



このワンドは湧水なので冬でも水温が高く、多くの人から鮎釣りやルアー釣りを楽しんでます。また水が綺麗なのでゲンゴロウ鮎が多く生息しています。

写真と文 / 甲佐 洋三さん (那賀地区・岩出)

暦は大寒でしたが朝から穏やかな天気誘われ、川辺ゴルフセンター近くの紀の川河川敷のワンドに野鳥撮影に出かけました。狙いはカ

紀の川の生き物たち

ワセミの採餌シーンでしたが水辺で羽根を乾かしているシーンが撮られただけでした。撮影中に不思議な動物(テン?)が近寄って来たのでパANDAと名づけました。



和歌山中央医療生協事業所のご案内

- 和歌山生協病院 ……(073)471-7711
- 生協こども診療所 診療予約電話自動受付 (073)471-0099
- 生協芦原診療所 ……(073)423-4349
- 在宅介護支援センター和歌山生協病院 (073)474-2711
- 生協中之島
- 訪問看護ステーション・生協みなみ (073)435-5661
- ヘルパスステーション・協同 ……(073)471-7728
- 複合型サービス ……(073)422-3476
- 河西診療所 ……(073)451-6177
- 和歌山生協病院附属診療所 ……(073)471-8171
- デイサービス ……(073)422-2003
- おおみや診療所 ……(0736)61-6151
- 生協こども診療所 ……(073)476-4455
- 訪問看護ステーション・レインボー (073)422-2225
- 総合介護支援センター デイサービスげんき (073)487-3388

介護保険制度改訂の大波が

「特養わかば」から見る今回の介護保険改悪

特別養護老人ホームわかば 施設長 前 仁子

皆様の大きなお力添えを頂きました。特養ホームわかばは、動き始めて半年を迎えようとしています。入所定員29名はすぐに満床になり40名を超える方にお待ちいただいています。ショートステイ10床につきましても現在では定員いっぱいになる日も出てきています。デイサービスはまだまだこれからというところですが、皆さまの期待に応えようと日々がんばっているところです。4月からの介護保険制度改訂で大きく影響を受けることが予想されます。

① 特養ホーム入所要件が要介護3以上に限定されます

すでに入所判定指針で重度の方が優先的に選ばれる仕組みになっていますが、さらに介護度(表1)で施設への収入に格差がつく仕組みになっています。入所者をより重度の方に特化する。入所者をより重度の方に特化すること、待機者隠し(介護度1・2の方を切り捨てること)で待機者の数が減る(の意図があるのではないでしょう)か。わかばを例にとってみても、2014年末現在、待機者は要介護1・2の方が20%を占めています(表2)。介護度は1から5段階ありますが、介護の困難性は単に1か2かという数

字で区切りができるものではないと考えます。自宅で安全に暮らせるのか、介護者がいるのか、経済的事情はどうかなど、いくつかの観点から判断すべきです。

② 一定以上の所得のある方の利用料が現行の2倍の二割負担になります

公的年金のみの場合、280万円以上の受給者の特養利用料が二割負担となり、現行の20%程度の方が対象になると試算されています。払える金額との関係でサービスの利用控えをしている方が多いのが実情です。今後ますます経済的負担は重くのしかかっていきます。施設の立場からしても、入所者の方々の支払額が増えるだけで施設の収入が増えるわけではないのです。ただ行政の負担が減るだけです。

③ 低所得の方への負担軽減制度が厳しくなります

特養の入所利用料は食費・居住費・介護にかかる費用の3つに区分されています。そのうち食事と居住費については所得に応じた軽減制度があります。わかば入所者の86%の方がこの給付を

誰もが老後を心豊かに過ごせるように

受けています。今後は、たとえ現在の収入が低くとも預貯金まで調べて、一人1000万円以上あれば補足給付が受けられなくなります。

介護報酬改訂はマイナス2.27%(ただし、特養施設の基本報酬は、約6%もの大幅引き下げとなっています)。

これに消費税がさらに上がるとなれば、経営は一層厳しさを増すことでしょう。社会全体で介護を支えていくために介護保険制度がつくられたのに、今ごんごんと切り捨てられようとしています。私たちは介護・社会福祉の充実を広く社会に訴え、国を動かす大きな運動にしていかなければなりません。皆

さんの力で立ち上げた非営利を基本とする社会福祉法人虹の会の真価が問われるところです。今後とも大きなご支援をお願いいたします。



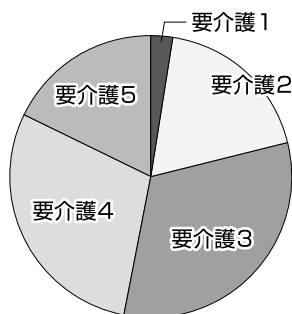
要支援・要介護の大まかなめやす(表1)

区分	要介護度の特徴
要支援1	日常動作ほぼ自分で可、要介護予防の支援必要
要支援2	支援1から少し日常動作低下、支援必要
要介護1	食事・排泄に時々介助必要、歩行立ち上がり不安定
要介護2	食事・排泄に何らかの介助必要、物忘れをする
要介護3	食事・排泄に一部介助必要、一人で立ち上がりは無理
要介護4	食事時々介助、排泄・入浴、衣装着脱全面介助、一人で立っていることができない
要介護5	全面介助必要、意識疎通が困難

特養わかばにおける介護度別待機者(表2)

2014年12月末日現在

要支援1	要支援2	要支援3	要支援4	要支援5
2.6%	18.4%	31.6%	28.9%	17.4%
1人	7人	12人	11人	7人



ヘルスアップチャレンジ2014のまとめ

2014年のヘルスアップチャレンジは、参加者数が534名、達成者数が274名でした。宣伝不足もあって、残念ながら参加者・達成者とも昨年度よりも減少してしまいましたが、来年度はより一層参加を募り、健康づくりを強めていきたいと思えます。1月21日に、まとめ集会を行い、達成された方を表彰し経験を交流しました。

チャレンジ参加者の声



ラジオ体操と踏み台体操を毎日しています。私の励みです。何かするという目標があるのは良いですね。

夜空を見上げることが心のゆとりになった。早朝の星空がとてもきれいであった事にも気づいた。またチャレンジしようと思う。

ラジオ体操の奥深さに目覚め、ラジオ体操指導員養成講習を受けました。受講後毎日自宅で実践。3か月続けるともっとやりたいて思っていますので、希望者だけでも引き続きカレンダー配ってほしいです。

これを機会に続けようとおもいますが、いつも挫折している。「継続は力なり」この時期がきたら「今度こそ」と思うのだが。

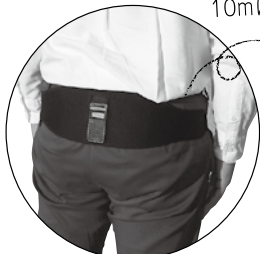
体重測ってもまだ太っていてがっかり。「乗るだけダイエット」でヘルスアップできるのでしょうか？

セーフティウォーキングのすすめ

正しい歩き方をマスターしよう

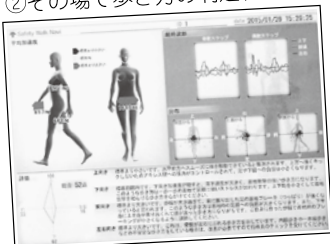
- ポイント① 無理のない歩幅で歩く
- ポイント② 骨盤・背骨・頭をまっすぐ保って歩く
- ポイント③ 下腹部(丹田)を締めて歩く
- ポイント④ 左右の足の間隔(歩隔)をとって歩く
- ポイント⑤ つま先とひざを進行方向に向けて歩く
- ポイント⑥ かかとから着地して歩く
- ポイント⑦ 腕ふりと足の運びを合わせて歩く
- ポイント⑧ 肩を下げ前を見て歩く
- ポイント⑨ 上下動を小さくして歩く
- ポイント⑩ 歩調に呼吸を合わせてリズムカルに歩く

①センサーのついたベルトを腰に巻き10mほど歩きます



セーフティウォーキングナビ

②その場で歩き方の判定結果がでます



(「セーフティウォーキング」土井龍雄氏著書より)

2015年健康づくり委員会では、昨年の組合員職員活動交流集会での土井龍雄先生の講演「セーフティウォーキング、生涯自分の足で歩き続ける」に学び、歩行寿命を延ばす正しい歩き方を普及しようと考えています。

歩行寿命を延ばそう

最近、「ロコモティブシンドローム」という言葉を耳にするようになりました。主に足腰の骨、関節、筋力の衰えにより、歩くことが困難となる症候群のことです。要介護となる主な原因のうち、ロコモティブシンドロームが直接関係する「関節疾患」と「骨折・転倒」を合計すると21.5%になり、原因第1位の「脳卒中」23.3%にほぼ並ぶ割合になっています。また認知症も運動機能の障害によって外出や行動が制限されることにより、進行が早まるといわれ、ロコモティブシンドロームとの関連が指摘されています。

今は歩ける。しかし10年、20年後はどうでしょう。私たちの平均寿命の延びに対して「歩行寿命」が追いついていけなくなっている状況です。歩くことは、健康増進や生活習慣病予防に役立ちます。正しく歩きつづけることで、いつまでも健やかに暮らすことも可能なのです。

今後、班会などでポイントに沿った歩き方をみんなで練習してみませんか？また歩き方を判定する「セーフティウォーキングナビ」という機器を医療生協で購入しました。みんなで測ってみるのも楽しいでしょう。

出会い ふれあい 支え合い ひろば

新在家シルバークラブで健康チェック

1月18日、地元老人会「新在家シルバークラブ」新年会にて、健康チェックと本田医師の講演を行いました。健康チェックでは32名の血圧と骨密度を測定。健康に関心を寄せる方が多く、骨密度を測った方からは、「思ったよりも低かった」「骨密度とは何なのか」などの感想、質問がたくさんありました。本田医師



の講演は「肺炎について」。肺炎は死因第3位で、65歳以上になると死亡率が上昇するこわい病気です。肺炎にならないための予防策や肺炎ワクチンについて学習しました。



今年も

2月13日、JR和歌山駅前では38名の組合員・職員が「虹のバレンタイン行動」に参加し、チョコレートを配りました。

おおみや昼食会がスタート

「みんなでいっしょに楽しく、温かいお食事を」の思いで、おおみや食事を2014年11月7日に第1回、今年1月23日に第2回を開催しました。

2012年4月に昼食会実行委員会をつくり検討を重ねてきました。しかし、「いきなりの昼食会の実施は冒険では…」カフェから始めようと、2012年6月第1回おおみやカフェを実施し、以降隔月に実施してきました。また、ボランティアで昼食づくりの経験を積んでいこうと、デイサービスで手作り昼食を2013年3月から毎月つくり、ボランティアと職員の交流会を2ヶ月に1回開催し、メニューや実施日などを検討してきました。

メニューは、第1回が骨まで食べられるサンマの煮付け、豚汁、土佐和え、ごはん。デザートのみかん、コーヒーを

飲みながらデイの職員によるデイサービスで行っているゲームで楽しみました。第2回はおでん5品、ほうれん草の白和え、お味噌汁、ごはんでした。食後にコーヒーを飲みながら、ボランティアさんによるドラム演奏を楽しみ、みんなでいっしょに歌い大いに盛り上がりしました。

参加者からの「おいしかったよ」「ありがとう」「次回もお願いします」などの言葉、そして食事中の楽しそうな様子にスタッフもうれしい思いです。今後も医療生協らしい取り組みとして続けていければと思っています。

(おおみや診療所 室谷寿彦)



子どもの医療費助成(通院・入院)を中学校卒業まで ～お金の心配をせずに安心して医療を受けられる制度をつくろう～

2014年12月に「子どもの医療費助成の拡充をめざす連絡会わかやま」が発足しました。この連絡会では、和歌山市における子どもの医療費助成制度を通院・入院ともに中学校卒業まで引き上げるために署名活動を行うことを決めました。この署名活動は、尾花市長への要望署名で、2015年5月中旬まで10万筆を目標に取り組んでいます。

子どもの病気は治るのも早いのですが、急変するのも早いです。病状に変化があれば、すぐに受診することが子どもたちの健康を守るためには大切なことです。こども診療所(2012年)で行った調査では、約8割の方が医療費の窓口負担は重いと答えており、4割の方で受診を控えることもあることがわかりました。医療費を気にせずに、保険証だけで医療を受けられる環境をぜひ作っていきたく思います。

「窓口負担をゼロにしたなら、コンビニ受診が増える」「医

療費で財政が圧迫する」などといわれる方もいます。群馬県(中学校卒業まで無料)や福島県(18歳まで無料)の経験では、時間外受診は減少し、経年的に一人当たりの医療費が減少していることが示されています。

昨年の市長選挙では、尾花市長は子どもの医療費助成制度の拡充を公約として掲げていました。2014年9月の議会では、入院のみ中学校卒業まで行うことを表明しております。是非とも通院も中学校卒業までにしていきましょう。私たちの声を行政に届けることができれば、決して不可能ではないはずです。ぜひ署名に協力してください。また、署名用紙をおいていただけるお店なども募集しております。こども診療所までご連絡ください。

TEL 073-476-4455

(生協こども診療所 佐藤洋一)



今、子どもを育てていく上で 大切にしたいこと

森 教二

第2回

小学校入学を 前にして



親子で入学後の 生活を語り合おう

わが子、特に長男・長女の小学校への入学には感慨深いものがあります。子どもの成長に喜びいっぱい、の気持ちと同時に、新生活への心配、不安も尽きないと思います。ともだちができるかしら。先生とうまくやっていけるかな。勉強についていけるかな等々、考えていけばいく程、どんどん不安材料が出てきます。

学校というところ

学校というところは、一人ひとりの子どもに確かな学力をつける場であると共に、集団生活のなかで友だちとかわり合い、自分のことと相手のことをお互いに理解し合う力をつける場です。

多くの悩みや不安があっても、文字は一文字ずつ習い始めるので、入学前に文字を書けるかどうかは大きな問題ではありません。また、子どもたちの使う魔法の言葉「入れてね」「いいよ」が使えれば、仲間の輪はどんどん大きくなっていきます。そして、先生や友だちに五感を使った体験を話したり聞いたりできればすばらしいと思います。

親の心配の気持ちが伝わって、せっかくなの子どもがくらくらんだ希望をしませてしまわないように、親子で一緒になって、入学したらどんな学校生活が始まるのかなど希望や夢を語り合ってほしいと思

います。そして、入学式までの間に、次のことを実践してみたいかがでしょうか。



- ① 通学路を親子で歩いてみる。
- ② 夜は9時までに寝て、朝は7時まで不起きる。朝の排便とおなか一杯の朝食を。
- ③ ランドセルに物を入れたり出したり背負ったりする。
- ④ 歯、目、耳など気になるところは治療する。
- ⑤ 家の人と日常的な挨拶をする。そして、
- ⑥ もし、こどものことで気になることがあれば、学校に相談しましょう。



Nurse Egg



なーす えっぐ “看護師のたまご” です

今春もやります 「高校生一日ナース体験」



和歌山生協病院では毎年春・夏休みに、将来看護師になる夢をもった高校生によびかけてナース体験を行います。北は橋本、南は田辺からと県内各地から高校生が参加、看護師さんから血圧の測り方を教えてもらったり、入院患者さんのケアのお手伝いをしたりして看護師の仕事を体験します。

はじめは上手に測れない血圧も、患者さんから「がんばってね」と声をかけられ、笑顔でがんばる高校生に私たちも励まされる思いです。この高校生一日ナース体験をきっかけに生協病院へ就職される方も少なくありません。

3月30・31日、4月1・2・3日の5日間実施（例年春は100名程度参加）。体験中の高校生を見かけられたら、あたたかく励ましていただければうれしいです。どうぞよろしくお祈りします。

読者のひろば

新年号によせて

心んだた作品

組合員さんの作品、絵手紙、切り絵と心のみました。かわいい「フェルトひつじさん」は同級生の人かも…。

和歌山市 宮本 依左子

楽しい思い出

前号の表紙の写真（蓬莱岩）で、65年前の小学生の時の思い出しました。当時、僕たち和歌浦小学校のクラス写真は蓬莱岩の前で撮りました。楽しかった思い出です。

和歌山市 中原 希代英

子育ての勉強に

子どもの声かけについてのコラム、子育て中の私にとって大変勉強になる内容でした。

和歌山市 中尾 美幸



初笑い

私の今年の初笑いはい、孫娘3歳2か月の大人顔負けの特大バナナうんち一本！お尻ふき担当の私、ビックリと同時に大笑いしました。食べつぱりの良い女の子でまた水分をよくとるから…なるほどと感心しました。皆様、運氣の上がる一年でありますように

岩出市 田中 幸子



楽しく参加 おおみやカフェ

昨年12月20日に行われたおおみやカフェに初参加させてもらいました。正直このよつな会には馴染めないだろうな、と心配はありましたが、スタッフの皆様、集まった方々の和やかさですっかり楽しく過ごすことができました。次回もこのような企画に参加したいと思います。

紀の川市 千葉 幹夫

クイズ大好き

でもこの年になっても知らないことがいっぱい。辞典片手にがんばってます。少しはボケ防止になるかな…と。

和歌山市 土橋 恒子

川柳

基地は外
オール沖繩
燃えて勝つ

松壽司

看護奨学生募集

今春看護学校（大学・短大・専門学校）に入学される方、現在看護学校に通っている方を経済面・学習面で応援します。学校は県内・外問いません。奨学金貸与を希望される方は下記までご連絡下さい。

（日本学生支援機構の奨学金、和歌山県の修学資金と併用できます）

連絡先 和歌山生協病院 師長室（太田・平野）
電話 073-471-7711

診療案内

和歌山生協病院

受付/午前 全予約制
午後 全予約制

和歌山生協病院附属診療所

受付/午前8:00～11:30 夜診4:30～7:00
診療開始時間/午前9:00～ 夜診5:00～

生協こども診療所

受付/午前8:30～11:30 夜診4:00～7:00
診療開始時間/午前9:00～ 夜診4:30～

生協芦原診療所

受付/午前8:30～12:00 夜診4:30～7:00
診療開始時間/午前9:00～ 夜診5:00～

河西診療所

受付/午前8:30～12:00 夜診4:30～7:00
(予約制)
診療開始時間/午前9:00～ 夜診5:00～

おおみや診療所

受付/午前8:30～12:00 夜診4:30～7:00
診療開始時間/午前9:00～ 夜診5:00～

	午前		午後		夜診	
	午前	午後	午前	午後	午前	午後
月	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診	予約診
火	古田					
水						
木	古田 (第1・第3)	古田 (心臓特診)				
金	古田					
土						

午前				午後		夜診	
内科		外科		内科		内科	
新患	予約診						
診療	小西	三谷	坂口	田端	松岡	小西	喘息
柳田							
	小西	畑	本田	上垣内	三谷		
					糖尿病		
	小西	内田	畑	三谷	田端	松岡	本田 (第1・3・5) 小西 (第2・第4)
	小西	土生	畑	上垣内	土生		
	内田	本田	村井	小西	田端	畑	古田 土生
	交代診療						

午前診	午後診	夜診
佐藤		佐藤
佐藤	特診	
佐藤	予防接種	佐藤
佐藤		
佐藤	予防接種	佐藤 (第1・3・5) 木津 (第2・4) 特診 (佐藤 第2・4)
交代診療		

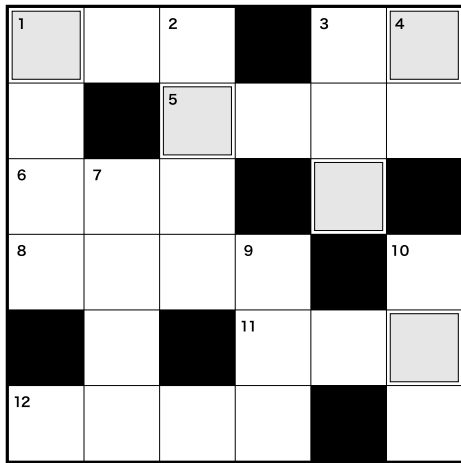
午前	夜診
山本	
山本	
松岡	山本
山本	
交代診療	

午前	夜診
木津	木津
木津 検査 (第1・第3)	
木津	坂口
内田	
木津 (第1・3・5) 本田 (第2・4)	
交代診療	

午前	夜診
奥村	
奥村	
奥村	
奥村	
奥村	奥村 (第1・2・4・5) 坂口 (第3)
奥村	

※診療体制が変更される場合があります。事前にお問い合わせください。

あなたも挑戦してみませんか



〈解き方〉
2重枠の5文字をうまく並べると言葉ができます。それが答えです。
ヒント のどかです

- 1 和歌山県日高地方の特産、豆ご飯といえはこの○○○えんどう
- 2 沖繩○○空港
- 3 遠足と運動会のお弁当でよく見かけます
- 4 平安時代の女官の呼び名、紫○○○、和泉○○○
- 5 コーリヤンを材料とした中国の度の強いお酒
- 6 「日が長くなりましたね」この時間帯の挨拶。「明け方」の反対語
- 7 「さくら さくら 弥生の空は見渡すかぎり ○○○か雲か:」
- 8 愛媛県北西部、佐田岬半島根本。○○○原発が立地
- 9 湖沼の中に浮かんで動く植物体などのかたまり
- 10 観光客でにぎわうすさみ町の「○○○○ダービー」
- 11 技術などが下手になる。「腕が○○○」
- 12 破り捨てること。「契約を○○○する」

「ヨ」のキー

タテのキー

〈応募方法〉

ハガキに「できた言葉と住所・氏名・年齢・電話番号をご記入ください。正解の方のうち、抽選で5名の方に図書カードをお送りします。」

ハガキの余白に、紙面へのご意見、身の回りのできごと、短文芸などを書いてお寄せください。

掲載させていただいた方には、編集委員会より粗品をお送りします。ご意見等掲載に際し匿名を希望される方はその旨をお書き添えください。

●切/4月末必着
●発表/本紙239号
(2015年7月号)

●宛先/8ページに掲載

も	か		そ	せ	き
が	い	と	う		よ
り	き	し		も	う
ぶ		の	こ	ぎ	り
え	い	こ	く		ゆ
	つ	う	ち	よ	う

解答/No.173「しゅうかく(収穫)」

- 田辺市龍神村 玉置 花枝様
和歌山市 渡辺 幸男様
和歌山市 太田 敏和様
和歌山市 大竹 淳子様
紀の川市 島山 智子様
和歌山市 玉置 花枝様



ぶらり、 紀のくに 三三紀行

満生 明厳
(東中地区歩こう会)
山東を歩く②

山東駅から南へ1.5km、南畑の地に、日本最古の木製入歯を保存する願城寺がある。入歯は500年前、開基の尼僧が自らつくって使用した遺品という。同寺にはもう一つお話があった。「穴のあいた釣鐘」のこと。先の大戦中、釣鐘を武器製造用に供出させられ、広島造船所で穴をあけて金属の調査中に敗戦となりそこへ捨て置かれた。寺側がこれを引き取ってそのまま現在まで使われているという訳で、悲しい戦争の痕跡である。



「釣鐘供出」で生まれた反戦の名歌(童謡「夕焼け小焼け」の替え歌)
山のお寺の鐘鳴らない
戦争はなかなか終わらない
からすもお家へ帰れない



生協ハイキング

都合により、今回の健康とくらしには、「お知らせ」を掲載いたしません。ハイキングは実施しますので、参加希望される方は下記までお問い合わせください。

☎073-474-2711

和歌山生協病院在宅支援センター内 森田 隆司まで

輝く！ サークル 紹介



踊るたびに若くなるかんじ

河西地区 プルメリア班

プルメリアとは、ハワイ島などに多く生息するいい香りのする花の名前。プルメリア班はハワイアンフラダンスを楽しむサークルです。現在7名の仲間と月2回(第2・4火曜)、河西診療所組合員ホールに集まって楽しく練習しています。ゆったりとした動きですが、かなりの筋肉を使うため良い運動になります。そしてハワイアン音楽に癒され、踊るたびに若くなるかんじです。



豆腐つくねの照り焼きハンバーグ

調理師の

ためして
クッキング 110



★つくった人からひと言 豆腐でやわらかくヘルシーに。

また、しいたけを入れることで食感が良くなります。ごぼうなど根菜を入れるものまた良しです。



〈一人分〉

エネルギー 328kcal

塩分 1.4g

※料理とレシピは、和歌山生協病院食養課の皆さんのご協力によります。

〈材料〉3人分

A
鶏ひき肉…………… 300g
絹ごし豆腐…………… 50g
しいたけ…………… 50g
生姜(すりおろし) 小さじ1
白だし…………… 小さじ1
味噌…………… 小さじ2
砂糖…………… 大さじ2
白だし…………… 大さじ2
しょうゆ(淡口) 大さじ1
酒…………… 大さじ2
みりん…………… 大さじ2
片栗粉…………… 適量
ごま油…………… 適量

〈作り方〉

①豆腐はしっかり水を切っておく
②Bの調味料をすべて合わせておく
③Aの材料をすべて合わせ、ボールに入れ粘りがでるまで混ぜる
④8～10個程度に分けて丸める
⑤丸めた生地に片栗粉をまぶし、形を整える
⑥ごま油をフライパンにひき、中火から弱火で焼いて焼き目がついてきたら弱火でフタをして蒸し焼きにする
⑦Bの調味料をフライパンに入れ、中火でかきまぜる
⑧とろみがつけば皿に盛りつける
⑨ねぎ、刻みのりをふって出来上がり

福島第1原発では、溶融した燃料を冷やすための原子炉注水と地下水の流入によって、高濃度の放射能汚染水が日々増え続けています。「汚染水をめぐる」状況はコントロールされている」と安倍晋三首相は東京五輪招致と結びつけて発言しました。(13年9月) 東京電力の広瀬社長はこの発言を受けた形で、安倍首相に14年度中に汚染水処理完了を約束していました。が、汚染水処理機器のトラブルが続発、地下水パイプによる地下水の海洋放出で汚染水の増加を抑制する対策などが困難を極め、3月末までの全量処理は困難と報道されています。事故から4年になろうとしています。が、安倍晋三首相は原発事故のこの無責任発言を撤回し、収束を東電任せにせず、原発再稼働に突っ走る態度をあらため事故処理に集中すべきではないだろうか。

編集後記

〒640-8390
和歌山中央医療生協
「健康とくらし」
編集委員会

※パズルの答え、
ご意見・ご連絡は左記まで。