

陽光

YOKO

Vol.50

2026 冬号

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

「まずは1グラムから ~ちょっと減塩 ずっと健康~」

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 明尾 祐希

- 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



新年の

ご挨拶



新年あけましておめでとうございます。皆様におかれましては新春を健やかに迎えのこととお慶び申し上げます。

さて、当会は特別養護老人ホーム3施設をはじめ、介護付有料老人ホーム・サービス付き高齢者向け住宅・軽費老人ホームなどを運営しております。

其々の施設に入居者様の状態に応じた特色があり、きめ細かいサービスの提供を行っています。

その中で、一昨年開設した「特別養護老人ホームサンライフ南町」では、昨年は近隣の皆様やご家族様をお招きして講演

会や納涼祭など多くの行事を開催できました。また、8月には施設内に居宅介護支援事業所「ケアプランセンター南町」を開設したことで、より多くの皆様にお集まりいただけるようになってきました。今年も、この施設内に近隣の皆様の憩いの場としてカフェやデイサービスなどを開設し、今以上に施設を盛り上げ、地域社会により貢献していきたいと考えております。

また、昨年12月に開催した忘年会と永年勤続表彰式では、多くの職員が参加し楽しく懇親を深めることができました。

施設の運営では、入居者様に寄り添ってサービスを行う職員がとても大切です。

当会には、どこにも負けない職員が揃っていますので、これからも共に力を尽くしていきます。

本年も地域社会の皆様方のお役に立てるよう職員一同更なる研鑽を重ねて参りますのでどうぞ宜しくお願い申し上げます。

社会福祉法人陽光会

理事長 高玉真光



◀ 施設内で1月に行われた高崎大門屋様による新春だるま市の様子 ▶

陽光会 忘年会・永年勤続表彰

TOPICS

[R 7.12.12]

毎年恒例の忘年会が開催されました!!
 まずは、長年勤務された職員の労をねぎらう「永年勤続表彰」からスタートです♪
 理事長より感謝の気持ちを込めた表彰状と祝金が手渡され、会場が大きな拍手に包まれました♪



食事とお酒も
 すすみよい心地になってきた頃
 合いをみて、皆さんお待ちかね
 の「ビンゴ大会」です!!
 今年も様々な景品が準備され
 一喜一憂しながら、みんなで
 楽しみました♪



楽しく語り親睦を深め、とてもリフレッシュできましたので
 職員一同これからも精一杯がんばります(^o^)



まずは1グラムから

～ちょっと減塩 ずっと健康～



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 明尾 祐希 Yuuki Akeo



はじめに



「健康のために塩分を控えましょう」とよく耳にしませんか？

塩分（食塩）の取り過ぎは高血圧の原因となり、脳卒中などの脳血管疾患や心不全・腎臓病をはじめとする重病を引き起こすリスクを高めてしまいます。

群馬県民の1日の平均食塩摂取量は約10g。「群馬県健康増進計画」で目標とする7gを超えこれは10年間で、血圧が6mmHg上昇する摂取量だといわれています。

今回は、家庭での食事や外食時、スーパーマーケットでの買い物などで簡単に実践できる減塩方法や、県内企業の取り組みを紹介します。未来の健康な体を守るために、今日から食事にひと工夫してみませんか？



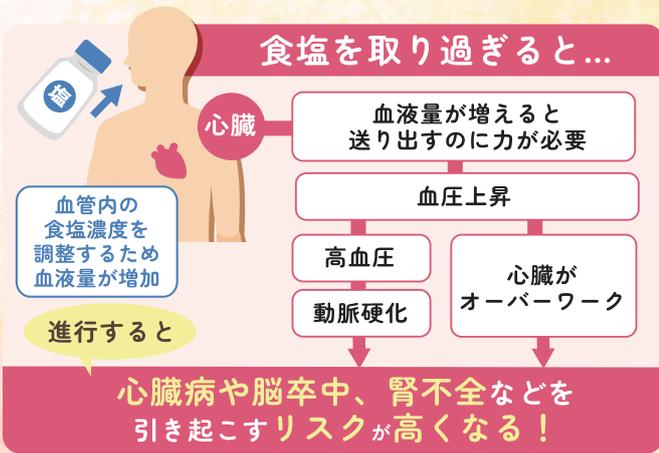
✔ \\ いくつ当てはまる？食塩の取り方チェック // ✎

- 料理の際に調味料を目分量で入れることが多い
- 味の濃さを確認せずにしょうゆやソースなどをかけることがある
- かまぼこなどの練り製品や、ハム、塩鮭、いくらなどの塩蔵品をよく食べる
- 漬物を小皿に分けずに大皿で食べる人が多い
- 顆粒だしや麺つゆなどの調味料をよく使う
- 中華料理やパスタソースなどの合わせ調味料やルー類（カレー・シチューなど）をよく使う
- ラーメンやうどんなどの麺類のスープを全部飲み切る
- みそ汁などの汁物を毎食飲むことが多い
- ラーメンとチャーハンやパスタとピザなど、味のついた主食を組み合わせて食べることがある
- 加工食品や外食を利用するときに、栄養成分表示を参考にしていない

皆さんはいくつ当てはまりましたか？
実は、1つでも当てはまると食塩を取り過ぎている可能性があり、高血圧のリスクが高まってしまいます



参考：食塩減らして健康家族



豆知識

野菜や果物を食卓に！

塩分(ナトリウム)を体内から排出する働きのあるカリウムは野菜や果物に多く含まれます。積極的に食事に取り入れましょう。

※腎臓病などでカリウム制限のある人は医師・管理栄養士に相談してください

野菜レシピはこちら▼

みそ汁は具だくさんに！

みそ汁は野菜や豆腐、肉などで具だくさんにすると汁の量が減り、1杯で約0.5g[※]の減塩に。

栄養豊富で一石二鳥！減塩みそを使うことでさらに効果アップ！

調味料の使い方にひと工夫！

しょうゆやソースなどの調味料は、上から「かける」より、小皿などに調味料を入れて「つける」と減塩につながります。

うま味や香りを楽しもう！

だしでうま味を足したり、生姜やゆずなどの香りが良い食材を料理に使ったりすると、調味料が少なめでも、満足感を得られます。

主食 + 主食の食塩量は？

ラーメンとチャーハンやうどんといなりずしなどの主食同士の組み合わせは、1食で1日の食塩摂取量を超えてしまいます。このような食塩の多い食事をしたときには、前後の食事で塩分を控え、調整することを心掛けましょう。

食塩量 7g[※]

食塩量 2g[※]

食塩量 1g[※]

食塩量 6g[※]

栄養成分表示をチェックしよう！

栄養成分表示 (1缶(190g)当たり)	
熱量	317 kcal
たんぱく質	26.8 g
脂質	23.4 g
炭水化物	0.0 g
食塩相当量	1.2 g

栄養成分が分かる

上手に食品を選ぶ

食塩摂取量などを把握できる

健康の維持・促進

食品のパッケージには栄養成分表示があります。スーパーなどで買い物をするときには、食塩相当量の少ないものを選ぶようにしましょう。

〔出典：ぐんま広報 令和7年12月号〕

軽費老人ホーム



ケアハウス元総社

行事紹介



クリスマス会



今年も恒例のクリスマス会を入居者の皆様と行いました!!
 お食事はバイキング形式で提供し、昨年も好評だった「エビフライ・おでん・カルパッチョ・フルーツ盛り合わせ・ケーキ」など色とりどりのご馳走が並びました♪
 「どのお料理から食べようかな♪」と皆様にこやかに皿に取り分けていらっしかったです♪
 皆様にお料理が行き渡ったところでビンゴゲームを行いました!!
 数字が読み上げられると「今の数字あった? 私まったく当たらない!!」「あっリーチかも♪」と元気な声上がり、とてもにぎやかに楽しんでいただきました(^O^)



機能訓練特化型デイサービス



サンゲレイス本町

行事紹介



餅つき大会



昨年につき2回目となる「餅つき大会」を入居者様だけでなくご家族様や地域の皆様もお招きして盛大に行いました!!
 「よいしょ! よいしょ!!」の掛け声に合わせて力強くお餅をついてくださいました(^_^)
 「私は見物だけでいいよ!!」と言っていた入居者様も、おすすめしたら杵を振り上げ熱中されるなど皆様とても楽しんでいました♪



クリスマス音楽会



当施設1階のサロンにて、クリスマス音楽会を開催しました!!
 ピアノの柔らかな音色に合わせ、入居者様と地域の皆様とでタンバリンや鈴などを手に取り、クリスマスソングや馴染みのある歌謡曲を合唱しました(^_^)
 参加された皆様からは「若い頃を思い出して思わず涙がこぼれそうになったよ♪」と感動のお言葉をいただきました♪
 皆様の歌声が一つになり笑顔溢れる和やかなクリスマスとなりました(^O^)



通所介護事業所



デイサービスセンター元総社

行事紹介



餅つき大会



利用者の皆様と毎年恒例の餅つき大会を行いました!!
立派な杵と臼を見て「わあ、懐かしいね♪」と昔を懐かしむ方が大勢いらっしゃいました(^_^)
さらに餅つきが始まると、餅をつくりズムに合わせ「よいしょ～！よいしょ～!!」と大きな掛け声が響き渡りました!!
皆様が力を合わせてついでくださったおかげで、とても美味しくなお餅ができあがりました♪
「昔は家ですいたけど、今はなかなかできないから良い経験ができてよかったよ♪」と皆様大満足なご様子でした(^o^)

訪問介護事業所



ホームヘルプステーション元総社

事業所紹介



今回は
当事業所の特色を
ご紹介します



- | | | |
|--------|------------------|---|
| 事業所の特色 | ①経験豊富なヘルパーが伺います | 介護福祉士・実務者研修・初任者研修など専門資格を持つベテランのスタッフが対応します。 |
| | ②利用者様に合わせたサービス内容 | 身体介護から生活援助までその方の暮らしに必要な支援を満遍なくご提供します。 |
| | ③丁寧な説明を大切にします | 訪問介護では「どこまで頼めるのか?」という不安が多いものです。サービス内容やできること・できないことを事前にしっかりご説明します。 |
| | ④緊急時の連携も万全 | 老研病院を中心としたグループ内での連携を活かして、安心して暮らせる環境づくりをサポートします。 |

よくある質問 (FAQ)

- Q. 掃除や洗濯はどこまでお願いできますか?
A. 利用者様の生活に必要な範囲で対応します。詳細は事前にご説明します。
- Q. 急な変更はできますか?
A. ご都合にあわせ柔軟に対応しますのでお気軽にご相談ください。
- Q. サービスを増やすことはできますか?
A. サービス増回やサービス内容変更にも迅速に対応しますので担当ケアマネジャーにご一報ください。

ご利用の流れ

ケアマネジャーへ相談 → 担当者会議を開催 → 契約 → サービス開始
※初回のサービスは担当責任者とヘルパーが2名で対応しご希望をしっかりと伺います。

ご利用者様宅の小さな冬のご紹介

厳しい寒さの中、とても綺麗な草花が咲いておりました♪
その中には柚子もあり「うどんに入れて食べると体が芯から温まるんだよ!!」と嬉しそうに話してくださいました♪
お庭でとれたものでつくる温かいお料理は心と体にいっそう沁みますね(^_^)



介護付有料老人ホーム



サンヒルズ総社

行事紹介



餅つき

12/14



今年に入居者様だけでなく、ご近所の方々もお招きして毎年恒例の餅つきが盛大に行われました!!
会場には皆様の「よいしょー!どっこいしょー!!」の掛け声が響きわたり、すごい熱気に包まれました(^_^)
「これほど迫力ある餅つきは久しぶりだよ♪」と目を輝かせて喜ばれる方や目の前でつく力強さに驚かれる方など皆様思い思いに楽しまれていらっしゃいました!!
皆様と一生懸命ついたお餅は「あんこ・からみ」に味付けしてご用意♪ お替わりをされる方もたくさんいらっしゃり大満足の1日となりました(^o^)

国際ソロプチミスト 前橋様ご来訪

12/20



地域社会への奉仕活動を行っている「国際ソロプチミスト前橋」の方々がご来訪くださり、入居者の皆様にマフラーを寄贈していただきました!!
当日は上毛新聞社の取材も入り、いつにもましてにぎやかで明るい笑い声に包まれました♪
色とりどりの素敵なマフラーを受けると、さっそく首に巻かれる方や「おしゃれなマフラーだね♪」「これがあれば冬のお散歩も楽しみになるね♪」と嬉しそうに話される方もいらっしゃり、皆様にとって一足早いクリスマスプレゼントとなりました!!
国際ソロプチミスト前橋の皆様、本当にありがとうございました(^o^)



特別養護老人ホーム



サンライフ問屋町

行事紹介



クリスマス 12/24・25



寒さが一段と厳しくなる季節となりました!!
 当施設の玄関には、今年も大きなクリスマスツリーと雪だるまが
 お目見えし、辺りは幸せな雰囲気になりました♪
 各ユニットでは、皆様に喜んでいただけるようツリーやリースを
 飾り付け、手作りのクリスマスケーキやタルトでおもてなしをさ
 せていただきました♪ サンタさんやトナカイの帽子をかぶって
 歌をうたうなど、にぎやかで楽しいひと時を過ごせました(^_^)
 素敵なクリスマスプレゼントを手に、おしゃべりに花を咲かせた
 この日が皆様にとって特別な思い出となりますように(^o^)



お屠蘇配り



今年も新しい年が明けました!!
 元日には、佐藤医師と池田施設長が皆様のと
 ころへ赴き、無病息災と長寿の願いを
 込めてお屠蘇を振る舞わせていただきました
 (^_^)
 「命が蘇る」とも言われるお屠蘇を皆様が
 にこやかな笑顔で美味しそうに召し上がる
 姿を拝見し、職員一同とても嬉しかった
 です♪
 今年は午年ですので、心も体も「パワフル
 で明るく」そして何事も「ウマ」くいく
 素晴らしい年となりますように心より
 お祈り申し上げます(^o^)



特別養護老人ホーム



サンライフアネックス

行事紹介



秋祭り

10 / 9

入居者の皆様と一緒に秋祭りを開催しました!!

当日の食事は「焼うどん・唐揚げ」などお祭り風なものをご用意して理事長からも焼きまんじゅうの差し入れがあり皆様にとっても喜んでいただきました(^o^)

お腹がいっぱいになった後は「射撃・くじ引き・炭坑節の踊り」で大盛り上がりでした(^_^)



餅つき大会

12 / 23

毎年恒例の「餅つき大会」を行いました(^_^)

入居者様だけでなく、理事長や佐藤医師をはじめボランティアの学生などたくさんの方々に参加していただき、盛大に行うことができました!!

皆様が一生懸命、重たい杵で「ぺったん!ぺったん!!」とつき上げてくださったお餅はとてもやわらかくて美味しかったです♪



今年も良い年になることを願って新年会を開催しました!!

まずはお屠蘇で乾杯です♪お正月ならではの雑煮や揚げたての天婦羅など豪華なご馳走とともに、皆様と楽しいひと時を過ごすことができました(^o^)

お屠蘇を飲んで懐かしそうにされている方や美味しいお料理に感動している方など皆様の楽しい表情が見られて私たち職員もとても嬉しかったです♪



新年会

1 / 6



特別養護老人ホーム

サンライフ南町

行事紹介



そば打ち実演会



新そばを使った「そば打ち実演会」を多目的ホールで開催しました♪
職人さんの巧みな手仕事が隅々までご覧いただけるように、手元の様子を大きな画面にライブ映像で映し出し大好評でした!!
入居者様には実際にそば切り体験もしていただき、できたてのおそばの手触りや香りを感じてもらい、五感でおそばを楽しめた充実のひと時となりました(^o^)



餅つき大会



ご家族様や地域の皆様をお招きして、当施設の中庭で盛大に餅つき大会を行いました!!
「よいしょー!!」の掛け声とともに、集まっていた皆様と力いっぱいお餅をつきあげました♪
昔ながらの杵と臼を使った光景に懐かしむ方々や初めて見る子供たちも参加され、美味しいお餅ができあがりました(^o^)

元旦の良き日に恒例のお屠蘇配りを行いました!!
今年は佐藤医師と奈良相談員が華やかな着物姿で入居者様ひとりひとりに新年のご挨拶とお屠蘇を振舞いました♪
着物姿に喜ばれる方やお酒でほろ酔いになっている方など、たくさんの笑顔が見れたので職員一同とても嬉しかったです(^o^)
本年もどうぞよろしくお願ひいたします♪

お屠蘇配り





学童保育所

ひかり学童クラブ

行事紹介



BBQ 10/28

県民の日に前橋敷島公園に行ってきました!!
 晴天に恵まれ、芝生の上にシートを敷いて寝そべって遊ぶ子や元気よくサッカーをしてはしゃぎまくる子など子供たちの楽しそうな姿が見られました♪
 昼食はBBQです(^_^) 「お肉・焼きそば・ウィンナー・ポテト・やきとり」などをコンロで焼くととてもおいしそうな匂いが漂ってきました♪
 それにつられた子供たちでコンロの前は行列♪
 お腹も心も満たされた大満足の1日になったね(^o^)



クリスマスイベント 12月



サンタさんの格好をした理事長がトナカイさんと一緒にきてくれました(^o^)
 クリスマスプレゼントは素敵な本でした♪
 「わぁ!これ見たかった本だ♪」と子供たちは大喜び!!
 おやつの中には、クリスマスらしく手作りの米粉カステラに色とりどりのトッピングをしておいしくいただきました♪
 サンタさんとの楽しいひと時を過ごして心温まるクリスマスになったね(^_^)

初詣・正月遊び 1/5・6・7

初詣に総社神社へ行ってきました!!
 神社の荘厳とした雰囲気の中で背筋をピンと伸ばして一生懸命お願い事をしている子供たちの姿がとてもかわいかったです♪
 お参りの後は明神東公園で「凧揚げ・アスレチック・ドッジボール」をしておもしろい体動かししました!!
 今年も元気いっぱい楽しい1年を過ごしましょうね(^o^)



栄養レシピ

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

管理栄養士 松本瑠莉



「ご家庭でもご賞味ください。」
 あたたまる一品なので、ぜひ皆様の

簡単ででき、寒い季節に体が
 空也蒸し(くうやむし)は「空也
 蒸し」です。
 卵の蒸し物の
 一つで、豆腐を
 だしと調味料
 を加えた卵液
 で蒸し固めた
 料理のことで空也豆腐ともいわれ
 ます。茶碗蒸しとはまた一味違った
 味に入居者様からも好評の一品
 です。
 もともとは京都の精進料理の一つ
 として、特に禅宗の寺院で提供
 されていた伝統的な料理です。
 名前は、平安時代に活躍した
 僧に由来しているといわれています。
 もしご家庭に蒸し器がない場合
 にはフライパンに1センチ程度お湯
 をはりその中に耐熱容器に入れた
 卵液を入れふたをし、沸騰したま
 ま3分、火を止めてそのまま15分
 余熱を通すことで蒸すこともでき
 ます。



空也蒸し(くうやむし)

材料(2人分)

A	木綿豆腐	50g
	卵	1個
	だし汁	120ml
	みりん	小さじ1/3
	濃口しょうゆ	小さじ1/3
B	食塩	小さじ1/6
	《あん》	
	だし汁	40ml
	食塩	ひとつまみ
	濃口しょうゆ	小さじ1/6
	片栗粉	小さじ1/3
	おろし生姜	1g

空也蒸し(くうやむし)(1人分 68kcal)

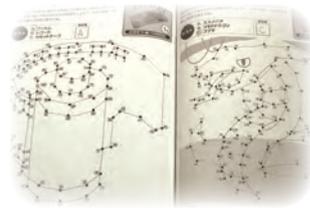
- 豆腐をさいの目の目(1センチ角)に切り水気を切る。
 - 卵を溶きほぐし、だし汁と混ぜ合わせてむらなく混ぜたら
みりん
濃口しょうゆ、食塩を合わせる。
 - 耐熱容器に①の豆腐を入れ、その上から②で作った卵液を流し込む。
 - 蒸気の立った蒸し器に並べ入れ15分程度蒸す。
～蒸している間にあんを作成する～
- ①小鍋にBを入れて混ぜ、中火にかけて混ぜながらとろみをつけて、あんにする。
②Aが蒸しあがったらあんをかけ、おろし生姜を添えて完成。



「認知症予防のために毎日励んでいます。順番に数字を見つけてるのが大変ですが、頭を使う良いトレーニングになります。また、パズルが完成したときに何の絵が完成したのかを眺めることがとても楽しみです。完成した作品を提出すると懸賞で景品が当たることがあるので、完成した後も楽しみが尽きません。」と笑顔で語って下さいました。

磯貝様の今後の希望は、いつまでもご家族と楽しくおしゃべりができるように、頭も体も元気に日常生活を過ごしていただくことです。
 当施設では、入居者様の様々な趣味をサポートできるような協力していきますので、これからもお好きなことを楽しみ続けて下さいね!!
 ご投稿ありがとうございました。

「点つなぎ」とは、数字が書いてある点を順番に結んでいくと最終的に絵や文字の形が完成するパズルで手を動かしながら自分の頭で考えるため認知機能の低下を防ぐ効果が期待できます。
 約一年前にご家族にすすめられて始めたところ、今では毎日行うほど魅了されており、集中力が続くときには、一冊まるごと解いてしまうこともあるとのこと!!
 鉛筆と定規を使い、「点つなぎ」に励んでいるお姿は真剣そのものでした。



今回は、サンライフアネックスにお住いの磯貝様より、ご趣味の「点つなぎ」をご紹介します。

「点つなぎ」

投稿コーナー



磯貝 益男 様(83歳)

特別養護老人ホーム
サンライフアネックス



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	
■ 特別養護老人ホーム サンライフ南町	TEL: 027-212-2555 FAX: 027-212-2330	〒371-0805 群馬県前橋市南町2-67-5
■ 居宅介護支援事業所 ケアプランセンター南町	TEL: 027-212-2577 FAX: 027-212-8037	
■ 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
■ サービス付き高齢者向け住宅 サングレイス本町	TEL: 027-243-4165 FAX: 027-243-4167	〒371-0023 群馬県前橋市本町1-17-18
■ 機能訓練特化型デイサービス サングレイス本町	TEL: 027-221-2525 FAX: 027-243-4167	
■ ホームヘルパーステーション サングレイス本町	TEL: 027-243-8343 FAX: 027-243-4167	

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



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



特別養護老人ホーム サンライフ南町



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



サービス付き高齢者向け住宅サングレイス本町



(公財)老年病研究所附属病院



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