

老健あおもり

RŌKEN AOMORI

2012
21号



公益社団法人 青森県老人保健施設協会

老健あおもり
2012.21

目次

巻頭言 ①

平成23年度青森県介護職員等による
たんの吸引等の実施のための研修 ②

支部だより ④

ロボットを使用した
リハビリテーション ⑥

特集 認知症ケア⑤ ⑧

料理自慢 ⑩

施設だより ⑫

青森県老人保健施設マップ ⑫④

表紙写真

コスモス

改めて申し上げるまでもありませんが、「介護老人保健施設とは、要介護者に対し施設サービス計画に基づいて、看護、医学的管理の下における介護及び機能訓練その他必要な医療並びに日常生活上の生活を行うことを目的とする施設」と介護保険法第8条第25項に定義されています。

その上で入所者がその有する能力に応じ、自立した日常生活を営むことができるようにすることとともに、「その者の居宅における生活への復帰を目指すものでなければならない。」と基本方針が示されています。つまり、在宅復帰、在宅療養支援のための地域拠点となる施設、リハビリテーションを提供する機能維持・改善の役割りを担う施設と位置づけて平成24年度の改定がされています。果たして、その結果はどうでしょうか！特に危惧される改定は、在宅復帰支援機能の強化する観点を強調して、ベッドの回転率を指標として、老健施設の差別化がはかられた結果になり、青森県でも①従来型、②在宅強化型、③在宅復帰支援機能加算型のタイプが誕生することになりました。②、③についてどれだけの施設が該当するのか未だ不明ですが、地方の実情に程遠い内容と思います。むしろ、認知症の高齢者がますます多くなり、その支援のために多くの苦勞をしている老人保健施設は、認知症に関する財源的－介護報酬を手厚くしなければならないことの方が重要であると考えております。今回の改定についてはその他問題点が多く、“絵に描いたもち、机上の空論”に終わらせないためにも次の改定に向けて地方の老人保健施設の実情を中央に情報を発信しなければなりません。



巻頭言

平成24年度介護老人保健施設改定の問題点

介護老人保健施設ウィラ弘前

理事長

下田

肇

「平成23年度青森県介護職員等によるたんの吸引等の実施のための研修」 (報告)

「社会福祉士及び介護福祉士法」の一部改正により、「必要な知識、技能を修得した介護職員等について、一定の要件の下に、喀痰吸引及び経管栄養を実施することができる」こととなりました。

これに伴い、平成23年度より標記の研修事業がスタート、当青森県老人保健施設協会が青森県の委託を受けて実施しました。

当協会が委託先となった理由は、指導者（看護師）の確保ができ、医師会等の医療関係団体との連携体制にあり、研修の実施能力があると判断されたためです。更に他に先駆けて「公益社団法人」の認定を受けたという点も判断材料になったようです。

県との事前協議が10月に始まり、委託契約締結が12月、年度内に研修を一通り終わらせるため大急ぎで取り組みました。受講者はじめ関係各位には忙しい思いをさせましたことをお詫び申し上げます。

(なお、青森県では介護職員が行った場合の危険性に配慮し、経鼻経管栄養及び気管カニューレ内部の吸引を除いた研修（第二号研修）を実施しています。)

<研修の経過>

1. 指導看護師の中央講習（2日間）

平成23年10月、下田肇副会長以下、当協会会員施設の看護師6名、計7名を派遣。

2. 指導看護師の伝達講習（2日間）

平成23年11月、県内の指導看護師予定者100名を対象に実施。

3. 基本研修（講義50時間、演習2日間）

平成23年12月～24年1月、介護職員100名を対象に実施。

4. 筆記試験（50問）

平成23年1月21日実施。

5. 実地研修（所定回数）

平成23年12月～平成24年3月、利用者を対象に実地に訓練を実施。

平成24年度は「青森県喀痰吸引等研修」の名称に変わりましたが、引き続き当青森県老人保健施設協会が受託し、7月から研修がスタートしています。今後も介護職員の受講、講師の派遣、実地研修の受け入れなどについてご協力をお願い申し上げます。



支 部 だ よ り

津軽支部研修会報告

介護老人保健施設 ヴィラ弘前

平成24年3月3日、公益社団法人青森県老人保健施設協会津軽支部主催で3名講師を招き、フットケアに関する研修会（100名参加）が弘前市で行われました。

- 講演「高齢者に対するフットケア」弘前中央病院 看護師 對馬愛子様
- 講演「高齢者の下肢の変形と装具療法
～痛みと転倒予防に適したフットウェア～」
下肢救済支援技術研究所 義肢装具士 栗山祥様
- 「高齢者の抹消血管障害とフットケア」鳴海病院 血管内治療部 野田浩様

「フットケア」は、「少しでも長く歩ける足を守り、足から全身を診ること」「転倒予防や寝たきり等の状態になることを予防し、自立した生活を送る為の支援を目的」であり、単に「足を綺麗にする」だけではなく、健康な方は、足指爪白癬・陥入爪等で、足を失うことはないが、糖尿病や下肢閉塞性動脈硬化症や、高齢者で些細な足の傷で足を失う場合もあるとありました。高齢者の方々は、加齢により様々な足の変化が起こり、様々な疾患(巻き爪、陥入爪、肥厚爪、たこ、魚の目等)が生じて、足の疾患の多くは痛みを伴って発症することにより、歩行能力の低下や転倒される危険性が高まる為に、転倒予防・寝たきり予防を図っていくには、普段から高齢者の足をよく観察し、触って痛みがないか確認、足に変化が現れた場合は、安易な判断でケア・治療をするのではなく、フットケア外来を受診し、適切な診断・治療することが重要であると考えさせられました。足の構造、靴の構造、靴・装具の選び方、疾患・治療経過の事例紹介等、今後も高齢者の方々に適切なケアを提供していく者として、「フットケア」「足を観察し、ケアする」が重要なケアの一つであることを学び、理解することが出来た貴重な研修会となりました。



県南支部研修会及び看護・介護分科会

介護老人保健施設 南山苑

講師に、介護老人保健施設竜間之郷 施設長 大河内二郎先生をお招きし、「新しい老健施設のケアプランR4システム」について講演していただきました。

R4システムとはどういうものなのか、その中でもアセスメントに焦点を当て、アセスメントのポイントや手法について学ぶことができました。また、ICF(生活機能)アセスメントにおいては、「行なっている」ことに視点をおきアセスメントすることにより、その方の本来の機能が評価でき、適したプラン立案やケア提供に繋げていくことができるのではないのでしょうか。

講義終了後、看護・入所介護(介護・介護支援専門員・事務)・通所で分かれ、「他職種との連携」のテーマのもと、『退所支援』『褥瘡予防』『利用率向上-新規受け入れ体制について-』についてグループワークを行ない、各施設での現状・取り組み・課題等について意見が交わされました。

今回参加して下さった施設では、同じような悩みを抱えている施設も多く、課題を解決していく為、それぞれ試行錯誤しながら取り組まれているようでした。

このように、県南地区の中で同じサービス・同じ職種間で情報を共有していきながらお互いを知り切磋琢磨していくことは、県南地区のサービスの活性のためにも、施設同士の繋がりを深めていく為にも大事なことであると感じます。



ロボットを使用したリハビリテーション

ロボットスーツHAL

平成23年11月両脚Mサイズ導入。

平成24年6月両脚Sサイズ導入。

現在**2台**のHALを運用中。

平成23年11月より、ロボットスーツHALを使用したリハビリテーションを行っています。

常勤リハスタッフ（7名）はサイバーダイナ社が行う安全使用講習を受講し、全員が運用出来る体制にあります。

自分の意思で体が動く喜びを実感した利用者様の笑顔を大切に、「出来る」を少しでも多く体験して頂き、生活に変化を見出せる様、これからもHALの運用技術向上に努めます。



発症後約5年。
もっと左足があがるようになって欲しい。ロボットを外した後も、足があがるのが自分でもわかります！



発症後約3ヶ月。
長い距離を歩けるようになりたい！
杖を持たずに歩けるようになって家に帰ります！

レッドコードとのコラボレーション



発症後約6年。
足を前に出して、楽に歩きたい！どこにでも行けるようになりたい！
ロボットを着けて歩くと楽です！



下腿切断後約1年。
義足作成申請中。
寝たきりを覚悟したけれど、やっぱり、自分の足で行きたい所に行きたい！

アザラシ型メンタルコミット 「パロ」

人工知能を搭載したアザラシ型ロボット「パロ」は、精神状態の安定や、コミュニケーション拡大に効果があり、認知症進行予防に活躍中です。



入浴の待ち時間が
気になりません。
「シロ」と遊んで待
っています。

チャチャ

シロ

ペシ

チャーボウ

城山公園でパロと
一緒に記念撮影。



アメリカでは、「バイオフィードバックデバイス」のカテゴリにおいて、クラス2（侵襲性はないが身体に触れる医療機器）の**メディカルデバイス**としての承認を受けている。



「シロ」もご飯食べる？
と、問いかけています。
（生き物を飼っている気
持ちになります。）

お年寄りの世界を理解する

★ 認知症のお年寄りの世界を理解しましょう

認知症のお年寄りは、その人なりに自分の感じとった世界で懸命に生きています。ただ、脳の障害によって、健康な人とは表現の仕方、行動の仕方にズレが生じているにすぎないのです。

例えば、認知症のお年寄りは、部屋の廊下の隅などに放尿してしまうことがあります。そこでお年寄りに注意すると「親に向かってなんという口のきき方だ」と怒鳴り返します。ただでさえ、疲れ果てているご家族にとっては、こうした言葉は納得できないでしょう。

しかし、お年寄りがどうして部屋や廊下の隅で放尿してしまうったかを考えてみましょう。わざとしたのではなく、使い慣れているわが家のトイレであっても認知症のためにトイレの場所が分からなくなり、間に合わなくて部屋や廊下の隅に放尿してしまったのです。こうした事情を理解し、周りの人の常識だけで判断するのではなく、お年寄りの側の気持ちもぜひ考えてください。

お年寄りのプライドを尊重する

★ 認知症のお年寄りにもプライドがあります

認知症のお年寄りは、長年生きてきた人間としての自信と誇りを持っています。お年寄りの誇りを尊重して、周囲の人達が手を差し伸べられるようにしたいものです。

お年寄りがトイレ以外の場所に放尿してしまったときに「こんなところにおしっこをしちゃダメじゃない!」「どうしてトイレに行っていないの?」などと注意すると、お年寄りは反発します。

これは、お年寄りの自尊心を傷つけた結果でもあります。知能は低下していても、幼い子どもとは違って、長年生き抜いてきた人間としての自信と誇りを持っています。

お年寄りの誇りを尊重して、困る奇異な行動があったときにも、お年寄りをないがしろにしないでいただきたいと思います。

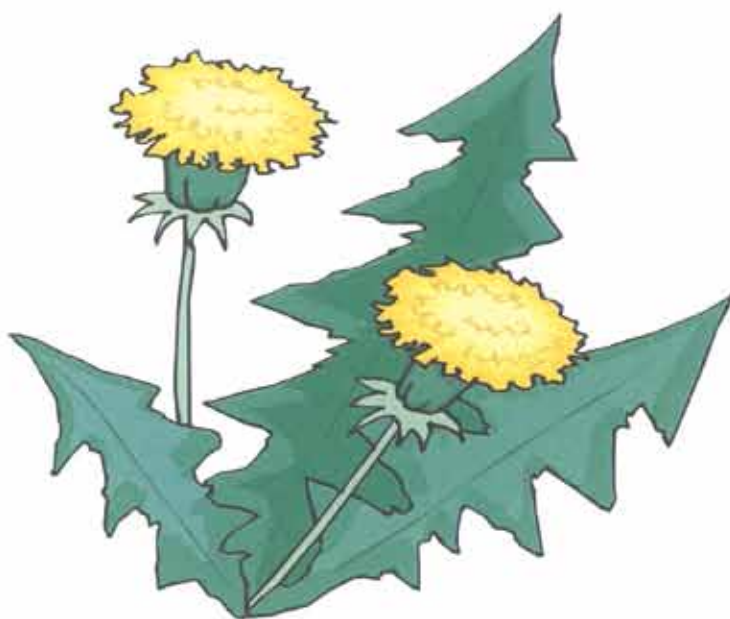
豊かな感情を理解する

★ 認知症のお年寄りは感受性が豊かです

認知症のお年寄りには、豊かな感情があるのだということを十分理解し、お年よりの生活を生き生きしたものにしてあげてください。

認知症のお年寄りは不快な場合だけでなく、何かに感動したりうれしいときにも感情を率直に表現します。むしろ知性面の抑制が取れた分だけ、健康な人よりも感受性が豊かです。ひと目につかないような小さな野の花に感動したり、自分に対する好意に対して全身で喜びを表現したり、周囲の人の心を和ませてくれることもあります。

認知症のお年寄りにも、豊かな感情があるということを十分理解して上で対応してあげてください。



引用文献：認知症を知るホームページ WWW.e-65.net ーイーローゴ・ネットー

料理自慢

みちのく青海荘 管理栄養士
横 嶋 悦 子

みちのく青海荘では月1回行事食を提供しています。

今回は、旬の山菜である「うど」を使用したメニューの他、皆様に好評の天麩羅をメインとした内容にしてみました。

「天麩羅好きだはんで、なんぼでも腹さ入るじゃ。」

「うどのかまりっこ、うだでぐいいな。」

「今日もたいしためがったじゃ、ごちそう様。」

などの声を利用者の方々から頂きました。

皆さんがすごく楽しみにしている食事の時間をより充実したものにしていけるように今後も嗜好に配慮した食事提供をしていきたいと思
います。



ご飯
天麩羅盛り合わせ
しじみ汁
うどの酢味噌和え
野沢菜漬
ゴールド
キウイフルーツ

うどの酢味噌和え



材料(4人分)

・東京うどん	中くらい2本
・帆立貝柱	2ヶ
・笹かま	1枚
・若布	10g
・白味噌	大さじ2
・酢	大さじ2
・砂糖	大さじ1 1/2
・顆粒昆布だし	少々

※好みで調整してください。



作り方



うどの根を5cm長さに切り、皮を剥いたら食べやすい厚さにスライスし、酢水につけ灰汁をぬく。



沸騰したお湯に酢を入れ、うどんを茹で冷水に取る。



若布は水で戻し、笹かまは食べやすい厚さにスライスする。



帆立は食べやすい大きさに切り、茹でて水気を切る。



白味噌、酢、砂糖、顆粒だしを混ぜ酢味噌を作り和える。

「虚空蔵菩薩参拝」

古くから地元地域周辺の皆様に親しまれている「虚空蔵さん」。南郷区島守地区の福一満虚空蔵菩薩の例大祭には当施設の入所者様もそれぞれに様々な思いを抱きながら参拝しました。

利用者様は家族や親類、友人達の健康と幸せを熱心に祈り、満面の笑顔で健康と長寿を願い力を込めて鐘を鳴らしていました。

これからも利用者様と地域を結ぶ交流行事の一つとして、南郷ならではの「虚空蔵さん」参拝行事を実施していきたいと思えます。



チャレンジデー2012

5月30日、新郷村が初めてチャレンジデーに参加する事となり、当施設でも五戸町のサービス、有料老人ホームのご利用者様を招き職員と一緒に体操、レクリエーションを行い楽しみました。結果、対戦相手の沖縄県東村にも勝利し、参加率では「日本一」となり、ご利用者様も大変喜ばれていました。



「緩和ケア～家族と過ごす最期の日々を支える為に～」

在宅復帰支援施設として、みのり苑では勤務する看護・介護・リハビリ職員が在宅で生活する高齢者に対して提供されるサービスの理解を深めるため、十和田訪問看護ステーションと共同主催で勉強会を企画しました。今回は在宅緩和ケアを正しく理解し、また十和田市立中央病院との協力・連携体制強化を目的に、十和田市立中央病院緩和ケア認定看護師の太田緑氏を講師に招き、「緩和ケア～家族と過ごす最期の日々を支える為に～」と題し、計3回の勉強会を行う予定です。これまで2回実施し、多くの職員が参加して理解を深めました。



施設だより

介護老人保健施設

みのり苑

十和田市

「今年の春の行事」

■「立佞武多の館見学」2012年4月19日（木）



※一部事情により画像処理をしています。

初めて立佞武多を見た方々がほんんどで、
立佞武多の迫力ある大きさにビックリされていました♥



美味しい♥



展望ラウンジ「春楡」で昼食を食べました。

■「桜林公園でお花見」平成24年5月17日（木）



桜綺麗だね♥
私も綺麗？



☀️ 天気が良くて暖かくて
桜が綺麗で踊っちゃいました♥

皆で記念撮影♥

※一部事情により画像処理をしています。

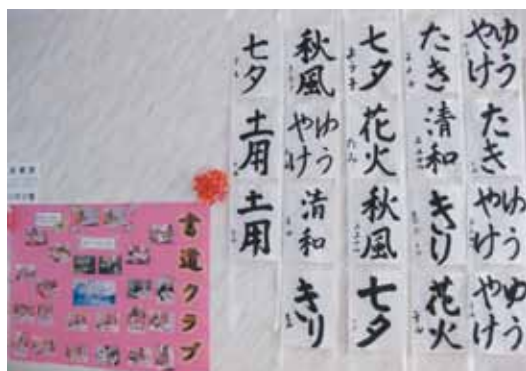
“希望ヶ丘 書道クラブ”

当施設では週1回、書道クラブを行なっています。

書道の先生に来て頂き、指導を受けています。

参加者1人1人に優しく声をかけてくれる先生と、静かで落ち着いて書ける空間がとても人気で、現在は空席待ちの入所者も数名います。

書道は小さい頃から行なっている入所者が多い為、親しみやすく、終了後は皆さん笑顔になり満足して帰られます。



施設だより

介護老人保健施設

希望ヶ丘ホーム

弘前市

QOLへの取り組み

当施設では午前、午後に1回、1時間前後の集団活動の機会を提供しています。午前の活動は体を動かすこと、午後は余暇的活動を中心としています。利用者の高齢化がすすみ、以前に比べ疲れやすく、活動への集中が困難な方も増えていますが、参加時間や活動内容の調整により少しでも施設生活の中で楽しみをもっといただけるよう頑張っております。



施設だより

老人保健施設

シルバーケアセンターむつ

むつ市

【鍋遠足】

通所リハビリテーションでは、毎年6月苑外活動の一環として鍋遠足を予定しており今年も出かけてきました。出発前のおにぎり作りから始まり、食材、椅子、テーブル等を車に詰め込み、出発です。

現地までは約50分程の道のりですが、鳥の鳴き声、芝生の緑、大自然の空気に、心も体も癒され疲れもなんのその・・・。
さあ、早速食事作りを始めます。今回の鍋遠足のメインはせんべい汁。南部地区の郷土料理です。食材を入れ少しすると鍋からは白いゆげが上がり、いいにおいがしてきました。それと同時にカラスも鳴きだします。(笑)
最後にせんべいを割り入れ程良くしんなりとなったら、いただきます。

普段は小食の方もこの遠足では2～3回のおかわりをするんですよ。大自然の中、皆で味わったせんべい汁。

「今日ほどおいしく食べたことないよ」「ここに来て、よかった、またきたいね」「せんべい汁って、こんなにおいしいんだ」等、たくさんの笑顔がこぼれます。

天候に恵まれた鍋遠足。

返りは利用者様の寝息がととても心地良く聞こえる車中でした。

(来年は何の鍋にしようかな・・・)



施設だより

介護老人保健施設

みちのく苑

十和田市

『おでかけの季節がやってきた!』

豪雪だった冬も終わり、皆さんが楽しみにしていた、おでかけシーズン到来。

第一弾として4月には合浦公園へ。写真は、5月7日に鶴田町の鶴の舞橋と道の駅あるじゃへ行った時の様子。桜は、前日までの雨で散っていましたが、花びらが敷き詰められた遊歩道では「これもキレイだねえ」と笑顔で散策されていました。

昼食は「あるじゃ」で。好きな物を注文した後、突然「あんみつ食べたい!」と声が。驚く職員達をよそにあんみつを頬ばりご満悦。お土産も買って楽しい一日になりました。

さて次のおでかけは…!?



施設だより

介護老人保健施設

緑風苑

五所川原市

涙と笑いの敬老会

当施設では、入所者様の皆様が充実し、変化のある日々を過ごせるよう、様々な行事に取り組んでいます。

なかでも毎年9月に行なう「敬老会」では、入所者様のご家族や地域の皆様方をお招きし盛大に行なっています。

鯉ヶ沢町無形文化財保存会様、鯉ヶ沢甚句協会様、鯉ヶ沢高校音楽部様の方々による華やかな踊りと民謡で感動し、思わず涙を流したり。

職員によるアトラクションでは笑い声が絶えず、地元の高校生ボランティアの方々が飛び入りでカラオケ大会に参加すると若さあふれる歌声に自然と手拍子が出たりと本当に入所者の皆さんは楽しんでいる様子でした。



施設だより

介護老人保健施設

ながだい荘

弘前市

ひばりの里美術展

施設だより

介護老人保健施設

ひばりの里

八戸市

廊下一面に作品が展示され、施設内が美術館のようになりました。そのきっかけは、言語障害のある利用者様に、絵を描く趣味がある事が分かり、コミュニケーションツールになれば・・・と、スケッチブックをお渡しした事から始まりました。施設での出来事・行事・四コマ漫画・季節の花々の絵はもちろん、ニュースや昔の子供達の遊び等とても勉強になる絵もあります。数々のすばらしい作品が出来上がり、この作品を是非多くの方に見ていただきたいと思い、作者の許可を得て作品展として廊下に展示。

施設利用者様・ご面会の方にとっても好評で、絵を見た方が作者へ話しかけて下さるきっかけともなり、交流の輪がひろがって作者もますます意欲的に制作に励まれています。



春のお花見遠足

当施設恒例の春のお花見遠足を今年は岩木山の世界一の桜並木を楽しんでいただこうと桜林公園に行きました。ゴールデンウィーク明け、天気も良く、桜は丁度満開で入所者の皆さんにはとても喜んで頂けました。岩木山神社へも立寄り入所者の皆さんにはとても好評でした。



施設だより

介護老人保健施設

鳥井野荘

弘前市

「桜の苗木と、リハビリとー」

晴天の6月。桜の苗木の「植樹式」が行われました。利用者の皆様が一人ずつ、「大きくなあれ」と、土をかけました。いつまでも私たちを見守る、立派な桜になることを願って・・・。

また、施設の中では「おいっち、に、さん、し！」と歩行訓練に励む姿が。訓練後の「今日もがんばったよ！」という笑顔が、職員の励みになっています。



施設だより

介護老人保健施設

ケアセンター弘前

弘前市

リラックスタイム (足湯、手と足のマッサージ)

各種活動の中で1番人気のリラックスタイム（足湯）の風景です。

- ①フットバスで足を温める。
- ②クリームをつけて手・足のマッサージをします。



利用者様より

「夜、ゆっくり眠れるようになった」
「足が軽くなる。」などなど、
大変喜ばれています。



各リラックスタイムでの1番の狙いは利用者様とスタッフが寄り添いふれあいながら会話をすることです。
皆様の笑顔が多く見られる活動です

施設だより

介護老人保健施設

ニユーライフ芙蓉

青森市

青森県老人保健施設マップ

No.	施設名	電話番号
-----	-----	------

〔青森地域〕

1	青森ナーシングライフ	TEL017-726-5211
2	青照苑	TEL017-788-3000
3	いちい荘	TEL017-726-3855
4	甲田苑	TEL017-728-3939
5	すずかけの里	TEL017-761-1111
6	桐紫苑	TEL017-738-8080
7	ニューライフ芙蓉	TEL017-728-2200
8	みちのく青海荘	TEL017-741-5188
9	ケアガーデン青森	TEL017-744-3311
10	カトレア	TEL017-739-6100
11	たんぼぼ	TEL0174-22-3070
12	なみおか	TEL0172-69-1120
13	津軽医院	TEL0172-62-3101
14	石木医院	TEL017-752-3015

〔西北五地域〕

15	緑風苑	TEL0173-33-4155
16	ながだい荘	TEL0173-72-1122
17	えんじゅの里	TEL0173-42-3734
18	しらかみのさと	TEL0173-84-3111
19	サンライフかなぎ	TEL0173-53-3292
20	湖水荘	TEL0173-22-5694

〔津軽地域〕

21	ケアセンター弘前	TEL0172-87-0111
22	平成の家	TEL0172-95-3981
23	うめむら	TEL0172-32-3593
24	弘前リカバリーセンター	TEL0172-27-3322

25	ヴィラ弘前	TEL0172-37-7300
26	幸陽荘	TEL0172-37-8311
27	希望ヶ丘ホーム	TEL0172-87-6655
28	ふじ苑	TEL0172-38-5550
29	サンタハウス弘前	TEL0172-99-1133
30	あしたばの里・黒石	TEL0172-53-1213
31	鳥井野荘	TEL0172-82-5600
32	のぞみ	TEL0172-57-5100
33	三笠ケアセンター	TEL0172-44-8811
34	明生園	TEL0172-65-4066
35	つがる	TEL0172-45-2231





(八戸地域)

36	はくじゅ	TEL0178-28-4001
37	ひばりの里	TEL0178-96-1212
38	サンライフ豊寿苑	TEL0178-29-3232
39	リハビリパーク	TEL0178-47-3000
40	南山苑	TEL0178-27-3027
41	ナーシングホームオリーブ	TEL0178-31-5500
42	ほほえみ三戸	TEL0179-23-5050
43	老健なんぶ	TEL0179-34-3260
44	孔明荘	TEL0178-84-3333
45	南郷メディエルプラザ	TEL0178-82-2000
46	しんごう	TEL0178-78-3181
47	しもだ	TEL0178-56-4888
48	たっこ	TEL0179-32-3172

(上北地域)

49	みちのく苑	TEL0176-25-1333
50	みのり苑	TEL0176-25-1100
51	ハートランド	TEL0176-25-0122
52	とわだ	TEL0176-27-3131
53	やすらぎ苑	TEL0176-59-3784
54	ナーシングセンター柏葉	TEL0176-62-2200
55	えぼし	TEL0175-65-2666
56	のへじ	TEL0175-65-2333

(下北地域)

57	シルバーケアセンターむつ	TEL0175-22-9925
58	はまなす苑	TEL0175-26-3333
59	のはなしょうぶ	TEL0175-28-5400
60	やげん	TEL0175-34-2211



ひばりの里美術展

◆編集後記◆

連日厳しい暑さが続いています。体調を崩されていますか？
熱中症に気を付けて過ごしましょう。

平成24年度青森県喀痰吸引等研修も始まりました。

介護支援専門員実務研修試験講習会も順次予定しております。

ホームページの方にも掲載しますのでご覧下さい。

平成二十四年

八月吉日

広報委員一同

●発行／公益社団法人 青森県老人保健施設協会
〒030-0822 青森市中央三丁目20-30 県民福祉プラザ3F
TEL017-776-3868 FAX017-776-3918
URL <http://www.roken-aomori.or.jp>
E-mail jimukyoku@roken-aomori.or.jp

●印刷／青森コロニー印刷
〒030-0943 青森市幸畑字松元62の3 TEL017-738-2021