



臨時総代会

2024年秋 灘区中原通に新施設 小規模多機能とががわの移転と 生協本部等の移転計画を決定



挨拶をする小西達也理事長

専務集約では、みんなで集まり楽しく健康づくりをする活動を、コロナ前の水準まで取り戻し、その活動の場で組合

もいただきました。取り組んでいこうではないか」というご意見もいただきました。

けんこうクラブや支部、ブロックの組合員活動の再建に向けての議論を行い、みんなで1億円をどう集めていくかという議論と重ね合わせ、今こそ前向きに運動に

いるため、まずは、組合員活動が止まってしまっている、支部会議など議論する場もなくなってしまっ

臨時総代会には総代190人中138人が参加され(うち書面議決書は84人、反対1、保留7、賛成129の賛成多数で移転計画は採択されました。全体討議では、移転の収支計画で示された出資金1億円を

9月30日(土)灘区民ホールにて、臨時総代会が開催されました。今回の議案は「小規模多機能とががわの移転明渡および生協本部等移転計画案」で、神戸市灘区中原通2丁目に3階建ての建物を新築し、1・2階に小規模多機能とががわを移転の上、2024年9月から営業を継続し、3階には生協本部等を移転します。

臨時総代会には総代190人中138人が参加され(うち書面議決書は84人、反対1、保留7、賛成129の賛成多数で移転計画は採択されました。全体討議では、移転の収支計画で示された出資金1億円を

臨時総代会には総代190人中138人が参加され(うち書面議決書は84人、反対1、保留7、賛成129の賛成多数で移転計画は採択されました。全体討議では、移転の収支計画で示された出資金1億円を

臨時総代会には総代190人中138人が参加され(うち書面議決書は84人、反対1、保留7、賛成129の賛成多数で移転計画は採択されました。全体討議では、移転の収支計画で示された出資金1億円を

臨時総代会には総代190人中138人が参加され(うち書面議決書は84人、反対1、保留7、賛成129の賛成多数で移転計画は採択されました。全体討議では、移転の収支計画で示された出資金1億円を

臨時総代会には総代190人中138人が参加され(うち書面議決書は84人、反対1、保留7、賛成129の賛成多数で移転計画は採択されました。全体討議では、移転の収支計画で示された出資金1億円を

臨時総代会には総代190人中138人が参加され(うち書面議決書は84人、反対1、保留7、賛成129の賛成多数で移転計画は採択されました。全体討議では、移転の収支計画で示された出資金1億円を

臨時総代会には総代190人中138人が参加され(うち書面議決書は84人、反対1、保留7、賛成129の賛成多数で移転計画は採択されました。全体討議では、移転の収支計画で示された出資金1億円を

臨時総代会には総代190人中138人が参加され(うち書面議決書は84人、反対1、保留7、賛成129の賛成多数で移転計画は採択されました。全体討議では、移転の収支計画で示された出資金1億円を

臨時総代会には総代190人中138人が参加され(うち書面議決書は84人、反対1、保留7、賛成129の賛成多数で移転計画は採択されました。全体討議では、移転の収支計画で示された出資金1億円を

臨時総代会には総代190人中138人が参加され(うち書面議決書は84人、反対1、保留7、賛成129の賛成多数で移転計画は採択されました。全体討議では、移転の収支計画で示された出資金1億円を

2024秋 移転予定

小規模多機能とががわ

2024冬 移転予定

ホームヘルプサービスあおぞら
訪問看護ステーションあんず
リハビリテーション部
生協本部

員ふやし、出資金ふやし、移転計画の話し合いがしていけるよう、理事会としても精一杯取り組んでいく決意表明がされました。



2024年秋、灘区中原通へ移転予定

1面 「小規模多機能とががわの移転と生協本部等の移転計画を決定」

4面 「小規模多機能とががわ」と「生協本部等」は2024年秋に移転します

2面 介護相談室Q&A/ひようごまるごと健康チャレンジ もうすぐ締め切り!

3面 四季のカルテ「DNARプロトコールがはじまりました」

5面 増資コーナー復活! / スクエアステップ&健康チェック

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、だいすき絵本コーナー

介護相談室

Q

&

A

Q

利用者にあったリハビリテーションをすすめるためには、どのような流れでおこなっているのでしょうか？

A

より良いリハビリのために

その人に合ったリハビリをすすめるためには、ニーズ(生活全般の解決すべき課題)を把握します。ニーズを把握するためにはまず調査(Survey)→計画(Plan)→実行(Do)→評価(Check)→改善(Action)という流れを繰り返します。

S：調査 (Survey)

利用者の心身機能について、しっかり把握すること

→病気やケガの背景の把握、入浴や排泄移動などがどの程度まで自分でできるのか(日常生活動作)などの把握。

P：計画 (Plan)

リハビリの目標・計画を立てる事

→「〇ヶ月後には〇〇ができるようになる」など

D：実行 (Do)

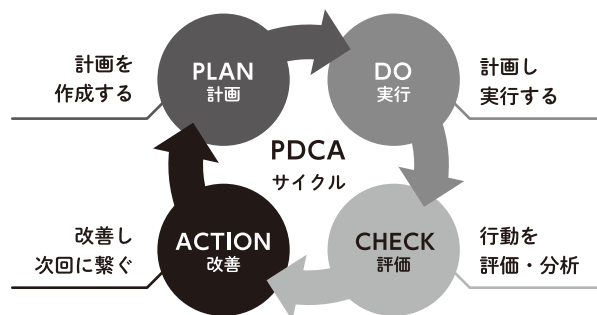
事業所の医師の指示の下、リハビリを提供する

C：評価 (Check)

目標達成の状況を確認したり、調査したときと比較して日常生活動作の状況などを改めて評価する

A：改善 (Action)

評価したうえでサービス提供内容を見直すこと



☆具体例『ひとりで歩いて買い物に行きたい』についての考え方

P

- ・筋力、体力をつける
- ・転倒しないようにする
- ・外出できるようになる



D

- ・体操を行う
- ・歩く練習をする
- ・安全に外出する手段がないか検討する



A

- ・目標達成に満たない事やもう少しレベルアップできそうな事を見直す



C

- ・筋力、体力の状態を評価
- ・どのくらい歩くことができたようになったか
- ・シルバーカーを使うと外出しやすくなったか

お気軽にご相談ください。
リハビリテーション部 ☎078-802-6031

秋のにじいろウォーク企画

JR福知山線廃線敷ウォーク

日 程：11月21日(火)

集合時間：9時50分

集合場所：阪急岡本駅改札口

* 弁当・懐中電灯持参、交通費実費

* 雨天中止、申し込み不要

ひがさまるごと健康チャレンジ2023

もうすぐ締め切り!!

〈チャレンジ結果の報告方法〉

- ①健康チャレンジ2023パンフレットについている「結果報告はがき」(切手不要)を切り取り、必要事項を記入し、投函。

- ②右のQRコードまたは、下記のURLからログインし、結果を入力し送信。

<https://www.coop-hyogo-union.or.jp/health/mail.html>



結果報告は、
12月10日必着です

往診中にあるマンションでエレベーターを降りたはずの小学生がまた急いで戻ってきて「カメムシがいっぱい居って帰られん」と悲しそう。一緒に乗っていたおじさんが「なら一緒に付いていったるか」と降りていきました。なんかうれしい光景でした。さて今回はちょっと堅い話です。

自宅で看取る意向の減少

昨年は「重症だけでもできるだけ自宅で療養したい」という希望が多かった。入院するとコロナ感染予防のために家族に会えなくなるからで

ある。今年は制限が緩んだから入院して看取りたいという希望が増えた。結果、自宅で死亡診断書を書く回数は減っている。

患者さんが救急病院へ運ばれたが既に心肺停止していたからかかりつけ医でないと死亡診断ができないと私が夜中に救急センターに呼ばれることに年に2〜3回、警察の霊安室に死亡確認に行くことも数度あった。今年はそんな事件が一度もないのだ。コロナ対策軽減のためだと考えていたがもう一つ、この4月から神戸市救急隊で「DNARプロトコール」

四季のカルテ DNARプロトコールが はじまりました

うはらクリニック
村上 正治 医師



が運用開始したことも影響があるかもしれない。

神戸市ホームページでは「…消防局では、これまですべての心肺停止状態の傷病者に対して心肺蘇生を行うことを救急活動の基本方針としてきましたが、心肺蘇生を望まない方への救急活動について本人の意思を最大限尊重するために…検討の結果、令和5年4月1日から、これまでの活動方針を見直し、心肺蘇生を望まない方に対する新たな救急活動の運用を開始することとしました。」以上引用

私は東灘区医師会の理事それも救急災害対策委員になつてしまった。先日も東灘消防署の署長や救急隊との懇談会に参加した。消防署によると4月から9月の実績で44ケースが心肺停止しているがすでに蘇生術をのぞまないという意思表示をしていたケース（DNARプロトコール対象）であった。そのうち半数は蘇生術を行わずにかかりつけ医に死亡診断を依頼することになった

そうだ。それでも心肺蘇生を継続するケースはというと明らかに外傷などの外因性心停止の場合（蘇生の可能性がある）と心肺蘇生を家族が強く希望する場合である。

DNARってなに？

ここ数年で人生の最期が訪れた時にどのような医療や対応をしてほしいかというプランの論議が盛んにされるようになってきた。この計画全体の最後にDNAR（蘇生させようと試みない）が入る場合がある。「DNARとは尊厳死の概念に相通じるもので、癌の末期、老衰、救命の可能性がない患者などで、本人または家族の希望で心肺蘇生法（CPR）をおこなわないこと」というのが救急医学会の用語定義である。事前に本人の意思確認ができおり家族も了承し、最後は主治医が指示することが条件とある。であるからたいていは救急隊を呼ばないのである。実際私の診ている在宅患者さんたちは死期が

迫った時に自宅で静かに亡くなる。その時家族はまず私や訪問看護師に連絡をしてくれる。ほんとに予想外の呼吸停止以外では救急車を呼ぶことはしない。心臓マッサージや点滴をせずに看取られたひとは安らかな表情で寝床の中で目を閉じている。

遠慮せずに救急車を

ところで先の東灘消防署長が「DNARプロトコール実施は市民のためのものであつて救急隊のためのものではない、困ったら救急車は遠慮せずと呼んでほしい」と言ってくださった。コロナ対策が緩和されたとはいえ患者は減っておらず、さらに酷暑で熱中症の搬送が15%増えた。救急車のサイレンを聞かない日はない。今年の夏までの神戸市救急出動件数は昨年よりも全体で4%増えたという。救急隊の苦勞に感謝しつつ「頼りになる救急隊を守るにはどんな場合に119をコールするか」を私たちも考えねばならない。



増資コーナー

復活！

出資金を284(フヤシ)ましょう！
「2」「8」「4」の付く日は増資を！

(増資コーナーがない時は、受付にお申し付けください)

各診療所入り口で、増資コーナーが、復活しました。
どうぞご来所の際にはお気軽にお立ちよりください。

Q 出資金って何に使われるの？

出資金は、医療生協の事業に役立てる資金で、みなさまの健康づくりのために、診療所の建設や医療機器の購入に活かされます。寄付や年会費ではなく減資もできますし、脱退される際は全額お返しします。

Q 出資金っていくらから？

1口1,000円単位です。

※増資とは、出資金を増額すること、減資とは、出資金を減額することです。

*折り込みの振込用紙付き増資ちらしもご利用ください。

出資金増やしにご協力をお願いします



インボディでバランスチェック

骨密度チェック
血管年齢チェック

【インボディでわかること】●体を構成する基本成分である体水分、タンパク質、ミネラル、体脂肪を測定し、バランスを知ることができます。●筋肉量を知ることができます。

健康チェックのご案内

インボディ(体成分分析装置)+骨密度チェック+血管年齢チェック

ブロック	番号	日程	時間	会場
灘	①	11月18日(土)	14時～15時30分	医療福祉相談室(灘区水道筋6-4-13) *なだしんマルシェ同時開催
	②	11月24日(金)	10時～11時30分	摩耶地域福祉センター1階(灘区天城通3-3-7)
六甲道	③	11月11日(土)	10時～11時30分	グリーンヒルズ六甲4号棟中央集会所(灘区六甲台町10-4)
	④	11月28日(火)	14時～15時30分	六甲道組合員センター(灘区桜口3-2-2 パニエ六甲北側)
とががわ	⑤	11月17日(金)	10時～11時30分	泉住宅集会所(灘区泉通2-5-1)
	⑥	11月30日(木)	14時～15時30分	摩耶シーサイドプレイスイースト集会室(灘区摩耶海岸通1-1-1)
中央	⑦	11月16日(木)	14時～15時30分	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
	⑧	11月22日(水)	14時～15時30分	籠池地域福祉センター(中央区籠池通2-1-5)
	⑨	11月25日(土)	10時～11時30分	春日野地域福祉センター(中央区八雲通1-1-7)
東灘	⑩	11月23日(木)	10時～11時30分	コープリビング甲南(東灘区甲南町2-1-20)

チェック代:組合員500円、組合員でない方はご加入のうえご参加ください。(1口1,000円)

要申込:右記までお電話ください。ろっこう医療生協 本部 TEL:078-802-3424(平日9時～17時)

スクエアステップのご案内 歩く脳トレで楽しく運動

お誘い合わせてご参加ください！

ブロック	日程	時間	会場
灘	11月 7日 火	10時～	花たば集会所(灘区水道筋6-7-14)
	11月28日 火	14時～	上野会館(灘区赤坂通6-1-18)
六甲道	11月22日 水	14時～	六甲道組合員センター(灘区桜口町3-2-2)
とががわ	11月15日 水	14時～	河原自治会館3階(灘区上河原通4-1-1)
中央	11月14日 火	10時～	ポートアイランドUR67号棟集会所(中央区港島中町3丁目)
	11月15日 水	10時～	若菜地域福祉センター3階(中央区神若通2-3-7)
	11月16日 木	14時～	熊内集会所(中央区熊内町5-2-24)
東灘	11月28日 火	10時～	横屋会館2階(東灘区魚崎北町2-7-1)



申し込み不要、参加費無料、室内用シューズ、水分補給用の飲み物をご持参ください。

問い合わせ:ろっこう医療生協 本部 TEL 078-802-3424(平日9時～17時)



12月中旬までには接種を済ませましょう インフルエンザ予防接種

接種費用 65歳以上の神戸市民の方……1,500円または無料
13歳以上～65歳未満の方……3,300円
1歳以上～13歳未満の方……1,300円
2回目の接種……2,000円または無料

今年から一般の方の接種料金を改定しました。
コロナワクチンと同時に接種できます。



コロナワクチン 秋冬接種

ろっこう
医療生協の
診療所・
クリニックでの
接種対象者

前回の接種から3か月経過し、1・2回目接種
が済んだ12歳以上で接種券をお持ちの方

対象の方には神戸市から桜色の接種券が届き
ます。ご希望の方はご予約をお願いします。

ろっこう医療生協の診療所とクリニックにご相談ください。

灘 診療所 ☎078-801-6665 うはらクリニック ☎078-452-6666
六甲道診療所 ☎078-811-0555 にじろクリニック ☎078-413-3333
東雲診療所 ☎078-262-7236 ー ご予約・ご相談はこちら ー



すこしおレシピ コンテスト 2023

主催：日本医療福祉生活協同組合連合会

応募内容 **A B C** 共に
最優秀賞各1作品、優秀賞
表彰・商品 各1作品、佳作各2～3作品

応募締め切り 2023年12月16日(土)

応募条件 組合員。個人でも、グループでも応募できます。
他のコンテストとの併願はお控えください。

応募内容

- A.1食分のレシピ** ●1汁3菜(汁はなくても可とする)
●合計で塩分2g以下が目安
●野菜を100～150g程度入れる
- B.惣菜レシピ** ●標準的な小鉢1品(1人前)あたり、
塩分0.5g以下が目安
- C.時短減塩レシピ** ●夕食の献立の主菜(メインディッシュ)一品



塩と上手におつきあい

応募方法 下記まで電話、FAX、e-mailで、お申し込みください。
専用の応募用紙と応募詳細をお渡します。

【お申し込み・お問い合わせ】

ろっこう医療生活協同組合 TEL:078-802-3424(平日9時～17時)
FAX:078-802-1649 e-mail:nakama@rokko-mcoop.or.jp

読者のおたより

- 四季のカルテを読んで、温度の上昇に伴い日本の四季及び自然界等の変化は温暖化による環境破壊によりさまざまなものに影響が出ており、その原因は、人間がみずからおこしたものであり、それにたいする抑制と回復に努めなければならないことがよくわかりました。(M・Iさん)
- 毎回楽しみにしています。友人に医療生協の話をしていたら、医療生協関連の病院で家族がお世話になってたとか聞いて繋がりが嬉しくなりました。教えてもらった健康体操を離れていても一緒にやっています。感謝(O・Tさん)
- いつも楽しく拝読しています。特に「四季のカルテ」のファンです。各先生方の人となりを垣間見るページですね。これからも、ご活躍ください。応援しています!!(A・Aさん)
- 注目はインボディでバランスチェックのページです。最近運動もして無い上、少しの坂道を歩くのにも疲れやすくなっているの今この筋肉量が知ることができるというところに一番興味を持ちました。(I・Mさん)

答え
(A) () (B) () (C) () () () ()

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

？
数独パズル
に挑戦！

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/11月末日

10月号の「漢字パズル」の答え

無病息災	千載一遇
二束三文	深謀遠慮
前人未到	朝令暮改
大器晚成	風光明媚
表裏一体	粉骨碎身

			剛
	毅		
			木
訥			

剛毅木訥

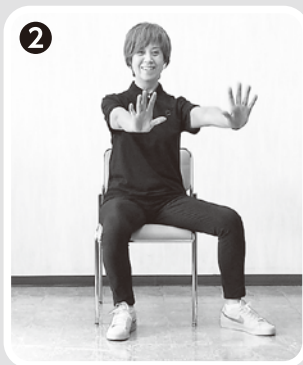
みんなの体操

チェアエクササイズ®でフレイル体操



①〈フレフレの動き〉

- ①椅子に正しく座り、両腕を前に出し、手のひらはパー。
②両腕をそのまま左に、左足も一緒に開く。
①②を「フレフレ」と掛け声をかけながら2回行い、足を戻して手はひざに。右も同じように行い、左右2回ずつ繰り返す。



②



③

④〈イル・イランの動き〉

- ③両手のひらを前へ伸ばす「イル」。足は片足ずつ、かかとを前にタッチ。もどす。
④手首を立てて、手のひらを前へ押す「イラン」。足は同じ。
③④を「イル、イラン」と掛け声をかけながら、足を2回ずつ交互に変えて繰り返す。



④

①から④を続けて、音楽に合わせ、掛け声もかけながら、楽しく行いましょう！
動画を見ながら一緒に体操できます。ぜひ見てね！

「毎日動画で体操チャレンジ企画」お知らせ

みんなの体操が動画で見れること、ご存知ですか？

毎日動画を見ながら、1年間体操を継続したら、抽選に応募できます！

動画の最後に登場する「**今月の一文字**」をつなげて言葉を完成させよう。



ろっこう医療生協の
YouTube
「健康いちばんチャンネル」

お手持ちの
スマホでQRコード
を読み取って
ください。

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 3:00~ 6:30	○	○	○	○	○	○

※7月より午後の診療時間が変更 ※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	○	○	○	○	○	△

△第2・4週目診療、第1・3・5週目休診 ※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
コープはへとらんどハイム本山1階
内科・糖尿病内科
☎078-413-3333

http://nijiiro-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

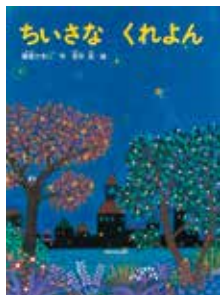
うはらハウス ☎078-452-6688 <http://uhara-care.jp/>

「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

ちいさなくれよん

作:篠塚 かをり 絵:安井 淡
出版:金の星社



お金さえ出せば、物はすぐ手に入れることができる。ある意味、豊かな時代に生きる子ども達。身近な物も、まだ十分使えるのに無駄な使い方、捨て方が

多い現状を見るにつけ、子どもを取り巻く大人の接し方や考え方が、問われているのではないのでしょうか。物にも生命があり、それぞれが使命を与えられて今、ここに存在していると考えれば、自然に物を大切にする心が芽生え、たとえ小さな命にも愛情をもつことができるようになると思います。黄色いクレヨンと言うでしょう。『捨てないで！まだまだ使えます。もっと役に立ちたいんです』と。この絵本を読んで、子どもがどう感じたか各家庭で話し合ってみてはいかがでしょうか。(茸合支部 H・K)

〈ご紹介の絵本は、公共図書館で借れます〉

虹の

ギャラリー

「愛しの神戸」

森本 未来さん (六甲南支部)

風が気持ち良かったです。皆さんもぜひ訪れてみて下さい！

神戸アンパンマン 子供ミュージアム&モール



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

豆腐ハンバーグカツ

エネルギー(1人分)
329kcal

豆腐には、「畑の肉」と呼ばれるほど良質のたんぱく質や多くの栄養成分が含まれています。

材料(1人分)

豆腐ハンバーグ…… 80g	サラダ油……大さじ 2	たまねぎ…… 5g
小麦粉……中さじ 1	「ケチャップ」…中さじ 1	さつまいも・パプリカ 各30g
卵…… 1/5個	「ウスターソース」小さじ 1	水菜…… 30g
パン粉……大さじ 3 (強)	レタス…… 10g	卵…… 1/4個



作り方

〈下処理〉

さつまいもは素揚げ、たまねぎ・パプリカは焼き、卵はゆで卵にする。

〈レシピ〉

①豆腐ハンバーグに、小麦粉、とき卵、パン粉をつけ、175度の油で揚げる。

②Aの調味料を混ぜ合わせる。

③器に付けあわせ野菜を盛り、豆腐ハンバーグカツを盛る。

④Aのソースをかける。

感想：豆腐ハンバーグが柔らかく、優しい味でした。
付け野菜は冷蔵庫にあるもので。



からだ
想
い
メニュー

【資料提供】ウオクニ株式会社
(瀬診療所の給食業務等を委託しています)

