



ようそろ

特集

地域で元気に 楽しく暮らす

五省会 新型コロナウイルス
感染症対策の取り組み

2020
Autumn

214

身体と心の「かんかく」

昼下がり、携帯電話片手に窓に手を振る入院患者さんを見かけた。何をしていたらっしゃるのだろうか？着替えを届けに来院されたご家族と窓越しに顔を合わせて電話で言葉を交わしている。駐車場からはお孫さんが笑顔で手を大きく振りかえしていた。

コロナ禍が日本に拡がって半年が経過した。当法人もご多分に漏れず、お見舞いや面会を制限させていただいている。オンラインでの面会システムを導入するなどの工夫はしているものの、治療の不安や日常生活への心配を抱えて毎日を過ごす患者さん、ご家族のお気持ちをお察しすると、申し訳ない思いとともに、これが最善なのか、改善の余地はないか、もやもやと考えあぐねてしまう自分がある。

新内閣によってデジタル庁が新設され、社会のデジタルトランスフォーメーションが加速していく。テレワークやキャッシュレスが浸透し、やがては保険証や運転免許証もデジタル化されるようだ。ITが日常生活と繋がって三十年。今後、対人コミュニケーションの機会はいつそう減っていくのかもしれない。

人と人との「間隔」を拡げようとする身体的デザインスタンスは、感染防止に相応の効果をもたらす一方、人のつながりの空洞化を導き始めている。お互いの存在を間近に感じ、ともに喜び、分かち合う。そうやって何気なく享受していた日常のつながりが、安全と便利さの代償として、段々と希薄になっていく。だからこそぼくたちはもう一度、人と人との「感覚」の距離、心的デザインスタンスの大切さについても、真剣に考え直さなければならないような気がする。

幼少期から足繁く通った洋食店が閉店する知らせを聞き、居ても立ってもいられずお店を訪ねた。密を避けたテーブルで思い出話とともに味わったスープは、いつものぬくもりに満たされていた。

特定医療法人財団五省会

常務理事 西能 健



11月 OPEN! Coming Soon

住み慣れた場所で暮らしたい方を支えます

高齢化に伴い、医療・介護の需要増加が予測され、社会保障費が拡大し財政を逼迫することからも在宅医療の必要性が高まっています。みどり苑は在宅事業部を2018年に設立し、在宅ケアの充実に取り組んできました。訪問看護が加わることで、提供できるサービスの幅が広がります。



みどり苑 看護介護部長
金山 洋子さん

利用者さんの生活を豊かに

「家に帰りたい」「住み慣れた場所で暮らしたい」と願う入院患者さん・入所者さんの力になりたい！と訪問看護ステーションの開設準備を続けてきました。訪問看護の特長は利用者さんの生活に沿うパーソナルケアを行えること。私たちの働きかけで利用者さんの生活が少しでも豊かになれば嬉しいです。



みどり苑 看護師
松本 加奈さん



みどりえん訪問看護ステーション

ひらがなの「えん」は人の縁と、円滑・円満な生活を表現しています。

自宅での療養生活をサポート

みどり苑では2020年11月に「みどりえん訪問看護ステーション」を開設します。これは看護師が病気や障がいのある方を訪問し、自立や療養生活を支援するサービスです。医療と生活の両方の視点から、「その人らしい暮らし」をサポートいたします。

看護の内容は？

- 症状や障がいの観察
- 服薬管理及び指導
- 食事と排泄の管理
- 各種カテーテルの管理
- 医療機器の管理 (在宅酸素、点滴、呼吸器)

どんな人が利用できるの？

- 主治医が必要を認めた方であれば、どなたでもご利用できます。
- 病気や障がいをもち、ご自宅での生活を望まれる方
 - ご自宅で看取りを希望される方
 - 退院後の生活に不安のある方
- 介護のお悩みなど、ご家族の方もお気軽にご相談ください。

リハビリプロセスの1例

退所・退院
まだまだ本調子ではない…

訪問リハビリ
家での困りごとを減らし、外出できるように支援！

通所リハビリ
通って心と体を元気に！

リハビリを続けて外出できるようになってほしいです！

ご家族へのサポートもできるような心がけています。



みどり苑 作業療法士
増田 崇人さん



みどり苑 理学療法士
松森 環美さん

お問合せ

☎ 076-428-5565
介護老人保険施設みどり苑

時間：30分～60分程度
訪問ペース：平均週1～2回
介護保険または医療保険適用のサービスになります。

訪問リハビリテーション

暮らしの変化に合ったリハビリを実践

セラピストがご自宅に訪問しリハビリを行う、介護保険のサービスです。利用者さんが在宅生活で困っていることに対して、目標と一緒に考えます。経験豊富なスタッフが、生活の中の小さな変化にも速やかに対応するリハビリを実践できるよう努めています。

特集

地域で元気に楽しく暮らす

「高齢になっても住み慣れた地域で自分らしく暮らしたい」と願う皆さんの在宅生活をサポートするため、今秋、訪問看護ステーションを開設いたします。

そして、健康な暮らしを続けるためには「食」と「運動」が欠かせません。五省会では栄養のサポートや運動器検診「ロコケン」など、在宅生活を支えるサービスの充実を進めています。



栄養相談

ご家族の方が食べられる食物のかたさ、とろみ、量などが分からずお困りではありませんか？「最近食欲がない…」「成長期に必要な栄養は？」など、個別のお困りごとに応えます。電話相談は無料です。まずはお気軽にご相談ください。

特定保健指導の相談もお気軽にどうぞ！

西能病院 管理栄養士
米原 恭子さん

栄養セミナー

何をどれくらい食べていますか？低栄養はフレイル*を起す最大の要因。フレイル予防に効果的な栄養摂取方法をお伝えします。栄養管理に関するセミナーだけでなく、料理教室の開催や「共食」の大切さをお伝えする出張イベントも企画しています。

*フレイル…加齢により心身が老い衰えた状態

地域の方や企業向けの出張セミナーも行います。

みどり苑 管理栄養士
坂井 亜紀さん

お問合せ

☎ 076-428-5565
五省会 みどり苑 認定栄養ケア・ステーション (担当 坂井)

☎ 076-422-2211
五省会 西能病院 認定栄養ケア・ステーション (担当 米原)

ご依頼内容をお伺いし、対応いたします。地域の方はもちろん、自治体、健康保険組合、企業、クリニック、薬局の方々もお気軽にお問い合わせください。サービスにより医療保険、介護保険対象となるもの、自費となるものがあります。

住まい

あなたの地域を私たちが支えます！



地域のみなさんに適切な栄養管理を

病院や施設では、個々の状態に応じた形態で、栄養バランスがとれた食事が提供されます。しかし、ご自宅でも同じことが可能でしょうか。適切な栄養管理を維持することが健康寿命延伸の第一歩。食育から健康づくり、治療、介護まで切れ目ない支援を提供するために、地域や企業、ご自宅へプロの栄養士が伺います！あなたの食に関する悩みは何ですか？

日本栄養士会 認定 栄養ケア・ステーション

富山県内認定第一号！

五省会の各事業所で 安全な療養環境の維持に努めています 新型コロナウイルス感染症対策の取り組み

新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、五省会では本年4月「五省会宣言」を发出。ご関係の皆さまのご理解、ご協力をいただきながら、全職員一丸となって感染防止対策に取り組んでまいりました。秋から冬にかけてはインフルエンザの流行期と重なることも心配されるところですが、引き続き感染症の予防を最優先し、皆さまに安心してご利用いただけるよう一同尽力いたします。

五省会宣言

1. 感染者に対しては常に最適な対応に努めるとともに、決して誹謗中傷をおこなわない
2. 他の部署や職種と比較して不満を漏らすことなく率先垂範で自らの職務を果たす
3. 職員に感染者が出た場合、組織一丸となり公私ともに最善の支援をおこなう
4. SNS等で発信される不確定な情報に惑わされることのないよう心掛ける
5. 感染症指定医療機関及び検査や治療に携わる各種機関とその職員に対して、医療者として敬意をはらうとともに可能な支援をおこなう
6. 許可なく五省会各事業所内の内部情報、特に個人情報等を第三者に漏らさない
7. 医療や介護に従事する者としての職業倫理や職務規範を見つめ直し堅持する

マスク着用、検温、消毒の徹底

患者さん、利用者さん、付き添いの方、職員、取引業者全ての方に対して、マスク着用、検温、消毒を徹底して行います。



非接触型体温計を設置しています



感染症対策用品の確保

防護着や消毒薬などの在庫を十分に確保し、空気清浄機、パーテーションなどを設置。少しでも安心して通院していただけるよう努めています。

職員の体調管理

職員や同居家族の健康状態に関する報告を徹底し、体調不良の場合は休暇を取得します。もしもの時に備え、感染を拡大させないよう健康管理に取り組んでいます。

各施設での取り組み

西能病院 整形外科センター 西能クリニック

発熱者用診察室を仮設



敷地内に発熱者用の診察室を用意。熱がある場合は院内に入ることができないため、仮設の診察室で診療します。



西能みなみ病院

入院前のスクリーニングを強化

本人・同居家族や、転院前の病院のスタッフなどに症状がないかを、入院前の面談時、入院までの間、入院日の朝に重ねて確認しています。また、入院後は一定期間個室で過ごしていただきます。

ビデオ面会



ICTツールを活用し、面会制限中でも安心安全に顔を見ながら会話することができます。

介護老人保健施設 みどり苑

電話での体調チェック

通所サービスでは、送迎の前に電話をかけて体調のチェックを行います。

ケアケアカフェ

近隣の4つの介護施設の情報交換の場。新型コロナウイルス感染者が確認された施設へ五省会職員が応援に行ったことをきっかけに発足しました。今後も施設間の連携を大切にしていきたいです。



心のこもったご支援 ありがとうございます!

マスク フェイスガード 非接触型体温計
株式会社アモール様(富山市) 住友生命保険相互会社様(富山市) 室田様(富山市)

富山県の働き世代の健康がピンチです!!

全国最下位! 運動習慣の改善が必要
男性 47位 女性 46位

睡眠で休養がとれていない
男性 46位 女性 47位
全国最下位!

出典…全国健康保険協会富山県支部
2018年度スコアリングレポート

こんなイベントも!
地域交流セミナー
睡眠EXPO
@ファニチャーパーク K3
9/19(土)~22(火)開催

睡眠を様々な視点からサポートする「睡眠EXPO」に出展。体組成測定や姿勢のチェック、安田悦子健康運動指導士によるチェアヨガを行いました。



企業ロコケンお問合せ
☎080-1961-9347
平日 10:00~16:00 担当・坂井

住み慣れた地域での、健康な暮らしをサポートし続けます

新型コロナウイルス感染症の流行により、人の運動量は全世界で減少しています。特に高齢者や、在宅療養されている方が活動を控えることは心身機能が低下するリスクがあります。五省会は、今までに培った質の高い医療・介護サービスを在宅へと広げることで、住み慣れた地域で、いつまでも健康な暮らしを送れるようにサポートいたします。



五省会 地域連携室長
ロコモアドバイザー
西能 健医師

Presented by GOSEIKAI /

企業ロコケン

五省会は地域の介護予防・生活支援の取り組みに加えて「働き世代のワークライフバランス」のサポートも開始しました。公私ともに忙しい30~50代に健康チェックを! あなたは体の不調を感じていませんか?

働くみなさんのプチ不調を解消します

企業ロコケンは専門職スタッフが企業に伺い、社員を対象に行う健診です。ロコモの他、筋力、体組成、骨密度、老化の観点で健康状態のチェックを行い、運動や食事の改善に必要な情報の発信と支援を行います。医師監修による検査結果をもとにアフターフォローを行い、仕事や生活に欠かせない健康の維持をサポートします。



宮下 雅登
健康運動指導士

日々の仕事や生活に追われてプチ不調を後回しにしていますか?健康の維持・向上には、こまめなチェックと生活習慣の改善が必要です。ロコケンを通して、皆さんと一緒に健康について考える環境づくりをしています。



こんな結果表がもらえます!

ここがポイント!

- 1) 結果は見やすい5段階評価
- 2) 評価を踏まえた栄養と運動のアドバイス
- 3) レーダーチャートによる健康バランスの確認、前回の評価との比較
- 4) ロコモアドバイスドクター監修

企業ロコケン@日医工(株) 9/16(水)開催

さまざまな職種のスタッフが、地域に出張しています!



柿木原 聡子
作業療法士

坂井 亜紀
管理栄養士

黒田 龍太郎
理学療法士

安田 悦子
健康運動指導士

ロコモ予防啓発イベント「ロコケン」を企業向けに改良。日医工株式会社様で福厚生の一環として、初めての「企業ロコケン」を行いました。



五省会は4つの施設で地域の健康をサポートしています。各施設からのニュース & イベント情報をお届けします。

Facebookでも随時お届け中！ [f goseikai](#)

3名が認定理学療法士の試験に合格！

2020.9 西能病院



専門的なアプローチが可能です！

片口晶悟さん、石吾亘さん、石田高義さんが認定理学療法士の試験に合格しました！認定理学療法士には臨床技術や知識に加え、理学療法に関する研究能力が求められます。個々が高めてきた専門性を一つの証とし、スタッフ指導を通じてリハビリ部門の質の向上を目指していきます。

顔認証システムを導入し、感染症対策を強化

2020.9.7 みどり苑



マスク着用もOK!

みどり苑では3階認知症フロアの入退室管理のため、顔認証システムを導入しました。顔写真を事前に登録したスタッフは、マスクをしていても認証されます。非接触型のITシステムで感染予防など衛生面の対策を強化し、引き続き利用者さんに安心・安全な環境づくりに努めていきます。

五省会野球部が高陸卯月杯ベスト4!

2020.8 五省会



7年ぶりの公式戦勝利!

五省会野球部「西能B.C.(ベースボールクラブ)」が高陸卯月杯に参加しました。暑い中全力で戦い切り、準決勝まで進出！惜しくも敗退しましたが、ベスト4という見事な結果を残すことができました。部員のみなさん、お疲れ様でした！

学童保育が富山市の補助金受給第1号に!

2020.9 五省会



ファミリーパークに出かけました!

今年の夏休みは5日間開所

2019年7月に開所した夏休み等の長期休暇型学童保育が評価され、富山市の補助金受給第1号となりました。職員の子どもたちだけではなく、一般の方にもご利用いただけます。児童クラブ等の開設時間が不足する長期休暇時に、子どもたちが安心して過ごせるよう継続していきます。

今年は特別バージョンで！みどり苑納涼祭2020

2020.8.17~22 みどり苑

利用者さんに夏らしい雰囲気を楽しんでいただこうと、『みどり苑納涼祭2020』を開催。新型コロナウイルスの流行第2波が警戒されていたため、感染防止策を徹底しながら各階ごとに日程を分けて行いました。「みんなの夏休み」をテーマにしたラジオ体操、工作などのレクリエーションや、スイカボール割り、屋台でかき氷の提供などを実施。夏らしさを味わい、みなさんの笑顔に包まれた楽しい時間となりました。



盆踊りで盛り上がりました



ボールすくいに奮闘中!



モンゴル出身の職員も浴衣でピース!

学会で発表しました! 6~9月

第93回日本整形外科学会学術総会

6.11-8.31 オンライン

TFCC尺骨小窩部損傷に対するスーチャーテープとアンカーを用いた鏡視下縫合法-outside-in法によるone-tunnel transosseous縫合法- 堂後 隆彦 医師 (西能病院)

第26回日本最小侵襲整形外科学会

9.21-22 高知

示指Zone2屈筋腱損傷に対し腱鞘の温存と強固な固定を目的にFiberWire®とアンカーを用いて手術した1例 堂後 隆彦 医師 (西能病院)

新鮮アキレス腱断裂に対するスーチャーテープとアンカーを用いた最小侵襲縫合法 堂後 隆彦 医師 (西能病院)

第63回日本手外科学会学術集会

6.25-8.17 オンライン

母指CM関節症に対するロッキングプレートを用いた第1中手骨外転対立位骨切り術-術後5年以上経過観察した症例の検討- 堂後 隆彦 医師 (西能病院)

TFCC尺骨小窩部損傷に対する鏡視下縫合法『outside-in法によるone-tunnel transosseous縫合法』のsecond look鏡視所見 堂後 隆彦 医師 (西能病院)

第32回日本ハンドセラピィ学会学術集会

6.28-8.10 オンライン

橈骨遠位端骨折に合併したTFCC尺骨小窩部損傷に対する関節鏡下one-tunnel transosseous縫合法(AOTTER)の治療成績 山本 洋輔 作業療法士 (西能病院)

第22回日本褥瘡学会学術集会

9.11-9.12 オンライン

ポジショニング対策チームの活動経過報告 第2報 原田 聖也 作業療法士 (西能みなみ病院)

第33回日本臨床整形外科学会学術集会

9.16-10.23 オンライン

腰椎椎間板ヘルニアに対するコンドリアーゼ椎間板内注入療法の年代別効果 西能 健 医師 (西能病院)

人工足関節全置換術を施行後、ギプス固定期からの荷重が早期の歩行能力向上に繋がった2症例 山森 克洋 理学療法士 (西能クリニック)

関節リウマチ患者の運動療法効果の検討 福田 純平 理学療法士 (西能クリニック)

「つんからつん」…「次から次へ」という意味の富山弁。スタッフの笑顔やお気に入りの場所を、次から次にご紹介していくコーナーです。

つんからつん。

かめい 亀井 哲也 医師
介護老人保健施設みどり苑 施設長



西能みなみ病院 内科外来でのひとコマ

元気に楽しく過ごしてほしい
4月から、介護老人保健施設みどり苑の施設長を務める亀井哲也医師。「明るく・たのしく・すこやかに」というみどり苑のスローガンを大切に、サービス向上に努めています。認知症を抱えた利用者さんの中には、自分で痛みや苦しさを訴えることが困難な方もいらっしゃいます。回診や、日々の看護師とのやり取りの中で些細な変化も見逃さないよう、利用者さんを家族と思い接することを心がけているそう。「転倒事故や体調不良の際は、隣接する西能みなみ病院ですぐに対処できます。安心して楽しく過ごしていただきたいです。」

「栄養」と「運動」を大切に!
亀井医師自身も、生死に関わる病氣と手術を二度も経験。リハビリのためウォーキングを続けていた4年前、一念発起し富山マラソンに挑戦しました。以来、41大会を走破し、昨年にはフルマラソンで自己ベストの3時間38分を記録。「スポーツを楽しむことで健康寿命が延ばせると、私自身が示したい」と熱が入ります。健康でいるためには「栄養」と「運動」が不可欠だと亀井医師。「スタンプが工夫した美味しい食事を食べ、運動を継続し、ご自宅に復帰してもらえたら嬉しい」と語ってくださいました。

ON

全日本マラソンランニング (69歳) 29位!

利用者さんの体調や状態を丁寧に確認します。

OFF

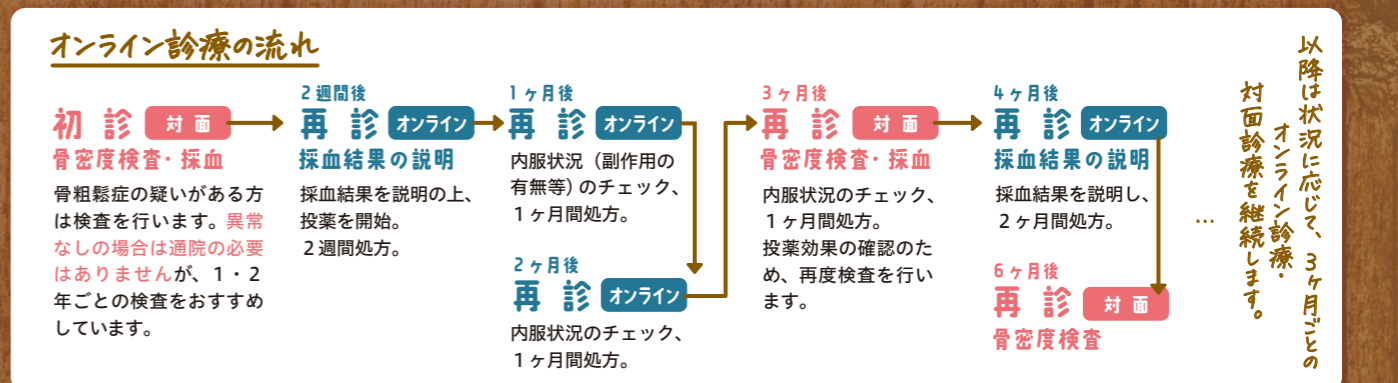
忙しいあなたにも、受診してほしい! オンライン骨粗鬆症診療

女性に多い骨粗鬆症。40歳以降、急激に骨密度が低下することがあります。しかし、働き盛りで忙しい世代でもあり、骨密度の検査が不十分なのが現状です。そこで五省会では、オンライン診療を併用することで、気軽に検査治療を行えるプランを作成しました。ぜひご利用ください。

特に 40代以上の女性の方に!

骨折したことがある… 猫背になってきた… 身長が縮んだ…

以降は状況に応じて、3ヶ月ごとの対面診療を継続します。



お問い合わせ
medical-online@sainouhp.or.jp

ご利用には、スマホorパソコン(カメラ機能のあるもの)、インターネット環境、保険証、診察券、クレジットカードが必要となります。

整形外科センター
西能クリニック
西能病院

<https://www.sainouhp.or.jp/>

担当医は都合により変更になる場合があります。ホームページ上の「外来診療スケジュール」にて休診・代診などの情報をご確認ください。



応募ありがとうございました!

整形外科センター
西能クリニック
富山市高田 71 番地 1 ☎076-422-1551

再診予約専用ダイヤル
整形外科 ☎076-422-1552
リハビリ ☎076-422-1553
電話予約：月～金
8:30～12:00
13:30～17:00

	受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝				
整形外科	8:30～11:30	●市村 和徳 ●西能 健 ●青木 雅人 ●御旅屋 宏史	●山田 均 ●前田 明夫 ●橋口 津 ●青木 雅人 ●堂後 隆彦	●山田 均 ●西能 健 ●橋口 津 ●津田 亮二 ●川口 善治 (9:30～)	●前田 明夫 ●信清 正典 ●堂後 隆彦 ●岩澤 智宏	●山田 均 ●前田 明夫 ●信清 正典 ●御旅屋 宏史 ●松下 功	8:30 11:30	交替制	交替制			
	15:00～17:00	●山田 均 ●信清 正典 ●岩澤 智宏	●前田 明夫 ●御旅屋 宏史 ●岩澤 智宏 ●澤田 良平	●山田 均 ●前田 明夫 ●市村 和徳 ●松下 功	●山田 均 ●前田 明夫 ●西能 健 ●橋口 津 ●澤田 良平	●山田 均 ●前田 明夫 ●青木 雅人 ●堂後 隆彦				13:30 16:30	交替制	午後休診とさせていただきます。
	17:00～18:30	●岩澤 智宏	●西能 健 ●信清 正典 ●青木 雅人	●御旅屋 宏史 ●松下 功	●橋口 津	●青木 雅人						
リウマチ科		●松下 功 (14:00～18:00)	●初診受付は 17:00まで	●松下 功 (8:30～11:30)								

★17:00～18:30
こちらの時間帯は、診療・リハビリともに完全予約制となっております。

西能病院 富山市高田 70 番地 ☎076-422-2211

	受付時間	月	火	水	木	金
内科	8:30～11:30	●角 朝信	●木戸 敏喜	●松井 祥子(受付11:00まで)	●里見 定信	●四方 雅隆
	15:00～17:00	●牛島 龍一	午後休診とさせていただきます。		●奥野 太寿生	●酒巻 一平
糖尿病内科	8:30～11:30	●角 朝信				●四方 雅隆
泌尿器科	8:30～11:30				●里見 定信	
麻酔科	8:30～11:30		●増田 明	顔面・眼瞼痙攣外来(予約制)		

無料送迎バス

西能病院・西能クリニック

月～金曜 午前・午後運行
●富山駅コース

月～金曜 午前運行
●呉羽コース
●婦中コース

自由乗降です。バスがきたら手をあげて合図をしてください。運行ルートや発着時刻は、ホームページまたは受付でおたずねください。

西能みなみ病院 富山市秋ヶ島 145-1 ☎076-428-2373

再診予約専用ダイヤル
リハビリ ☎076-428-5563
月～金 8:30～17:00
土 8:30～12:00

	受付時間	月	火	水	木	金	土
脳神経外科	8:15～12:00	●西島 美知春	●西島 美知春	●長島 久	●西島 美知春	富山大学 脳神経外科	富山大学 脳神経外科
	13:30～15:30	予約制			予約制		
内科	8:15～12:00	●渡邊 有紀子	●亀井 哲也	●亀井 哲也	●松田 昌夫	●石原 元	
整形外科 リハビリテーション科	8:15～11:30	●前田 明夫	●市村 和徳	●市村 和徳	●西能 健	●市村 和徳	整形休診 リハビリ 再診のみ
脳活外来	13:30～15:30	●松田 昌夫	予約制				
S脳ドック		13:30～16:30	13:30～16:30		13:30～16:30	13:30～16:30	8:30～11:30
短時間型 通所リハ	平日 8:30～9:30 / 9:30～11:30 / 13:00～15:00 / 15:00～17:00						

「ようそる」の由来

「このまますすぐ前進せよ」を意味する航海用語です。海軍兵学校の「五省」を医療の信条とし「信頼と奉仕」の医療・介護をまっすぐ貫いていこう、という思いが込められています。

介護老人保健施設 富山市秋ヶ島146-1
みどり苑 ☎076-428-5565

- 入所サービス ●デイケア(通所リハビリテーション)
- ショートステイ ●居宅介護支援事業所
- 訪問リハビリテーション
- 認定栄養ケア・ステーション

みどり苑ボランティア募集中!

- 【時間】月・火・木・金の午前・午後
- 【内容】入浴後のドライヤーかけ、利用者さんの活動サポート、話し相手

五省会 学童クラブ スタッフ

まだまだ募集中!

新しい仲間がたくさん増えた五省会学童クラブでは、冬休みなど長期休暇に向けたスタッフを募集しています!

お気軽にお問い合わせください

TEL 076-422-0074

歓迎 未経験の方 主婦(夫)の方 学生アルバイトさん

編集後記 今回のふきだし

ラン＆水泳後のチェアヨガ、最高で一す! (K)

「地域で元気に楽しく暮らす」お手伝いをいたします。ご相談のお電話お待ちしております! (Y)

コロナ禍と猛暑の影響で増え続けた体重を解消する秋にしたい。(S)

チェアヨガ初体験。ココロとカラダに向き合う時間となりました。(MK)

編集：ワールドリー・デザイン