

かすみケアグループの情報をお届け

Wa!

vol. 51
2024 Winter

新年のご挨拶……………2

かすみケアグループカレンダー2024……………3

かすみケアグループニュース

特別養護老人ホーム真寿園は大規模改修中です！

元日にお屠蘇とおせち料理を提供しました……………4

『ハウスカマルシェ』へようこそ……………5

かすみケアグループ施設紹介

あいなクリニック……………6

健康のキホン

強く疑われる人は国内に約1000万人もいる

糖尿病ってどんな病気？ その2……………8

認知症を理解する-シーズン2- 第5回

「老い」を考える(5)……………9

管理栄養士監修レシピ Kasumi Keittio

「豚キムチ炒め」……………11

Move on !

歩んだ道の その先へ



かすみケアグループ
社会福祉法人真正会 理事長
医療法人真正会 理事長
一般社団法人Hauskaa 代表

齊藤 正身

令和6年、今年のテーマは表題の通りです。昨年、創立50周年記念事業を終えることができ、これから新たな一步を踏み出すにあたりタイムリーなテーマが選ばれました。応募してくれたのは「訪問リハビリテーションチーム」です。素晴らしいテーマをありがとうございます！

さて、今年は元日から能登半島地震、翌日には羽田空港の衝突事故など辛い出来事が続き、災害は時を選んでもくれないことを痛感しています。能登半島地震に対しては、日本医師会災害医療チーム (JMAT)、日本災害リハビリテーション支援協会 (JRAT) の一員として、現地支援および本部運営支援に参画しています。当グループでは、東日本大震災の支援活動の時から事業理念に『社会貢献』を加え、業務として支援に入るスタッフがさまざまな補償を受

けられる体制を整え、その後の熊本地震等の災害にも対応してまいりました。しかしながら、今回は当初予測された災害規模や内容をはるかに超える状況で、特にリハビリテーションの支援に関してはかなり長期間の派遣になることが想定されますので、スタッフの負担も十分配慮しながら支援に入りたいと思っています。

私たちのグループでは、以前より事業所毎に地域の皆さま向けの備蓄食料や物品を備えております。発災後数日間でも賄うことができればと思います。

慌ただしい年の初めになりましたが、皆さまが安心・安全な生活を送れますように微力ながら鋭意努力してまいりますので、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

2024年1月吉日

かすみケアグループカレンダー2024

Life with Purpose

～目的のある人生～



2023年11月、4年ぶりにスタッフの視察研修でオーストラリア（シドニー・ホバート）を訪れました。以前にも視察した病院・施設の進化や、新たな視察先での目を見張る取り組みに接し、非常に勉強になりました。加えて、根底に流れる地域愛に触れることができたことも大きな収穫でした。住み慣れた地域で住み続けることができればどんなに幸せでしょうか。それを実現するためのお手伝いを私たちは続けていきたいと思えます。

今年のカレンダーは近代的なビル群の中、シドニー最古のショッピング・アーケード“The Strand Arcade”です。調和したまちづくり、川越の一番街を思い出しました。「モリー先生との火曜日」でも語られている“Life with Purpose”（目的のある人生）この言葉を添えました。今年もよろしくお願いたします。

かすみケアグループ 代表
齊藤 正身

※なお、カレンダーは、かすみケアグループの各施設で配布しております。
予定枚数が終了次第、配布は終了させていただきますので、予めご了承ください。

これまでのカレンダーも
こちらからご覧いただけます。
<https://kasumi-gr.com/calendar/>



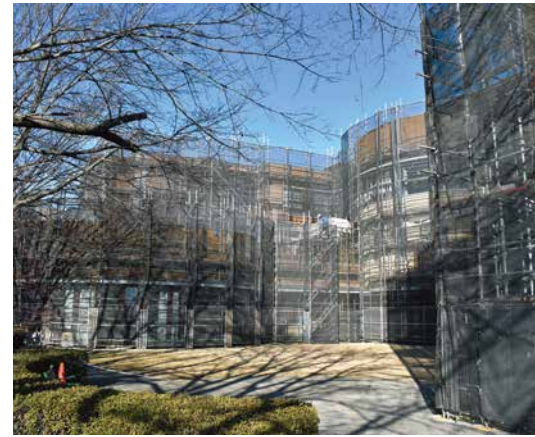


特別養護老人ホーム真寿園は大規模改修中です

令和5年10月～令和6年3月まで特別養護老人ホーム真寿園の大規模修繕工事を実施しています。今回の工事は防水工事、外壁タイル補修工事等建物の外周をメインに実施しています。大変ご迷惑おかけいたしますが

ご協力の程よろしくお願いたします。

春には、キレイにお化粧直した真寿園でのお花見を楽しみましょう。



元日にお屠蘇とおせち料理を提供しました

霞ヶ関南病院では、単調になりがちな入院生活に彩りを感じていただけるように季節ごとにさまざまなイベントを行っています。

元日には、入院患者さんにお屠蘇とおせち料理を提供しました。普段は食の細い患者さんも、進んで食事を召し上がる様子がみられました。

病棟スタッフ一同、患者さんの長寿を願うとともに、今年も笑顔あふれる一年を過ごしていただけるよう努めていきたいと思えます。



『ハウスカマルシェ』へようこそ

ハウスカすみ野では1階パサージュで毎月マルシェを開催しています。

川越市内の生産者から当日の朝、野菜を買い付けて販売しているのでまさに「直送」！ どこよりも「新鮮」で「安い」!!

農法や肥料にこだわりながら作っている定番野菜や、見たこともないようなオシャレな野菜などがフロアを賑やかに彩っています。葉付きの大根やにんじんなど、本当に新鮮な証。葉っぱまで美味しく食べていただきたい野菜たちのオンパレード。調理方法や保存方法などの情報もお伝えします。

食べたもので身体はできています。美味しい新鮮野菜をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。



【開催予定日時】

2月17日(土)・18日(日) 10時～
 3月16日(土)・17日(日) 10時～
 4月3日(土)・4日(日) 10時～
 4月20日(土)・21日(日) 10時～



土曜午前も診療 患者さんに寄り添います

「あいなクリニック」は霞ヶ関南病院すぐそばに、昨年10月に開院した新しいクリニックです。霞ヶ関南病院から皮膚科を移転、小児皮膚科も新設した「あいなクリニック」を紹介します。

かすみケアグループは、昨年10月1日、霞ヶ関南病院のすぐ近くに「あいなクリニック」を開院いたしました。これまで霞ヶ関南病院にあった皮膚科を新築移転し、皮膚科専門のクリニックとしてオープン。新たに小児皮膚科も新設し、月曜日から土曜日まで、院長の太田房代を中心に3名の皮膚科医が診察を担当しています。

当院では、患者さん一人ひとりの症状やご要望を丁寧にかがいて、最適な治療をご提案することを心がけており、さまざまな皮膚のトラブルを総合的に診療するとともに、必要な処置・あるいは腫瘍などを切除する手術にも対応しています。また、近年話題になっている帯状疱疹ワクチン接種も実施していますので、気になる方はぜひご相談ください。

設備の特長としては、15台分の車が駐車できる広い駐車場スペースがあります。院内は天井が高く、広くゆったりとしたバリアフリーの空間となっており、車いすの方など障がいがある方でも安心して受診できるようになっています。

また、おむつ交換台やチャイルドチェアなども完備していますので、乳幼児のお子さま連れでもどうぞ安

心してご来院ください。

さらに建物内には、皮膚科外来エリアのほかにさまざまな用途で使用できる「スタジオ」を設けました。こちらでは研修会やセミナーを開催したり、災害時には地域の皆さまの避難所としてご利用いただけるよう、敷地内の倉庫には備蓄食も完備しています。

開院して3か月が経ち、乳幼児からご高齢の方々まで多くの皆さまが連日来院されています。来院された患者さんがより安心できるようなクリニックを目指してまいりますので、お肌のことでお悩みがございましたら、お気軽に当院へご相談ください。

スタッフ一同、皆さまのご来院を心よりお待ちしております。





受付



診察室



処置室



待合室(なかまち)

带状疱疹ワクチン接種を受けられます

带状疱疹はワクチンで予防できます。
 带状疱疹の発症率は50歳以上で増加し、加齢に伴ってさらに増加します。
 日本人では80歳までに約3人に1人が带状疱疹を発症するといわれています。

ワクチンには種類があります。

- 水痘ワクチン(生ワクチン) …………… 接種回数 1 回
- シングリックス(不活化ワクチン) …… 接種回数 2 回

接種希望の方は、一度医師の問診を受けていただいた後にご予約となります。詳しくは下記お問い合わせ先までご相談ください。



スタジオA



スタジオB

ピアスの穴あけの施術を受けられます

あいなクリニックではピアスの穴あけの施術を行っています。
 ピアスの穴あけは医療行為です。
 安全・安心に穴をあけるなら、当クリニックにご相談ください。

医療用ピアスをご用意しています

お持ち込みピアスにも対応します

施術費用

- 医療用 ¥3,300(税込) / 個
- 持ち込み(へそ以外) ¥2,750(税込) / 個

医療用ピアスとは、医療機関で行われるピアスの穴あけ処置に使用されるピアスです。通常の市販されているピアスとは異なり、滅菌消毒されています。

【皮膚科専門外来】 あいなクリニック

診療科目
皮膚科、小児皮膚科

受付時間
月曜日～水曜日、金曜日
(9:00～11:30 / 14:00～16:30)
木曜日・土曜日
(9:00～11:30)
日曜・祝日、年末年始 休診

お問い合わせ先

〒350-1173 川越市笠幡 5053-2
 電話 049-231-1131
 FAX 049-231-1132
https://www.kasumi-gr.com/aina_clinic/





健康のキホン



医療法人真正会
霞ヶ関南病院 医師
井上 和之

強く疑われる人は国内に約1000万人もいる 糖尿病ってどんな病気？ その2

糖尿病はインスリンの作用不足により、血糖値が高くなり、全身の臓器が傷む病気です。糖尿病には1型糖尿病、2型糖尿病など様々なタイプがあります。日本人の糖尿病の約90%は2型糖尿病です。2型糖尿病は病気の発症や進行に、生活習慣が大きく影響することから、生活習慣病と呼ばれています。ただし、生活習慣が乱れていても、全員が糖尿病を発症するわけではなく、世の中には、体質的に糖尿病になりやすい人、糖尿病になりにくい人がいます。そのため、必ずしも怠惰な生活を送っていたから2型糖尿病を発症した、というわけではありません。

次のような特徴のある人は、糖尿病(特に2型糖尿病)を発症する危険性が高くなります。①近親者に糖尿病の方がいる人、②肥満がある人、③運動不足の人、④高血圧・高脂血症がある人、⑤喫煙者などが代表的なものです。また、加齢に伴っても糖尿病は発症しやすくなります。

糖尿病発症の予防対策としては、生活習慣の改善がやはり有効です。食事に関しては野菜を多めとして、食物繊維を多く摂り肉類や糖質の過剰摂取を控えて、3食規則正しくバランスの良いものとする。また、食事で野菜を先にとるベジファーストを行うことで、食後の高血糖を抑えることができます。また、毎日30分程度の運動をする[有酸素運動(=歩行)・無酸素運動(=筋トレ)のどちらでも可。週に150分以上の運動

も目安に]、肥満のある人は体重を減らす、喫煙者なら禁煙をするなどが重要です。

また、飲み物について、糖分の入った飲み物(糖入りの飲料や果物ジュースなど)に関しては、飲んだ後の糖の吸収が食べ物より早く、高血糖になりやすくなります。そのため、糖入りの飲料は極力控えることが重要です。また、糖尿病発症予防に有効な可能性がある飲みものについてコーヒーがあります。あまり飲まない人と比べ、1日3杯程度飲む人は糖尿病発症の危険性が低下したという報告があります(もちろん糖入りのものを摂るのは良くないです)。また緑茶に関してもあまり飲まない人と比べ、1日4杯程度飲む人も糖尿病発症の危険性が低下したという報告があります。

1型糖尿病などの特殊なタイプの糖尿病に関してははっきりとした発症の予防法は確立していません。

糖尿病の発症予防をすることで、健康寿命を延ばすことができ、健康に長生きできる可能性が高くなります。また、糖尿病をすでに持っている方でも、発症予防の生活習慣を行うことで糖尿病をかなり改善することができます。生活と大きく関わってくるところであり、すぐに良い生活習慣への変更は難しいですが、ゆっくりでよいのでまずご自身で行いやすいことから始めていくことをお勧めします。

社会福祉法人真正会 コミュニティケア部

作業療法士／介護支援専門員／認知症ケア専門士／心理カウンセラー（初級）

中間 浩一

「若い」を考える 5

～「若い超え方」(吉本隆明)から学ぶ(1)～



吉本隆明(以下、著者)は、19歳の頃から、宮沢賢治、高村光太郎等に影響を受け、本格的な詩作を始めました。太平洋戦争時は、最大の動員対象とされ、最も死傷者が多く、中等・高等教育をまともに受けることができなかった「戦中派」の世代です。

戦後、経済的に大きく発展した日本は、私たちの生活に大きな変化をもたらしました。そのひとつが「高齢社会」への変化であり、それに伴う「老人問題」の表面化です。80歳を超えた著者は、「老人」を心身両面からどのようにとらえるか等について、編集者によるインタビュー形式で述べています。

「老いると物忘れがひどく、感覚も運動能力も鈍くなります。さまざまな病気に襲われます。ふつうは、こうした身体の衰えだけが取り上げられますが、重要な点は、そこに精神の問題が加わることです。そもそも動物は反射的に動きますが、動物と比べると人間は精神的に反省します。老人は、この反省の時間がさらに長くなったと考えられます。感覚や運動の鈍くなったことを別の意味で言うと、何かしようと思ったということ、実際にするということの分離が大きくなってきているという特性なんですよ。だから、老人というのは『超人間』と言った方がいいのです」。こういう考え方は、老人をケアする現場では特に必要です。肉体的な衰えの面ば

かりをみていると、ケア提供者は、老人をつい子どものように見てしまいます。一方、老人は、精神的には普通きちんと考えていますから、ここでケア提供者の善意と老人の意思は食い違う可能性があります。著者がなぜそういう理解をするかということ、「入院すると、看護師さんがよく世話をしてくれる。トイレに行くのにちょっと音を立てると、即座に飛んできてくれて『大丈夫ですか?』と声をかけてくれる。しかし、こちらは、それはやめてくれと言いたいのです。つまり、音を立てないつもりでも、ぼくらが感覚や運動性が鈍っているから音を立てているんだと思うんですよ。だから、年寄りの患者から言わせると、看護師さんはもっと敏感じゃなくてちょうどいいんです(笑)。老人は、精神的にもっと上のことを考えている。つまり、看護師さんを起こしては申し訳ないと思っているのです。しかし、何かを行おうという思いと、実際の運動性の分離がものすごく広がっているのが老人で、そのことを『鈍い』と解釈するのではなく、『超人間』的に分離したと解釈すると、両方で納得できるわけです。ベッドのそばに簡易トイレをもってきて工夫しても、どうしても音を立ててしまいます。それで看護師さんは気づいて駆けつける。『そんなに気にしなくてもいいですよ』と言っても、なかなか通じないのです」。

今回は、さらに著者の思いを探ります。



吉本隆明「若い超え方」朝日文庫、2009

◎吉本 隆明 (1924年～2012年)

東京・月島生まれ。

詩人、文芸評論家、思想家。日本の思想に大きな影響を与え、文学や芸術だけでなく、政治、経済、国家、宗教、家族、大衆文化に続くまでを論じ、「徹底思想界の巨人」と呼ばれた。

漫画家のハルノ 宵子は長女。作家の吉本ばななは次女。

外来担当医のご案内

2023年10月1日より

霞ヶ関南病院

● 受付時間… [午前] 8:30～11:00
[午後] 13:30～16:30

● 診察開始時間… [午前] 9:00
[午後] 14:00

		月	火	水	木	金	土
内科	午前	池田 弘	伊藤 薫	海津 啓之 芦田 安輝	井上 和之 (第2、4週) 徳永 貴久 (第1、3、5週) 伊藤 雅美	大谷真貴子 伊藤 薫	埼玉医大総合 医療センター
	午後		伊藤 薫	芦田 安輝	井上 和之 (第2、4週) 氏原 匡樹 (第1、3、5週)	伊藤 薫	
脳神経外科	午前			(海津 啓之)			
	午後		海津 啓之		氏原 匡樹		
消化器内科	午後	金 准之					
糖尿病内科 (完全予約制)	午前		(伊藤 薫)	松本 博	(井上 和之) (第2、4週)	(伊藤 薫)	松本 博 (第2、4週)
	午後		(伊藤 薫)	松本 博	(井上 和之) (第2、4週)	(伊藤 薫)	松本 博 (第2週)
眼科	午前			千野 南	橋本 加奈 (診察開始9:30～)	木下 望	
	午後			千野 南		木下 望	
神経内科 (完全予約制)	午後		古川 義浩				
整形外科 (完全予約制)	午前	渡邊 芳子		渡邊 芳子		渡邊 芳子	
	午後				渡邊 芳子 (隔週)		
検査 (完全予約制)	午前				胃カメラ		
	午後	心エコー					
もの忘れ外来 (完全予約制)	午前	長島 一公				長島 一公	
	午後			長島 一公		長島 一公	
在宅ケア 相談外来 (完全予約制)	午前		斉藤 正身	斉藤 正身		斉藤 正身	
	午後	新美 芳樹	斉藤 正身	斉藤 正身			
歯科 (完全予約制)	午前		廣井 美紀	佐伯 真弓	中山 京英		
	午後		廣井 美紀	佐伯 真弓	中山 京英		

その他検査について ● MRI 検査、CT 検査、超音波検査等：随時 ● 視野検査は眼科診察時に要予約

※各科、休診の場合がございます。

※川越市特定健康診査、個別がん検診(完全予約制)

● 休診の情報はホームページからご覧いただけます。

https://kasumi-gr.com/kasumi_south/outpatient/day_off/

外来直通電話 ☎049-239-7272

※詳しくは外来受付までお問い合わせください。

こちらのQRコードからも
ご覧いただけます



あいなクリニック

● 受付時間… [午前] 9:00～11:30
[午後] 14:00～16:30

● 診察開始時間… [午前] 9:00
[午後] 14:00

		月	火	水	木	金	土
皮膚科	午前	太田 房代	佐藤 綾子	太田 房代	佐藤 綾子	佐藤詩穂里	太田 房代
	午後	太田 房代	太田 房代	太田 房代		佐藤詩穂里	

● 休診の場合がございます。ホームページなどでご確認ください。

外来直通電話 ☎049-231-1131

※詳しくは外来受付までお問い合わせください。

元気においしく！
管理栄養士
監修レシピ



Kasumi Keittiö

カスミ・ケイティオ

かすみケアグループの
管理栄養士がおススメする、
この季節にぴったりの
ヘルスケアレシピを
ご紹介します。

Keittiöは「台所」を意味する
フィンランド語

発酵食品と食物繊維たっぷりで腸を活性化！

豚キムチ炒め



キムチは甘めのものを使用すると辛い物が
苦手な方でも食べられます



甘酒と味噌に漬けることで豚肉が柔らかくな
ります



キムチに含まれる乳酸菌は熱に弱いので、
加熱しすぎないことがポイントです

●材料(2人分)

豚こま……200g
甘酒……大さじ2
味噌……大さじ1
れんこん……5cm
ニンジン……1/3本
舞茸……1/2パック
玉ねぎ……1/2個
キムチ……100g
サラダ油……大さじ1
ゆで卵……2個
白ごま……適量
小ねぎ……適量

- 1 甘酒と味噌を合わせ、味噌が溶けるまでよく混ぜる。
- 2 豚肉に①を入れ、全体が絡むように混ぜて漬けておく。
- 3 れんこんは3mmの半月切り、ニンジンは短冊切り、舞茸は食べやすい大きさにほぐし、玉ねぎはくし切りにする。
- 4 フライパンにサラダ油とれんこんを入れ、少し焼き色がついたらニンジン、舞茸、玉ねぎの順で炒める。しんなりしてきたら漬けておいた豚肉を入れる。
- 5 豚肉に火が通ったらキムチを入れ、火を止めて混ぜ合わせる。
- 6 器に盛りつけてゆで卵をのせ、白ごまと小ねぎをかける。



医療法人真正会 管理栄養士

西村 重洋

神経細胞が約1億個と脳に次いで多いことから、腸は「第2の脳」と呼ばれています。食べ物を消化吸収するだけでなく免疫力や自律神経を正常に保つなどの機能もあり、腸内環境を整えることは、心身の健康につながるといわれています。腸管には約1000種類の細菌が存在し、善玉菌の割合を増やすことが腸内環境を整えるカギとなります。善玉菌を増やすには、善玉菌が含まれている発酵食品や善玉菌のえさとなる食物繊維を摂ることが大切です。今回、発酵食品や食物繊維をたっぷりを使用した料理となっています。自宅にある食材で簡単にできるので、ぜひ参考してみてください。

かすみケアグループのご案内



社会福祉法人 真正会

- **介護老人福祉施設 真寿園** 〒350-1173 川越市安比奈新田292-1 TEL.049-234-8838
 - 短期入所生活介護真寿園……TEL.049-233-3661
 - デイサービスセンター真……TEL.049-239-3581
 - 小規模多機能型居宅介護事業所園 (SONO) ……TEL.049-236-3300
 - 居宅介護支援事業所真寿園……TEL.049-234-4140
 - デイサービスセンター寿……TEL.049-277-7315
 - グループホーム園 (SONO) ……TEL.049-272-7935
- **ケアセンターよしの** 〒350-0844 川越市大字鴨田3355-1
 - デイサービスセンターよしの……TEL.049-223-3288
 - 居宅介護支援事業所よしの……TEL.049-225-1166
 - ホームヘルプサービスよしの……TEL.049-226-2163
 - 川越市地域包括支援センターひがし分室……TEL.049-298-7807
- **ケアセンター小仙波** 〒350-0031 川越市大字小仙波947-1
 - デイサービスセンター小仙波……TEL.049-227-5050
 - 居宅介護支援事業所小仙波……TEL.049-227-5151
- **グループホームアダーズあいな** 〒350-1173 川越市安比奈新田278-2 TEL.049-237-2770
- **川越市地域包括支援センター中央ひがし** 〒350-0034 川越市仙波町3-16-13 ウエルズ21川越 B02 TEL.049-227-7878
- **川越市地域包括支援センターひがし** 〒350-0024 川越市並木新町2-5 桜ビル2階 TEL.049-235-7731



医療法人 真正会

- **霞ヶ関南病院** 〒350-1173 川越市安比奈新田283-1 TEL.049-232-1313 (代表) TEL.049-239-7272 (外来専用)
入院 (医療療養病棟、障害者施設等一般病棟、回復期リハビリテーション病棟)、外来
 - 通所リハビリ・デイホスピタル……TEL.049-232-1400
 - 健康増進施設 SKIP トレーニングセンター……TEL.049-232-1313
- **霞ヶ関在宅リハビリテーションセンター** 〒350-1173 川越市安比奈新田259-2 TEL.049-231-5121 (代表)
 - 通所リハビリ デイリビング……TEL.049-231-5123
 - 霞ヶ関中央クリニック 訪問医療、訪問リハビリ……TEL.049-239-3353
 - 訪問看護ステーション・スマイル……TEL.049-233-2525
 - 訪問介護 コール、定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所 コール……TEL.049-233-8341
 - 居宅介護支援事業所しんしあ……TEL.049-239-3560
- **ケアラウンジ南大塚** 〒350-1165 川越市南台2-11-4 南台ハイツ1F TEL.049-238-1188
- **川越市地域包括支援センターかすみ** 〒350-1174 川越市かすみ野2-1-14 TEL.049-234-8181
- **川越市地域包括支援センターだいとう** 〒350-1165 川越市南台2-11-4 南台ハイツ1F TEL.049-249-7766
- **あいなクリニック** 〒350-1175 川越市笠幡5053-2 TEL.049-231-1131



一般社団法人 Hauskaa

- **Hauskaa かすみ野** 〒350-1174 川越市かすみ野1-1-5 TEL.049-233-9265 (代表) TEL.049-239-3933 (賃貸住宅運営)
(介護予防) 福祉用具貸与/特定(介護予防) 福祉用具販売/住宅改修事業所/賃貸住宅運営/
Rikas カフェ、焼きたてパン、北欧雑貨、駄菓子

Web & SNS は こちら!

社会福祉法人
真正会

www.shinjukai.or.jp

検索 社福真正会



医療法人
真正会

www.kasumi-gr.com

検索 医療真正会



一般社団法人
Hauskaa

hauskaa.jp

検索 ハウスカ



Web

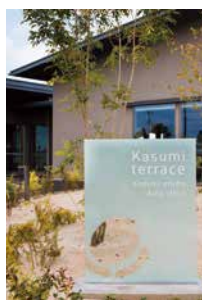


Facebook



Instagram

今号の表紙写真は……



今号の表紙写真は、昨年10月に開院した皮膚科専門外来「あいなクリニック」の受付です。霞ヶ関南病院のすぐ近くに新築された、クリニック棟とスタジオ棟からなる当グループの新施設「かすみテラス」(左写真)内にオープンしました。建物は、表紙写真のように、屋根を支える木の梁がむき出しになっていて、木造建築の力強かつ柔らかな美しさが表現されています。なお、スタジオ棟は研修会などで地域の皆さまにご利用いただけます。詳しくは本誌6ページからの記事をご覧ください。

Wa!とは?

手に手をとる“輪”、みんなの“和”、喜びの“わあ!”を、表現しています。かすみケアグループは、「Wa!」を通じて地域の皆さまに、保健・医療・福祉に関するお役立ち情報をお届けいたします。

かすみケアグループの情報をお届け

Wa! [ワ!] vol.51 2024 Winter
発行：かすみケアグループ