 17,144人 | 出資金額 538,515,000円 | 平均出資額 31,366円 2022.12.14現在

新年のご挨拶

コロナ こわがりすぎず 油断せず
つながって 助け合って 健康長寿

理事長 小西 達也



富士山 (撮影 小西達也)

還暦の富士お鉢巡り

還暦に富士山のお鉢巡りをしました。富士山の頂上部は円形で中央に火口があり、一巡することを鉢巡りといっています。10月の土曜診療後に富士宮6合目登山口までドライブし、午前3時半から4時間登って富

富士山、宝永火口のものがたり

土山剣が峰に登頂しました。絶景を楽しみながらお鉢巡りをし、山頂部に点在するパワースポットで、健康と平和を祈りました。

富士山の写真は、2月に富士

の東にある2

00名山の愛

鷹山塊、越前

岳から撮影し

ました。江戸

時代に噴火災

害をおこした

宝永火口が正

面に見えま

す。2017

年に、前進座

の「怒る富士」

を後援して宝

永噴火からの

復興を観劇し

ましたね。本

年は関東大震

災100年、

2年後は阪

神・淡路大震

災30年です。



富士山剣が峰山頂

犠牲者のご冥福を祈り、災害の教訓を語り継ぎましょう。

コロナ克服には、街頭でのコロナ検査と早期の予防接種

戦前に政府はらい予防法を制定し、らい病患者を強制収容、脱走者を監房に収監しました。過剰に恐れさせて収束させようという人権蹂躪の誤った政策です。コロナ対策でも同じ過ちを犯しています。

← 2面につづく

1面 新年のご挨拶 理事長 小西 達也

4面 日常業務経験交流会

2面 介護相談室 Q&A

3面 四季のカルテ「酒は百薬の長？」

5面 みなさん 知ってますか？ 利用してますか？

6面 お知らせ、パズル

7面 みんなの体操、連絡先

8面 虹のギャラリー、からだ想いメニュー、だいき絵本コーナー

私たちの4つの理念
法人ポリシー

1. 組合員による組合員のための医療・介護・福祉をめざします

2. 健康と笑顔のあふれるまちづくりをすすめます

3. 信頼ある仕事を常に追求する職員育成に努めます

4. 共同の力で平和と暮らしを守り抜きます

多くの人はコロナで困りませんが、高齢者や弱者には生命の危機です。おそれさせるのではなく、おたがいさまの気持ちと呼びかけることが大切です。予防接種は社会貢献の側面も大きいのです。感染拡大防止には、街頭でのコロナ検査が有効です。諸外国は街頭に検査ボックスを設けて次々に検査をしています。テレビでおなじみの映像です。日本政府が実施しない理由が私にはわかりません。

欧米がコロナ感染を克服したのは、街頭でのコロナ検査と迅速な予防接種の実施です。日本の予防接種は常に後手です。新たな変異株に間にあわず、感染が続いています。

つながって 助け合って 健康長寿

昨年6月の総代会では、「協同組合の精神を一口に言えば助け合いの組織である」(賀川豊彦)を思い起こし、①つながる②助け合う③健康長寿をめざす、の方針を確認し、健康づくりの3課題「フ

レイル予防」「認知症予防」「すこしお」を提起しました。

屋内ではマスクをし、マスクなしでの会話はしない、というコロナ対策の基本を徹底して、昨秋以降、活動を再開してきました。

健康講座では2会場をオンラインでつなぎ、血圧測定、スクエアステップ、塩分測定を実習し、組合員と職員がともに学びあいました。六甲道診療所30周年記念のウォークイベント等でも組合員さんと職員の笑顔があらわれました。

医療生協活動の柱であるけんこうクラブ活動、そして、まちかど健康チェックや骨密度チェックなどの組合員と職員の協同の取り組みも再始動できました。

こわがりすぎて閉じこもると心身を病み健康は遠ざかります。コロナ検査も予防接種も不十分で困難な状況ではありますが、感染対策を守って集まり、協同の精神でいっしょに克服していきましょう。(理事長小西達也)

介護相談室

Q

&

A

「小規模多機能型居宅介護」サービス利用のご紹介

こんなご利用者様に小規模多機能は対応できます

★病院から自宅への橋渡し

退院後在宅に戻られても介護の手が多く必要な方が在宅で十分生活できるようになるまで24時間体制でフォロー致します。

★ご家族様のご負担軽減

だんだん介護の手が必要になり、ご家族の負担がこれ以上増えると生活していけない。小規模多機能をうまく利用し24時間体制のフォローでご家族様の負担軽減を致します。

★一人暮らしの安否確認、服薬管理

おひとりでも自宅で生活できるように。通い、泊まりがない日は1日複数回の訪問対応で安否確認、服薬管理を行います。

★訪問介護、デイサービス、ショートステイで単位数オーバー

現状の在宅サービスはこれ以上利用すると単位数オーバーに。小規模多機能は1ヶ月定額料金なので何度利用しても基本料金は一緒です。

お気軽に
ご相談ください



小規模多機能での通いの1日(例)

9:00	9:30	10:00	11:30	12:00	
送迎出発	到着された方から水分補給、健康 チェック(体温・血圧・脈拍など)	入浴・個人レク(塗 り絵・脳トレなど)	体操・口腔体操	昼食・口腔ケア	
13:00	14:00	15:00	15:15	17:00	17:30
静養	散歩・レクリエーション	ティータイム	送迎出発	夕食・口腔ケア	夕食後の送迎出発

見学、ご相談等につきましては、下記まで問い合わせください

小規模多機能とががわ ☎078-414-7014

うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

あけましておめでとうございます。新型コロナウイルス感染症が生活に大きな影響を及ぼすようになって3年が経過しました。この3年は感染の拡がりを防止する目的で人と人の交流が大きく制限され、皆で集まる機会を持つことが難しかったですが、今年は遠方のお子さんやお孫さんが帰省され、久しぶりに集うご家庭も多いのではないのでしょうか。もちろん感染予防は今でも必要ですし、場合によっては帰省を差し控えるほうが良いこともあるでしょう。流行状況に

よく注意を払い適切に判断されることが望めます。

◆ ◆ ◆

久しぶりに仲間や家族が集えばお酒を飲むこともあるでしょう。ほどよく飲むことで緊張がほぐれ普段より陽気になり会話が弾むかもしれません。それはお酒のプラスの面と言えるでしょう。また、お酒は身体にいいと言ふ人もいます。有名な話では「フランスでは肉をたくさん食べるのに動脈硬化が少なく。それは赤ワインが身体にいいからだ」と言われてお

四季のカルテ

酒は百薬の長？

灘診療所

並木 雅行 医師



り、この現象はフレンチパラドックスと呼ばれています。1992年に世界的に権威ある医学雑誌The Lancetに掲載された論文で、フレンチパラドックスは赤ワインに含まれるポリフェノールのおかげだと記載されたことで大きな話題になりました。お酒は身体にいいと主張する根拠としてよく引き合いに出されますが、後に複数の論文でこのフレンチパラドックスは正しくないということが示されました。お酒は楽しみとして適量たしなむものであり身体にいいから飲むというようなものではありませんね。

◆ ◆ ◆

アルコールによる健康への悪影響はさまざまで、癌のリスク(肝細胞癌、食道癌、頭頸部癌、乳癌)を高めることや、肝硬変、膵炎、骨粗鬆症、痛風などの誘因となることから知られています。適量を超えると身体にはよくないの

で、飲み過ぎることがないようにしたいものです。「酒は百薬の長とはいえど、よろずの病は酒よりこそ起これ」と兼好法師も徒然草のなかで言っている通りですね。新年を迎える今、「いかにうまくアルコールと付き合うか？」と自問し、飲酒量を減らすことを決意した私です。

◆ ◆ ◆

ちなみに参考までに、身体に悪影響のないアルコール摂取量は、100%エタノール換算で男性20・30mL/日以下、女性10・20mL/日以下とされ、ビールなら1缶、日本酒なら1合くらいでしようか。簡単に言うならば1杯はいいけど2杯以上は飲み過ぎということ。ただし、治療中の疾患の内容によつてはアルコールを一切飲むべきではない場合がありますし、妊婦さんもアルコールは決して飲むべきではありませんから、何か治療中である場合などは主治医とご相談ください。ろっこ

う医療生協ではこれからいろいろな情報発信し、地域の健康づくりと安心して暮らし続けることができるまちづくりをすすめますので、本年もどうぞよろしくお願いいたします。

ユニセフ「ウクライナ緊急募金」へのご協力を

- ◆各診療所・クリニック窓口にて、募金箱を設置しています。
- ◆募金を直接振り込むこともできます。

郵便局(ゆうちょ銀行)募金口座

振替口座 00190-5-31000

口座名義 公益財団法人 日本ユニセフ協会

※通信欄に「ウクライナ」と明記願います

※窓口での振り込みの場合は、送金手数料が免除されます

「コロナ禍での私たち職員の取り組み」 をテーマに交流

2022年度
日常業務経験
交流会

11月19日(土)午後、シマブンビル4階ホールにて、2022年度日常業務経験交流会を開催し、11事業所から76人が参加しました。

日常業務経験交流会は、職員が日々の業務での工夫や改善を発表し合い、事業所や職種を超えて交流する会です。コロナ禍の中断で3年半ぶりの開催となり、この間奮闘してきたそれぞれの取り組みや、連携して乗り越えてきた体験を振り返る、貴重な時間となりました。

7つの事業所・部署からの発表

● 組合員活動支援部

「コロナ禍での組合員活動について」

● にじいろクリニック

「コロナ禍での診療経過」

● リハビリテーション部

「灘診療所外来との連携で早期介入に至ったケース」

● 灘病棟・地域医療連携室

「コロナ禍の制限がある中での入退院支援」

● 東雲診療所

「コロナ禍における地域とのつながり」

● 六甲道診療所

「試行錯誤をかさねてoneチームで取り組んだコロナ対策」

● 灘診療所

「コロナ禍における灘診療所の奮闘」



東雲診療所からの発表

コロナ禍で学んだこと、まとめ

- ▶ 「待ち」から
地域に「出る」、「参加する」、「つながる」
地域の団体・各施設ともつながることの大切さ
 - ▶ 対応することで、健診の受け入れ、発熱対応、外来通院へ
 - ▶ 地域の様々な「困った」を可能な限り希望に沿って対応
 - ▶ 診療所内、地域、他事業所との連携
- 「いま何が大切か、できないことを可能にする」をめざして、
これからも地域・組合員に求められる診療所となるよう、
スタッフ一岡頑張ります。**

東雲診療所

健康づくり講座

- ▶ 感染拡大がきても開催できる形態、オンライン活用
- ▶ 9月13,20,27日
- ▶ ハイブリッド形式(2会場とホスト会場)
- ▶ 1時間の内容(前半講義、後半実習)
- ・フレイル予防
- ・認知症予防
- ・すこしお(生活習慣病予防)

組合員活動支援部

2020年6月

- ・採血の処置台に透明スクリーンを設置
- ・上から上げ下げできるようにロースクリーンとした。
- ・処置室の採血の椅子を2つから1つへ減らした



六甲道診療所

参加職員の感想

苦しかったことも思い出したが、今後がんばって仕事に向き合いたい。

入職する前からの、事業所でのコロナ禍の経験を知ることができた。その奮闘を知ることができ、私もこの医療生協に入職してよかったと思えた。

多職種の連携やチームワークで乗り越えてきたことが医療生協の良さだとあらためて感じた。

などの感想が寄せられました。



\\ みなさん // 知ってますか? 利用してますか?

ろっこう医療生協の3つの
便利な情報をご紹介します。

上手く利用すると、より「楽しい」、
「つながる」を広げることができますよ。
お手持ちのスマートフォンで挑戦
*インターネット接続が必要です

健康いちばん7面の
「みんなの体操」を
動画で見てみよう!

① YouTubeチャンネル 「健康いちばんチャンネル」

- いつでも好きな時にすぐ見て、体操!
- 動画で健康づくり!
- 毎日体操!

QR
コード



やり方

- 1 スマートフォンのカメラを起動し、QRコードを写します。
- 2 黄色い枠が表示されたら少し待ちます。
- 3 画面に出るメッセージをタップします。
- 4 見たい動画をタップします。

チャンネル登録



【ろっこう医療生協】
みんなの体操 11月フラ
ダンスで体を動かし...
111 回視聴・1 か月前



【ろっこう医療生協】
みんなの体操 10月
「背中とお尻を鍛え...」
75 回視聴・2 か月前



第6回こども禁煙ポ
スターコンクール作品展
28 回視聴・2 か月前



【ろっこう医療生協】
みんなの体操 9月「気
軽にタオルでストレッチ...」
93 回視聴・3 か月前



【ろっこう医療生協】
みんなの体操 8月「太
極拳でストレッチ」
78 回視聴・4 か月前

② ホームページをリニューアルしました! ✨

灘診療所



六甲道診療所



③ 灘診療所LINEアカウントを開設しました! ✨

スマホで灘診療所と、
「友だち追加」してみよう!

LINE 公式アカウント
友だち募集中



リアルタイムで
情報を受け取れ
ます!

インフルエンザ予防接種のお知らせ

2023年1月31日まで。お早めに。

接種料金

●65歳以上の神戸市民の方(接種回数1回):1,500円又は無料

※無料対象者の方は必要書類を提出してください。生活保護適用証明書、介護保険料のお知らせ(第1〜3段階該当の方)、後期高齢者医療限度額適用・標準負担額認定証、無料対象者確認証(区役所にて交付)など。

●13歳以上65歳未満の神戸市民の方(接種回数1回):4,200円

●1〜13歳未満の方(接種回数2回)

1回目:2,200円

※神戸市の助成制度(医療機関の規定料金から2,000円を助成)適用のため上記料金となります。

2回目:2,000円 多子世帯の方(※):無料

※接種日現在で18歳未満のお子様が2人以上いる世帯の方は2回目も神戸市の助成制度が適用されるため上記料金となります。母子手帳や保険証など証明となる書類をご持参ください。

詳しくは、各診療所・クリニックにお問い合わせください。

診療所外来 年末年始の休診(2022年12月〜2023年1月)

日	12/27	28	29	30	31	1/1	2	3	4	5	6
曜日	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
灘診療所	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	○	○
六甲道診療所	○	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	○
東雲診療所	○	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	○
うはらクリニック	○	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	○
にじいろクリニック	○	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	休診	○	○

読者のあたい

- 健康いちばん配布先の組合員とお会いしました。初めて顔を拝見。十三重塔を撮影された、ご本人でした。配布先の方と一軒しか、今まで会っていませんでしたが、玄関門扉内で、直接受け取って下さいました。笑顔で何か嬉しかったです。(N・Kさん)
- 高野先生の「ナッフルディー」。美味しそうな名前。ワッフルのお菓子? と思いましたが、なかなか恐ろしい病気の名前なんですね。脂肪肝が原因!。私も中性脂肪が多いので気になります。来月の肝臓診療の新兵器に期待しています。早く、次のお話が聞きたいです。(F・Tさん)
- 「島だより」特別賞受賞おめでとうございます。100号目指して継続下さい。(K・Mさん)
- 最近新聞やTVなどでもよく取り上げられるようになった「フレイル予防」ですが、「身体・心の健康」だけでなく、「心・気持ちの健康」「社会性」の三本柱が大事なのですね。その意味でも毎月の「健康いちばん」は小さいけれど欠かせない「窓」です。(Y・Tさん)

答え
(A) () + (B) () + (C) () || ()

6				3			9	2
			4		1	(A)		7
		9				1		
	6		9		2		4	
2				8				9
	5		1		7		3	
		2		(C)		3		
8	(B)		5		9			
4	1			7				5

に挑戦!

数独パズル

応募方法

ハガキ、FAX、メールにクイズの答えと「健康いちばん」をお読みになった感想、住所・氏名・電話番号・年齢を送ってください。
※正解者の中から抽選で5名様に図書カード500円分を送ります。

応募先

〒657-0831
神戸市灘区水道筋5-1-15
ろっこう医療生活協同組合
「健康いちばん係」
FAX.078-802-1649
nakama@rokko-mcoop.or.jp



締切日/1月末日

12月号の「漢字パズル」の答え

榮枯盛衰	立身出世
花鳥風月	付和雷同
弱肉強食	利害得失
泰然自若	品行方正
用意周到	羊頭狗肉

			忽		
			兎		
烏					
			忽		

烏兎忽忽

みんなの体操

和はは体操でエクササイズ

笑顔で、「ほっ・ほっ、はっ・はっ」とお腹から声を出しながら、行いましょう！体が温かくなりますよ。

①脇を開け閉めし、足は足踏みする。
できる人は、足をボックスステップで。



②両腕を広げ、足を片側ずつ開き、腰を落とし、
重心をさげる。難しい人は、足を横に開くだけで。胸を開き、肩
甲骨は寄せる。



③手を胸に戻し、
足も閉じる。



*体調に合わせてご自分のペースで
繰り返してください。

動画に合わせて動
いてみましょう！



ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばんチャンネル」

歩く脳トレエクササイズ「スクエアステップ」1月のご案内 今年もスクエアステップでフレイル予防！

ブロック	日程	時間	会場
とががわ	1月18日(水)	14時～	河原自治会館3階(灘区上河原通4-1-1)
中央	1月20日(金)	14時～	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
灘	1月20日(金)	14時～	稗田地域福祉センター3階(灘区倉石通4-1-10)
東灘	1月24日(火)	10時～	横屋会館3階(東灘区魚崎北町2-7-1)
六甲道	1月25日(水)	13時30分～	風の家(灘区六甲町2-4-25)

お誘い
合わせて
ご参加
ください！

申し込み不要、参加費無料です。室内用シューズをご持参ください。 問い合わせ:生協本部 TEL078-802-3424 (平日9時～17時)

あなたの健康を守る 医療生協のネットワーク

健康診断、予防接種、訪問診療、介護保険のご相談など、お気軽に最寄りの事業所まで

灘診療所 [入院12床] P有

〒657-0831 神戸市灘区水道筋6-6-3

内科・消化器内科・循環器内科・糖尿病内科
放射線科・リハビリテーション科

☎078-801-6665

<http://www.nada-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 3:30～ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

六甲道診療所 P有

〒657-0036 神戸市灘区桜口町4-5-12

内科・小児科

☎078-811-0555

<http://www.cl-rokkomichi.com/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00～ 7:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

東雲診療所 P有

〒651-0079 神戸市中央区東雲通1-4-24

内科・糖尿病内科・リハビリテーション科

☎078-262-7236

<http://shinonome-cl.jp/>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 4:00～ 6:00	○	○	○	○	○	○

※日曜日と祝日は休診

うはらクリニック P有

〒658-0082 神戸市東灘区魚崎北町5-6-12

内科・老年内科・呼吸器内科

☎078-452-6666

<http://uhara-cl.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～ 5:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

にじいろクリニック P有

〒658-0081 神戸市東灘区田中町2-9-10

コープは～とらんどハイム本山1階

内科・糖尿病内科

☎078-413-3333

<http://niji-ro-clinic.jp>

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	○	○	○	○	○	○
午後 2:00～ 4:00	往診	往診	往診	往診	往診	往診

※日曜日と祝日は休診

訪問介護

● ホームヘルプサービスあおぞら ☎078-805-1023

訪問看護

● 訪問看護ステーションあんず ☎078-802-3661
● 東灘ステーション ☎078-413-3633

通所リハビリテーション(デイケア)

● つどい(灘診療所4階・5階) ☎078-801-6711
● 東雲診療所 ☎078-262-7236

居宅介護支援(ケアプラン)

● 医療福祉相談室 ☎078-805-6877

小規模多機能型居宅介護(通い・訪問・泊り)

● 小規模多機能とががわ ☎078-414-7014
● うはら多機能ホーム ☎078-452-6777

訪問リハビリテーション

● リハビリテーション部 ☎078-802-6031

介護事業所のご案内

うはらハウス ☎078-452-6688 <http://uhara-care.jp/>

「高齢者住まい法」により創設された、高齢者の安心を支える見守り
サービスを提供するバリアフリー構造の住宅(20戸)

だいすき
絵本
コーナー

ゆきだるまのスノーぼうや

ヒド・ファン・ヘネヒテン/文・絵
のぞかえつこ/訳
フレーベル館



冬と言えば雪、雪が積もるとちっちゃくても雪だるまを作りたくなりますね。物語の中で雪だるまはいろんなキャラクターで私たちの隣人になります。

このスノーぼうや、身体がかゆくなってほんのちょっと動いただけで「止まれ！」と注意されてしまいます。でも、スノーぼうやは動かたくてたまりません。みんなはずっと立ったままじっとして平気なの？ある夜、勇気を出して「どうして動いちゃいけないの？」と大人雪だるまに聞きました。「バカなこと言うな！ゆきだるまはじっとしているものなのだ」「ぼうやもいつか平気になるよ」という答え。でも、スノーぼうやは「そんなの嫌だ！動いてみたいの」と走っていきます。さて、その先にあったものは？子どもたちの「どうして？」という疑問に大人の皆さんはどう応じていますか？
(原田支部 M・T)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

囲碁 珍瓏の世界

「千支ウサギのシチョウ(四丁)」

佐伯 尋史さん(囲碁サークル)



出典：中山典之 著より

珍瓏とは、詰碁のこと。シチョウとは、相手の石を連続技で追い詰めて囲んで取る(アタリ)技術です。白から始まり、113手迄です。

作品募集

写真、絵画、彫刻、手芸などご自慢の作品をご応募ください。絵画や彫刻などは、できるだけ作品を撮影した写真をご用意ください。(むずかしい場合はご相談ください)

必要事項を記載のうえ、事務局まで郵送かメールでお送りください。

●お名前 ●ご住所 ●電話番号 ●タイトルとコメント(風景などは撮影場所も)
※掲載月は事務局にご一任ください。

【送付先】657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15

ろっこう医療生活協同組合 健康いちばん虹のギャラリー係

たらのかぶり蒸し

エネルギー(1人分)
95kcal

かぶの皮は厚めにむくと調理がしやすくなります。

材料(1人分)

たら切身……………1/2切
料理酒……………中さじ1弱
塩……………少々
人参……………型抜き3個
ギンナン水煮……………3個
かぶ……………1/6個
鶏卵(卵白)……………1/2個

片栗粉……………中さじ1弱
塩……………少々
「だし汁……………大さじ4
A 淡口醤油……………中さじ1弱
し塩……………少々
片栗粉……………小さじ1/3
ゆずの皮……………少々
※かぶの葉



作り方

- ①たらの切身に酒と塩をふっておく。人参は型抜きしておく。
- ②かぶをすりおろして、卵白と塩と片栗粉を混ぜておく。
- ③耐熱容器にたらと人参を盛り、②をかけてギンナンをのせる。



- ④蒸し器で蒸すか、ラップをかけて電子レンジで加熱する。(500wで4分)
- ⑤Aの調味料を鍋で煮立て水溶き片栗粉でとろみをつけ、④にかける。
- ⑥おろしたゆずの皮とかぶの葉を散らす。

感想：淡泊な味であっさり食べれます。

からだ
想
い
メ
ニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(灘診療所の給食業務等を委託しています)

ろっこう医療生活協同組合

〒657-0831 神戸市灘区水道筋5-1-15
TEL.078-802-3424 FAX.078-802-1649
e-mail. nakama@rokko-mcoop.or.jp
URL. http://www.rokko-mcoop.or.jp

Webサイトに過去の
「健康いちばん」も
掲載しています

