

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

2023年5月1日発行
発行人／社会医療法人 博愛会

2023 SPRING
NO.127

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！

十勝発！健康と暮らしの情報誌

HAKUAIKAI MAGAZINE

とかちぼん

2023 SPRING NO.127



表紙の
写真 6

菜の花畑【音更町】
北海道の菜の花は、5月中旬から6月上旬までが見ごろです。広大な大地に広がる満開の菜の花畑の黄色と、十勝の空の青さの鮮やかなコントラストは見事の一言。この季節にしか出会えない、美しい景観です。

2023年5月1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 とかちばれな人々

開西病院スケート部OB・OG

平子裕基さん、土井慎悟さん、今野陽太さん、辻麻希さん

05 最新治療を解説します！ メディカル最前線 スポーツとMRI

07 気持ちも体も爽快に！ はればれエクササイズ

08 医療・介護の相談室 ささえ愛 vol.1 認知症の原因はカビ!?

09 厨房とかち 今号のテーマ スポーツ時の間食（補食）

10 博愛会ニュースフラッシュ

とかちばれ な人々

平子裕基さん



在籍期間:2006～2012年
2012年、第一線から退く。現在は
帯広市消防職員として勤務

土井槇悟さん



在籍期間:2006～2011年
2011年引退。現在は土井ファーム
(芽室町)で農業に従事

今野陽太さん



在籍期間:2010年～現在
2015年引退。現在は社会医療法人
博愛会法人本部勤務

辻
麻希さん



在籍期間:2011年～現在
2022年引退。
現在は開西病院医事課勤務

開西病院スケート部
OB・OGのいま、これから

平子裕基さん
土井槇悟さん
今野陽太さん
辻 麻希さん

2006年4月、十勝初の実業
団チームとして発足した開西病院
スケート部。2002年のソルトレ
イクシティオリンピック代表の平
子裕基さんと大学を卒業したば
かりの土井槇悟さんが初代メン
バーとなり、職員として勤めなが
ら2010年のバンクーバーオリ
ンピックに出場しました。その後
1500mで日本新記録を達成し
た今野陽太さん、2014年のソ
チオリンピックに出場した辻麻希
さんがスケート部に加入し、同部
に貢献。4人は現役を引退してか
ら、地元・十勝でスケートに打ち
込むアスリートや子どもたちを応
援しています。

開西病院スケート部のOB・
OGに、アスリート時代のエピソードや、今後の夢などについてお聞
きました。

スケート部にまつわる現役時代の思い出や、印象に残っている出来事がありますか。

土井さん…博愛会にお誘いいただいた年は、私も平子さんも2006年のトリノオリンピックに出場できず、先が見えない状態でした。十勝初の実業団として開西病院にスケート部ができたのは、もう1度チャンスをもらったように感じました。

平子さん…2009年に「明治北海道十勝オーバル」(屋内スピードスケート場)が完成するという、タイミングも大きかったと思います。細川理事長の「オーバルができて地域に根差した選手がいらない。子どもたちにとって身近な目標がいらないのは残念」という、地域への思いにも共感しました。

開西病院では午前に事務職として働き、午後からトレーニングというスケジュール。はじめ職員の方々は「何をしているんだろう?」と不思議な人を見る感じでしたが、次第に努力を認めてもらえたことは、非常にうれしかったです。

土井さん…帯広で大会が開催された時などは、職員の方たちが応援に来てくれて、良い関係ができたと思いま

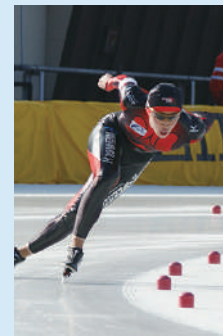
す。

今野さん…僕が入部したときには周囲は既に歓迎ムードでした。先輩たちのおかげです。

辻さん…私ははじめ、りすた(リハビリ特化型デイサービス)で介護員として勤務していました。利用者さんたちがよく「新聞で見たよ」「テレビに出ていたね」と、声をかけてくれて、心が和みましたね。これまでスケートに興味が無かった方にも興味を持っていただけたことに、仕事をしながら競技をすることへの、やりがいを感じました。現役引退後、開西病院の受付で勤務してからも、通院し

平子裕基さん

音更町出身



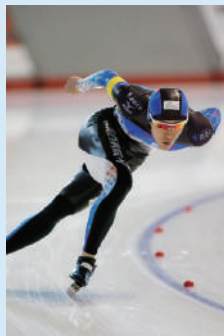
- ソルトレイクシティ・バンクーバーオリンピックへ出場。バンクーバーでは5000m19位、10000m11位、チームバシュート8位入賞
- 男子3000m、5000m、10000mの日本記録樹立(当時)
- 全日本スピードスケート選手権大会において2006年から三連覇

りがいがあると同時に、思いを伝えたりアドバイスをしたりすることの難しさも感じており、今後の課題になりそうです。もちろん受付の仕事も一層頑張りたいですね。患者さんから「よく通る声だね」とお褒めの言葉をいただくこともあり、大きな声が出るのは体を鍛えてきたおかげだと思っています。

今野さん…先輩たちに教わった社会人としての心構えやマナーは大きな財産です。またスケートを通じて体力はもちろん、心の強さも身についたと思います。また、業務外では帯広スケート連盟の役員を務めているので、

今野陽太さん

美深町出身
(中学生時代から幕別町在住)



- 2012年 全日本距離別選手権 総合6位
- 2012・2013年 ジャパンカップ ポイントランキング 1500m 優勝
- 2013年 オリンピックオーバル競技会 1500m 3位(日本新記録)

て来たりすたの利用者さんが声をかけてくれるんです。そんなつながりがとてもありがたいですね。

今野さん…現役当時は休憩時間にスポーツが好きな職員さんとスケートの話で盛り上がり、楽しく過ごした思い出があります。開西病院に入社して約10年になりますが、今振り返っても応援してくれた方々には感謝しかありません。これからは、現役で頑張っているスケート部の選手のサポートに力を尽くしていきたいです。

開西病院スケート部で培った経験や思い、そして今後の夢を教えてください。

平子さん…今は消防署勤務なので、常日ごろから市民の方と交流する機会があります。博愛会で多くの人と関わった経験は、現職でもさまざまな場面で活かしていると思います。

土井さん…博愛会で、社会人として組織での仕事をさせてもらったのは大きかったです。農業の世界では決してできない経験だったと思います。今は小学2年生の娘がスケートを始めたことで、子どもたちの練習に関わる機会も増えています。農業の閑散期に

引き続き地元でスケートの普及に携わってみたいです。将来、開西病院スケート部からメダリストが誕生することを夢見ています。

辻さん…スケートをもっとメジャーなスポーツにするには、盛り上げる側も頑張らなければなりません。

土井さん…ぜひ今後も開西病院のスケート部を継続し、選手たちの目標となる実業団になつてほしい。強いことも大事ですが、続けることが一番難しく、そして大切なことだと思います。

目指せ、未来のメダリスト!!



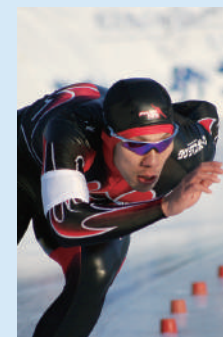
応援よろしく
お願いします!

現役の開西病院スケート部員
宇佐美鈴音さん・土幌町出身

- 第76回国民体育大会冬季大会スケート競技会 500m 優勝、2000mリレー 優勝
- 2021年11月 帯広の森スピードスケート競技会 準優勝
- 2022年11月 ワールドカップ前半戦大会(オランダ) 第2戦 500m DivisionB 3位

土井慎悟さん

芽室町出身



- 世界ジュニア選手権総合優勝
- 日本代表選手選考競技会で好成績を収め、平子選手とともにバンクーバーオリンピックへ出場。1500m30位、チームバシュート8位入賞

は、全道に出向いてスケートの指導もしています。スケートの人気を盛り上げるために、少しでも力になれば嬉しいです。

平子さん…私も子どもが小学生なので、勤務外では小学生にスケート指導をしています。何かに打ち込む経験は、どんな形であれ子どもたちの人生に良い影響を与えるはず。スケートの楽しさを伝えることで、地域に恩返しをしていきたいですね。

辻さん…引退後のこの1年で、子どものスケート教室をはじめ、全日本大会の場内解説、中学生の指導など、さまざまな機会をいただきました。や

辻 麻希さん

帯広市出身



- 2014年 ソチオリンピック出場 500m 9位、1000m 27位
- 2014年 全日本スピードスケート距離別選手権大会 500m 優勝
- 2016～2017年 W杯ランキング 500m 2位
- 2019年 世界距離別選手権大会 500m 7位

博愛会メディカルグループ職員の子どもへの特別スケート教室

今回のテーマ
スポーツ外傷

スポーツとMRI

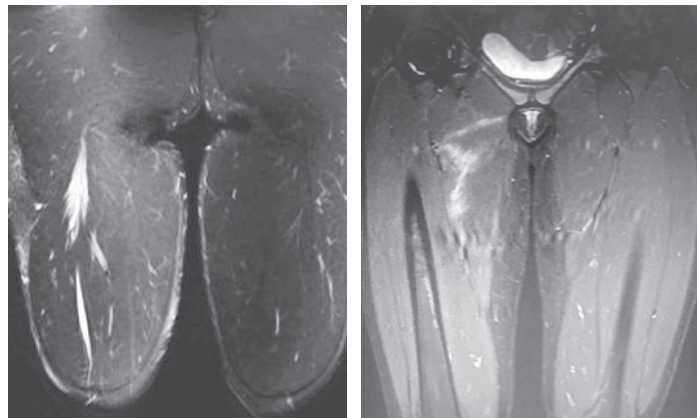
スポーツを楽しんでいる方々の間では、肉離れや疲労骨折は耳にされることが多い怪我だと思います。また、診断にあたってはMRIが重要という点で似ています。スポーツに長年関わってきた医師が、診療の中で、日常的に遭遇する機会の多かった肉離れと疲労骨折について、お話いたします。

肉離れについて

私は主にサッカー選手の治療と長く関わってまいりました。トップアスリートの怪我の中で頻度が高く、治療にも最も多く時間を割くことが要求されたのは、いわゆる肉離れと診断される、筋肉関連の外傷でした。

Jリーグの選手の負傷に関するそれぞれのチームのメディアのリリースを見ていただくと、筋損傷に関するものが多いことに気付かれると思います。

肉離れによる筋損傷の程度は、痛い部位の状態ですまず判断し、基本的にはMRI検査を行って診断し、治療方針を決定します。肉離れの症状としては、程度の



大腿二頭筋の肉離れ

内転筋の肉離れ

疲労骨折について

な検査であるとともに、復帰までの期間を決定するためにも不可欠な検査と考えています。

ものの肉離れのMRI画像をお示しします。左右を比べて、白い部分が損傷部位です。

症状が生じた初期には診察やX線（レントゲン）のみでは診断が付きにくいスポーツ障害に、疲労骨折があります。成長期に生じることも多いため、早期の診断は重要で、疲労骨折を意識して診察することが必要です。身体のある部位で起こる可能性がありますが、疲労骨折が起こりやすいところや、スポーツの種類

差こそあれ痛みが主なものになりますが、プロのサッカー選手を見てきた経験からすると、筋肉系の障害に関しての痛みの感じ方はかなり個人差があるようです。

痛みのためにプレーができなくなり、試合中に交代が必要だった場合はMRIを行いますから、まず問題が起こることはありません。逆に試合は最後までできたが、試合後いつもと違う感じがあるとか、違和感を訴える選手の場合は適切に検査につなげることが必要

目によつて発生しやすい部位があります。

野球や投擲競技で、背部や肩周辺で部位がはつきりしない痛みがある場合は、肋骨骨折を考慮する必要があります。また、ゴルフで胸痛がある場合も肋骨骨折を考える必要があります。サッカーや陸上競技のトラック種目などでは脛や足部の疲労骨折が多いです。

骨折というと、皆さんはすごく痛みが強いという印象があるかもしれませんが、スポーツに伴う疲労骨折は運動時のみ痛くて、プレーには支障があつても、日常生活ではそれほど痛くないこともあります。そのため無理をして練習を続けてしまい、日常生活でも痛くなつてから病院を受診される運動選手も少なくありません。

初期の段階の疲労骨折は普通のX線（レントゲン）だけではわからないことが多いので、早期の診断にはMRIが有用です。どの程度の痛みで受診をするか、検査を受けた方がいいかという判断は一般の方には難しいかもしれませんが、少なくともスポーツを休んでも痛みが続く場合、痛みのためにパ

開西病院
整形外科部長

小川 裕

です。また、特定の動作で股関節周囲に症状を訴える場合も注意が必要です。念のため、MRIを行うと筋損傷が認められることはそれほど珍しいことはありませんでした。

筋損傷はあらゆる種類のスポーツのあらゆる運動レベルで起こりうるスポーツ外傷です。正しい診断を受け、適切な治療を受けないとスポーツ復帰に必要以上に時間がかかってしまいます。筋損傷の診断に関してMRIは非常に重要

フォーマンスに影響が出ている場合、日常生活でも痛みを感じる場合などは医療機関の受診をお勧めします。

脛骨疲労骨折のMRI画像をお示しします。白くなっている部位が障害部位です。



脛骨疲労骨折のMRI

肉離れも疲労骨折も遭遇する頻度の高いスポーツ外傷、障害ですが、適切な診断、治療計画を立てないと、復帰までに必要以上に時間がかかってしまいます。

受診する際は、スポーツ選手の診察経験が豊富な医療機関の受診をおすすめします。



＼ 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



開西病院
リハビリ
テーション科
理学療法士
古川利裕

今回は
サルコペニア予防の
筋力UP運動
です！

サルコペニア
(Sarcopenia) とは？

加齢に伴う筋量の減少、筋力の低下などの現象のこと。筋力低下は上半身＜下半身。迷ったら下半身から鍛えましょう！筋力UPにはレジスタンストレーニング（筋肉に負荷をかける動作を繰り返す運動）が有効です。負荷の高いトレーニングは不要！その頻度を高めましょう！

1

かかとと上げ運動

1 壁に手をつき、
壁から少し
離れて立ちます。



繰り返す

2 できるだけ高く
かかとを上げます。

お尻の位置が
前や後ろに
いかないように注意！



1セット10回ずつ、
3セットを目安に

2

もも上げ運動

1 壁に寄りかかり
足を20cmほど
離して立ちます。



繰り返す

2 左右交互に
できるだけ高く
ももを上げます。

体が左右へ
揺れないように
注意しましょう



1セット30回ずつ、
3セットを目安に

3

椅子スクワット

1 ゆっくり
椅子に座ります。



繰り返す

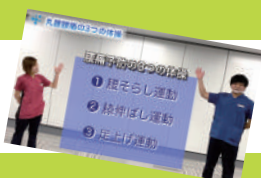
2 お尻が着いたら
すぐに立ち上がります。



余裕がある方は
立つときは素早く
座るときはゆっくり
を意識しましょう

1セット10回ずつ、
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://m.youtube.com/playlist?list=PLdVWB1XWJ7Q-dhHi1e5YiIMMRJxCDsq0zH>



あら ひろみ
室長 荒 浩美

ワークサポートケアマネジャー
主任介護支援専門員 社会福祉士
認知症ケア専門士 准看護師
遺品整理士 終活支援サポーター

医療、介護、終活のこと、企業における
介護離職問題など、地域のみなさまの
相談窓口として活動しています。

ささえあい はくあい
0120-331-891

随時お電話ください



ホームページ



医療・介護の相談室

ささえ愛

Vol.1

ささえ愛 個別相談室

平日 9:00~17:00

帯広市東7条南11丁目2番地

複合施設 あおがめヴィレッジ



**認知症の原因は
カビ!?**

認知症とは、物事を認知する機能が低下し、生活に支障がある状態のことです。単なる物忘れとは異なります。その原因は、発症する前の20~30年の長い生活習慣に大きな影響があると考えられています。

運動や栄養、睡眠はもちろん大切ですが、研究によると、日常的に「毒」となるものを摂取しているとそれを排除するため、どんどん脳がアミロイドβという物質を分泌するようになり、結果的に脳にゴミがたまってしまい、認知症が悪化してしまう可能性があります。

高いといわれています。その「毒」と考えられる物の一つがなんとカビ！カビは、湿度と栄養があればどこでも発生し、空気中から体内へ、肺または脳で増殖してしまいます。カビのマイコトキシンという毒素は、体内では分解されず全身を巡り脳へ到達します。その時脳はアミロイドβを分泌し、それが脳のシミとなり、やがて脳が萎縮してしまうというからとても恐ろしい話です。

身近にできることとして、まずはご自宅の浴室や台所、エアコンや加湿器のお手入れなどを見直してみませんか？

参照：デール・ブレデセン著
「アルツハイマー病 真実と終焉より」

出張 ささえ愛 個別相談室

毎月 第1・3 曜日 13:30~15:00

電信通り観光情報街の駅 イランカラプテ
(帯広市東2条南5丁目14)

お電話または
予約フォームから
事前にご予約ください



予約フォーム



電信通り商店街コンセプト
『お年寄り・障がいのある方と
協働・共生する商店街』に共感し、
無料の出張相談室を開催しています。

【開催予定日】

5月18日 6月8日・22日 7月6日・20日 8月3日・17日

ささえ愛 出前講座

参加無料
申込不要

毎月 第2 曜日 13:30~15:00

地域支縁くらぶ白樺

(帯広市白樺16条西2丁目2-1 ダイイチ白樺店内)



博愛会の各専門職が様々なテーマで出前講座を開催しています。なかなか聞けない「施設のはなし」や「医療費のはなし」などを予定しています。

【開催予定日】

5月11日 6月15日 7月13日 8月10日

Taste of TOKACHI

厨房とかち

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!

今号のテーマ

スポーツ時の 間食(補食)

スポーツ時の間食はパフォーマンスを高める効果が期待できます。今回は、糖質や、魚の摂取量が少なく、カルシウムが不足している選手も多いため、魚やチーズを使ったおにぎりをご紹介します! さばの缶詰はカルシウムが豊富。おにぎりにオレンジジュースや牛乳も組み合わせましょう。

パフォーマンス向上に!

糖質補給おにぎり

ガリとすし酢の代わりにらっきょうとその汁を使ってもおいしい!

【さばえのき】

ご飯	100g
さば水煮(いわし缶でもOK)	25g
えのき	20g
かりかり梅	1g
白醤油	小さじ1/2

【作り方】

- 1 えのきは3cmにカットし、500Wの電子レンジで40秒加熱して粗熱を取る。
- 2 さばは大きめにほぐし、えのきと梅と白醤油を入れて混ぜてから、ご飯に混ぜて握る。

栄養価 (1個分)	エネルギー	209kcal
	糖質	36.4g
	たんぱく質	8.4g
	脂質	3.0g
	カルシウム	68.4mg

【さっぱり鮭ほうれん草】

ご飯	100g
さけ(焼いて身をほぐしたもの)	20g
ほうれん草	10g
ガリ(甘酢生姜)	5g
すし酢	小さじ1

【作り方】

- 1 ほうれん草は3cmにカットし、500Wの電子レンジで40秒加熱して粗熱を取る。
- 2 さけとほうれん草、ガリにすし酢を入れて混ぜてから、ご飯に混ぜて握る。

栄養価 (1個分)	エネルギー	198kcal
	糖質	36.4g
	たんぱく質	8.5g
	脂質	1.3g
	カルシウム	9.3mg

【豆とチーズたくあん】

ご飯	100g
ベビーチーズ	1個
サラダ豆(ボイルパックもしくは缶詰)	10g
たくあん	10g

【作り方】

- 1 ベビーチーズは8等分にカットもしくは手でほぐす。たくあんは1cm角にカットしておく。
- 2 具材をご飯に混ぜ、握る。

栄養価 (1個分)	エネルギー	204kcal
	糖質	46.7g
	たんぱく質	6.0g
	脂質	3.6g
	カルシウム	94.2mg



介護老人保健施設
ウィラカイセイ
管理栄養士
(公認スポーツ栄養士)
係長 山口裕子

スポーツをする人にとってはたんぱく質が一番必要と思っている方も多いのではないのでしょうか? 確かにたんぱく質は身体を構成する上で必要不可欠な栄養素ですが、多ければいいというものではなく、十分足りている選手も多いのが現状です。逆に糖質を十分量摂取できていない選手が多く見られます。運動時には筋肉に貯めておいたグリコーゲン(エネルギーの貯蔵物質)を使ってパフォーマンスをしますが、グリコーゲンは、脂肪と違い体内に貯めておける量は限られています。そのため、もとなる糖質をしっかり摂ることが必要です。

推奨糖質摂取量は

Light: 低強度の運動もしくは技術練習を実施する場合 3-5g/kg/日
Moderate: 1日1時間程度の運動を実施する場合 5-7g/kg/日
High: 1日1-3時間の中〜高強度の運動を実施する場合 6-10g/kg/日
であり、体重60kgの選手が仮に6g/kg/日の糖質をご飯で摂取しようと思うと、1日に150gのご飯を6.5杯食べる必要があります。

無理をして三食の中で充足させるのではなく、消化・吸収の面からも分割して摂取することをお勧めします。糖質、たんぱく質、カルシウムを三食以外に効率よく摂ってパフォーマンスの向上につなげましょう!!

THE HAKUAIKAI NEWS FLASH

博愛会ニュースフラッシュ

博愛会メディカルグループ新入職員入職式開催

2023.04.01



「博愛会メディカルグループ新入職員入職式」を北海道ホテルにて開催しました。医師、看護師、理学療法士、介護福祉士、栄養士など計54人へ細川吉博理事長より一人一人に辞令の交付を行いました。新入職員を代表して、中島菜々美看護師が、「患者様やご家族の思いを尊重し、寄り添える看護師になれるように努力したい」と決意を示しました。入職式後には、税理士法人 竹川会計事務所 代表社員 竹川博之様と社会医療法人 博愛会 品質管理室 澁谷真由美室長より新人職員研修としてご講話いただきました。

奨学生証書授与式

2023.03.12

令和5年度当会の奨学金制度を活用し、看護師資格取得を目指し進学する奨学生6名に対して、奨学生証書授与式をご家族にも出席していただき行いました。奨学金制度を利用することで、学業により専念できる環境を整えています。当会の奨学金制度については、ホームページをご覧ください。



第8回博愛会学会開催

2023.2.26

帯広市民文化ホールにて「第8回博愛会学会」を開催しました。『創造～新たなチャレンジ 共に未来へ』をテーマに、調査研究、業務改善など、グループ全体から10演題の発表があり、さまざまな職種の職員が各部署の取り組みについて理解を深めました。また、スターブランド株式会社村尾隆介様をお招きし、「自分の会社にブランド意識をもつことの大切さ」について、モチベーションアップにつながる素敵なお話をいただきました。



博愛会メディカルグループ提供 ラジオ番組放送開始 2023.04.08

当会のイベントにもよく出演いただく、保育士から歌手への経歴を持つ演歌歌手“こおり健太”さんの周りには、いつも柔らかな空気が流れ、笑顔が溢れています。

こおり健太さんの持つ優しさ、世界観、『演歌』への想いなど、真剣な話からこおり健太さんの身の回りで起きた出来事などをお届けしています。



博愛会
メディカルグループ

提供ラジオ番組

毎週土曜日 あさ 5:45～6:00



あとがき

春の日差しも心地よい季節になりました。

今回、生まれ育ったスケート王国十勝を拠点に、オリンピックを目指した博愛会のアスリートたちにインタビューいたしました。

仕事をしながら過酷なトレーニングに取り組み、十勝の皆様の数々の応援をいただきました。アスリートを目指す地域の子供たちと交流できたことは、選手たちにとっても嬉しく、オリンピック出場への大きな力となりました。これからも地域のスポーツの発展に貢献してまいります。

活動的な季節になり、運動をされる方も多いと思います。スポーツ外傷のことや、パフォーマンス向上をサポートする食事、サルコペニア予防のトレーニングなどを紹介させていただきました。

コロナ禍前より、小中高生や高齢者の体力低下が懸念されています。バランスのとれた栄養や適度な運動は、健康な身体を維持、向上するためにとても大切になってきますので、参考にいただければ幸いです。

自然豊かな環境に恵まれた十勝は栄養豊富な食材の宝庫で、多くのアスリートが育っている地域です。地域の皆様と一緒に健康な生活が送れるよう貢献してまいります。

(和田)



メディカル。つながる。街つくる。

博愛会
メディカルグループ



社会医療法人 **博愛会**

開西病院
開西病院 健診センター
開西病院 在宅ケアセンター
開西病院 訪問リハビリテーション
新井病院
介護老人保健施設 あかしや
札内在宅ケアセンター あかしや
介護老人保健施設 ヴィラかいせい
特定施設入居者生活介護 この葉おとふけ
認知症対応型共同生活介護 グループホーム かたらい
看護小規模多機能型居宅介護 あんさんぶる開西
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
訪問看護ステーション かいせい
リハビリ特化型デイサービス リハビリデイリすたおびひろ西
リハビリ特化型デイサービス リハビリデイリすたさっぽろ元町
障害者地域生活支援 ていんくる帯広
障害者地域生活支援 ていんくる帯広西
障害者地域生活支援 ていんくる大正
障害者地域生活支援 ていんくる清水
複合施設あおがめヴィレッジ
医療・介護の相談室 ささえ愛
介護職員初任者研修事業



社会福祉法人 **博愛会**

地域密着型介護老人福祉施設 コムニの里さらべつ
地域密着型介護老人福祉施設 コムニの里おびひろ
地域密着型介護老人福祉施設 コムニの里まくべつ
地域密着型介護老人福祉施設 コムニの里みどりヶ丘
サービス付き高齢者向け住宅 コムニの里みどりヶ丘



株式会社プライムメディカルサービス
十勝セントラルキッチンなないろ



株式会社ベーシック