

十勝発！健康と暮らしの情報誌

HAKUAIKAI MAGAZINE

# とちほく



社会医療法人 博愛会

2022年2月15日発行  
発行人／社会医療法人 博愛会

2022 WINTER  
NO.123

十勝での健康的な暮らしを応援する情報誌として、  
医療や健康のこと、十勝での暮らしのこと、  
楽しく幅広くお届けします！



とがちばれ



表紙の  
写真 2

樹齢約150年、愛を誓い合った恋人たちのように2本の木が寄り添った樹形で、四季折々に違った表情を見せる「ハルニレの木」は、十勝の人気フォトスポットのひとつです。

ハルニレの木をバックに、とがちばれの空に手を広げて笑顔で写真を撮るのも素敵ですね。

2022年2月15日発行

発行人 社会医療法人 博愛会

編集・制作 広報委員会  
株式会社みんなのことば舎

デザイン 株式会社福田デザイン

## contents

### 02 とがちばれな人々

帯広市／満寿屋商店

杉山輝子さん・雅則さん

05 最新治療を解説します!

### メディカル最前線

ジオン注射 (ALTA療法)

07 データで効果を検証!

### 十勝リフレッシュ スポットめぐり

明治北海道十勝オーバル

09 がんばれ! 十勝のアスリート

開西病院スケート部

### 辻麻希選手インタビュー

11 気持ちも体も爽快に!

### はればれエクササイズ

12 医療・福祉のワンポイントアドバイス

13 厨房とがち

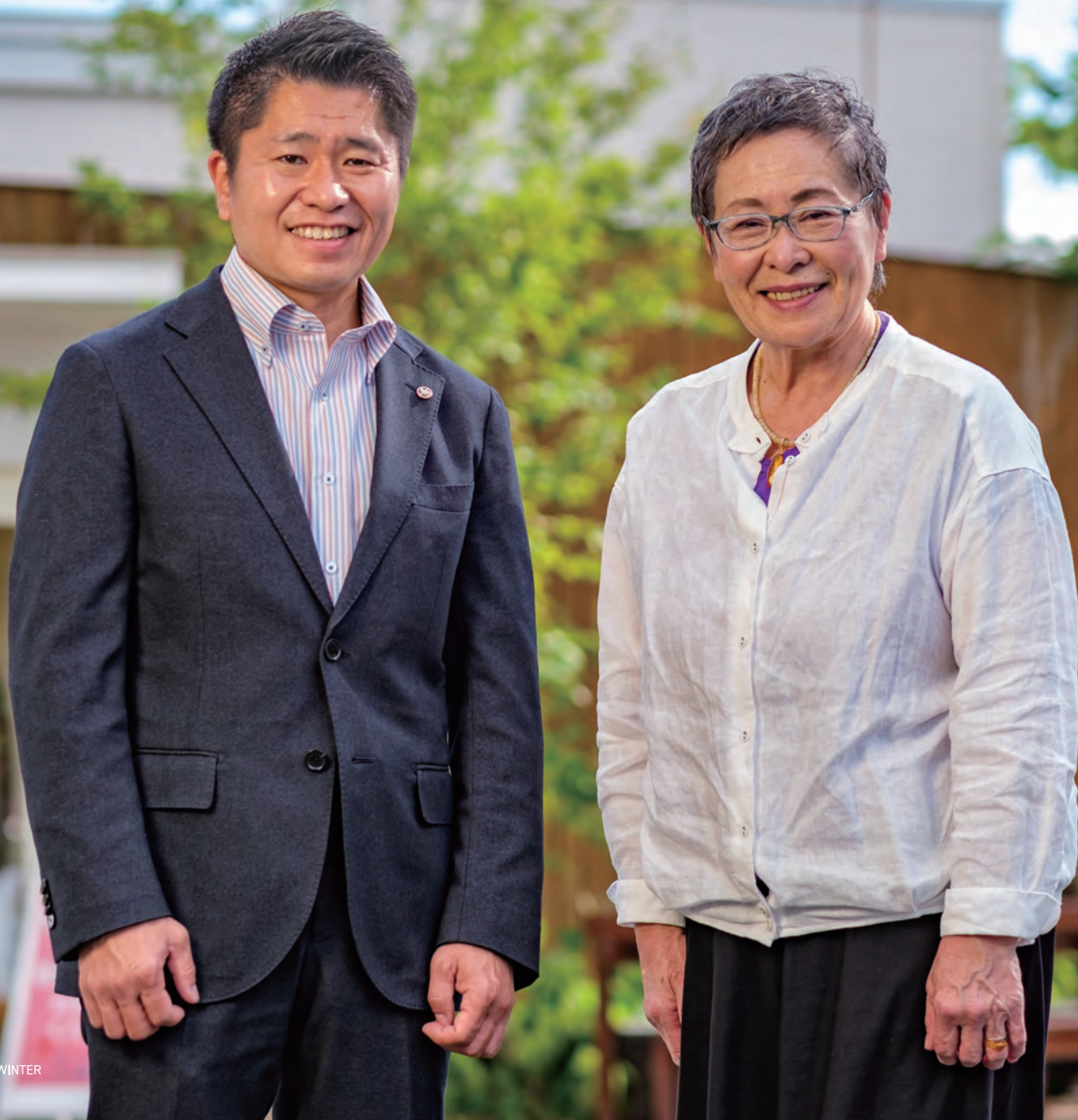
今号の食材 あかしや農園の新鮮野菜

とかちばれ  
な人々

満寿屋商店

杉山輝子さん

雅則さん



帯広の食卓の定番といえば「ますやパン」。1950年の創業以来、多くの人に愛されてきた満寿屋商店は、十勝産小麦100%のパン作りに成功しました。旗艦店「麦音（むぎおと）」は、約8千平方メートルの敷地に、店舗のほか広々としたカフェスペースや小麦畑が広がり、地域の方々の憩いの場にもなっています。

この麦音で、三代目で現会長の杉山輝子さんと、四代目代表取締役社長の雅則さん親子に、地産地消のパン作りや、十勝の農業や食材、街の人々への思いをお聞きました。

目指したのは  
十勝100%のパン

雅則さん…十勝農業のすこさや、地元のおいしいものを味わう幸せを、パンを通して伝えたいという思いが私の原動力になってきたと思います。二代目である父の時代から、長く抱き続けた目標が、「十勝産100%のパン」を作ることでした。

とはいえ私は、最初からパンの道に進むことを決めていたわけではなく、

学生時代は航空科学に興味があり、

鹿児島大学へ進学。その間にベーカ

リーのアルバイトをして、食べ物を作る

仕事や、パンの面白さに目覚めまし

た。卒業後、アメリカへパン留学し、原

料となる輸入小麦の生産地も見てき

ました。帰国してからはコンビニのパン

開発の仕事をしました。自分がやり

たいのもっと地産地消の食に関わる

ことだと気づき、帯広に戻って家業を

継ぎました。

父の代から続けてほとんどの原料を

十勝産に切り替えることができまし

たが、最後まで残ったのが小麦でした。

小麦粉は「メリケン粉」という別名があ

るくらい、輸入が前提。かつて小麦の流

通はすべて政府に管理されており、業

界にも国産小麦はパン製造に向かない

という考えが根強くありました。

パンは日本人の食卓に欠かせない主

食となりましたが、北海道から沖縄

まで全国で同じ種類のパンが作られて

います。でも、欧州ではパンはその土地

の穀物を原料とし、地域の食文化を



雅則さんは、出前教室など地元の子どもの食育にも力を入れています

麦音の屋根の風車は、店内の石臼を回し小麦をひいています



反映するものです。目の前に広大な小麦畑があつて、農家さんが質の高い小麦を生産しているのに、なぜ外国の小麦でパンを作る必要があるのでしょうか。農林水産省に陳情に赴いたり、農家さんに協力を得たりと地道に活動を続け、徐々に十勝産小麦への切り替えを進めました。そしてパンに好適の品種「ゆめちから」の誕生に後押しされ、2012年に全店で十勝産小麦100%を達成できました。



定番人気の商品はもちろん、枳 (masu) ~プレミアムあんチーズ (写真手前) など麦音限定の商品も

## パン作りからまちづくりへ

輝子さん.. 私は二代目であった夫に先立たれて店を継ぎました。その時、十勝の皆さんがお客さんとして店を支えてくださったことでやってこれれたと思います。それに何らか恩返しをしたい一心から、本店のある、帯広栄通商店街振興組合の役員を引き受けました。それをきっかけに、まちづくりの事業に関わるようになりました。帯広まちなか歩行者天国、北の屋台など、十勝の人を楽しませたいと思つてやったことが、帯広の観光資源となつて街の元気に一役買つているのはうれしいことです。

今はどこにいても何でも味わえる時代になりましたが、その土地で育つもの、つくられるものが「本物」。味は素晴



現在は帯広市商店街振興組合連合会理事長も務める輝子さん

らしく、また健康な体も支えます。北の屋台は、十勝の製品の良いものを集めて、それをきちんと説明して楽しんでもらえるところに価値があります。満寿屋商店のパン作りも、地産地消で品質を追求してきたから、お客さんがずっと支持してくれたのではないでしようか。十勝は日本の中でもすごい場所。そこでパン屋ができて幸せです。



### 麦音

帯広市稲田町南8線西16-43

TEL 0155-67-4659

営業時間 / 6:55~19:00

定休日 / 年末年始

アクセス / JR帯広駅から

十勝バス稲田橋下車徒歩1分

# メデイカル最前線

最新の技術や注目の治療法をドクターが徹底解説します!

今回のテーマ

痔とその治療

## ジオン注射（ALT療法）

3人に1人がかかっている  
身近で厄介な病気

肛門が痛い、かゆみがある、腫れている。血や膿が出る。そんな症状があつたら、痔かもしれません。

痔は、日本人の3人に1人が悩んでいるとも言われるほど、私たちの身近にある病気です。

なぜ痔になるのでしょうか？その原因は、血の巡りにあります。ヒトの下半身の血管は、重力に逆らって血液を頭の方に送っているため、普段から大きな圧力がかかっている

ます。そこに、長時間の立ち・座り

仕事に加わると肛門付近の血の流

れが悪くなります。また、便秘で

いきみ、肛門が切れたりすること

で痔になってしまうます。痔は立ち

仕事をするヒトの宿命のような病

気なのです。

痔は大きく分けて、3種類に分

類されます。

最も多く、全体の半数を占める

のが**痔核（いぼ痔）**です。これは肛

門付近の動静脈叢（枝分かれした

動脈・静脈が網状になり、立体的

に構成された組織）での血液の流

れが悪くなり、徐々に膨らんでこぶ

状になったものです。できる場所

よつて内痔核、外痔核に分けられ

ます。

**裂肛（切れ痔）**とは、硬い便など

により肛門が裂けてしまったもの

です。

**痔瘻（あな痔）**とは、裂肛を生じ

た後、下痢などで肛門の組織に細

菌が入り込み感染し、溜まった膿

が外部に排出されようとして皮

膚とのトンネルを形成してしま

う状態です。

肛門外科では、それぞれの痔に適した治療を行っていきます。

### 痔の種類

**痔核（いぼ痔）**…肛門付近の動静脈叢での血液の流れが悪くなり、徐々に膨らんでこぶ状になったもの

**裂肛（切れ痔）**…硬い便などにより肛門が裂けてしまったもの

**痔瘻（あな痔）**…肛門の組織に細菌が入り込み、溜まった膿が外部に排出されようとしてトンネルをつくったもの



林 淳也  
開西病院 副院長



## 切らずに治せる「ジオン注射」とは

痔の治療はまず薬により炎症を抑える保存的治療を行います。

保存的治療を実施しても改善しない場合や、痔の脱出が重度の場合には、手術による治療を行います。

- ① ゴム輪結紮療法
- ② ALTA療法（ジオン注射）
- ③ 肛門クッションつり上げ術
- ④ PPH
- ⑤ 内痔核結紮切除術

今回は、このうちジオン注射についてお話しします。注射ですので、メスで切開することはありません。

ジオンは、内痔核硬化療法剤の商品名であり、これを4つの区画に分けて痔に直接注射します（内痔核4段階効果療法）。4つの区画とは、痔の上・中央・下の粘膜下層と中央部の粘膜固有層という部位です。

痛みを感じることはない粘膜層に注射しますので、つらい痛みはありません。したがって、入院の必要はありません。日帰りで手術を行い、帰宅できます。

注射後は、痔核に流れ込む血流が減るので速やかに出血も止ま

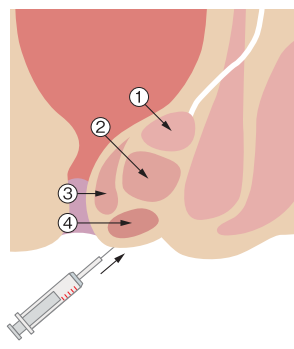
ます。脱出した痔核も徐々に戻っていく、1週間から1か月の間に痔核は癒着し、治療は完了します。非常に優れた治療法であるジオン注射ですが、内痔核にしか効果が期待できません。外痔核に対しては、上記の5つの方法、またいずれかを併用して行います。

おしりに異常があれば  
ためらわずに受診を

おしりの痛み・かゆみや、出血があつても、肛門科にかかるのは不安や恥ずかしさから、勇気が必要なことかも知れません。

しかし、痔は治療をせずによくなることはありません。また、肛門からの出血は、痔だけが原因とは限らず、大腸がんなど、命に係わる重大な疾患がある可能性もあります。肛門外科ではプライバシーに配慮した診察がおこなわれますので、気になることがあればぜひ受診をしてください。

### ジオン注射（4段階法）



- ① 痔核上極部粘膜下層
- ② 痔核中央部粘膜下層
- ③ 痔核中央部粘膜固有層
- ④ 痔核下極部粘膜下層

### 対象の疾患

内痔核、肛門管内内痔核

### 手術の方法

痔の周囲4か所に内痔核効果療法剤を注射

### 手術後

入院せず、日帰りで手術ができる

### 痔の予防のために

痔を起こしやすい行動を、習慣にできていませんか。生活習慣を見直して、痔の予防につなげましょう。

- ① 排便の際、必要以上にいきみ過ぎないこと。
- ② 同様に、長時間いきむ事をしないこと。
- ③ 長時間立ちっぱなしや座りっぱなしなど、同じ姿勢を続けないこと。
- ④ 食生活を見直し、便通を整えること。



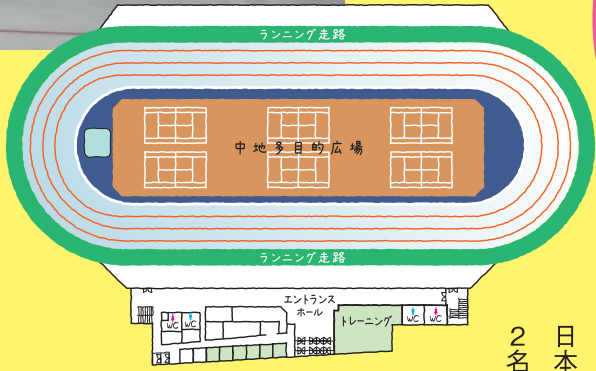
十勝

データで効果を検証!

# リフレッシュ スポットめぐり

十勝が誇る名所やアクティビティが  
どれだけリフレッシュに役立つのか、  
博愛会スタッフが現地で体験して調べます!

今回は  
**明治北海道  
十勝オーバル**  
〔帯広の森  
スピードスケート場〕  
を体験!



START!



帯広の森運動公園にある「明治北海道十勝オーバル」は、2009年の開場以来、アジア冬季競技大会などスピードスケート競技の大きな試合が数々開催されています。また、ナショナルトレーニングセンターにも指定されており、開西病院スケート部の現役アスリート・辻麻希選手もここで練習を積み重ねています。今回は辻選手と一緒に、ワールドカップ日本代表経験のある博愛会スタッフ2名が施設を体験してきました。

スケートリンクは7月第4日曜～3月第1日曜の期間オープンしています。エントランスホールの上には、現在の世界・日本記録の保持者の名前がズラリ。スケートリンク以外にも、テニスやフットサルに使える中地多目的広場や、ランニング走路が整備されており、こちらは通年で利用可能です。



体験するスタッフ



測定するスタッフ

開西病院  
西田保健師

開西病院  
道下雅史

開西病院  
辻麻希

博愛会法人本部  
今野陽太





## あのメダルも！ 帯広ゆかりの選手たちの展示

館内には、スケートの歴史的な資料や、帯広や十勝ゆかりのスピードスケート選手にまつわる展示もあります。オリンピックのメダルのレプリカやウェアなどの貴重な物も見られます。



辻先輩  
がんばってるね！



## トレーニングで汗を流そう

スケートでの利用以外に、とても便利なのが健康増進多目的室。1回大人200円で、さまざまなトレーニング機器やランニング走路の利用ができます。参加の2人は筋トレと、ランニングマシンを使ったジョギングにチャレンジしました。



無酸素運動で  
基礎代謝UP!



息が  
上がらない  
程度に

## 世界に誇るリンクに感動!

1周400m、陸上競技場と同じトラックが室内に収まっているその広さは圧巻。アスリートが練習に利用するだけでなく、一般開放の時間もあります。リンクの室温は11℃とひんやりなので、防寒はしっかりと。2階の飲食コーナーからはリンク全体を見渡すことができます。



### 体験 結果

#### 【測定スタッフの解説】

筋トレは無酸素運動(酸素を取り込まない強めの運動)、ジョギングは有酸素運動(酸素を取り込みながら行う軽めの運動)です。体内で脂肪を燃焼させるには酸素が必要で、息が上がらないように有酸素運動をするのが重要。筋トレをすると筋肉が強化されて基礎代謝が上がりますから、その後にジョギングを行うと、脂肪燃焼の効果が促進されます。

REFRESH DATA

筋トレ20分  
+  
ジョギング30分

推定消費カロリー

約360kcal

#### 測定スタッフよりひと言

脂肪は1回に20分以上続けて運動しないと燃焼しないということを耳にしますが、10分程度の運動を何度か行っても効果に差がないことがわかりました！体調に無理のない範囲で、毎日、今より10分多く体を動かすことから始めて、毎日40～60分の運動を目指しませんか？



## 開西病院スケート部

# 辻麻希選手インタビュー

社会医療法人博愛会は、十勝を拠点に活躍し、地元を盛り上げてくれるアスリートを応援しています。開西病院所属で、世界の舞台で戦うスピードスケート・辻麻希選手に、スピードスケートや地元への思いをお聞きしました。

スピードスケートを始めたきっかけは、通っていた幼稚園が冬にスケートの授業をしていたことでした。その流れで大会にエントリーしたのですが、結果は予選落ち。それが悔しくて「スケートを習いたい！」と言って本格的に始めました。とても楽しかったので、自然と習い続けました。

選手を目指すきっかけは、小学6年生の時に、長野オリンピックの清水宏保さんの金メダル獲得をみて、スピードスケート選手への夢を抱くようになりました。中学校でバレーボールも好きになり、高校に進学する時にどちらを取るか悩みましたが、中学3年生の時にジュニアの世界大会に出たことや、白樺学園高校スケート部の監督から声をかけてもらったこともあり、スケートの道を選びました。高校からスケート一本での生活だったので、自然と選手を目指すことになりましたが、世界で戦うようになって夢は目標になりました。

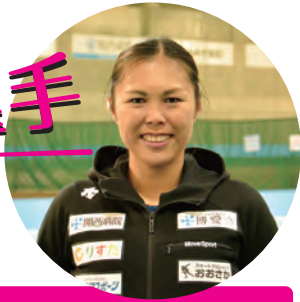


スピードスケートのシーズンは、10月末から3月中旬までです。シーズン後から2ヶ月くらいはオフシーズンで、3月中はシーズンの疲れを抜くことや、シーズン中にはなかなか出来ないことに全力を注いでいます。4月初旬から基礎体力を付けるためのトレーニングから再開し、GW明けからは本格的に夏のトレーニングが始まります。自転車やウエイトトレーニングはもちろん、ローラースケートやスライドボードという樹脂の板の上でスケートを滑るイメージを作る技術練習をしたり、ロープを使ってコーナーの技術練習をしたりと、氷上よりハードに練習します。7月末から9月いっぱいくらいまでは氷上と陸でのトレーニングを並行し、10月末の開幕戦を迎えてからは、3月のシーズン終わりまで大会のある土地をめぐる



ルーティンは、試合に限らずスケート靴を履く時は必ず決まった足から履いて、決まった足から紐を縛っています。逆の足から履いたり縛ったりするとなんかちょっと変な感じがするんですね。あと、スタートラインに立つ前に前屈して伸びをして顔をバンバン叩いて叩くのも自然の流れで、最近は毎回やっているかもしれないです。選手生活の中で心に残る経験は、トリノ、バンクーバーと2度落選し、3度目の正直で行けた2014年ソチオリンピックです。開西病院所属となって2年目に、地元帯広からオリンピック代表をつかみ取ることができて本当に嬉しく、最高の経験となりました。大好きなスピードスケートを仕事にすることができて、地元帯広から世界を目指すことが出来る環境に、とても感謝しています。まだまだマイナーなスポーツかもしれませんが、滑るのはもちろん、見るのも本当に楽しいです。もともとたくさんの方にスピードスケートの楽しさを知ってもらえたら嬉しいなと思います。

## 教えて！ 辻選手



アスリートの心構えや健康の秘訣など、  
気になることを聞いてみました！

### 帯広の好きなところは？

空気や雰囲気、食べ物など、何をとっても本当に落ち着きます。遠征に行ってもすぐに帰りたくなるくらいの帯広大好き民です。自転

車トレーニングをしている間、春は土がむき出しの畑とまだ雪のある山々が見え、夏は畑の作物や木々が青々としていくのを感じ、秋には収穫が終わった畑の横を、落ち葉をかき分け走りまわります。四季を感じながらトレーニングできるのは十勝ならではの良さだと思います。

### 大切にしている言葉は？

「努力に勝るものはない」。高校の時に監督に教えていただいたことで、これを聞いてからは自分で考えることや感覚を大切にしています。思うように結果が出ないことも多々ありますが、出口のないトンネルはないと思って、気付きを大切に、先に見える小さな光に向かって日々努力するようにしています。

### 健康管理で気をつけていることは？

毎朝の体重計測と、寝る前のストレッチは欠かせません。あとはバランスの良い食事をして、たくさん寝ること。次の日に疲れを残さないためにはどうしたらいいか、常に考えながら生活しています。

### アスリートの食生活を教えてください！

ウエイトトレーニング後や強度の高い練習の日は、タンパク質を多めに摂るよう心がけます。鉄やビタミンDも意識しており、サケやひじき、舞茸をよく食べます。ハードなトレーニングを終えた時は、たまにおいしいスイーツを食べて自分の体にごほうびをあげています。





# ＼ 気持ちも体も爽快に！ ＼ はればれエクササイズ

Exercise for your healthy life

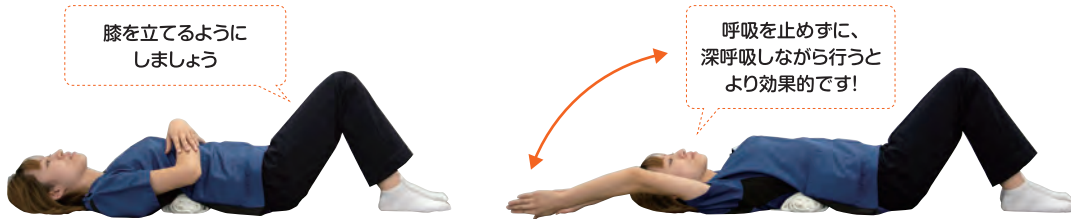
エクササイズは無理のない範囲で、少ない回数からはじめましょう



今回は  
**肩こり  
予防**  
の運動です！

## 1 背中伸ばし運動

肩こりの原因となる「猫背」を予防する運動です。



膝を立てるように  
しましょう

呼吸を止めずに、  
深呼吸しながら行くと  
より効果的です！

1 丸めたタオルを肩甲骨の下に当たるように置き、  
あお向けに寝ます。

2 ゆっくりバンザイをして  
ゆっくり戻します。

1セット10回、  
1日3セットを目安に

## 2 わき腹ストレッチ

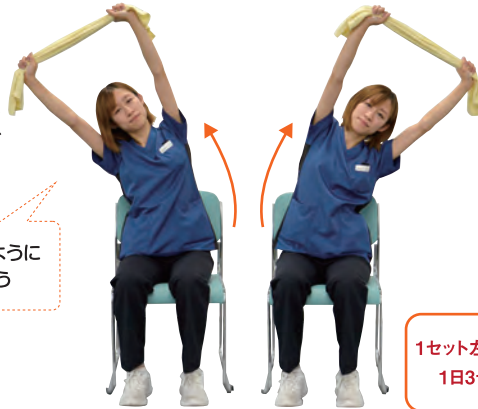
肩こりの原因となる「猫背」を予防する運動です。

1 椅子に座って両手で  
タオルを持ち、タオル  
を両手で引っ張りなが  
らバンザイをします。



2 そのまま横へ体を  
傾け、脇腹を伸ば  
します。

肘が曲がらないように  
注意しましょう



1セット左右3～5回ずつ、  
1日3セットを目安に

## 3 肩こり筋ストレッチ

肩こり筋の代表である「僧帽筋」<sup>そうぼうきん</sup>と「肩甲挙筋」<sup>けんこうきよきん</sup>のストレッチです。

1 椅子に座り、片手で  
椅子の座面を握ります。



2 反対の手を頭に回し  
首をゆっくり傾けます。



1セット30秒程度、  
1日3セットを目安に

動画もチェック  
してね！



「あおがめチャンネル」で動画を公開しています！

<https://youtu.be/Y6ukw18N2GI>



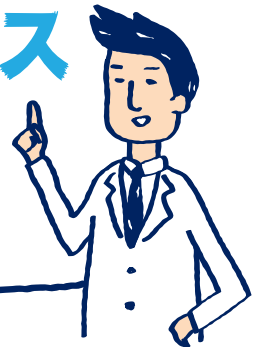
今回のテーマ

# 病気の時に役立つ「手話」を覚えよう

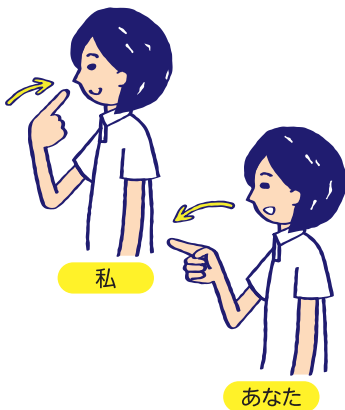
「聞こえない」ということは外から見てわかりにくいので、聴覚障がい者は、周囲とコミュニケーションが取りにくくひとりぼっちになってしまうことや、起きている状況がわからずに必要な支援を受けられないことがあります。特にマスク着用場面が多い現在は、口話を読めず、コミュニケーションの難しさが増えています。聞こえない人と気づいたときは、手話や筆談などでコミュニケーションを取ってみてください。今回は、病気の時に役立つ日本の手話を紹介します。

# 医療・福祉の ワンポイント アドバイス

One Point Advice



## LESSON 1 「私」と「あなた」



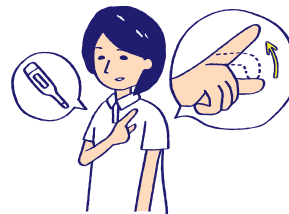
人差し指を顔か胸に向けて「私」、相手を指差すと「あなた」です。手話では相手を指差しても失礼にはならないのでご安心を。

## LESSON 2 「どうしましたか?」



手のひらを自分に向けて顔と体全体をぐるりと回し、その後手のひらを前に向けて胸の前で交互に上下するのが症状を尋ねる手話です。また、右手の人差し指を立てて胸の前で振る「何?」を意味する手話も使えます。

## LESSON 3 発熱している



脇のあたりで人差し指と親指をくっつけ、そこから人差し指を上へ跳ね上げます。

## LESSON 4 せきやたんが出る



咳が出る

痰が出る

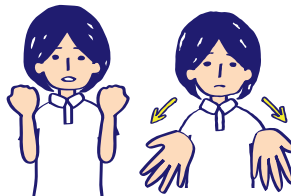
握った右手を喉の前に持っていき、口でせきをする仕草をしながら右手を近づけると「せきが出る」、人差し指と親指で輪をつくり、口から前に出すと「たんが出る」です。

## LESSON 5 頭痛・腹痛

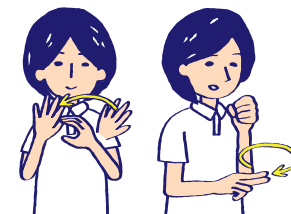


手のひらを上に向けて指を軽く折り曲げ、左右に振ると「痛い」を示します。痛みのする箇所で振ると、その部分が痛いと表せます。

## LESSON 6 新型／コロナウイルス



握った両手を左右ほぼ辺りに持って行き、手を広げながら前に出すと「新型」です。



左手でカタカナの「コ」をつくり、右手の手のひらを相手に向けコの字の周りで半円を描くと「コロナ」。顕微鏡をのぞくイメージで左手を筒にして立て、右手の人差し指と中指を立てて下を向け、円を描くと「ウイルス」です。

今年で3年目を迎えるあかしや農園は、博愛会グループの「介護老人保健施設 あかしや」のすぐ近くにある菜園です。きゅうり、トマト、とうもろこし、さつまいもなど10品目の野菜を完全無農薬で栽培。収穫された野菜は施設で提供する料理にも使用されています。菜園を管理しているのは杉田吉弘さん。手間ひまを惜しまず、愛情を込めて野菜を育てています。



Taste of TOKACHI

# 厨房とがち

十勝の大地で育った栄養いっぱいの食材を  
おいしく食べよう!

今号の食材

あかしや農園の  
新鮮野菜



# 新鮮野菜のピクルス

今回は博愛会職員が親子で、高瀬管理栄養士と一緒に、あかしや農園の新鮮野菜でピクルス作りにチャレンジしました！



【材料(4人分)】 160kcal(1人分40kcal)

きゅうり……………20g  
にんじん……………20g  
とうもろこし……………30g  
(粒状のコーン缶でも可)

パプリカ……………1/2個  
ミニトマト……………4個

【酢漬け液】

酢……………65cc  
水……………35cc  
砂糖……………18g  
塩コショウ……………少々  
ローリエ、とうがらし、レモン……お好みで

## 【作り方】

- 1 きゅうりとパプリカをカットします。形はスティック状、乱切りなどお好みで。
- 2 ミニトマトはヘタをとって湯むきます。
- 3 とうもろこしが生の場合は下ゆでします。
- 4 にんじんは菌ごたえが残る程度に下ゆでします。
- 5 酢、水、砂糖を混ぜ、火にかけてさっと一煮立ちさせます。ローリエ、とうがらし、レモンを入れる場合はこのタイミングで加えましょう。
- 6 野菜を瓶に詰め、酢漬け液が熱いうちに瓶に入れます。



パプリカをカットする愛菜ちゃん



調味料を分量通り計って混ぜます



ピクルス完成！

## POINT

ミニトマトの湯剥きは、竹串などで3ヶ所程度刺して穴をあけて、ボウルに入れて熱湯をかけます。少しおいてから、ザルにあげ、流水をあてるとスルンと剥けます。



ちよん♪  
ちよん♪  
ちよん♪

## お酢で高血圧予防！

お酢の中に含まれる代表的な成分の「酢酸」には、血管を拡張して血圧を下げる働き、胃から腸へのながれをゆっくりにし血糖値の上昇をゆるやかにする働きがあるといわれています。お酢にはクエン酸をはじめ、さまざまな有機酸が含まれており疲労回復にも効果的です。

また、ピクルスは生の野菜を漬けることで野菜の栄養素を損なうことなく効果的に摂取することもできます。ピクルスをお漬物の代わりにすることで減塩にも繋がりますので、食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

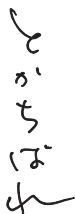


レシピ提供  
あかしや 栄養科  
管理栄養士 高瀬睦美



めっちゃ楽しかった  
また料理してみたい

撮影協力／博愛会法人本部 今野陽太さん、愛菜(えま)ちゃん



### 社会医療法人 博愛会

開西病院	介護老人保健施設 ヴィラかいせい	リハビリ特化型デイサービス リハビリデイリースたおびひろ西
開西病院 健診センター	特定施設入居者生活介護 ことの葉おとふけ	リハビリ特化型デイサービス リハビリデイリースたさっぽろ元町
開西病院 在宅ケアセンター	認知症対応型共同生活介護 グループホーム かたらい	複合施設あおがめヴィレッジ
開西病院 訪問リハビリテーション	看護小規模多機能型居宅介護 あんさんぶる開西	医療・介護の相談室 ささえ愛
介護老人保健施設 あかしや	サテライト型小規模多機能型居宅介護 あんさんぶる川北	介護職員初任者研修事業
札内在宅ケアセンター あかしや	訪問看護ステーション かいせい	

### 社会福祉法人 博愛会

地域密着型老人保健施設 コムニの里さらべつ	地域密着型老人保健施設 コムニの里みどりヶ丘
地域密着型老人保健施設 コムニの里おびひろ	サービス付き高齢者向け住宅 コムニの里みどりヶ丘
地域密着型老人保健施設 コムニの里まくべつ	