

陽光

YOKO

Vol.41

2023 秋号

TAKE FREE

季刊 年4回

(4月・7月・10月・1月 発行)



MS
CM014



JMAQA-2534

JISQ9001:2015(ISO9001:2015)

SY社会福祉法人陽光会
Social Welfare Corporation Yokokai

特集

人生100年時代を見据えて(全1/2回)

群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課

健康増進係 主任 松元 千明

- 理事長挨拶
- 陽光会トピックス
- 各事業所トピックス
- 栄養レシピ
- 投稿コーナー

赤城山 大沼湖畔（前橋市）

豊かな自然と触れ合える風光明媚な赤城山。今年の紅葉は例年より遅く10月下旬から11月初旬にかけて見頃を迎えます。カルデラ湖の大沼の周りを囲む峰々の木々が湖面に美しく映える幻想的な景観が望めます。

令和6年10月1日
OPEN予定!!

陽光会 TOPICS

サービス付き高齢者向け住宅 サングレイス本町のご案内 ～Sun-Grace Honmachi～

サービス付き高齢者向け住宅
サングレイス
本町
Sun-Grace Honmachi

令和6年
10月1日
前橋市本町に
OPEN

全51室・全個室

ご入居条件
60歳以上の方又は要支援・要介護認定を受けている方
(自立から軽介護までの方が対象となります)

月額利用料(税込)
183,276円～190,276円
※別途:食費・共益費・サービス利用料(別途)・別途:電気料金(実費負担)

安心で快適な生活支援サービス
●24時間体制の緊急対応サービス
●24時間体制の生活相談サービス
●24時間体制の健康管理サービス
●24時間体制の食事サービス
●24時間体制の洗濯サービス
●24時間体制の掃除サービス
●24時間体制のゴミ出しサービス
●24時間体制の送迎サービス
●24時間体制の送迎サービス

入居相談 随時受付中!
お気軽にお問い合わせ下さい。

027-256-7788 SY 社会福祉法人 陽光会
Social Welfare Corporation Yokokai
http://www.yokokai.or.jp
yokokai@yokokai.com

来年10月のオープンに向けて、建築工事が順調に進んでいるサングレイス本町の案内チラシを作成しました。当会ホームページ (www.yokokai.or.jp) または下記QRコードより閲覧できますので是非ご覧下さい。

初回のご案内のため概要版となりますが今後より詳しい案内を順次発行してまいりますのでご期待下さい!!



学童保育所 ひかり学童クラブ 前橋七夕まつり 飾りコンクール 「朝日新聞社賞」受賞!!

今年の7月に開催された「第73回前橋七夕まつり」の飾りコンクールにて、ひかり学童クラブとサンライフアネックスで共同作成した「みんな大好きポケモン!」が見事「朝日新聞社賞」を受賞しました!! 子供達とお年寄りの方々の、温かい触れ合いにより生まれた作品が受賞できたことがとても嬉しかったです。これからも、当会ならではの世代間交流の取り組みを続けていきます(^o^)



ご挨拶



社会福祉法人 陽光会
理事長 高玉 真光

日ごとに秋も深まってまいりました。この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。さて、今回は、当会の軽費老人ホームケアハウス元総社にて、個室を8部屋増やす改築工事を行いましたのでご紹介いたします。

ケアハウスは、原則60歳以上で食事や入浴などの日常生活に多くの介助を必要としない方であればどなたでもご入居いただけます。

高齢者にやさしいバリアフリーの設置で、食事・入浴・レクリエーションのサービスが提供され、24時間365日の見守り対応や様々なお困りご事に応える生活相談も行われる安心安全で生活至便な施設です。

グループの老年病研究所附属病院に併設されているため、外来診療による日頃の通院から入院や救急対応まで、幅広い医療サービスを万全に受けることができます。

また、当会は多様な介護事業を営んでおりますので、自立型のケアハウスに入居された後に介護サービスが必要になった場合に、まず初めに相談にのりさせていただきます。地域包括支援センターや居宅介護支援事業所があります。

そして、デイサービスやヘルパーステーションもありますので、軽度な介護状態であれば、そういった居宅介護サービスを利用することによって、ケアハウスでの生活を継続することができます。

重度な介護状態となった場合にも、介護

付有料老人ホームや2つの特別養護老人ホームがあり病院の往診による治療も受けられますので、先々の不安なく暮らしていただけます。

利用料金につきましては、収入に依り変動しますが、年収150万円以下であれば家賃・食費・水道光熱費など全ての料金を合わせても月額75,000円程度に抑えられていますので、同種の自立型施設である住宅型有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅に比べ、とても低額な料金で入居することができます。

そのようなケアハウス元総社ですが平成16年の開設より個室45部屋・夫婦等の2名用室5部屋で運営してまいりましたが、近年、2名用室の需要が少なくなり個室を求める声が多く聞かれ、個室の入居をお待ちいただく方も増えてまいりました。

このため、そういった地域社会の皆様方のご要望にお応えし、より多くの方々にご利用いただけるよう、2名用室を1部屋だけ残し、残りの4部屋を個室に改築する運びとなりました。

改築工事は現在順調に進んでおり、本年10月末日には竣工する予定です。11月1日からは、新たに増えた個室へのご入居もスタートいたしますので、お住いでお困りの方がおられましたら是非お気軽にご相談下さい。

今後も、地域社会により貢献できる施設を目指してまいりますので、引き続きのご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

人生100年時代を「見据えて」 (全1/2回)

～いつまでも健康で幸せに生きるために～



群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課
健康増進係 主任 松元 千明 Chiaki Matsumoto



はじめに

生涯にわたり自分らしく健康で生き生きとした生活を送るためには、健康寿命を延ばすことが重要です。

群馬県では、政策ビジョン「活力ある健康長寿社会実現のための『群馬モデル』」で掲げる4つの戦略により、フレイルの概念を踏まえた健康づくりを社会全体で展開するとともに、すべての県民のみなさまが自然に健康になれる環境づくりを推進しています。

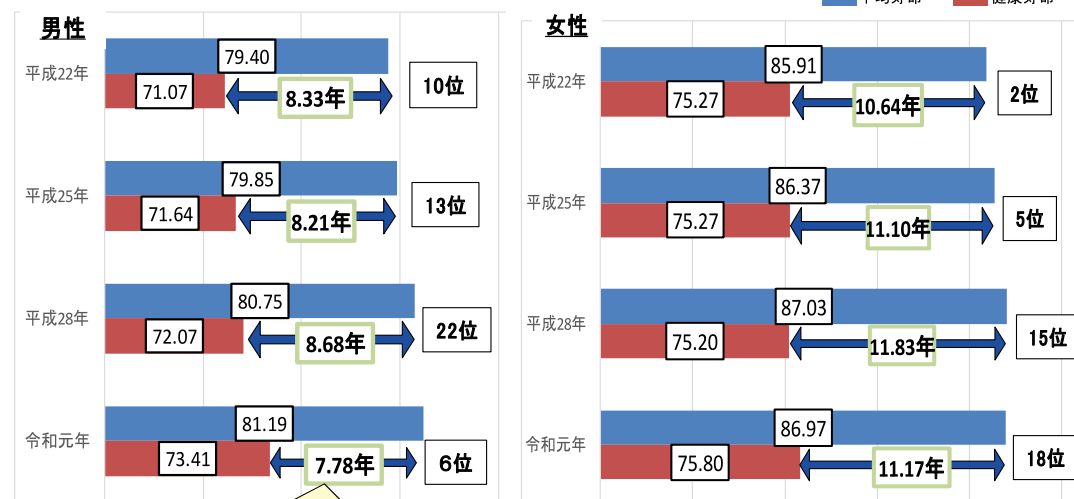
健康寿命を延ばすためには、みなさま一人一人が運動や食事などの生活習慣を定期的に振り返り、見直していくことも大切です。秋が深まり、食事や運動がますます楽しめるこの時期にご自身の生活習慣を振り返ってみてはいかがでしょうか。



● 平均寿命と健康寿命

平均寿命と健康寿命の差、この期間は健康上の理由で日常生活が制限される「不健康な期間」を意味している。

群馬県民の平均寿命と健康寿命



この差を短くすることが重要!

資料) 平均寿命: 平成22年都道府県別生命表(厚生労働省)、平成25年・28年・令和元年県簡易生命表(群馬県)
健康寿命: 日常生活に制限のない期間(平均)(厚生労働省)

「群馬モデル」で健康づくりを強化します

群馬県では、健康寿命を延ばし、誰もがより元気に活躍できる社会を実現するため、政策ビジョン「活力ある健康長寿社会実現のための『群馬モデル』」を推進しています。

群馬県の将来像を描いた「新・群馬県総合計画」にも位置付け、今後、県民の皆さんや市町村、関係団体などと協力しながら「群馬モデル」をフレイル予防をはじめとした4つの戦略によって実現します。

これにより、すべての県民の皆さんが自然に健康になれる環境づくりを推進します。

「群馬モデル」の詳しい内容はこちらから



活力ある健康長寿社会実現のための「群馬モデル」

4つの戦略

フレイル予防

- ・市町村の事業を支援
- ・モデル事業の実施 など

社会参加

- ・高齢者の就労促進
- ・多世代の交流 など

健康な食事

- ・健康づくり協力店の推進
- ・生涯を通じた食育推進 など

4つの戦略

環境づくり

- ・ぐんま健康ポイント制度の推進
- ・歩きたくなるまちづくりの普及・推進 など

豆知識

フレイルって?

「虚弱」を表す英語「frailty (フレイルティ)」の日本語訳で、体や心の働きが低下し、要介護になる危険性が高まっている状態のことを言います。

軽度の介護が必要となった原因は、フレイル関連が4割を占めており、フレイルを予防することは健康寿命延伸に向けた対策の鍵ともいえます。



健康寿命を延ばすことが大切です

群馬県では男女ともに平均寿命と健康寿命*の差が広がってきています。

平均寿命が伸びている中、その伸び以上に健康寿命を延ばし、不健康な期間を短くすることが重要です。

健康寿命を延ばすことで、より長く自分らしく生き生きとした生活を送ることができます。

一人一人が運動や食事など日々の生活の改善に取り組み、生活習慣病の発症や重症化を予防することが大切です。

*健康寿命・・・健康上の理由などで日常生活が制限されることなく生活できる期間のこと

次号に続く

群馬県健康福祉部健康長寿社会づくり推進課健康増進係

〒371-8570 群馬県前橋市大手町1-1-1

TEL: 027-226-2604 FAX: 027-243-2044

URL: <https://www.pref.gunma.jp> E-mail: chouju@pref.gunma.lg.jp



通所介護事業所

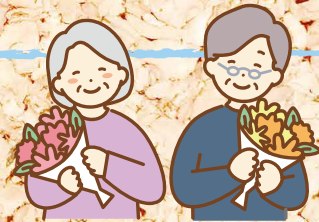
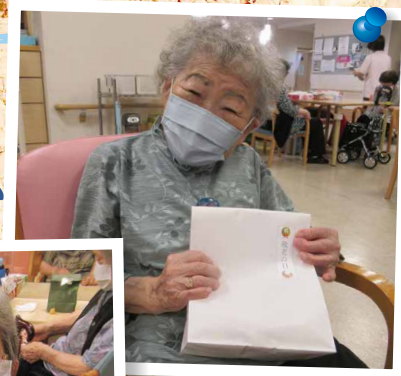
デイサービスセンター元総社

行事紹介

夏祭り



今年は職員の子供達にもお手伝いしてもらいながら射的や「綿あめ・かき氷・焼きそば」などの屋台の食事を楽しみました(^o^)
「とっても美味しいよ!!ありがとね♪」「可愛い店員さんがいるね♪」と仰って笑顔になったり、感極まって泣き出してしまふ方もいらっしゃるほど皆様とても楽しまれたご様子でした(^_^)



敬老会



毎年恒例の敬老会を開催し、ビンゴゲームを楽しみました!!
皆様「番号が合わないから全然開かないよ〜!」「あと一つだ!!」とドキドキワクワクしながら読み上げられる番号を待ち、数字が揃うと笑顔で「ビンゴできてよかったよ!!」と大盛り上がりでした(^o^)
敬老の日のプレゼントとして、先日レクリエーションで作った玉ねぎ染めの巾着が全員に配布されました。ご自身の作品以外も配られ「こんな風になるんだ!!」「綺麗だね♪」「今度使ってみよう♪」ととても喜ばれていました(^_^)



軽費老人ホーム



ケアハウス元総社

施設紹介

居室改築



現在、2人部屋を2つの個室に分割する改築工事が順調に進んでおり、間もなく完了する予定です!! IHコンロと冷蔵庫が備え付けられたミニキッチンや収納スペースも確保されているため、単身の方が住まれるには十分な機能が備わっています(^_^)
施設見学も随時受け付けておりますのでお気軽にご連絡下さい♪



2人部屋



個室

各種高齢者施設紹介の第七弾!!

居宅介護支援事業所



ケアプランセンター-陽光

高齢者施設紹介

小規模多機能型居宅介護

小規模多機能型居宅介護は、利用者様が可能な限り自立した日常生活を送ることができるよう、選択に応じて施設への「通所=デイサービス」を中心として「訪問=ホームヘルプ」や「泊まり=ショートステイ」を組み合わせ、同一の介護事業者が一体的な地域密着型サービスを提供しています。
料金は月額定額制で介護度の区分によって自己負担額(例: 要支援1=3,418円 要介護5=26,964円)が決まっています。また、日常生活費(食費・宿泊費・おむつ代など)などが必要に応じて料金に加算されます。

~メリット~

- 「通所・訪問・泊まり」の全てのサービスを一つの事業所との契約で受けられる。
- 月額定額制でありながら、状況に応じて柔軟にサービスを組み合わせられる。
- 通所の「午前中だけ」「午後だけ」など短時間の利用も可能。
- 訪問は時間や回数に制限がないため、必要なときに必要な時間だけ利用可能。
- 少人数制のため、一人ひとりに寄り添ったサービスを受けられる。
- 全サービスを同一事業所で受けられるため、違うサービスであっても顔なじみのスタッフが行う。



~デメリット~

- 馴染みのケアマネジャーから事業所専属のケアマネジャーに変更が必要。
- 部分的に事業所を変更することはできない。
- 通所単位で見ると、レクの内容はデイサービスに特化した事業所の方が充実している。
- それまで利用できた介護保険サービスの「居宅介護支援・訪問介護・訪問入浴介護・デイケア・デイサービス・ショートステイ」を併用できなくなる。



ご利用を希望される方は、まずはご自身の担当ケアマネジャーに相談しましょう。その後に条件に合う事業所が見つければ面談・契約を行いサービス開始となります。ただし、その事業所専属のケアマネジャーに変更する必要がある場合がございます。

介護付有料老人ホーム
サンヒルズ総社
行事紹介



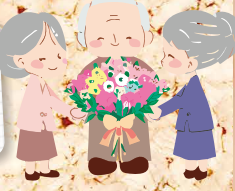
眼鏡訪問販売 8/9・10



株式会社 JINS 様による眼鏡の訪問販売を開催いたしました!! お店さながらの雰囲気の中で、入居者様はお買い物を楽しまれていらっしゃいました(^o^)
ご家族様や職員とメガネを試着しながら「軽くていいね!!」「やっとメガネが買えるよ!」とお好みのフレームを選ばれ、自分にピッタリのメガネを購入することができました♪



敬老の日 9/18



敬老の日のお祝いとして敬老会御膳と心ばかりのプレゼントをお一人ずつにお渡しさせていただきました!!
皆様「豪華だね~♪嬉しいわ~!」「美味しいね♪」「ありがとう!!」と大満足のご様子でした(^_^)



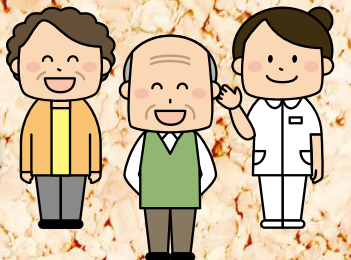
お月見 9/29



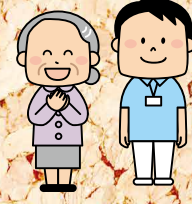
今年は十五夜と中秋の名月が重なる年で満月が楽しめました!!
「ススキ飾り・お月見団子・野菜・果物」をお供えて、一年間を無事に過ごすことができたことに感謝しながら皆様で十五夜を楽しみました(^o^)



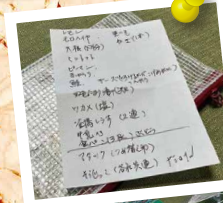
訪問介護事業所
ホームヘルプステーション元総社
サービス・ヘルパー紹介



生活援助サービス紹介



調理サービスでヘルパーが作業の中心を担いながら利用者様と一緒に粟を調理しました(^o^)
利用者様は自宅で収穫できた大きな粟をいただくことができて大満足のご様子でした♪



掃除サービスは細かい作業が必要な個所や床の雑巾掛けなど足腰に負荷がかかることを中心にヘルパーが行っており、利用者様にとても喜ばれています♪



利用者様の欲しい物をヘルパーが代わりに買いに行く買物代行サービスは「自分で買い物へ行くのが難しくなったからとても助かる♪」と大好評の生活援助サービスの1つです(^_^)



ヘルパー紹介



仕事が生きがいという柴崎ヘルパー(右)の元気の秘訣は毎朝のウォーキングと日光に当たる事だそうです(^o^)

当事業所にはヘルパー歴10年以上のベテランが多数在籍して、元気に働いています!!
月に1度の会議では全員が集合するので職員間の交流や研修も行われています。



ある日の1コマ

利用者様が「みんなに見てもらうためにも綺麗に咲かせなきゃね~♪」と笑顔でご自宅に咲いた花々をご紹介して下さいました(^o^)
とても綺麗で素敵な花々でした!!



デイサービスで作成した作品を見せていただきました!!「完成した時の喜びはひとしお」と笑顔でお話される利用者様を拝見してヘルパーも嬉しい気持ちになりました♪



サンライフアネックス

行事紹介

運動会

7/28

当施設では秋祭りなど秋に開催する行事が目白押しのため、秋の定番である運動会を夏に開催しています!! 「パン食い競争・綱引き・サッカー・玉入れ」などの競技に力の限り奮闘していらっしゃいました♪特に玉入れでは真剣な眼差しで「よいしょ! えい!!」と掛け声が響く白熱した戦いが繰り広げられ、最終的な総合優勝を2ABユニットが勝ち取りました!! 競技中は入居者様のたくさんの嬉しそうな笑顔が見られ、とても盛り上がった運動会となりました(^o^)



敬老会

9/22

今年もひかり学童クラブの子どもたちのだんべえ踊りやポケモンの歌が披露され子どもたちお手製の長寿祈願のお守りとアルバムが「おじいちゃんおばあちゃんいつまでも元気でいてくださいね!!」の言葉と共に手渡してプレゼントされました(^o^) さらに、今年はジャストリオグループのAKO様が慰問され、懐かしい昭和の歌謡曲を迫力ある生演奏で披露されました♪演奏に合わせて手拍子をしたり一緒に歌ったりされた入居者様からは満面の笑顔が溢れ、とても楽しい時間を過ごすことができました(^_^)



サンライフ問屋町

行事紹介

納涼祭

8/27



毎年恒例の納涼祭も第12回目を迎え、各階ごとで趣向を凝らして開催され皆で楽しみました♪ 「魚釣り・ワニワニパニック・スイカ割り・ヨーヨー釣り・くじ引き」などのゲームや「駄菓子・綿菓子・かき氷・焼きそば・焼き鳥・フランクフルト・フライドポテト・胡瓜・焼きまんじゅう」の夏祭り特別メニューを思い思いに楽しんでいただきました(^o^)
入居者様は「美味しい♪美味しい♪」と普段はなかなか口にできない食べ物を存分に堪能されながら納涼祭の楽しいひと時を過ごされていらっしゃいました(^_^)



敬老の日

9/18



職員が長寿と健康の願いを込めたお手製の飾りと、施設からのささやかなお祝いの品を贈呈しました!! 敬老の日特別メニューのお寿司に多くの方が舌鼓を打ちながら「美味しいね〜♪」「もっと食べたいね!!」と満足そうに召し上がっていらっしゃいました(^o^)
これからも元気に長生きして、皆様でたくさんの楽しい瞬間を分かち合いましょうね♪



前橋敷島公園のバラ園へ行ってきました!! 酷暑のために秋バラが咲いているか心配でしたが、咲き始めた綺麗なバラがそこかしこで見られました♪ 秋晴れの爽やかな気候の中、ゆっくりと散策することで皆様心身ともにリフレッシュができたようで大満足のご様子でした(^o^)

バラ園散策

10/2



毎日のお食事が皆様の健康や活力アップのお手伝いとなるよう心を込めて提供しています

今回は秋の味覚でお馴染みの栗を使用した「栗ご飯」をご紹介します。

重陽の節句である9月9日の行事食に栗ご飯を提供したところ「もう秋になるんだね〜♪」「ほんのり塩味の効いたごはん」と甘い栗のバランスが絶妙!!と他のおかずにも目もくれず、真っ先に栗ご飯を完食されている方もいらっしゃるほど大好評でした!!

今回、ご紹介するレシピは栗の甘露煮を使っていますので、栗の鬼皮をむいた後に薄皮も剥くのが手間だという理由から避けられていた方も簡単に作れますのでご家庭でもぜひご賞味ください。



栗ご飯



栗ご飯(1人分 222kcal)



材料(約5人分)

- 栗甘露煮..... 100g
- 米..... 2合
- A { 酒..... 大さじ1
- しょうゆ..... 小さじ1
- 塩..... 小さじ1/2
- 顆粒だし..... 小さじ1
- いりごま(黒)..... 適量

《作り方》

- ①栗甘露煮は汁を切り、食べやすい大きさに切る。
- ②米を研ぎ、Aを加え、炊飯器の目盛りまで水を加える。
- ③米が炊き上がったら、①の栗を加えて混ぜる。
- ④器に盛り、いりごまをまぶす。



「折り紙」
今回は、小坂橋様よりご趣味で作成されている折り紙をお寄せいただきました。

投稿コーナー

10年ほど前、知人からパンダの折り紙を教わった際に興味を湧き、それ以降は折り紙教室や友人と一緒に様々な折り紙を制作していったそうです。

小坂橋様は花や動物などのモチーフがお好きで、時間がある時には流れるような指さばきで紙を折り、数時間ほどで一つの作品を完成させていらつしやいます。

「ボケ防止のためで、好んでやっている訳ではないでしょ」と言われるけど楽しんでやっています。紙を折るだけで鮮やかな季節の草花などになるから凄いです。作品を創る時は参考にしている動画等とただ同じように折るのではなくて試行錯誤してアレンジすることもあります。最近はキーボードやオカリナ演奏も嗜みながら日々を楽しく過ごしています♪」と笑顔でお話して下さいました。

これからも日々を楽しみながらお過ごしいただけますように職員一同全力でサポートさせていただきます!!



小坂橋 憲子 様 (76歳)

軽費老人ホームケアハウス元総社



学童保育所 名事業所 トピックス

ひかり学童クラブ 行事紹介

手洗い講習会

8/3



今年もコロナをはじめとした様々な感染症予防対策のために「手洗い講座」を開催しました!!正しい手洗い方法を学んだ子どもたちは、汚れに見立てたクリームを塗ってから手洗いをし、特殊な機械を使って汚れの落ち具合を確認しました。しっかり洗ったつもりでも「指の間が洗えていなかった!!」と驚いてもう一度念入りに洗い直す子もいました(^_^) いつも元気であるために正しい手洗いを身に付けていこうね♪



浜川公園遠足

8/10

高崎市浜川運動公園に遠足へ行きました!!到着するとみんなで「木とリス」というレクリエーションゲームで楽しみながらウォーミングアップ!自由時間にはアスレチックで滑り台や遊具を目一杯使って楽しむ子や小川の中に入って「見て!ザリガニゲットできたよ!!」と水槽の中のザリガニを嬉しそうに見せてくれる子もおり楽しいひと時となりました♪



敬老会

9/22



サンライフアネックスの入居者様と一緒に敬老会を楽しみました!!夏休みから練習してきただんべえ踊りとポケモンの歌を緊張した様子ながらも笑顔で披露しました♪

みんなで作った長寿祈願のお守りの鶴付きメダルとくす玉を「お元気で長生きしてください!!」とお祝いの言葉とともに手渡してプレゼントしました(^o^)

「おじいちゃんおばあちゃんが嬉しそうに受け取ってくれて、ボクも嬉しかった!!」と笑顔で話している姿が印象的で、優しさに溢れた素敵な敬老会になりました♪





関連施設 Institution

社会福祉法人 陽光会

TEL : 027-256-7788 (代) FAX : 027-256-7755 (代)
〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4

■ 特別養護老人ホーム サンライフ問屋町	TEL : 027-253-4165 FAX : 027-253-4166	〒371-0855 群馬県前橋市問屋町1-5-4
■ 通所介護事業所 デイサービスセンター元総社	TEL : 027-256-7780 FAX : 027-256-7783	
■ 特別養護老人ホーム サンライフアネックス	TEL : 027-280-4165 FAX : 027-280-4167	〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社3051-4
■ 訪問介護事業所 ホームヘルパーステーション元総社	TEL : 027-256-7781 FAX : 027-256-7787	
■ 居宅介護支援事業所 ケアプランセンター陽光	TEL : 027-253-8343 FAX : 027-253-8347	
■ 学童保育所 ひかり学童クラブ	TEL : 027-255-2525 FAX : 027-255-2527	
■ 介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社	TEL : 027-280-5533 FAX : 027-280-5532	〒371-0852 群馬県前橋市総社町総社2724-1
■ 軽費老人ホーム ケアハウス元総社	TEL : 027-256-7782 FAX : 027-256-7789	〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-7



特別養護老人ホーム サンライフ問屋町



特別養護老人ホーム サンライフアネックス



介護付有料老人ホーム サンヒルズ総社



軽費老人ホーム ケアハウス元総社



(公財)老年病研究所附属病院



(公財)老年病研究所グループ全景

公益財団法人 老年病研究所附属病院

TEL : 027-253-3311 (代) FAX : 027-252-7575 (代)
〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8

■ 地域医療福祉連携室	TEL : 027-253-4108 FAX : 027-253-4135	〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-26-8
■ 認知症患者医療センター	TEL : 027-252-7811 FAX : 027-253-4135	
■ 群馬老人保健センター 陽光苑	TEL : 027-253-3310 FAX : 027-254-3302	
■ グループホームひまわり	TEL : 027-253-3322 FAX : 027-254-3836	〒371-0847 群馬県前橋市大友町3-22-9
■ 前橋市地域包括支援センター西部	TEL : 027-255-3100 FAX : 027-254-3836	
■ 居宅介護支援事業所 ケアプランセンター老研	TEL : 027-253-3398 FAX : 027-254-3836	
■ 訪問看護ステーション ひまわり	TEL : 027-252-3305 FAX : 027-253-8222	〒371-0846 群馬県前橋市元総社町2-1-9
■ 老年病研究所附属 高玉診療所	TEL : 027-223-1414 FAX : 027-225-0223	〒371-0023 群馬県前橋市本町1-17-4



地図 Map



ご意見・ご感想おまちしております!

社会福祉法人 陽光会

〒371-0855 群馬県前橋市問屋町 1-5-4

☎ 027-256-7788 (大代表)

FAX 027-256-7755

✉ yokokai@at.wakwak.com

www http://www.yokokai.or.jp