



あさひヶ丘

医療法人 積仁会 広報誌

巻頭

生活習慣病予防

副院長 山邊 文夫 医師 (内科)

心が軽くなる処方箋⑧

内科医 小室 朋子医師

きぼうくん こころちゃんからの

看護部紹介

看護部長 川野 奈緒美



あさひちゃんの相談日誌

介護医療院コラム

Care Plan Center Column

ケアプラン・コラム

お知らせ 旭ヶ丘病院

秋の感謝祭

10月28日9時～12時

特集

伯鳳会グループ合同総合防災訓練

健診センター

積極的に健康診断人間ドックを受診しましょう

食の便り / 薬局コラム / こんにちは 訪問看護です

2023
Vol. 30



保険医療機関・救急指定・労災指定

旭ヶ丘病院

介護医療院

あさひヶ丘

訪問看護サービス

あさひヶ丘訪問看護ステーション

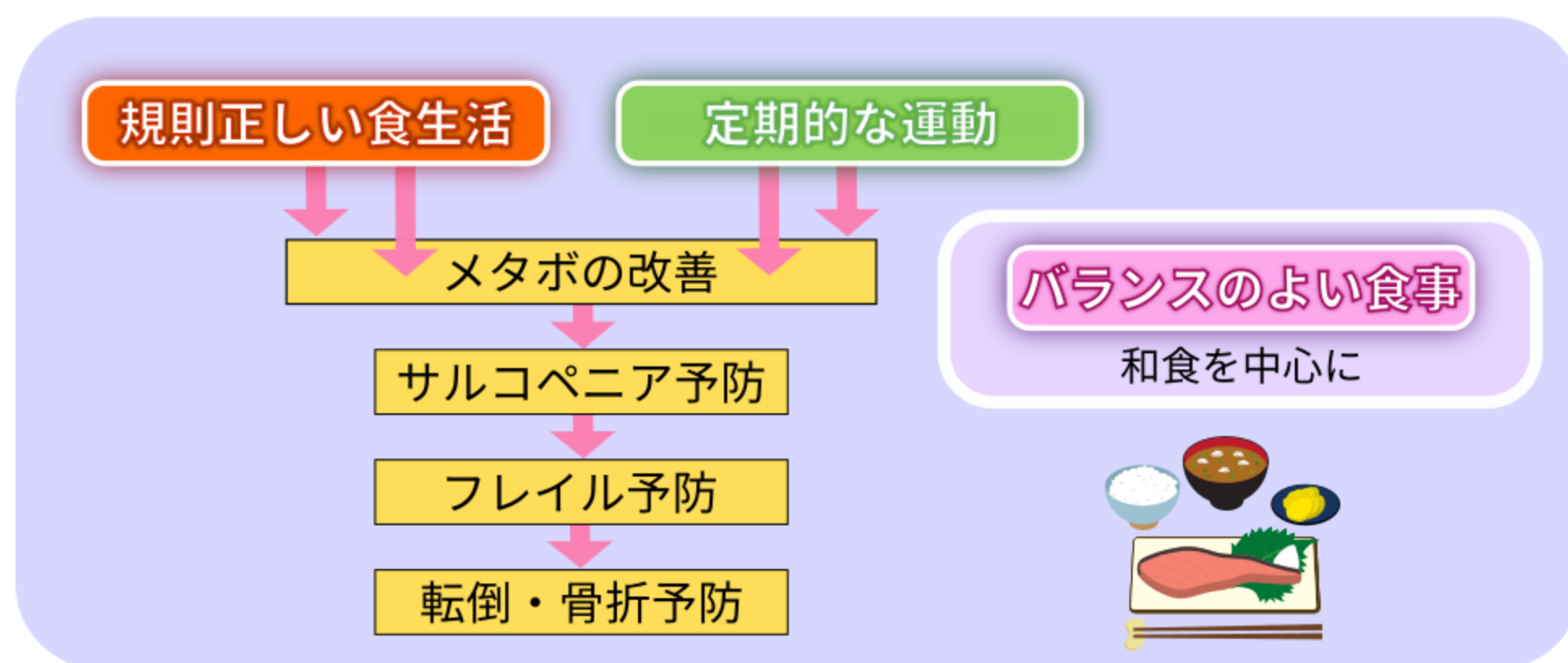
指定居宅介護支援事業所

あさひヶ丘ケアプランセンター

生活習慣病予防について

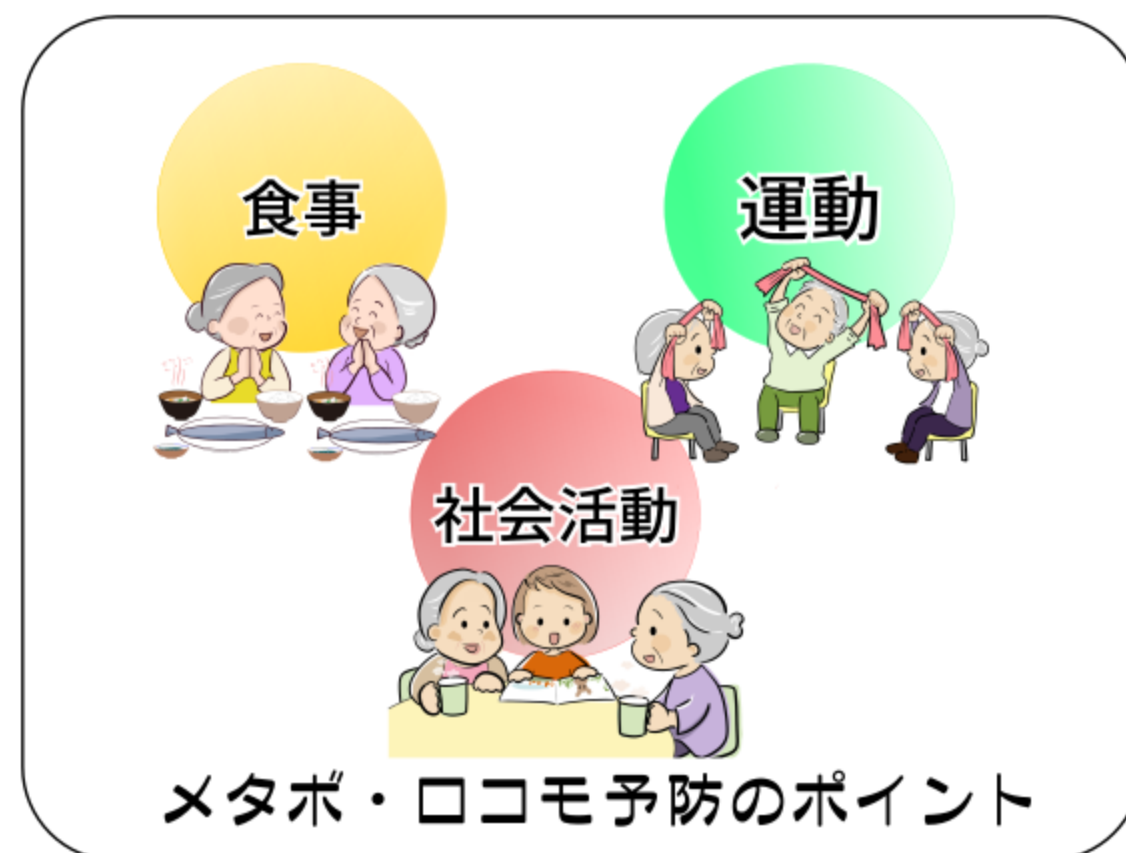
副院長 山邊 文夫 医師（内科医）

厳しい暑さも和らぎ 穏やかで過ごしやすい季節を迎えましたが 皆様いかがお過ごしでしょうか。
今回は 脂質異常症等生活習慣病予防について お話させていただきたいと思います。
健康寿命を延ばすためには 脳血管疾患や認知症、骨折・転倒などいかに予防するかが大きな課題となっております。
そのためには メタボリックシンドロームの改善、サルコペニア予防 フレイル予防等必要になってきます。
サルコペニア：筋肉の量が減り、筋力や身体機能が低下すること。
フレイル：加齢により体力や気力が弱まっている状態。
まずは、食生活と運動習慣を見直して規則正しい生活を送る事が重要です。



バランスのよい食事をとるために、「和食」のよさをもう一度見直してみましょう。
2013年、和食がユネスコ無形文化遺産に登録されました。
ご飯を中心に様々な食品をバランス良く食べることができる日本型食生活は、世界的にみても、栄養バランスのとれた理想的な食事です。
減塩に注意しながら、主食・主菜・副菜を組み合わせ、自分なりの健康的な食事パターンを確立して行きましょう。
運動は、有酸素運動と筋トレをバランス良く行うことが理想です。
座っている時間が長いと健康に悪影響を及ぼす事が報告されていますので、時々立ち上がるなど、意識して身体を動かしましょう。
そして、社会と積極的に関わっていく事が重要です。

最後になりましたが 皆様の健康維持に少しでもお役に立てるよう職員一同頑張っていきたいと思っております。
今後とも宜しくお願いいたします。



看護部紹介 第15回

顧客の声に耳を傾けた看護部の取り組み

旭ヶ丘病院は142床のケアミックス病院です。私たちにとっての「顧客」とは患者さん・ご家族だけではなく、地域で働く医療・福祉の職員さんや当院に出入りしている業者の方々も入ります。日頃、皆さんとさまざまな連携の中で、現場で働く職員からの情報は重要だと思っています。

その中で多く耳にする情報として、「病院選びの時は費用も大切な条件」であることです。

高齢者の多いケアミックス病院としては、患者さんに負担していただく入院セットの導入は、看護職員の業務負担軽減と、ご家族の手間などの一部負担軽減のために必要だと考えています。

昨年は物価高騰の時でしたが、看護部の取り組みで入院セット料金が1日110円の負担軽減を実現すること

ができたので紹介したいと思います。

最初に、高齢者に必要な入院セット内容であるかどうかの見直しと、コスト削減のために何を削げるのか、優先するものは何か等検討しました。入院セット担当業者と約1年間会議を重ね、業者の方々にもご協力いただき、患者さんの費用的負担を軽減することができました。

また、これらの取り組みは看護部の課長・係長にとって大切で良い経験になったと振り返っています。

私たち看護職は「看護職の倫理綱領」に従って、看護業務に従事しています。常に患者さんの身近にいる看護職員は、病院職員の中で医業の質と経営をバランスよく考えられる職種だと自負しています。

今後も顧客の声に耳を傾け、健全経営と地域に貢献できるように実践していければと思っています。



-110円

（看護部長 川野 奈緒美）

旭ヶ丘病院

秋の感謝祭

無料コーナー

わたあめ
救急車に乗ろう
血糖測定
フットケア
健康体操
栄養相談
終活相談



令和5年10月28日（土）
9時～12時 東館前通路

協賛

かわせみ／セレモア／ネスレ／ぶどうの樹／メモリード／野菜やフリーマーケットの品を提供してくださった方々（五十音順）

お気軽にお越しください!!

販売コーナー

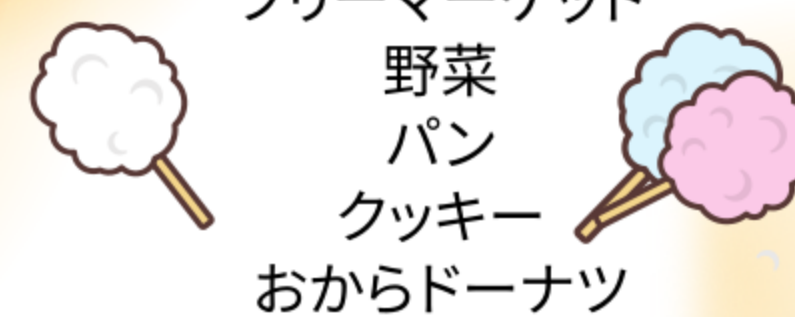
フリーマーケット

野菜

パン

クッキー

おからドーナツ





介護医療院あさひヶ丘は、令和元年12月1日オープンし、おかげさまで4年目に突入いたしました。今年2月からは、西館に移動しました。

今回は、まだまだ認知度の低い介護医療院について、お話ししたいと思います。
日本の平均年齢は、1955年には男性63.6歳女性67.8歳でしたが、1990年には男性75.9歳女性81.9歳、2019年には男性81.4歳女性87.4歳になりました。2040年には男性83.3歳女性89.6歳になる見込みです。このように、高齢化は避けられない状況にあり、それと共に介護を必要とする人も増え続けています。そのような中で介護医療院は、医療と介護のニーズを併せ持つ高齢者に対応するために、平成30年に制度化された歴史の浅い施設になります。

介護医療院に入所できる方は、要介護度1～5の方です。当施設には、医師、薬剤師、介護支援専門員、相談員、看護職員、介護職員、理学療法士、管理栄養士、事務員がいます。長期療養できる

生活施設と位置づけられていますので、プライバシーの尊重が求められており、ベッド間には視線を遮るようにパーティションを設けております。

当施設の入所者様は、平均介護度が4を超えています。また、他の施設やご自宅では長期療養できない医療的ケアを必要とする方も多く入所しています。医療的ケアとは、一般的に、「医療機関以外の場所(施設や自宅など)で日常的に継続して行われる、喀痰吸引や経管栄養などの行為」と、されています。介護医療院あさひヶ丘には、このような医療的ケアができる介護福祉士が多く在籍しております。入所に関する相談やお困りのことがありましたら、当施設の相談員、または介護支援専門員にご相談ください。



Q. 入所費用はいくらですか？

A. 要介護4の1割負担の方で衣類等のレンタルを利用される場合は、15万円程度です。

Q. 入所期間は決まっていますか？

A. 期間は決まっていません。平均入所期間は1年半程度です。
入居者様それぞれの状態や周囲の環境等を考慮し、自宅で生活できるかどうかの判定を定期的におこなっております。その結果、ご自宅に戻られる方や他施設に移られる方もいらっしゃいます。

Q. 点滴はできますか？

A. できます。ただし、一時的なものに限ります。
長期間点滴やIVHを必要とする方は、病院に相談することをお勧めしています。

Q. 看取りはできますか？

A. できます。介護医療院は、看取りやターミナルケアの体制を整えなければなりません。お困りの際はお気軽にご相談ください。



令和5年10月1日
介護医療院あさひヶ丘 施設事務長 西塚

介護医療院あさひヶ丘からのお知らせをお届けできるよう
LINE公式アカウントを開設いたしました。
面会の情報やホームページ更新のお知らせなどを発信いたします。
ぜひ、友だち登録をお願いいたします。



今回はデイサービスについて説明いたしました。今回はデイケア(通所リハビリテーション)について書かせていただきます。

デイケアとデイサービス何が違うの？

デイサービスは、『利用者が自分の家で自立した日常生活を送れるように支援する事』です。
デイケアは『身体機能の回復や維持、日常生活の訓練、認知機能の改善』です。医療やリハビリに特化しながら日常生活を支援していく事が特徴です。そのため医師や看護師、リハビリスタッフなどの専門職がいます。

デイケアを利用する目的

- ・入院中に行っていたリハビリ(歩行訓練、手の動きの改善、呑み込みの改善等)を継続。
- ・医師や専門職(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士)のいる所でのリハビリ。
- ・自宅で入浴できるように、入浴の実施、指導。
- ・自宅の環境や福祉用具を利用するためのアドバイス。
- ・誰かと一緒に体を動かすなどの集団リハビリの実施。
- ・自分でできる事を維持したり、増やすための指導やリハビリ。



人によって希望は様々です。大事な事は利用者本人が、どのようなリハビリをしたいかを
確認しておくことです。

デイケアのリハビリとデイサービスの機能訓練との違い

- ・リハビリ: 医師の診察とリハビリの専門職スタッフが本人の状態や希望に合わせて、専門的な計画を作ります。計画に沿って、療法の内容が決まっています。
- ・機能訓練: 専門職(理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、看護師)の資格を持たない人が運動や体操などを指導します。



デイケアを利用するメリット

- ・リハビリの専門職に指導してもらえる事です。自分の体の状態に合わせて、必要なリハビリを受けたり、福祉用具の提案を受ける事が出来ます。
- ・専門職に自宅の状態を見てもらい、環境整備などの意見をもらう事が出来ます。
- ・デイケアに定期的に通う事で、生活のリズムができ、心身の健康維持につながります。

デイケア利用時の注意する事

- ・事業体によって違いがありますが、利用前に主治医からの「診療情報提供書」「健康診断書」を提出を求る事があります・手間と費用が掛かる事があります。
- ・専門職のリハビリは1日専門職が就くわけではありません。専門職によるマンツーマンリハビリは20～40分(定められた時間)です。それ以外の時間は、集団体操や自主練習、サークル活動など行います。



デイケアの選び方: 施設によってリハビリの環境、専門職の配置(作業療法士や言語聴覚士が居ない所もあります)診断書の必要など対応が異なります。自分が何をしたいか? 目指すものが何であるのかがはっきりしていると、選ぶときに決めやすくなります。事前に一度見学や話を聞きに行けると安心して通う事が出来ます。ケアマネによく相談してみてください。

(ケアプランセンター)

心が軽くなる処方箋

旭ヶ丘病院 内科医
小室 朋子 医師

⑨



自信をつける方法

4月はいろんなことが新しくなる季節で、旭ヶ丘病院にもたくさんの新人さんが入職しました。病院診療でも、環境が変わる季節には、慣れない生活のストレスで心身に不調をきたして来院される方も多くなります。今回のコラムでは「自信をつける方法」について書いてみようと思います。世の中には自信をつける方法の本がたくさん出版されています。それだけ需要があるのでしょう。コラムでは私なりの「自信をつける方法」をざっくりと書いてみようと思います。

端的に言えば、自信をつけるためには「自分磨きをすること」です。

こう書くと「ほら、やっぱりもっと頑張らないとダメなのだ」と思う方が多いでしょう。でも、私がいう「自分磨き」とは目の前にぶら下げた人参を追いかけて、もっと自分のお尻をひっぱたいてどこまでも走るものではありません。私がいう「自分磨き」とは、「自分のもっている細かい傷だらけの玉を磨くこと」です。



私たちはもともと、自分だけの水晶のように澄んだ「玉」を持ってうまれて我想います。その「玉」は幼い頃から周囲の大人たちが「善かれと思っていたこと、やらせたこと」学校で「きちんと、普通に、みんなが同じになるように教育されたこと」「大きくなり、自分自身で、自分がしたいこと、やりたいことよりも周りに合わせることを優先して自分を粗末にすることに慣れ切ったこと」etc.などにより、最初は透明でまるで水晶のように澄んでいた「玉」が、大きな傷だけではなく、細かい傷が付きすぎて濁ってしまっている人がほとんどです。その、濁った自分の「玉」を磨くことが私がいう「自分磨き」です。

それでは、濁った「玉」を磨くのはどうやってやれば



いいのでしょうか？とても簡単なことです。自分が本当はしたくないことを少しずつ、しないようにしてまずは余白を作ることです。日々、朝起きて、寝るまでのあいだ、何度溜息をついていますか？どうして、溜息がでるのでしょうか？朝、起きるとき「さあ、今日も

張り切っていこう！」と思えないのはなぜでしょう？休日休んだはずなのに、月曜日に体と心が重たいのはなぜでしょう？それは、起きてから寝るまでのあいだ、あまりにも「すべきこと」「やらなければならないと思っていること」に占められすぎているからだと思います。自分が「やらなければならないと思っていること」をやめるのは、不安です。でも、なぜそれを自分がやり続けているのか？立ち止まって考えることから、始める必要があると思います。考えないで、ただ、「どうせ自分がやらなければ、だめだ」と諦めているから、いつまでたっても「やらなければならないこと」に埋め尽くされた日々が続きます。そうすると、自分の「玉」はさらに濁り続けるだけです。第一段階は「自分が本当はしたくないことを少しずつ、しないようにしてまずは余白を作ること」です。



第二段階は、自分が今、どう感じているのか？を、なるべく起きている時間にいつも、センサーを働かせることです。私がみていると、生きているけど、何も感じていない人が電車の中にも、街の中にもあふれています。皆、携帯電話を目の前にかざし、何か別世界の情報を眺め、ただぼーっと何かを求めてさまよって

いるように見えるのです。自分が、今、何を感じているのか？私たちには五感が与えられています。その五感を意識して、その結果、何を感じているのか、何を思っているのか、を感じてみることです。



第三段階は、自分がどう感じているのか、わかった結果「自分が今、したいことはなにか」を知ることです。そして、なるべくそれを実行することです。たとえばそれはささやかなことから、でいいのです。休日、本当は疲れてダラダラしたいのに、家族のために、何かのために、無理に遊びにでかけてさらに疲れて、無駄遣いもして罪悪感と疲れしか残らない休日。そうではなくて、疲れているのなら、寝間着のままダラダラ一日中部屋で寝ていたいといいのです。お昼に何を食いたいのか、どんな服を着てみたいのか、どこへ行ってみたいのか、誰と一緒にいたいのか、何を話したいのか、何を聞いてもらいたいのか、etc.それを、誰かに説明をして理解してもらったり、認めてもらったり、誰かに報告してやってもいいか、許可をもらおうとしなくていいのです。



自分磨きというのは「自分自身で、自分のお世話をすること」によって、徐々に濁った「玉」が本来の透明な「玉」に戻していくことです。それによって、人は自分を信じられるようになるのだと思います。それが「自信がある状態」だと思います。

「自分がどう感じているのか？」ということに関する、すべてのセンサーをオフにして、「回りの人に合わせることが、大人になること、協調性こそが一番大事な

こと」「回りの人にどう、評価されることこそ重要なこと」これを行っている限りは、自信がつくどころか、「玉」はどんどん濁り、残された道はありふれたストーリーです。そして、まず大事なことは自分が「何のために自信をつけたい」と思っているのか、自分自身で知ることです。「誰かに評価されたい」「誰かに勝ちたい」「誰かを見下してやりたい」など、他人軸の理由で「自信をつけたい」と思っているうちは、永遠に「玉」を汚すだけで、自分磨きはかないません。そして常に周りの目が気になり、自分がどう感じているのか？がまったくわからない、感じないようにする日々、せつなく生きているのにそれでよいのでしょうか？

私は多くのひとたちがもっと、生きていることをもっと、喜べる世になればいいのにな、と日々感じています。特に若いひとたちには、生きていることに喜びを感じてほしいと心から思っています。どうか、自分の「玉」を大事に磨いて、本来のその人ならではの透明な「玉」を心に抱えて、生きてほしいです。それが叶ったときには「自信があるかどうか」などまったく気にならなくなっているのだと思います。



伯鳳会グループ合同総合防災訓練



伯鳳会グループのMedical-ConneXです。災害時にCTやエコー、心電図、生化学検査機器などを搭載しています。災害時は電源車と接続し電力を供給してもらいます。電源車も血液学的検査や凝固系検査などができます。

令和5年5月20日医療法人積仁会と伯鳳会グループは合同で防災訓練を行いました。埼玉県西部を震源とする震度6強の地震発生による病院の医療救護活動訓練です。旭ヶ丘病院、介護医療院あさひヶ丘、旧女子寮、医療法人晃和会特別養護老人ホーム清雅園の医療救護活動や被災住民の救護、消防（飯能日高消防署）による建物倒壊現場からの救護、メディカルコネクスの災害現場における連携活動訓練などをおこないました。

訓練参加機関：医療法人積仁会・伯鳳会グループ（AMAT・メディカルコネクス）＊
関係機関：飯能日高消防署・日高市危機管理課・社会福祉法人晃和会清雅園・
アイン薬局旭ヶ丘店・日本医療科学大学・埼玉女子短期大学・
松井建設株式会社・株式会社ハミングバード・
株式会社ノルメカエイシア

*赤穂中央病院・大阪暁明館病院・セントラル病院・大阪中央病院・
東京曳舟病院・あそか病院・明石リハビリテーション病院・城南病院



災害訓練実施を宣言する佐嶋健一院長



こちらでけが人のトリアージを行っています。このトリアージですぐにメディカルコネクスのCT撮影が指示された被災者もいました。



こちらは比較的けがの軽い患者さんが担ぎ込まれました。細川副院長が診察しました。



重症患者はこちらの救急外来処置室に運び込まれ小室医師が診察しました。



被災した介護医療院あさひヶ丘前で医師の診察を重症度の順に受け、次の検査、診察のためにこの後救急車で搬送されます。



解体中の旧女子寮を使用し、飯能日高消防署が救助訓練のため扉を切断しています。



あさひちゃんの相談日誌 No.10

「寝ているだけなら家のベッドで過ごしたい」

○Aさん93歳、転倒して腰椎圧迫骨折で動けなくなり入院、本人の希望で介護施設を探していました。

相談者A：家族に迷惑かけるから施設をお願いしたけれど、やっぱり帰りたいわ。
どうせ寝ているだけなら家のベッドで過ごしたい。

あさひ：わかりました。主治医とご家族と相談をしてみましょう。

～Aさんの気持ちをご家族にお伝えして、ケアマネジャー・看護師・リハビリ担当者も同席して、医師からの病状説明を受けました～

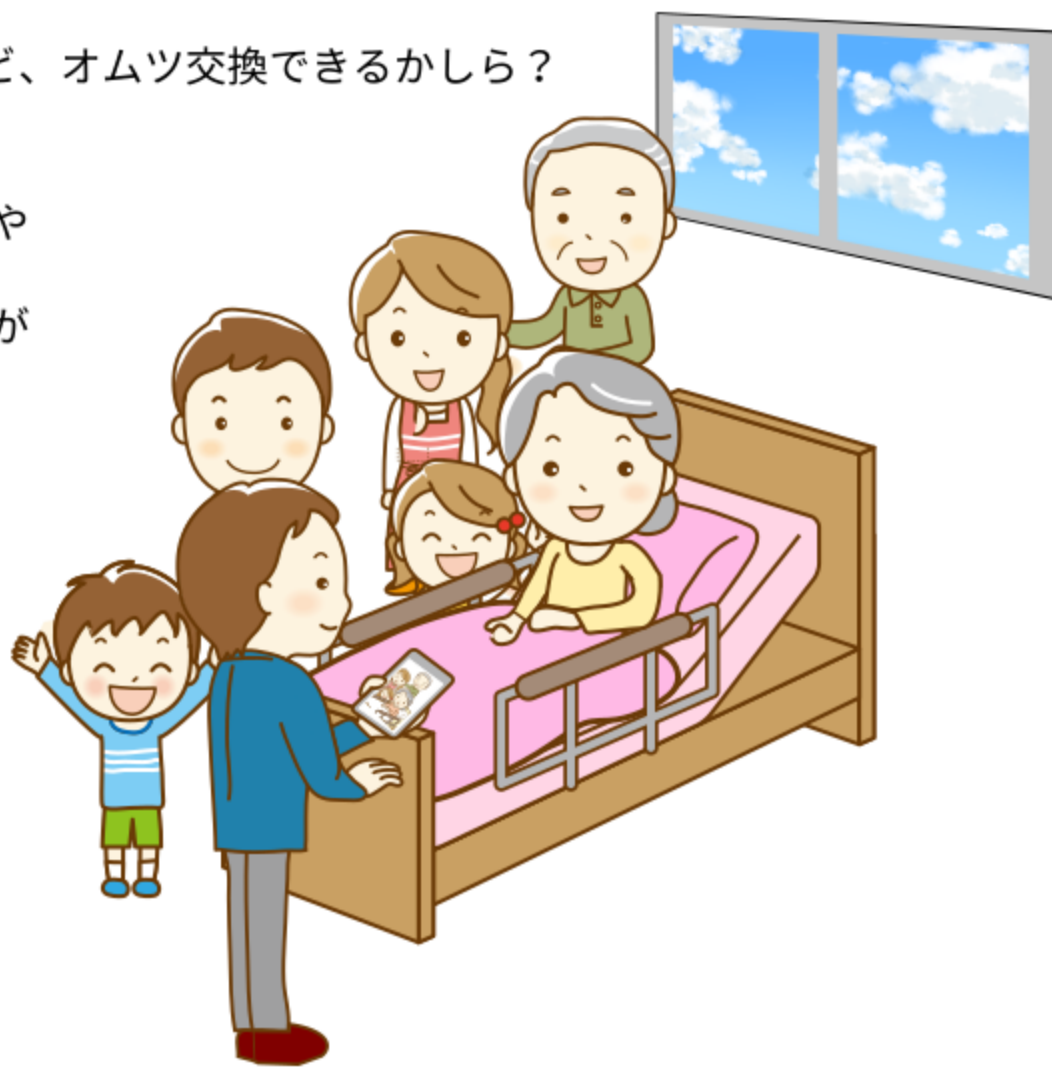
主治医：腰椎圧迫骨折で入院されましたが、リハビリをしても以前のように歩行するのは難しい状況です。時々、食べられないときがあって点滴をしていました。24時間対応可能な訪問診療や訪問看護の制度があるから、点滴が必要な時は相談できますが、ご家族の協力が必要なので、この後よく相談をしてください。準備が整えば退院を許可します。

娘B：歩けないし、エレベーターが無いから階段を上がれないのに帰れるのでしょうか？

あさひ：団地の2階にお住まいですが、介護タクシーの方に対応していただくことも相談できます。

娘B：母が帰りたいというから自宅でみてあげたいけれど、オムツ交換できるかしら？お風呂はどうしよう。いろいろ不安です。

ケアマネジャー：ヘルパーが定期訪問をしてオムツ交換や指導を受けられますよ。
お風呂は、訪問入浴の制度があります。要介護4の認定が下りているので、訪問系のサービスをどのぐらい利用できるか計画してみます。



～その後、娘さんが看護師からオムツ交換の指導を受け、在宅部門の事業所の方が病院に集まって、打ち合わせ（退院前カンファレンス）をして、体制を整えてから自宅に退院されました～

【在宅療養について】

訪問診療・訪問看護・訪問介護（ヘルパー）事業所や、訪問入浴、福祉用具事業所、訪問リハビリ等、介護サービスがあり、医療依存度が高い方や外出できない方も在宅療養を行うことが可能です。
相談窓口：地域包括支援センターや居宅介護支援事業所のケアマネジャーまたは当院の患者支援センターにご相談ください。

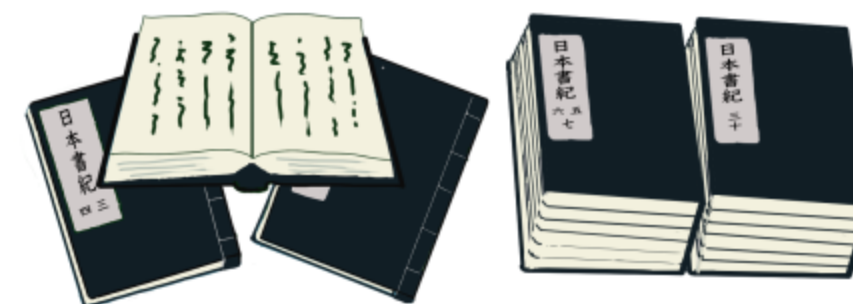
旭ヶ丘病院
患者支援センター

直通電話番号

042-989-8624

食の便り

「かぶ」について



日本書紀にも名前が登場するほど古くから食べられている食材の1つです。
春と秋に旬があり、春ものはやわらかく、秋ものは甘みが強いと言われています。
実には胃もたれや胸焼けの予防効果がある成分が含まれているため、秋・冬などのついつい食べ過ぎてしまう季節にオススメです。
葉には抗酸化力の強いβカロテンやビタミンCが含まれている為、免疫力UPが期待できます。
保存する際は、葉がついたままでは水分が抜けてしまうため、葉と実は切り分けて保存するようにしましょう。



(栄養科)



あれ？と思ったら お薬を使用した後、いつもと様子が違うと感じたときは、お薬の副作用か しれませんが、副作用とは、治療のために期待される作用以外に現れる作用のことです。例えば、こんな症状が出るかもしれません。めまいやふらつき、息切れ、胸

の痛み、頭痛、皮膚のかぶれや痒み、眠気、又はあまり関係のない体の部位のように思えたとしても、薬の副作用の可能性があります。他にちょっとした変化でも、心配・不安があれば、個人の判断で中止することなく、医師や薬剤師にご相談してみてください。さらに、どんな症状が起きたか、メモを取っておくのも良いでしょう。



こんにちは訪問看護です

皆さん、訪問看護・訪問リハビリをご存じですか？
「訪問看護ってどんな事してくれるの？」
「医療処置はないけれど、頼んでいいのかしら？」
「一人暮らしでも利用できる？」

「体調は良いけど、足腰が弱くて歩くのが大変になってきた」といったことをよく耳にします。

訪問看護・リハビリは、病気の程度や種類に関わらず、療養生活の支援を必要とするお子様からお年寄りまで、主治医が訪問看護の必要を認めた全ての方が受けられます！

- ・食欲が落ちて元気がなくなった
- ・薬の管理ができなくなってきた

- ・筋力が落ちてきて転倒しそうなことが増えた
- ・介護のやり方が分からない
- ・親が一人暮らしで不安なので体調をみて欲しい
- ・便秘になりやすいので相談にのってほしい
- ・足腰が弱ってきて一人でお風呂に入るのが不安
- ・癌と診断された。お家でゆっくり静養したい 等

お一人お一人の病状に応じて、自分らしい生活をするために訪問看護・リハビリは様々な支援をいたします。毎日の生活や健康面で相談したいと悩んでいる方がいらっしゃったらお気軽に、あさひヶ丘訪問看護ステーションにまでご相談ください。



*康問題や介護でお困りの方はお気軽にお問合せ下さい！

☎042-989-7180(直通)

医療法人積仁会広報誌 あさひヶ丘

2023年Vol.30 P11

積極的に健康診断 人間ドックを受診しましょう

現在日本では少子高齢化に伴い、他では見られない程の超高齢化社会を迎えようとしております。
その中で問題となっているのが、増え続ける国民医療費です。日本の国民医療費は毎年1兆円規模で増え続けており、2025年度には60兆円に達する見込みです。

その中でも増え続ける要因の一つが、生活習慣病の増加です。

国民医療費のうち医科診療医療費に占める生活習慣病の割合は、全体の約3分の1を占めています。生活習慣病は、若年期からの運動や食事などの生活様式の変化や、健康への無関心が大きな要因と考えられ、放っておけば完治が困難で、多額の治療費を必要とする場合も多いのです。

私たち旭ヶ丘病院 健診センターでは皆様の健康増進のお役に立てるよう、様々な健康診断や人間ドックが受診いただけます。

更には受診後の結果に伴い、適切な外来受診にも対応させていただいております。

自分たちの健康と長寿のためにも「早期発見～早期治療」で生活習慣病を予防し、健康で楽しい生活を送れるよう、定期的に健康診断や人間ドックを受診しましょう。



健診センター

ご予約・ご相談は **042-989-0650** (直通)

Eメール: kenshin-yoyaku@sekijinkai.or.jp

【平日8:30～17:00 土曜日8:30～12:30】



「相談しよう・そうしよう」

当院には社会福祉士の資格を持った医療ソーシャルワーカーや専任の入退院支援看護師がいます。

- 治療費の心配がある
- 介護保険制度や身体障害者制度について話を聴きたい
- 他の病院から転院を考えたい
- 通院が大変になってきた
- 一人暮らしが不安になってきた
- 自宅で看取りをすることは可能か
- 医学的ケアが必要、認知症があるなど、退院後の生活が心配などのご相談にお応えしております。

■相談時間■

平日 8時30分～17時 土曜日 8時30分～12時30分

1階受付奥に患者支援センターがございます。
お電話で予約も取れます。

直通電話番号 **042-989-8624**

各科別 診療時間・受付時間

診療時間	午前9:00～12:00	午後2:00～5:00	受付時間	午前8:00～11:30	午後1:30～4:30
*耳鼻科	午前9:30～12:00	午後2:00～4:30	耳鼻科受付時間	午前8:00～11:30	午後1:30～4:00
*小児科	午前9:00～12:00	午後2:00～5:30	小児科受付時間	午前8:00～11:30	午後1:30～5:00

土曜日午後及び日曜日・祝日は休診

公式FACEBOOK



医療法人 積仁会

救急指定・労災指定

旭ヶ丘病院

ASAHIGAOKA HOSPITAL

〒350-1211

埼玉県日高市大字森戸新田99-1

TEL 042-989-1121 FAX 042-989-6621

URL <https://sekijinkai.or.jp/>

公式ホームページ

