

Wa!

vol. 50

2023 Summer/Autumn

巻頭言

戻りつつある日常に感謝して、地域の皆さんと共に歩んでいきたい……………2

かすみケアグループニュース

- **あいなクリニックが10月2日にオープンします！**／
地域感謝祭が帰ってきます!!……………3
- **7月17日(月・祝)に「ふれあい看護体験」を開催しました**／
多世代交流の場「はびねす」の取り組み……………4

かすみケアグループ施設紹介

小規模多機能型居宅介護事業所併設
認知症対応型共同生活介護事業所
園 (SONO)……………5

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?……………8

認知症を理解する-シーズン2- 第4回

「老い」を考える(4)……………9

管理栄養士監修レシピ Kasumi Keittio

「麩チャンプルー」……………11

戻りつつある 日常に感謝して、 地域の皆さんと 共に歩んでいきたい



かすみケアグループ
医療法人真正会 副理事長

斉藤 克子

2023年の夏は例年以上に体温を超えるような酷暑の日が続き、熱中症で救急搬送された方々のニュースが絶えません。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。

暑さのために、外に出たり運動の機会が減り、また食欲がなくなったりして体力が落ちるころでもあります。暑さが続く予報ではありますが、元気で夏を乗り切りたいものですね。

1972年に霞ヶ関中央病院が開設されてからかすみケアグループは昨年50周年を迎えました。50周年事業として7月1日には社会福祉法人で小規模多機能型居宅介護事業所とグループホームが併設された「園 (SONO)」がオープンし、利用者も徐々に増えて順調なスタートが切れました。デイサービス「真(まこと)」、「寿(ことぶき)」そして「園(その)」とこれで「真・寿・園」が揃いました。

10月2日にオープン予定の霞ヶ関南病院東側の「あいなクリニック」の建設も大詰めを迎え、真夏の建築に関わる方々の仕事ぶりには頭が下がる思いです。

「あいなクリニック」は今までご利用いただいている霞ヶ関南病院外来の皮膚科が独立して、太田房代医師を中心に女性医師3人で月曜日～土曜日までの診療を担当していきます。今まで以上に地域に開かれた皮膚科として小児や若い方たちにもぜひご利用していただけるクリニックを目指します。地域の方々の集まりなどにもご活用いただけるようなスタジオも完備する予定ですのでお楽しみに！

コロナ禍の3年間、病院や施設の面会も制限があったり、イベントも開催できずギャラリーやレストランのご利用も控えていただきましたが、面会やレストランの利用は戻り、霞ヶ関南病院のギャラリー利用も再開させていただくことになりました。そして例年創立記念日に合わせて行っていた真寿園での地域感謝祭を再開いたします。少しずつですが戻りつつある日常に感謝して、感染に気を付けながらまた地域の皆さんと共に歩んでいきたいと思っております。今後ともよろしく願いいたします。



あいなクリニックが10月2日にオープンします！

このたび皮膚科専門外来として霞ヶ関南病院東側に新たにクリニックを開院します。

3名の医師が、月曜から金曜の午前と午後（木曜午後除く）、土曜の午前も診察を行います。皮膚科に関するお

悩みがございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。
また同建物内に地域の方々にもご利用いただけるようなスタジオも準備中です。

※写真は工事中のものです。



左上：外観
右上：クリニック受付
左下：エントランスラウンジ
右下：待合室（なかまち）



地域感謝祭が帰ってきます!!

コロナ禍で中止していました地域感謝祭を4年ぶりに開催いたします。

地域の皆さまへの日頃の感謝の気持ちを込めて、今年も、バザー、ふれあいステージ、マグロ販売、露店などを準備して皆さまのご来場を歓迎いたします。お誘いあわせの上、ぜひお越しください。

開催日：2023年10月7日（土） 12：00～15：00
場所：特別養護老人ホーム 真寿園
お問合せ：049-234-8838（社会福祉法人真正会）





2023年7月17日(月・祝)に「ふれあい看護体験」を開催しました

「ふれあい看護体験」は、見学や看護体験を受け入れる保健医療福祉施設において一般の方に看護の仕事を経験いただくためのイベントで、健康や看護に対する関心を高める機会であると同時に、看護職を志す方にとっては貴重な体験の場となっています。

今年も、新型コロナウイルス感染

症対策のため、人数を制限し、高校生を対象としての開催となりました。

体験ブースは「採血模擬体験」「血圧・脈拍測定体験」「心臓マッサージ・AED体験」「PPE・手洗い体験」の4か所を用意しました。中でも人体模型を用いて行なった採血模擬体験は本物の注射器を使用したリアルな体験だったので非常に好評でした。

参加された高校生の皆さんが初々しくもいきいきとした表情で体験に取り組む姿に、新鮮な刺激をいただき、相互に良いひとときを体験することができました。

これを機に看護の仕事や霞ヶ関南病院に興味を持っていただけたらと思います。



多世代交流の場「はぴねす」の取り組み

地域貢献を目標に多世代交流の場づくりとして、2023年5月28日に真寿園デイサービス寿のテラスや園庭の芝生にて「はぴねす」を開催しました。

コロナ禍後初めての開催となり、地域のボランティアグループの発表や催しに、近隣の子どもたち含め地

域の方が参加、笑顔あふれるひとときになりました。

これからも「活動の場・発表の場」として、地域のボランティアグルー

プの主体性が発揮できるように、サポートしていきたいと考えています。

次回開催時は、ぜひお越しください。





認知症を有する方が、 住み慣れた地域で 暮らし続けられるように サポートします

「園 (SONO)」は真寿園に隣接するように今年7月開所した、かすみケアグループの新しい施設です。そこで今回は、「寄りそう ゆっくり楽しく暮らす」をテーマに、陽光と木のぬくもり感じさせる新施設を紹介します。

2023年7月1日に開所した「園 (SONO)」の正式な事業名は、「小規模多機能型居宅介護事業所(小多機)併設認知症対応型共同生活介護事業所(グループホーム)」です。

園 (SONO) は、「認知症を有する方が、住み慣れた地域で暮らし続けられるようにサポートする」をコンセプトに事業運営をしています。

真正会では、オーストラリア・タスマニア州にある「アダーズナーシングホーム(認知症ケア専門施設)」を訪問し、認知症ケアについて多くを学び、2009(平成21)年に「アダーズあいな」を開設しました。地域に根付いたグループホームとして、長きにわたり認知症を有する方や、そのご家族の視点を大切にしながら、専門的ケアを実践しています。

園 (SONO) の建物は、アダーズナーシングホームの造りも参考に、認知症を有する方にとってストレスを感じにくい工夫を施しています。

在宅生活においては、「通い」「宿泊」「訪問」を組み合わせサポートし、将来、自宅での生活が困難となった場合でも、グループホーム(入居)で、なじみのスタッフ、同じ建物で「その方らしい暮らし」を続けられるよう、小規模多機能型居宅介護とグループホームを併せて運営し、サービスを提供しています。

園 (SONO) は、木の香りのする、あたたかい建物の中で「寄りそう ゆっくり楽しく暮らす」を実践していきたいと考えています。

これからも皆さまのご支援をよろしくお願いいたします。



SONO

施設のご案内

小規模多機能型居宅介護の登録者数は、29名。

通いの利用可能人数は18名/日。宿泊は9名/日が利用可能です。

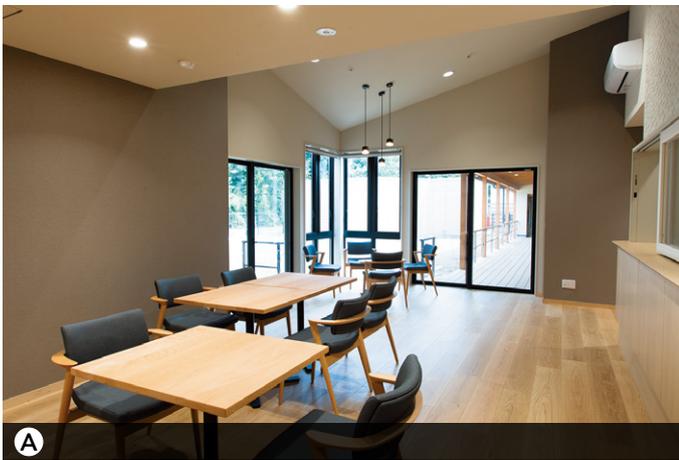
グループホームは18室(9室2ユニット：園1丁目・園2丁目)となっています。

多目的室

交流などでお使いいただけるスペースです。

現在、「まるごとネット」(地域ケア会議)や「はなまる会」(認知症家族介護の会)でお使いいただいています。将来的には、このスペースで、オレンジカフェを開催できれば…と考えています。

多目的室にはキッチンがあり、小多機とグループホームの食事を調理しています。食事は、利用者・入居者の方がスタッフと一緒にこちらまで取りに来られ、それぞれのリビングのキッチンで盛り付けをします。



居室

入口の左側には、お部屋の認識がしやすいよう、数字を刻んだ木製のボード(ニッチ：下写真右端)を取り付けています。このニッチは、マグネットで、いろいろなものを貼り付けることが可能です。

椅子、オットマン、テーブルを各部屋に配置しています。また、クローゼットを設けてありますので、持ち物は最小限でご利用いただけます。

壁紙の色は、小多機、グループホームのそれぞれのユニットで異なります。

部屋にはナースコールと、必要に応じて、ベッドセンサーを設置することができます。

また、安全カメラを設置することもでき、安全面への配慮もしています。



B 居室(小規模多機能型居宅介護)



C 居室(グループホーム園2丁目)





浴室

一般浴槽を設置しています。立位などに不安のある方のために、座ったまま浴槽に入ることのできるリフトを準備しています。

リビング

通いの方・入居者の方に過ごしていただくスペースです。



D リビング(小規模多機能型居宅介護)



E リビング(グループホーム園2丁目)

交流スペース

小多機の利用相談、グループホームの入居相談、認知症よろず相談室などのスペースです。



F



G

小規模多機能型居宅介護事業所併設
認知症対応型共同生活介護事業所

園 (SONO)

お問い合わせ先

社会福祉法人真正会
〒350-1173 川越市安比奈新田293-3

小規模多機能型居宅介護 園
TEL.049-236-3300

グループホーム 園
TEL.049-272-7935
<https://www.shinjukai.or.jp/>





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？

糖尿病は、インスリンが十分に働かないために、血液中を流れる糖(血糖)が増えてしまう病気です。インスリンは膵臓から出る血糖値を下げるホルモンです。食事をとり、腸から吸収された糖は血液の中に入ります。その糖はインスリンが働くことにより筋肉や脳、肝臓などに取り込まれ、栄養素として利用されます。しかし、インスリンが十分に働かないと、血糖値が上がります。それが何年間も高いままで放置されると、血管が傷つき、特に細い血管(細小血管)が傷つくと糖尿病三大合併症である、①神経障害(し)②網膜症(目=め)③腎症(じ)(頭文字をとって『しめじ』とよく略されます)を発症します。日本において、糖尿病網膜症は中途失明の原因の第2位、糖尿病性腎症は透析原因の第1位の病気です。また太い血管(大血管)が傷つくと脳梗塞や心筋梗塞などの動脈硬化の病気も発症し、その他認知症や歯周病などが生じやすくなり、いずれの合併症も高血糖であるほど起こしやすくなると言われています。これらは慢性合併症ですが、あまりにも高血糖になると糖尿病性昏睡などの急性合併症も生じ、命の危険の可能性もあります。

糖尿病発症の主原因であるインスリンが十分に働かなくなる状態としては、①インスリン分泌低下：膵臓の機能の低下により、十分なインスリンを作れなくなってしまう、②インスリン抵抗性増大：内臓脂肪の影響でインスリンが効きづらい体になっている、の2つに分けられます。

糖尿病の症状としては、血糖値がかなり高くな

ると、喉の渇き、尿の量・回数が増える、体重が減るなどがあります。しかし、初期の糖尿病ではまず高血糖の症状は出ませんし、糖尿病の合併症もかなり進行しないと自覚症状は出ません。健診で糖尿病の疑いがある結果が出ていても、医療機関に受診していない、あるいは長年健診を受けていないような方が、かなりの高血糖になり、合併症が進んだ状況でやっと自覚症状が出るため、そのタイミングで病院を受診する方もいます。特に合併症が進行した方に関しては、そこから治療を頑張っても合併症の進行を食い止められない可能性があります。

糖尿病の種類に関しては①1型糖尿病：免疫の異常で自身の膵臓のインスリンを産生している細胞を壊してしまう物質ができてしまい、インスリンが出なくなる、②2型糖尿病：遺伝的な体質と過食や運動不足・肥満などによりインスリン分泌低下・インスリン抵抗性増大を起こす、③妊娠関連、④特定の病気・薬剤、それぞれが原因となります。頻度は2型糖尿病が90%程度と最も多いです。

糖尿病が強く疑われる方は日本で1000万人程度いて、そのうちの4~5人に1人は医療機関を受診していないと言われています。糖尿病は早期診断、早期治療が合併症の進行予防にとっても重要であり、健診を普段受けていない方はぜひ健診を、健診で血糖が高いと言われていても、病院を受診していない方はぜひ受診をお勧めします！

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

「老い」を考える 4

～「老いへのまなざし」(天野正子) から学ぶ(2)～



前回に続き、天野正子（以下、著者）の「老いへのまなざし」（以下、本書）を読んでいます。

著者は、「何かを失うことは、別の何かを得ることである。昨日までできたことが、今日ではできなくなる。老年になって人が得るのは、それまでとは異なる新しい人生の見方ではないか。昨日までの暮らしの型をくずし、新たにつくりかえねばならない。老人の毎日は、創造の連続で、暮らしの自在さを獲得する営みの日々と言ってもいい」といいます。

さまざまな「障害」を自分の人生に組み込んでいく高齢社会は、豊かな創造に満ちた社会で、その意味で「絶望」よりも「創造」に向かっているのであり、社会のあり方を根底から組み直す機会の到来を示唆しているとしています。そうした状況であるにもかかわらず、「人びとは、いったい、いつ頃から、老いや老年の中に衰弱と恐怖のみをみるようになったのだろうか」「社会の高齢化を暗く、困った、出口のない社会とだけみなすようになったのだろうか」と、疑問を投げかけます。

著者は、宮本常一（民俗学者）の『忘れられた日本人』から、「子どもは老人から、どんな生き物にも人間と同じような魂があるという生命観、宇宙観を学んだ。暮らしの中での老人との交流は、当時の子どもたちの多くが経験したものだ。そうした経験は、

社会の一線を退いた老人と、社会の一線を経験していない子どもの身体にこそ宿りやすい」と祖父と孫、老人と子どもの関係の考察をします。

また、E・キューブラー・ロス（精神科医）の『死ぬ瞬間の対話』から、「農家で育った人びとは、農作物の成長の中に、『誕生－老い－死』という生命の循環を読み取り、それを自分の生の一部として生きる。ところが、近代文明は、農村を衰退させただけでなく、青年と壮年の視点を中心に据え、対照的に老人と病人を見えないところに追いやり、老いや死を老人ホームや病院、役所や教会、葬儀産業の手に委ねてきた。その結果、近代人は、老いと死に怯えるようになった」と指摘します。

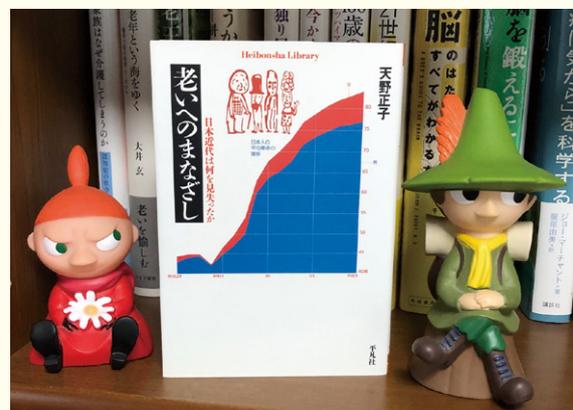
近世を生きた人びとは、「老い」を自然の理の一つとしてとらえ、それを忌避したり、賞賛したりしませんでした。私たちは、目に見える、有用なものだけに信頼をおいているのではないのでしょうか。今、「老い」に対する私たちのまなざしと心性が改めて問われているのではないかと感じています。

◎天野 正子 (1938年～2015年)

日本の社会学者。

千葉大学教授、お茶の水女子大学教授、東京女学館大学教授を歴任。

異質性や多元性を交差させることによって、新しい思想が生まれるという仮説をもとに、社会学、とくにネットワーク論やジェンダー論の研究をすすめた。

天野正子 「老いへのまなざし」
平凡社ライブラリー、2006

霞ヶ関南病院

外来担当医のご案内

- 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

2023年9月1日より

		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)
皮膚科	午前	太田 房代	太田 房代	佐藤 綾子	太田 房代	太田 房代	
	午後	太田 房代	太田 房代			佐藤詩穂里 太田 房代 (完全予約制)	
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)

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。

- 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/

こちらのQRコードからもご覧いただけます



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

卵をたっぷり含んだ車麩で食べ応えもばっちり！

麩チャンプルー



卵、ツナ同様、車麩もたんぱく質が豊富な食材。老若男女問わず食べたいメニューです



車麩をフライ返しで押しつけながら両面に焼き色をつけて、一旦取り出す



ツナ缶の油にはツナの風味が出ているので、料理に使用すれば旨みが加わります

●材料(2人分)

車麩……6枚(約60g)

卵液

顆粒だし……小さじ1
水……小さじ1
卵……3個

ツナ缶(油漬)……1缶

小松菜……2株

もやし……1/2袋(2つかみ)

人参……5cm

玉ねぎ……1/2個

サラダ油……大さじ1

顆粒だし……小さじ1

塩……ひとつまみ

こしょう……少々

醤油……小さじ1

- 1 車麩はたっぷりの水で約15分戻す。水気をよく絞り、1/4にちぎる。
- 2 ボウルに顆粒だしを水で溶き、卵を割り入れよく混ぜる。①の車麩を入れ、卵液を染み込ませる(約5分)。
- 3 野菜を食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンにサラダ油大さじ1を入れて熱し、車麩をフライ返しで押しつけながら、両面軽く色づくまで焼いて皿に取り出す。
- 5 空いたフライパンにツナ缶の油を入れ、玉ねぎ、人参、小松菜、もやしの順で炒める。しんなりしてきたらツナ、車麩を入れ、混ぜ合わせる。
- 6 顆粒だし、塩こしょうで味付けをする。鍋肌から醤油を加えて火を止める。



医療法人真正会 管理栄養士

高橋 花菜

麩チャンプルーは沖縄の定番料理です。今回は沖縄の麩ではなく、手に入りやすい車麩を使用しています。汁物や煮物に定番の麩ですが、卵を浸して焼くことで、まるでフレンチトーストのように、もっちりふんわりとして食べ応えが抜群になります。麩は植物性たんぱく質が豊富な食材です。卵、ツナと共にたんぱく質がしっかりとれます。野菜は家にあるお好みの物で構いません。味付けもシンプルで素材の旨みを味わえる一品です。この一皿で一日分の栄養バランスが整います。手軽に作れますので、ぜひお試しください。

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スあいな** 〒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



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/
Rikasa 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、7月1日に開所した小規模多機能型居宅介護事業所併設認知症対応型共同生活介護事業所「園 (SONO)」の交流スペースです。表紙写真のように、大きめの窓と木材を多用、木目を生かしたインテリアになっていて、窓から見える周囲の木々の様子もあわせて、太陽と木のぬくもりを感じながらストレスなく過ごせる施設です。当グループの「真寿園」と隣接していて、春には桜も見事です。詳しくは5ページからの特集をご覧ください。

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.50 2023 Summer/Autumn
発行：かすみケアグループ