



虹のまち とやま医療生協

2024年1月号 No.489

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8
☎076-441-8352 FAX 076-432-8031
ホームページアドレス
<http://www.toyama-hcoop.com/>
E-mail webmaster@toyama-hcoop.com
毎月 1回発行
定価 1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

発行 富山医療生活協同組合

協立REBORN!!!



2024年
職員と組合員が
一丸となって

本年もよろしく
お願い致します

富山医療生協
理事・監事一同
富山協立病院
院長 山本 美和
所長 岩城 光造
在宅福祉総合センター「ひまわり」
施設長 中田 昌子
在宅福祉総合センター「きずな」
施設長 染谷 明子
在宅福祉総合センター「えがお」
施設長 小河 孝英
水橋診療所
所長 与島 栄
富山診療所
所長 德堂 栄

東日本大震災の後、病院施設老朽化と耐震基準問題、国道八号線高架化工事の影響などから、病院の建て替えが求められるようになりました。厳しい経営環境から部分改修にとどめる案もありましたが、長い論議の末、先人たちからの貴重な營みを次の世代にしっかりと引き継ぐため、全面的なリニューアルが決定されました。新病院では次の三つの役割を果たそうと考えています。

①地域のかかりつけ病院 ②在宅療養を支える病院 ③健康づくりを進める病院 新病院建設にあたり、多くの方々から熱いご期待と多大なご支援をいただくとともに、現在の病院に対する厳しいご意見や不安の声も数多く寄せられました。私たちはそうしたご意見、ご指摘を重く受けとめています。今後はよりいつそう敷居が低く使いやすい、またいざというときに頼りにしていただける病院になるよう、医局を先頭に、看護部、技術部、事務部すべての職員が一丸となつて頑張る決意です。

ウクライナやパレスチナでの戦争で子どもを含む多くの人々が日々犠牲になっています。日本でも地域の緊張を理由に軍備拡大の動きが強まっています。「最大の健康破壊である戦争に反対」という私たちの理念と運動がますます重要なことがあります。その拠点としての役割も自覚し、全力をあげる覚悟です。皆さまのご健康とご多幸をお祈りし、今後ともご指導・ご鞭撻・ご支援を賜りますよう心よりお願い申し上げます。

あけましておめでとうございます。
今年いよいよ新病院がスタートします。



富山医療生活協同組合

理事長 火爪 健一

内視鏡

新年おめでとうございます。初日に白く輝く雄大な立山連峰が見える。富山県はこの山々に守られ、自然災害が少ないと言われるが、この里を何時までも守り続けてもらいたいものだ▼いま世界中が温暖化の影響で、熱波、干ばつ、巨大暴風雨が相次ぎ、地球は瀕死の状態にある。昨年末、重要な二つの世界会議「核兵器廃絶を目指す世界会議と自然環境を守るための会議（COP28）」が開かれた。この会議では、これまで主導してきたアメリカ、中国、ロシアなどの影響力が弱まり、世界の新興国や発展途上国（グローバル・サウス）の発言が目立つている▼アメリカなどの大国に追従するだけでは国際的に通用しない時代、日本が「国際社会において、名誉ある地位を占めたい」と言うなら、自分の立ち位置を考えねばならない。今年の大仕事は金権腐敗の日本の政治を変える事だろう▼一昨年から始まつた半世紀ぶりの大事業、富山協立病院の新棟建設計工事は順調に進んでいる。「鬼が笑う」と言われそうだが、来春、新しい病院から観る雄大な立山の眺めが待ち遠しい。白く輝く山々に、いのち輝く未来に向かって頑張る”医療生協の姿を見せたいと思う。(ST)

黄色いチューリップで願いをつなごう

射水市三ヶの「さの小児歯科医院」が行っている、病気と闘う子どもを支援する「CHEER WITH TULIP PROJECT(チア・ウィズ・チューリップ・プロジェクト)」に賛同し、12月17日、富山協立病院でチューリップを植えるイベントを開催しました。小児がん支援のシンボルカラー(ゴールド)にちなんで黄色いチューリップを植えました。

チューリップの球根は何代何年にもわたって花を咲かせます。みんなでチューリップを植えることで小児がんの周知を広げ支援の輪をつなげることを目的としてこの企画を開催しました。

当日は職員家族、組合員が100名以上参加し、富山協立病院待合室にて植え付け作業を行いました。小さな子供たちは植木鉢に思い思いの絵を描くなどにぎやかで楽しいイベントとなりました。

今回のチューリップは富山協立病院新棟の花壇に植えて思いをつなげていく予定です。



主催：さの小児歯科医院、小児がんのコト親の会、富山協立病院
共催：北陸ポートサービス、富山福祉短期大学

たすけっとクラブ通信 No.117



あ、はいておめでとうございます

昨年はたくさんの協力者の皆様のお力添えで、地域でお困りの方のお手伝いができました。改めまして「たすけっとクラブ」の活動ご協力いただきましたことに感謝申し上げます。

振り返りますと昨年の夏は特に酷暑でした。協力者の皆様の安全を考慮し、猛暑日(35°C以上)と予想される期間は、外作業(草むしり・草刈・剪定など)活動しないように通知も出し徹底してきました。この間は利用者(依頼者)の皆様に大変ご迷惑をお掛け致しました。その分10月に入り、一気に外作業の依頼が増え今までにない依頼件数・作業時間でした。

また、今年の冬は暖冬との予報が出ていますが、富山はやはり雪国です。除雪依頼に応えられる体制にしたいと思いますが、何せ除雪協力者が足りません。協力できる方がおられましたら連絡願います。

16年目を迎えた「たすけっとクラブ」ですが、増え続ける依頼に対し協力者の高齢化の問題解決が避けて通れません。1人でも多く協力者になっていただけるよう改めてお願ひし「助け合い・支え合う地域の医療生協」の活動、本年もどうぞよろしくお願ひします。

たすけっとクラブ 担当 理事 土肥 和廣

ご利用、協力者登録のお問い合わせは「たすけっとクラブ」

☎076-441-8354まで

二〇二三年度第七回理事会報告

十一月二十五日（土）富山協立病院三階会議室において定数二十五名中二十三名の出席で第七回理事会を開催しました。

■ 主な内容

- ① 十月の経営状況の報告を受け確認しました。
- ② 富山協立病院新棟建設事業の進捗状況の報告を受け、今後の工程を確認しました。
- ③ 小児がんのこどもや家族を支援するプロジェクトとして、十二月十七日に富山協立病院を会場にチューリップを植えるイベントを開催することを確認しました。
- ④ 各専門委員会から生協強化月間の到達の報告があり、各支部、事業所の取り組みを話し合いました。月間の終盤および、年度末までの取り組みを話し合いました。

新棟お知らせ行動(毎週火曜)

9/26生協強化月間スタートとして組合員、職員45名が参加し、一斉地域訪問を行いました。毎週火曜日に行っている訪問行動は31回実施され、延べ294人の組合員、職員の参加で2,189件訪問しています。



医療生協にかかる人を増やす 2023年度 生協強化月間

10月～11月、医療生協を地域に広くアピールする「生協強化月間」が取り組まれました。富山協立病院新棟建設を地域に知らせる一斉訪問行動でスタートし、期間中、各支部ではウォークイベント、レクリエーションや交流会、まちかど健康チェックなど様々な企画を通じて医療生協を地域に知らせ、つながりが広がりました。

地域まるごと健康



健康ひろば 呉羽支部

初めて、公園の休憩所でまちかど健康チェックを実施。組合員の作品展とバザーも行いました。



事業所まつり・つどい開催



ひまわり祭り

コロナの制限も緩和され、事業所では健康まつりやマルシェ、講演会が開催され、組合員、職員協同の取り組みが再開しました。



31支部でウォークイベント開催

総勢413人が参加。

富山医療生協 3課題到達

課題項目	月間実績	年間目標	年間到達 (4/1～11/30まで)
なかまふやし(人)	151(前年203)	1,200	399(前年460)
出資金ふやし(万円)	914(前年1,151)	10,000	6,986(前年5,467)
班会(回)	227(前年260)	2,000	911(前年732)

生きる力に寄り添つお仕事

介護福祉士・ヘルパー2級・介護助手

募集中!

*子育てママもシニア世代も活躍できます。
*資格の無い方や未経験の方も歓迎します。

*相談や職場見学もOK。お気軽にお問い合わせください。

問い合わせ 富山医療生協 介護部 担当/高嶋 ☎076-441-8352

※富山医療生協のホームページの「お問い合わせフォーム」からも検索できます。

集まれ! かがやく未来のチカラ!
奨学生募集

どうぞお気軽に
お問い合わせください。

対象者: 医学生・看護学生

薬学生・介護学生 (学年は問いません)

※返済免除制度あり。随時受け付けております。

問い合わせ 富山協立病院 学生担当/神谷・土肥

☎076-433-1077 E-mail:igakusei@toyama-hcoop.com

詳細は
富山協立病院の
ホームページをご覧ください

新春を迎え、組合員の皆さまにはますます御健勝のこととお慶び申しあげます。

さて、昨年九月、富山医療生協まちづくり委員会が実施した「住みよいまちづくりアンケート」にご協力をいただき、ありがとうございました。四八〇名の方から回答があり、多くの貴重なご意見をいただきました。四八〇名の方から回答があり、多くの貴重なご意見をいただきました。今回

の調査では、特に「コロナ後における地域のつながりづくり」について皆様のお考えを伺うことを行なった。アンケートの集計結果がまとまりました。

今年のアンケートのテーマである
「地域のつながり」について、
地域で起こっている困りごとや自治体へ向けての
“声”を集約してみました。

なぜいま
「地域のつながりの活性化」が
求められるのでしょうか?

→ 地域の現状と問題について

地域振興や
コミュニティの再構築に
関する“声”的要約自治体に対する
“声”的要約地域の“声”から
わかること

- ・地域での住民同士のつながりが希薄になっている。
- ・地域の世話役や担い手のなり手がない。
- ・過疎や高齢化による人材不足。
- ・限られた世話役に地域の役割が集中してしまつ。
- ・地域行事にはいつも同じ顔ぶれの参加となつて広がりがない。
- ・中心部ばかりではなく、郊外地域も活性化してほしい。
- ・地域活動への協力体制が薄い。地域ともっとかかわる。
- ・自治体と各地区の住民との話し合いの機会を年に数回もついていただきたい。
- ・高齢化社会が進み、地域での人のつながりが希薄化する
- ことで、自治機能の低下が現実化しています。一人暮らしや高齢者のみの世帯が、現在、その世帯が、現在、そして今後さらに直面する不安を声として挙げています。
- ・自治体に対しては、「地域にもつと密着してほしい」「もっと市民・地域の声を聞いてほしい」との声が多く挙がっています。
- ・自治体に對しては、「地域にもつと密着してほしい」「もっと市民・地域の声を聞いてほしい」との声が多くの挙がっていることからも、気軽に相談できる場所や機会をつくり、専門的知識を持つた地方自治体や市民団体との組織的な協力体制で、地域住民との交流を深めることが必要だ

調査結果からは、地域の違いに関わらず、多くの方々が住民同士のつながりづくりに関心があることがわかります。しかし、併せて現実として進んでいる地域での人のつながりの希薄化や高齢化社会の進展に伴う次世代の担い手不足などに、大きな不安をお持ちであることもわかりました。今後はより詳細な分析を行い、皆様からお寄せいただいた「地域の声」を基に「医療と福祉に関する要望書」を作成し、富山市長寿福祉課との懇談の機会を設けるとともに、今後は富山市以外の自治体への懇談訪問も実現していくことをを目指しています。尚、要望書に基づく懇談の結果につきましては、順次「虹のまち」紙面にて報告させていただきます。まちづくり委員会では、組合員の皆さまのご意見を伺いながら、「誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくり」の運動を進めていきます。今後ともご協力くださいますようお願いします。

まちづくり委員会では、組合員の皆さまのご意見を伺いながら、「誰もが健康で居心地よく暮らせるまちづくり」の運動を進めています。今後ともご協力くださいますようお願いします。

!!!新年のそろい踏み

のぼり調子の1年でありますように～

北Bブロック



岩瀬支部
健康をつくる、平和をつくる、医療生協活動を頑張りましょう



浜黒崎支部
組合員になってもらおう。今年も支部のイベントの継続を…



萩浦支部
楽しく元気の出る班会を工夫し、組合員のつながりを広めていきたい！



大広田支部
目標達成にむかってがんばるゾ！



新庄支部
少数精銳！
今年も笑顔で勝負だ!!



新庄北支部
医療生協があって良かったと思えるように！



広田支部
知ってもらう。参加してもらう。楽しんでもらう。支部の活性を…



藤ノ木支部
みんなで創ろう。気持ちよく暮らせる私たちのまちを！

西ブロック

東ブロック



中央東支部
住み慣れたまちで安心してくらせますように！



水橋支部
真面目に優しく柔軟にわが街を見守るまなざしは愛だ！



水橋西部支部
さあ！今年も楽しいことから始めましょう



三郷支部
美魔女パワーで地域活性！



富南支部
気候変動や戦争を無くし自由と平和が築かれることを切に願います



やくし支部
初春に一句「立山の熊にも負けずがんばるゾ」ガオ～!!



滑川支部
地域を盛り上げ元気にしたい



上市支部
ハートとハートで人の心をつなげる支部づくり



山室支部
「えがお」を拠点に、地域が笑顔になる活動を頑張っていきます



めっちゃやめでたい!

～今年は辰年 組合員の皆さんと共に

北Aブロック



希望の年、病院を支える元気な支部活動を!



今年もみんなで仲良く活動ていきましょう



平和を守ろう力を合わせて今年も開きます豊田平和のつどい



虹のまち仕分け、運営委員でワイワイガヤガヤと頑張っています



楽しくて有意義な支部活動を目指しまーす



今年は運営員を1人、増やせるよう頑張ります



楽しく元気に健康づくりをしよう



みんなで楽しく元気に過ごしましょう!

西ブロック



虹の健康チャレンジャーを呼びかけ、参加者・仲間を増やしたい!



小さな喜びを大切に、課題を見つけて少しずつクリアしていきます



夢はでっかく、活動は着実に!



小さな一歩からつながりの“わ”を広げよう



健康と仲間づくりを呼びかけ続け、辰のごとく高みを目指そう!



新体制で頑張っています。変わった行事も企画したいです!



元気の出る活動をしたいと思います! 1歩ずつ前に進もう!



人と人 みなつながれば自然と笑顔になるよ!



支部にいろんな意味で“新しい風”を吹き込みたい!



つなぎ笑顔を広げる地域まるごと健康づくりに努めます



ハートいっぱい笑顔いっぱいで頑張ります!



楽しくてためになる活動、つながりを広げよう

南ブロック

無料法律相談のご案内

西山貞義弁護士 (富山中央法律事務所) 時間は 午後2時~4時

予約してください

- 1月26日(金)
- 2月15日(木)
- 3月28日(木)

◎場所及び申し込み 富山協立病院 地域連携室 ☎076-444-5708

十一月号の解答ハガキより

クロスワードパズル

高岡市伏木吉府 粟田聰志さん

物価高 物価高が続いています。灯油、食料品、日用品等。財布がインフルエンザにかかるています。

虹のまちを見て

富山市月岡 橋本多緯子さん

十一月号のう自分で買いたい物をする楽しみをう嬉しく読みました。利用者さんの人権を大切にしレクリエーションにも力を注ぐぽんらさん、素晴らしいです。

コロナ禍を経て三年ぶりに開発鉱泉で健康チェックをした話題は地元の者として嬉しかつたです。

高岡市花園町 海下洋子さん

「虹の健康チャレンジ」を二か月やつてみた、五項目すべてをやろうと頑張つたが中々難しかつた。これからも継続していきた

小学生のパトロール

高岡市鐘紡町 馬場直志さん

筋力低下予防にと毎朝小歩いています。子ども達に元気をもらひながら頑張ります。

戦争のない世界に

富山市野々上 的場千鶴子さん

新聞、テレビで毎日他国との戦争のニュースを目にして、日本もいつまでこの「平和」が続くのか、先のことはわからぬ? 一日も早く戦争のない世界になりますように!



認知症予防

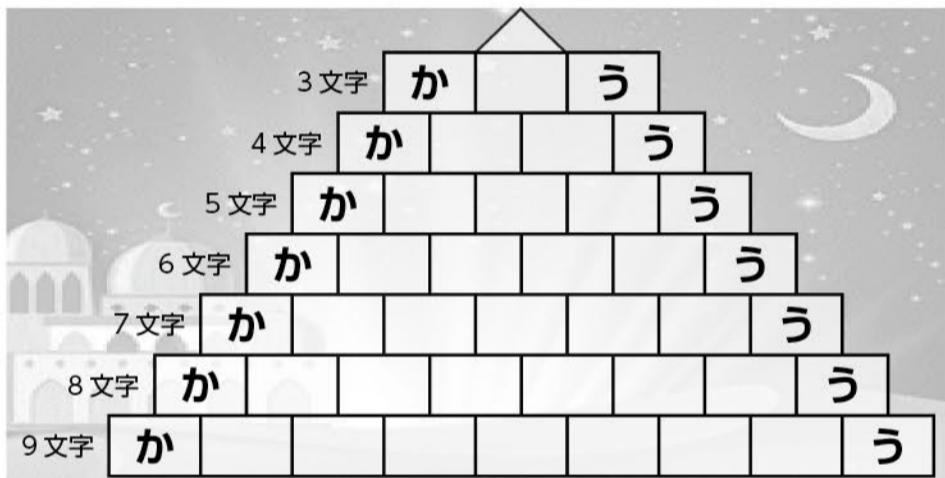
中新川郡上市町 亀田良子さん 每月のクロスワードが樂しみです。年齢と共に物忘れがあり、認知症かな?と心配。週三回の体操、毎日の料理、友達との会話、疲れる時もあるけどガンバロー!!

健康チャレンジャーに挑戦 富山市花園町 海下洋子さん 「虹の健康チャレンジ」を二か月やつてみた、五項目すべてをやろうと頑張つたが中々難しかつた。これからも継続していきた

寒い冬ですが、あったかいおうちで、家族そろって頭の体操はいかがですか?

ピラミッド穴埋めクイズ ~いくつ埋められるかな~

問題: 下のピラミッドに「か」で始まり「う」で終わる言葉を埋めてみよう。
答えは一つではないので、家族みんなでいろんな言葉をさがしてみてね!



答えの例は8面にあります

★たてのカギ★

【あて先】
〒九三一八五〇一富山市
豊田町一一一八 富山医療
生協「虹のまち」パズル係

【賞品】
正解者の中から今月号は
十名の方に千円分の図書
カードを贈呈

②逃げる者の後を追いかけること。
③その後の経過をたどること。
④体が小さい様子。
⑤育つて大きくなること。成育。
⑥一緒に行くこと。また、その人。同伴者。
⑦よその土地に移り住むこと。
⑧海をべだてた、日本以外の場所のこと。
⑨父や母の兄弟や姉妹の子ども。
⑩多くの知識を持った人。知識科。
⑪金額などを自動的に計算して記録する機械。

⑫生き返ること。よみがえること。

⑬生き返ること。よみがえること。

⑭生き返ること。よみがえること。

⑮生き返ること。よみがえること。

⑯生き返ること。よみがえること。

⑰生き返ること。よみがえること。

⑱生き返ること。よみがえること。

⑲生き返ること。よみがえること。

⑳生き返ること。よみがえること。

㉑生き返ること。よみがえること。

㉒生き返ること。よみがえること。

㉓生き返ること。よみがえること。

㉔生き返ること。よみがえること。

㉕生き返ること。よみがえること。

㉖生き返ること。よみがえること。

㉗生き返ること。よみがえること。

㉘生き返ること。よみがえること。

㉙生き返ること。よみがえること。

㉚生き返ること。よみがえること。

㉛生き返ること。よみがえること。

㉜生き返ること。よみがえること。

㉝生き返ること。よみがえること。

㉞生き返ること。よみがえること。

㉟生き返ること。よみがえること。

1月外来診療体制表

富山診療所

076-420-0367 富山市千石町2丁目2-6

午前

	月	火	水	木	金	土
内科 9:00~12:00	与島明美	与島明美	斎藤隆義	与島明美	与島明美 黒田昌弘 (内科輪番)	

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	与島明美			斎藤隆義 3:00~6:00		

水橋診療所

076-479-1414 富山市水橋館町59-1

午前

	月	火	水	木	金	土
内科 9:00~12:00	岩城光造	岩城光造	岩城光造	岩城光造	岩城光造	担当医

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	金崎照雄	岩城光造			金崎照雄	

訪問診療(往診)

富山協立病院、富山診療所、水橋診療所では訪問診療(往診)を行っています。お気軽にご相談ください。

休日や夜間に具合が悪くなったら 富山協立病院にお電話を!



休日や夜間に具合が悪くなったり、症状が悪化した場合は、まずはお電話でお知らせください。下記の時間に当番の医師や看護師が待機しています。

お早目にお問い合わせください。



平日の月曜～金曜	21:00まで
土曜・日曜・祝日	17:00まで

医療費でお困りの方はご相談ください 【無料・低額診療事業】

経済的な理由により医療費の支払いが困難である方は、富山医療生協の病院や診療所を利用した場合に、自己負担金について減額や免除をうけることができます。

この事業は、生活が改善するまでの一時的な措置であり、公的制度の活用を含め問題解決に向けて相談を行います。

医療費の問題で病院へ受診や、治療の継続についてお困りの方がおられたら、まずご相談ください。



富山医療生活協同組合 地域連携室 076-444-5708

救急指定 富山協立病院

076-433-1077 富山市豊田町1丁目1-8

内科

午前 診療時間 午前8時45分～12時

	月	火	水	木	金	土
初診・再診	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
予約	百谷 泉	百谷 泉	百谷 泉		百谷 泉	山本 美和 (隔週)
	古川 杏奈 10:30～	山本 美和	大堀 成	古川 杏奈 10:30～	大堀 成	大堀 成 (隔週)
	古野 利夫				林 洋平	岡部 圭介 (隔週)
糖尿病	田村 有希 9:00～		田村 有希 9:00～	田村 有希 9:00～	田村 有希 9:00～	林 洋平 (隔週)
リウマチ 膠原病	池田 房代 9:00～	池田 房代 9:00～	池田 房代 9:00～	池田 房代 9:00～		柴原 直利 (漢方) 9:00～
循環器・漢方			大原 一将 (循環器) 9:00～			

午後 診療時間 午後2時～4時半

	月	火	水	木	金	土
内科	古川 杏奈	古野 利夫	古川 杏奈	古川 杏奈	担当医	
	百谷 泉	林 洋平	百谷 泉	大堀 成	担当医	休診

夜間 診療時間 午後4時～7時

	月	火	水	木	金	土
内科	休	休	休	休	大堀 成 ～6:00	
漢方	診		診	診	山本 美和 4:30～(19日休診)	休診

整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前 8:45～12:00		石井 佐宏	石井 佐宏	石井 佐宏 (第1・3・5) 市村 和徳 (第2・4)		

消化器・肛門・乳腺科

	月	火	水	木	金	土
午前 8:45～11:00				火爪 健一		

泌尿器科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	池端 良紀		大学医師			大学医師
午後 2:00～4:00	池端 良紀		大学医師			

皮膚科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	大学医師		大学医師			
午後 2:00～4:30		大学医師				
夜間 5:00～7:00					大学医師	

耳鼻咽喉科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00		浅井 正嗣 受付 11:30まで				
午後 2:00～4:30				大学医師		

内視鏡検査体制

	月	火	水	木	金	土
午前 (上部消化管)	北川桂子		田中 裕	田中 裕	田中 裕	田中/大学医師 (20日休診)
午後 (下部消化管)	火爪 健一			火爪 健一		

栄養指導

	月	火	水	木	金	土
午前	9:40～	9:40～	9:40～	9:40～	9:40～	9:30～
夜間						4:00～

☆受付開始時間は8時15分からです。☆土曜日午前の担当医師は日によって変更となります。

☆担当医師変更の場合もありますのでご了承下さい。☆内科・泌尿器科・皮膚科の予約が出来ます。



新春 組合員作品展



材料 / 2人分

- ぶり(刺身) … 100g～150g程度
※好みの魚の刺身でもよい
 - 大根 … 50g程度
 - 水菜 … 適量
 - オリーブオイル … 大さじ1
 - 塩 … 小さじ1／3
 - 粗びき黒こしょう … 少々
 - レモンまたは柚子(くじら形) … 1/4個

作り方

- ①大根はスライサーで薄くスライスし、水菜は切る。
 - ②お皿にぶりの切り身と大根を交互に重ね、真ん中に水菜をのせる。
 - ③食べる直前に、塩、黒こしょうを振り、オリーブオイルを回しかけ、レモンを絞って完成。

カルパッチョとは、牛肉や魚介を薄切りにしたものにオリーブオイルなどをかけて食べるイタリア料理のことです。
旬のぶりは脂がのっており、栄養も豊富です。
ぶりなどの青魚には、不飽和脂肪酸であるDHA・EPAが豊富に含まれています。
今の時期は特に脂が乗っているので、良質な脂質が補えます。

栄養科 柴田 真弓



6面脳リフレッシュ ピラミッド穴埋めクイズの答え(例)

3文字	かのう	3文字…加工・可動・叶う
4文字	かっこう	4文字…観光・解答・かけらう
5文字	かいじゆう	5文字…開業・かさ地蔵
6文字	かふんしょう	6文字…係長
7文字	かんしゃじよう	7文字…関東地方
8文字	かぶしきしじよう	8文字…感慨無量
9文字	かんせんねんしょう	9文字…懐中電灯 など

昨年から自分の健康を考えて休みの日は散歩をしています。近所を歩いてみると、地域の歴史がわかつたり、記念碑を見つけたりと新しい発見があります。今年はもっと色々と散歩コース、ハイキングコースを見つけて季節を感じながら楽しみたいです。テニスやマラソンにも再挑戦し若かりし頃に負けない1年にしたいです。
ぼぶら居宅介護 岡本 茜