

神戸市 第160号

中央

区老連だより

■発行
神戸市中央区老人クラブ連合会
神戸市中央区東町115
電話(078)335-7511

■編集・印刷
株式会社 ニチコミ
神戸市中央区栄町通1丁目2-7
大同生命神戸ビル7階
電話(078)333-7707
<https://www.nichicomi.com>



総会の様子(P2)

聖徳太子誕生碑。後方は橘寺。



微笑んでいるような表情が
なんとも癒される、亀石。



明日香の道は、なんて
雨が似合うのでしょうか!



鬼の雪隠。鬼のトイレという
言い伝えがあります。



皆でワイワイ、ランチタイム!



日本最初の寺院、飛鳥寺。

健康増進ウォークツアー ～明日香の道を歩く～

5月13日(月)、中央区老連主催による「健康増進ウォークツアー」が開催されました。日本の国造りの礎となった明日香村へバスで46名が参加いたしました。

当日はあいにくの雨天となりましたが、反面しっとりとした風景に出会うことができ、歴史ある日本の原風景を感じることができたウォークとなりました。

日本で最初の本格的に建造された仏教寺院「飛鳥寺」・蘇我入鹿が暗殺された板蓋宮跡、入鹿の首塚・聖徳太子が生まれた場所や太子が歩いたであろう道・謎に包まれた巨大な石造物の数々が連なる約3.5kmの距離を2時間近くかけたゆったりウォークで、健康な運動と日本の古代歴史を感じることができた、楽しい旅となりました。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

あなたの「入れ歯」は
しっかり噛めますか?

おがわ歯科医院

院長 小川 泰治 歯科・小児歯科・歯科口腔外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	【休診日】
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	水曜・土曜午後 日曜・祝日
14:00~17:00	○	○	○	○	○	○	

神戸市中央区中山手通3丁目10番5号-1F
☎078-803-8505

山の手内科クリニック

YAMANOTE MEDICAL CLINIC

内科 呼吸器内科 アレルギー科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:30	○	○	○	○	○	△	△
15:30~18:30	○	○	○	○	○	○	○

休診日: 木曜・日曜・祝日 ▲...9:00~13:00
再度筋町5-9-1 TEL 078-958-6821

医療法人社団 海岸通デンタルクリニック

KAIGANDORI DENTAL CLINIC

平日は夜20:00まで診察しています

診療科目	診察時間	月	火	水	木	金	土	日
一般歯科 小児歯科 口腔外科	9:00~13:00 14:30~20:00	●	●	●	▲	●	●	×

休診日: 木曜日・日曜日(不定休・オペ日)、祝祭日
※土曜日は9時~17時になります
【URL】<http://www.hat-dental.com> ☎078-261-3300
神戸市中央区臨海海岸通2-2-3 ケーズデンキHAT 神戸店3階

貴金属・時計・ブランドバッグ
質預かり・買取もいたします

質 まつや質店

☎078-251-0109

営業 10:00~19:00
時間 (祝日11:00~17:00)
神戸市中央区琴ノ緒町4-6-1
休み/日曜日

Replus 相続不動産コンサルティング

相続 不動産の売却 のご相談など
なんでもお気軽にご相談ください

株式会社 **リプラス不動産**
神戸市中央区御幸通8丁目1番6号
神戸国際会館13階
TEL.078-231-2000

自転車安全利用五則

- (1) 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- (2) 車道は左側を通行 (3) 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- (4) 安全ルールを守る (●飲酒運転・二人乗り・並進の禁止 ●夜間はライトを点灯 ●交差点での信号遵守と一時停止・安全確認)
- (5) 子どもはヘルメットを着用

食事のヒント 高血圧予防

ポイント 減塩は

1. だしを効かせる
2. 香りを利用する
3. 酸味を利用する
4. 油を利用する
5. 食材本来の持ち味を生かす



会長による進行の様子



満員の会場、皆さん、真剣に聞いています。



表彰の様子

新年度に向けて

中央区老連 第43回総会・福祉大会

6月14日(金) 中央区役所多目的ホールにて、中央区老連の第43回総会および福祉大会が開催されました。参加者は100名以上で、冒頭に福田会長からの挨拶があり、来賓祝辞や各種表彰が行われ、報告では福田会長が議長として進行されました。

総会の後は福祉大会が開催され、お楽しみ抽選会が行われました。景品は5つの賞に分かれており、友愛賞25個、健康賞25個、3位3個、2位2個、1位1個の56個の景品が配られました。皆さん自分の名前が呼ばれたり、知り合いの方の名前を呼ばれたりすると「おおー!」「おめでとう」などと声を掛け合っており、すごく盛り上がった抽選会となりました。

最高年齢会員長寿お祝い

令和6年度中に満99歳(白寿)の誕生日を迎える会員

氏名	クラブ名
藤原 よしゑ	シルバー小野柄
中島 喜美恵	西部雲中長寿会
寺田 美津子	筒朋会
阪本 ちよの	相川長寿会

永年勤続会長表彰

会長就任期間が通算10年以上の単位クラブ会長

氏名	クラブ名
坂本 浩一	元栄海3丁目松寿会
橋本 絹江	生田川南仏会
井上 末子	山手5・6寿楽会

優秀会員表彰

老人クラブの振興に特に功績があり、他の会員の模範となった会員

氏名	クラブ名
渡邊 正明	南部雲中長寿会



抽選に当たった方、なにかしら?



お待ちかねのお楽しみ抽選会、ワクワク、ドキドキ。

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

藤谷耳鼻咽喉科

院長 井上 健造
医師 岩江 信法

診療時間	月	火	水	木	金	土
10:00~13:00	○	○	○	△	○	○
15:00~19:00	○	○	○	△	○	○

休診日/木・日・祝日

神戸市中央区琴の緒町5-6-3 三共ビル3F
(UR三ノ宮駅を北に出て、大坂方面に約100メートル行った北側にあります)

☎078-261-0874

神戸消化器・内視鏡クリニック

一般内科・消化器内科

診療時間 月火水木金土

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
16:00~19:00	●	●	△	△	△	△

休診日/水・土の午後、日曜日、祝日 ※受付 18:30まで
神戸市中央区東川崎町1-3-3 ハーバーセンタービル1階

☎078-360-0601
http://a-endo.net/

富永クリニック

放射線科・内科・胃腸科・CT検査随時

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9:00~12:00	○	○	○	○	△	△
午後2:00~6:00	○	○	○	△	△	△

休診日/木・土曜午後、日曜・祝祭日 △第2,4土曜

神戸市中央区二宮町4丁目11-11
TEL (078) 231-0371

若栄クリニック

神経科 心療内科

TEL (078) 360-1152

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM10:00~1:00	○	○	△	△	○	○
PM 2:00~5:00	○	○	△	△	○	○
PM 5:00~7:00	○	△	△	△	○	△

休診/木曜午後、水曜・日曜・祝日
中央区花隈町3番3号 メトロハイツ花くまビル2F

藤井歯科医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:30~13:00	○	○	○	○	△	△
15:00~19:00	○	○	○	△	△	△

◎火曜午後は20:00まで △土曜午前は13:30まで

http://www.fujidc.com

神戸市中央区御幸通6-1-25ももの木ビル3F

☎078-251-5588

船曳歯科医院

一般・小児歯科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:30~13:00	○	○	○	○	○	△	×
14:00~19:00	○	○	○	○	○	△	×

△土曜は 9:30~15:00

中央区布引町 4-3-6 ミノ宮駅徒歩2分
マイファール神戸 3階 フラワーロード沿い

TEL・FAX 078-241-0170

竹内医院

内科 循環器内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前9時~12時	●	●	●	●	●	●
午後1時~3時	往診検査	往診検査	往診検査	休	休	休
午後4時~7時	●	●	●	休	●	休

〒650-0011 神戸市中央区下山手通8丁目17-23

TEL.078-341-1150

鴻成クリニック

整形外科・内科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:00	●	●	●	●	●	△	△
15:30~18:30	●	●	△	△	△	△	△

神戸市中央区日暮通6丁目4-15 サンパレス北浦1F

http://rakusan-med.jp

☎078-242-2759

奉仕活動



大正琴クラブ 訪問演奏

中央区 ポー住宝寿会

6月8日(土) ポートアイランドにある介護老人福祉施設「ぽー愛」のデイサービスセンターに訪問演奏に行きました。クラブ会員10名とその他の会員も参加しました。

利用者の方に親しみのある曲を選曲し、「古城」「大阪ラプソディー」「からたち日記」「大きな古時計」など8曲とソロ演奏で「風雪流れ旅」「川の流れるのように」と、3人によるアンサンブル演奏「愛の賛歌」を演奏しました。

利用者の方には事前にお配りしていた歌詞を見ながら、また司会担当の瀬戸さんからは、それぞれの曲についての解説なども行い、みんながよ

く知っている曲ばかりなので演奏に合わせて大きな声で気持ちよく歌っていただきました。

大正琴演奏の後は、オカリナ演奏で「汽車ポッポ」「ドレミの歌」「若者たち」を聴いていただき、ファイナーレは「しあわせなら手をたたこう」で利用者さんと一緒に手をたたいたり、足をトントンならしたり、肩をたたいたり、ほつぺをチョンチョンする動作をしていただきました。

1曲終わるごとに大きな拍手をいただき、「また、来てくださいね」と暖かいお言葉を頂戴し、意義のある訪問演奏となりました。



私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

西原歯科医院

神戸市中央区東川崎町 1-3-6 LS 神戸 3F

TEL.078-360-0648

https://www.nishihara-shika.com

当院は、入れ歯の治療に力を入れております!

地下鉄大倉山駅徒歩5分 訪問診療いたします

歯科・小児歯科・歯科口腔外科・矯正歯科

さくら歯科医院

診療時間表: 月火水木金土 9:30~13:00, 14:30~19:00

078-351-6411

神戸市中央区中山手通7-25-43

女性ならではのきめ細やかな診療

よしこクリニック

診療時間表: 月火水木金土 9:00~13:00, 16:00~18:30

初診の方は12:30までに受診してください

【休診日】木曜、土曜午後、日曜、祝日

神戸市中央区下山手通5丁目12-17

078-341-2975

谷井歯科

診療時間表: 月火水木金土 午前9:30~午後1:00, 午後2:30~午後6:30

休診日/木・日・祝祭日

中央区元町通2-8-14 オルタンシアビル702

(078)393-8248 Fax393-8290

地震・災害に対する備えできていますか?

避難は安全第一を

- 1 避難カードを忘れないで 2 非常持ち出し品を忘れないで 3 戸締まりも忘れずに 4 安全な道を通る。せまい近道は禁物 5 大勢と一緒に 6 建物やブロック塀のそばに近寄るな 7 海岸、川べり、崖っぶちには近寄るな



救助隊や救護物資が来るまで必要最低限な物を用意しておきましょう。

7つのロコモチェック!

1つでも当てはまるとロコモの危険信号!

- 1. 片足立ちで靴下がはけない 2. 家の中で躓いたり滑ったりすることがある 3. 階段を上がる時、手すりが必要 4. 15分ほど続けて歩くことができない 5. 横断歩道を青信号で渡りきれない 6. 掃除機の使用や布団の上げ下げ等の家事が困難 7. 2Kg程度(1リットルの牛乳パック2本)の荷物を持ちかえるのが困難



※ロコモティブシンドロームとは、「運動器障害」要介護になるリスクが高い状態のことです。



令和6年度も新役員を 迎えて全力スタート

副会長・総務部長・会計

川本 靖夫
(エバーグリーン寿会)

副会長・文化部長兼任

城越 祥弘
(生田新生クラブ)

スポーツ部長

松井 猛
(港島楽遊会)

友愛福祉部長

朝岡 俊之
(二宮新栄クラブ)

会 長

福田 麟太郎
(山四金星会)

広報部長

柿原 仁一
(ポー住宝寿会)

女性委員長

平石 昌子
(生田新生クラブ)

書 記

宮田 克行
(エバーグリーン寿会)

監 事

祐村 明
(吾妻ときわ会)

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています



社会福祉法人 やすらぎ福祉会
特別養護老人ホーム ケアポート神戸
協の浜高齢者介護支援センター

ケアポート神戸 TEL.078-221-1515

協の浜高齢者
介護支援センター TEL.078-221-5566

神戸駅前法律事務所

弁護士 佐藤 功行

TEL.078-381-7612

神戸市中央区中町通2丁目2番17号 武田ビル5階
「神戸駅前法律事務所」でご検索下さい。

部品・機械加工

有限会社

メーク精機

神戸市中央区筒井町2-3-29
tel.078-261-3444

株式会社 マルメト

本神戸肉・加工食品卸・小売
業務用食肉総合卸センター

神戸市中央区南本町通6丁目2-10
TEL 078-231-0447



お薬手帳は
とっても便利です。

- ★お薬手帳をもっていると…
- ・処方された薬を一冊で管理できるので、飲み合わせの事故を防げます。
- ・過去の履歴が残るので、適切なお薬の処方に役立ちます。
- ・かかりつけ薬局を持つとより効果的です。

春日野平安祭典会館

事前相談を承っております
ご葬儀に関する事は何でもご相談ください
皆様のご要望に沿ったご相談をいたします

神戸市中央区神若通3丁目2番6号

TEL 078-241-4200

URL: <https://heiansaiten.com/>

永代供養・墓地・御法事・仏事のことは
なんでも御相談ください

やすらぎ観音

大倉山 安養寺

神戸市中央区楠町7-1-10
TEL.078-341-5894 FAX.341-5896

日蓮宗

本 壽 寺

神戸市中央区下山手通7-1-35
☎078-341-0982

私の生きがい



エバーグリーン寿会
吉田 晃さん (89)

ちょっと気どって、ハイポーズ！
サクスの持ち方もサマになりすぎ！



トレードマークのハンティング
帽の吉田さん。カッコイイ！



新年会で、前広報部長の城越さんと「六甲
おろし」を披露。大好評でした。

心に宿す 飽くなき探究心

大空襲を3回も経験しており、終戦を迎えたのは11歳の時でした。家の前が麦畑で、爆風ですべて飛んでしまい次の日に百姓の方がぼーっと畑を見ていた光景を今でも鮮明に覚えているそうです。

吉田さんの音楽人生は3歳から始まったそうで、一番始めに触れた楽器は叔父から貰った手風琴（アコーディオン）。この楽器が音楽人生の原点だそうです。中学生時代にクラリネットを始め、大人になって西宮交響楽団に所



若いころの吉田さん、プロのサクソ奏者？！
ハンティング帽がとってもお似合いです。

属した後もずっと続けていたそうです。しかし、就職し営業部に配属になってから忙しくなり1度音楽から離れてしまい、気がつけば50年も経っていたそうです。落ち着いたころに周りからの勧めで老人クラブに入会し、音楽教室にも通い始めたことで「また音楽を始めたい！」「皆さんに披露したい！」「聞いてもらいたい！」と思い、今にいたります。今までは我流でやってきていたため、基礎ができておらず、わずか1年ほどで音楽教室を辞めてしまったそうです。辞めるときに「一人でできるから」と理由を話すと、先生も「吉田さんは一人でできるから大丈夫」と言われたそうです。前まではクラシックやジャズを演奏していましたが、最近は演歌が多いようです。老人会の定例会のあとの交流の時間に、演歌の曲をサクソで伴奏として演奏し皆さんに歌ってもらう時間があるそうです。今年の新年会でも、前広報部長の城越さんと一緒に六甲おろしを披露し皆さんに好評だったそうです。また、童謡歌唱の会にも参加され得意なパソコンスキルを活かし、音楽

ソフトを使って楽譜のアレンジをしており、その数なんと500曲。他にもサクソを始めたときに楽団ができないかな？という思いからひよこクラブを立ち上げ、そこではリーダーとして会員の皆さんを引っ張っていらっしゃるそうです。

音楽以外にも趣味が多く、パソコンやカメラなどもお好きなようでアウトドア派というよりはインドア派のようです。

吉田さんの若さの秘訣は探究心・やり切る力だそうで、昔よりはできなくなってきたけれど、最後まで諦めずに物事に取り組みやり切るそうです。また、健康の秘訣は食事とストレスを溜めないことだそうで、毎日3食はしっかりと食べ、腹八分目までに留めておくこと、音楽を聞いてストレスを貯めないようにしているそうです。今後の目標や挑戦したいことについては、まだまだ自分の腕を磨いていきたいと仰っていました。

これからも、サクソなどの演奏を通して皆さんを明るくさせる吉田さんでいてください。

老人クラブ会員様限定
特別企画！！

ネスカフェ

スティックブラックコーヒー ギフトセットを 抽選で10名の方にプレゼント！！



たっぷり
56本
入り！

飾って
かわいい
化粧箱！

詳細&ご応募は
こちら！！▶
(応募期限9月31日)



※画像は全てイメージです



味わい深く、栄養たっぷり！
アイソカルで食事を
楽しもう！



被災地でも
活躍

栄養補助食品 「アイソカル」って？

食事をすることは生活の喜びの一つですが、加齢により飲み込みにくさや食べる量が減ること、食事を楽しめなくなる人々がいます。そんな悩みに寄り添い、ネスレ日本が開発した「アイソカルシリーズ」は、食事から得る喜びを取り戻すための栄養補助食品です。「アイソカル」は少量でも手軽に栄養補給ができ、30年以上にわたる信頼と実績を誇ります。

「アイソカル」は、少量、常温保存・長期保存が可能であるため、災害時の携帯食としてもとても便利です。実際に2024年の能登半島大震災では、被災地支援に大きな役割を果たしました。ネスレ日本は、これからも食事の喜びを支援し、より多くの人々が健康的な食生活を送れるよう、新たな商品開発に取り組んでいくことを目指します。

開発チームは、美味しさと栄養のバランス、そして飲みやすさ、食べやすさに重点を置き、多くの試行錯誤を経てこのシリーズを生み出しました。ただの栄養を摂るということだけでなく、「食事」を楽しんでも

文芸

ポー住宝寿会（宝愛句らぶ）

石段を見上げる先や花の寺

夕餉までぶくぶく揺るるトマトかな 悦子

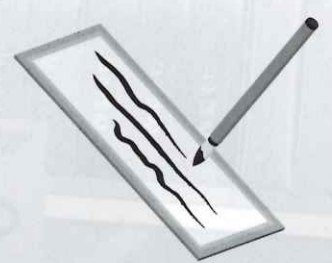
短夜や眠れぬままに夜明けかな 千枝子

遠き日や挽きたてトマトかぶりし日 道子

梅雨寒の季語の虚ろや温暖化 丘

六月の嫁は健在古希まじか 和志

軒下につるせば涼し釣忍 啓臣



特殊詐欺NEWS



自宅の固定電話に犯人から電話がかかってくるタイプの特殊詐欺は、従来からの「オレオレ詐欺」や「還付金詐欺」に加え、日々新たな手口が確認されています。電話で「お金」、「キャッシュカード」、「電子マネー」などの話が出たら『詐欺かもしれない』と疑って下さい!防犯機能付電話機への買い替えや、常時留守番電話機能を設定するなど防犯対策をとるとともに、少しでもおかしいと思ったら、一人で悩まず家族や友人、警察に相談しましょう!

新たな手口

いずれも、巧妙に話が展開して現金の振込や送付を要求したり、キャッシュカードをだましとろうとする電話です。

電気協会をかたる 架空料金請求詐欺

自動ガイダンスで「こちらは電気協会です。電気料金が未納のため2時間後に使えなくなります。次のステップに進むため「1」を押して下さい。」など

住宅メーカーをかたる 架空料金請求詐欺

セキスイライフ・ハイムです。あなたは老人ホームに入居する権利があります。権利を使用しないのであれば他の人に譲ってもらえませんか。など

通信会社をかたる 架空料金請求詐欺

自動ガイダンスで「NTTドコモです。携帯電話の未納料金があるため間もなくご利用を停止します。ご不明な点があれば「9」を押して下さい。」など



固定電話対策

ナンバーディスプレイで 相手の番号を確認

- 国際電話番号
(+1や+44から始まる番号)
- 050から始まる電話番号
でかかってくる電話には要注意!
心当たりがなければ出ないようにしましょう。

国際電話不取扱受付センター (0120-210-364)

固定電話での国際通話が不要な方は、
発信・着信を無償で休止できます。

特殊詐欺被害を防止するためのNTT西日本の取組み

- 70歳以上の高齢者がおられる世帯の回線について、
ナンバー・ディスプレイ、ナンバー・リクエストの工事費、月額利用料を無償化
- 特殊詐欺対策サービスの一定期間無償化
- 電話番号変更の工事費を無償化

《お申し込みは》 NTT西日本特殊詐欺対策ダイヤル 0120-931-965
受付センター 0120-116-116

▼詳細は最寄りの下記警察署生活安全課までお問い合わせ下さい。▼

生田警察署

☎ 078-333-0110

葺合警察署

☎ 078-231-0110

神戸水上警察署

☎ 078-306-0110

老人クラブ入会のご案内

中央区老連だより

第160号

発行 神戸市中央区老人クラブ連合会
編集・印刷 株式会社ニチゴミ

〒250-0115 神戸市中央区東町115

〒250-0178 神戸市中央区柴町1丁目2-7 大同生命神戸ビル7階 TEL 078-333-7707



地域の仲間と支え合い、活動に参加して、充実した毎日をすごしませんか。

あなたの仲間が待っています!



老人クラブは

こんな活動をしています!

お問い合わせ

各単位老人クラブ連合会会長まで

- ★ボウリング大会
- ★わなげ大会
- ★研修旅行

- ★カラオケ
- ★グラウンド・ゴルフ大会
- ★ゲートボール

- ★季節のウォーキング
- ★健康講座
- ★奉仕活動 などなど



スポンサーへのお礼

この度、中央区老連だよりの発行にあたりまして、広告掲載のご協力を賜り、誠にありがとうございました。

本紙は、高齢化社会に向かって会員の生きがい・健康・教養を高めながら交流の輪が広がるよう願って刊行いたしております。

今後ともなにとぞ末永きご支援をお願い申し上げます。

中央区老人クラブ連合会

編集後記

この度は皆様からの温かいご支援をいただきまして、無事中央区老連だより160号の発行できました。ありがとうございました。今年度から広報担当が代わりましたが、これからも会報誌

を皆様により一層楽しんでいただけますよう努力してまいりますので、引き続き変わらぬご支援・ご協力のほどよろしくお祈りいたします。

(広報担当) 柿原 仁一

私たちは中央区老人クラブ連合会の活動を応援しています

各種健康診断 一般外来 人間ドック
一般財団法人サニーピア医療保健協会

サニーピアクリニック

サニーピアクリニックは、地域住民の健康維持及び疾病に関する医療確保とその予防に努めるための施設です。

TEL.078-331-6141(代表) TEL.078-331-8622(健診直通)

中央区波止場町3番12号 市営地下鉄「みなと元町駅」徒歩7分

JR神戸線・阪神「元町駅」徒歩10分

駐車場完備 / 30台

https://www.sunny-pier.or.jp/ サニーピアクリニック 検索

駐車場から神戸を元気に



株式会社イーエスプランニング

TEL: 078-362-2512

神戸市中央区東川崎町一丁目3-3

神戸ハーバーランドセンタービル9階

http://www.esplanning.co.jp

KHD 神戸ハーバー
歯科クリニック
Kobe Harbor Dental Clinic

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	○	○	/	○	○	*	/
14:30~19:00	○	☆	/	☆	○	/	/

☆14:00~18:30 ※13:00まで

【休診日】土曜午後・水曜・日祝日

神戸市中央区吾妻通5丁目2-20 賀川記念館1F

TEL.078-291-4618

熱中症にご用心を!

少しでも体調不良を感じたら無理をしない!



熱中症になったら

- ①衣服をゆるめる
- ②風通しのよい日陰や冷房の効いた場所に移動
- ③冷えた水・タオル・ペットボトルをわきの下や足の付け根に置き、体を冷やす
- ④自分で飲めるようなら水分補給(自力で飲めない場合は無理に補給しないこと)
- ⑤早めに医療機関で受診



1 健康なからだをつくろう

2 病気の早期発見と予防につとめよう

3 事故防止に心がけよう

4 メリハリのある毎を送ろう

5 1日1回は外に出よう

6 友達や仲間をつくろう

10 私は

ができる

7 社会活動をすすめよう

8 家族の協力で自立につとめよう

9 保健・福祉サービスを上手に利用しよう