

利根保健生協 2011年3月現勢

生協組合員……26,280世帯
 出資金額……1,220,925,000円
 平均出資金額……46,458円

理事26名 監事3名 総代206名 班長1331名 保健委員1723名
 くらしの相談員126名 ホームヘルパー2級144名 3級40名

◆出資金一世帯平均で全国目標の5万円達成をめざしましょう

利根の保健

利根保健生活協同組合

発行人 都築靖 発行部数 21,400
 編集 「利根の保健」編集委員会

〒378-0053 沼田市東原新町1855番地の1
 ☎0278(22)4321 FAX(22)4393

事業所 利根中央病院 ☎(22)4321
 利根歯科診療所 ☎(24)9418
 老人保健施設とね ☎(22)8855
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706
 片品村鎌田 片品診療所 ☎(58)3910



健康チェックはもちろん組合員。生協らしい、であい・ふれあいが広がります。

5月2日 オープン

夢がかたちになりました!

生協みなかみ歯科

5月2日、「生協みなかみ歯科」がいよいよオープンを迎えます。4月9日の内覧会では2時間で200人が来場し、併設の組合員ホール「虹」では、既に開放されて「歯の保健教室」が2度開催されています。生協らしく組合員と共に二人三脚の活動と診療で新たな一歩を歩みはじめました。



所長 坂田 龍 義

のべ30回、2年半かけて「利根西部夢プラン推進委員会」に捧げて下さった皆さまは決して「時間がある人たち」と願っています。

開設にあたって

は言えないばかりです。長い期間かけてきた利根保健生協に対する想いや「かたち」になりました。

「地域で求められる事を確実に」事が地域医療の原点です。私たちは「みなかみ町」を拠点に、歯科保健分野をしっかりと担当してゆきます。組合員の皆さまよろしくお

内覧会に2000人が来場

会場には2000人が足を運びました。歯科入り口や併設の組合員ホールでは、運営委員が役割分担し、血圧や骨密度、体組成等を測定。のべ172人の健康チェックを実施し、ふれあいの輪が広がりました。組合員ホールで配られたお餅サービスでは、各支部の組



窓口でさつそく50人が予約

さつそく 歯の保健教室

4月16日(土)にオープニング企画として歯の保健教室が「つきよの虹ホール」で開かれ、29名が参加しました。

「おいしく食べて、生き生き元氣」をテーマに、唾液の働きについて学び、唾液腺のマッサージや表情筋トレーニングを実施。口臭予防として舌の清掃や歯磨き指導も行いました。

職員紹介や歯に関する質問コーナーなども和やかな雰囲気で行われました。診察室の見学も行われ、早速予約を取る方もいました。(衛生士林里美)



歯科は原則予約制です。電話か窓口で直接ご予約下さい。急患も対応しますので、予め電話にてご連絡をお願いします。(☎25-3399)

歯科受診のご案内

「早速、予約したよ」「5月に見学班会をやることにしたよ」「私たちの組合員ホールだから、いっぱい使って地域のために活かそうね」と、楽しい会話があちこちから聞こえてきました。



手づくりのきな粉餅やあんころ餅で会話がはずむ

病院支援医師の紹介

今年度、利根中央病院では、全日本民主医療機関連合会から交替で内科3、外科2名の医師支援を頂いております。今号では、2名の医師を紹介いたします。

家庭医として



前橋協立病院 総合内科 鈴木 龍 義

困難をチャンスに



宇都宮協立診療所 所長 関口 真 紀

利根沼田地域の皆さん、初めまして。この4月より利根中央病院に赴任してきました鈴木論です。

3月までは前橋市にある前橋協立病院にて総合内科、家庭医として救急から在宅医療まで幅広く診療に携わっていました。家庭医という言葉に馴染みのない方が多いと思いますが、皆さん一人ひとりの「病氣」だけではなく、家庭や生活背景といった「あなた全てを診ます」という立場で診療を行う専門医です。

利根中央病院では、主に救急外来及び総合内科病棟を担当することになりますので、よろしく願います。

私の診療所は30年前医師がいなくなり、利根中央病院含め全国の民医連加盟病院から2年間医師支援をいただき復活できました。改めて感謝いたします。

この一カ月で利根保健生協は地域に大きな影響力を持った組織であることを実感しました。中央病院の医師問題は日本中でおきている医師不足問題の一つです。同時に日本中の多くの地域で新たな地域医療介護づくりを模索する動きが始まっています。

皆さんが今回の困難をむしろ新しい利根沼田地域の医療と介護をつくる絶好のチャンスとしていただくことを心から期待いたします。

第35回通常総代会のお知らせ

定款第50号に基づき、第35回通常総代会を以下の通り開催いたします。総代・正副支部長の皆様には別途ご通知致します。

日時 2011年6月10日(金)
 午前9時30分 ~午後12時30分
 場所 利根沼田文化会館 小ホール

利根保健生活協同組合
 理事長 都築 靖

あぜ道

お陰様で「利根の保健」は今年五〇〇号を迎えました。昭和35年6月の創刊当初から、総合病院建設の夢実現に向けた先輩方の熱意が切々と伝わってきます。その6年前、利根中央診療所発足当時の地域医療水準は、医師数・一般病床数とも全国平均の3/4割というあまりの厳しい現実。に数多の住民が涙を吞んできました。今なお医師不足の苦悩する僻地医療の課題です。利根中央病院の第一期建設は、現在地の西端敷地一十坪を求め鉄筋三階建て八〇病床、のべ六六〇坪、建設予算五千万円と当時の力量からは夢のような計画でした。しかし共鳴者がほしいに広がり、37年に今日に繋がる病院建設が実現したのです。これを機に健康増進活動が始まり「生協保健大学」開校と健康班会により、血圧測定や検尿をはじめ、大腸癌予防の便潜血反応など日常の健康の確かめ合いの輪が広がり、班会の主役たちが紙面を飾りました。昭和54年5月利根歯科診療所開所を機に、若い親子連携の予防活動に関心が集まりました。児童の登校時のフツ素のぶくぶく音が、利に叶った歯みがきや食事の関係などなど。各年代の定期的な歯垢歯石の除去普及で、「8020」が現実のものになりつつあります。今回「みなかみ歯科」が開院。地域住民みなさんの積極的な参加で保健・医療の拠点づくりが着実に進展されることを。(木村)

「利根の保健縮刷版」在庫あり
 I IIで千円 組織部扱



東日本大震災支援に22日、25日の4日間、利根歯科診療所の歯科医師、歯科技工士、歯科衛生士の3人で派遣されました。

早く復興と安心を 宮城・松島へ歯科支援

診療所。この診療所にも津波の被害があり、1階の診療室は膝上まで浸水し、室内は泥にまみれ、カルテや器具などが散乱し使い物にならない状態でした。診療室の清掃後、口腔ケア・治療を目的とした避難所訪問を行いました。水道が復旧しておらず飲み水さえも我慢しているなか、地震以来もう十日以上歯磨きしていない方が殆どという状態でした。そこで私は持参した噴霧器で義歯を洗浄(写真上)、簡易的ですが検診・治療(写真下)を行いました。



最も印象に残っているのは、避難所の皆様の感謝の言葉です。深々と頭を下げ「ありがとう」と口々に言っていて、時には手を取り涙ぐむ様子に、私たちはただただ頷くことしか出来ませんでした。私の方が逆に力付けて頂いたような気がします。被災された方々には、いち早く復興し安心して暮らせるようになって欲しいと思います。

寄付で車イス購入 沼田南中学校



沼田南中学校より寄付金が寄せられました。これは学生の福祉委員会のアルミ缶回収で得たものです。来所された担任の先生に都築施設長より感謝状が贈られました。老健とねでは有効活用ということで車イスを購入させていただきました。

救援募金を受け付けています
募金の送金先は以下のとおりです。
【郵便振替口座】
00110-7-124463
【口座名】
利根保健生協 社保平和窓口
お手数ですが振替用紙の通信欄に必ず「震災救援募金」と明記して下さい。

楽しいひとときを共有できました。呼びかけ人の一人、大竹理事は「こうした取り組みをもっと広げて行きたい」と話していました。

ひさびさに 南相馬市避難者と 片品で交流



4月6日、片品村の菅沼集会所で片品支部役員と地元菅沼の老人会長さんの呼びかけで、福島県南相馬市から原発事故で避難してきている10人

「太りすぎかしら」など皆さん気軽に声かけがされました。また、気分転換もかねて脳トレやレインボー体操等を一緒に体験し、笑顔あふれるひと時でした。

若い力に期待 新入職員26人を 迎え入協式

4月1日、医師9人、歯科研修医3人、看護、保健、助産師5人、歯科衛生士2人、作業療法士1人等、総勢26人を迎えて「入協式」が行われました。

慰問・ボランティア募集 老健とね

老健とねでは、慰問・ボランティアを常時募集しています。歌や踊り、楽器演奏・特技・趣味など、あなたの日頃の練習の成果を披露していただけませんか？

送迎バスの検討 来院仕方アンケート実施

第1回 病院利用委員会 来年度となり、第1回病院利用委員会が開かれました。利用委員さんが中心となり、3月15・17日の3日間、病院玄関と各外来で「来院の仕方アンケート」を実施しました。561枚の回収がされ、次のような集約結果が報告されました。

来院手段としては、自家用車74%、徒歩8%、バス4%、タクシー2%、自転車2%、送迎9%。路線バスが通っていない、家族に都合をつけてもらうのが大変などの理由で送迎バス利用希望者は35%でした。

お知り合いの医学生をご紹介下さい
医学部実習のご案内
利根中央病院では医学生の実習を随時受け入れております。学年や要望に合わせた実習が出来ますので、お知り合いで地域医療に興味がある医学生さんがいましたら、ぜひご紹介下さい。

増資者一覧 3月分

3月の増資者は五三人から寄せられました。この一覧への紹介は、紙面の都合上100単位に到達した一人の方を掲載しております。ご了承下さい。(敬称略)

沼田中支部	都丸 順次	川田支部	金子 満造
沼田北支部	高橋 義雄	利根北支部	小林 喜市
沼田西支部	小野 高次	利根南支部	中澤 徳章
沼田東支部	田村 権広	片品支部	笠原 喜八
利根南支部	富沢 幸夫	片品支部	入沢 文三
利根北支部	田村 権広	片品支部	須藤 規光
利根西支部	片野 正男	片品支部	高野 富男
利根東支部	片野 正男	片品支部	高野 富男
利根南支部	富沢 幸夫	片品支部	高野 富男
利根北支部	田村 権広	片品支部	高野 富男
利根西支部	片野 正男	片品支部	高野 富男
利根東支部	片野 正男	片品支部	高野 富男

3月班会開催一覧

支部名	班名	班長名	人数	班会内容
沼田東	材木町11	小林 永久子	5	水虫の話
	材木町1	小野 のぶ	5	大腸がんチェック
	材木町11-3	小林 永久子	3	介護保険学習会
	上原町10-2	桑原 徳枝	3	介護保険学習会
	東原新町1-1-2	児玉 洋明	4	介護保険学習会
	東原新町2-2	鈴木 宣彦	4	介護保険学習会
	東原新町9	染谷 はるい	4	介護保険学習会
	東原新町10-2	桑原 和子	4	介護保険学習会
	東原新町13-2	雲越 タカ	4	介護保険学習会
	西原新町13-1	田村 久子	3	介護保険学習会
	西原新町11-1	唐沢 昌子	3	介護保険学習会
	西原新町11-1	得能 淑子	3	高齢者の肺炎・被災地支援報告
	東原新町13	雲越 タカ	3	高齢者の肺炎・被災地支援報告
沼田西	榛名町8-2	金子 くら	4	骨密度チェック
	榛名町8-1	宮内 はつえ	4	骨密度チェック
	榛名町1-2	戸部 大吉	4	骨密度チェック
	榛名町8-2	金子 くら	4	温泉班会
沼田南	鍛冶町5	下 るく	4	大腸がんチェック・対策
沼田南	鍛冶町10	馬場 半次郎	4	大腸がんチェック・対策
利南	戸鹿野町1.2	星野 早苗	7	血管年齢・骨密度チェック
	上久屋馬場	織田澤 澄世	5	お茶のみ班会
	下久屋原	星野 サヨ子	4	お茶のみ班会
池田	岡谷西1	牧野 和恵	6	年間計画・骨密度チェック
薄根	井土上町下	久 枝 允	4	体組成チェック
	川田	下川町宮家1	深津 文子	4
利根北	高戸谷	加藤 真喜	8	生協について・ころぼん体操
利根北	追貝合同	小林 喜市	10	輪投げ・スマイル・リング・筋トレ
	追貝合同	小林 喜市	10	輪投げ・スマイル・リング・筋トレ
	追貝合同	小林 喜市	11	輪投げ・スマイル・リング・筋トレ
	園原合同	中村 君子	5	VREについて・体組成
	片品	菅沼合同	大竹 敏彦	4
川場	菅沼合同	戸丸 長太	4	大腸がんチェック
	中野合同	宮田 貴美子	5	肺疾患について
月夜野東	後閑入上	佐藤 典	3	尿・骨密度チェック
	後閑入下	渋谷 典子	3	尿・骨密度チェック
	真庭政所	大谷 スミ子	11	認知症の話
	上牧吉平	広橋 絹代	7	キムチうどん作り
	上牧外坊	鈴木 日出雄	8	キムチうどん作り
	下牧原-2	高橋 ミネ	3	体組成チェック
	下牧原の中	山田 八重子	3	体組成チェック
水上	阿能川合同	須藤 晃	8	前立腺がん・PSAについて
	猿ヶ京合同	都丸 きみ子	5	お茶のみ班会
新治	須川十二河原	田村 照代	4	指圧
	昭和東	糸井中宿	須藤 澄子	4
昭和南	川額入原1	堤 栄子	6	いきいき体操・歌
	入原上4	堀沢 雅子	7	いきいき体操・歌
	入原下1	堤 フジ	7	いきいき体操・歌
	永井上	諸田 はま江	3	お茶のみ班会
	永井下	山口 ゆわ子	4	お茶のみ班会
	永井上	諸田 はま江	4	筋トレ
	永井下	山口 ゆわ子	3	筋トレ
高山	判形前原	木村 千代子	7	おひまち班会
	尻高熊野1	竹淵 春子	5	尿チェック、医師・建設関係
	尻高熊野2	大畑 敏雄	5	尿チェック、医師・建設関係
職域・他	新婦人	中島 三枝	13	レインボー体操
	新婦人	中島 三枝	16	レインボー体操
	新婦人	中島 三枝	11	ストレッチ体操
	新婦人	中島 三枝	14	レインボー体操
	新婦人	中島 三枝	13	レインボー体操
病棟・他	MOB	山田 周一郎	3	食生活と栄養素・体組成
	ふれあいの輪	白井 さゆり	17	腰痛体操
	どんぐり保育園	高橋 いづみ	20	フッ素班会
統計	65回		395人	



沼田 いこいの家 (体組成チェック)
9人が参加しての「体内年齢」。20歳若く表示され「買い物にも遠回りして歩く努力をしている」「オレはすぐ車を使ってしまふ」。日常生活や玄米食持参で交流がされました。



利南 久屋原町合同班(腰痛予防体操、体組成チェック)
「肥満は体の中でいろんな所に反映しているようだ」と15人が参加。これから食生活や歩くことに心がけて半年後に再びチェック。次回は、レインボー体操を予定。



薄根 硯田町合同班(骨密度チェック)
放射線技師が参加して10人が測定。骨粗鬆症予備軍はおらず。「年間計画にいたいね」との声がでる。また、原発関連やレントゲン撮影時の照射の話になりました。



沼田南 鍛冶町合同班(介護保険について)
介護保険に程遠い6人が参加。「申請のしかたや流れについて良くわかった」「それでも、なかなか難しいね」。



月夜野西 橋下合同班(高齢期の栄養不足・介護保険の話)
これからは旬のイチゴ・菜ばなについて学習。沢山の食品が食べられており、栄養不足の心配なしに自信をもちました。



新治 布施宿班(血管年齢チェック)
今回の測定ではほぼ実年齢と変わらない中で、Aさんは実年齢より25歳も若い結果でした。「病気をしてから水分補給に心がけている」というBさんは前回より20歳も若返りました。

あなたの力をお貸し下さい ～玄関ボランティアさん募集！～

利根中央病院の玄関では、エプロン姿のボランティアさんが毎朝2人組で、元気よく活動しています。あなたも「ちょっとやってみようかな」という気持ちから、第一歩を踏み出してみませんか？(研修制度あります)

時間：8:30～11:30くらい
頻度：週1～月1回程度
内容：車いす利用の補助など
資格：人を思いやる暖かい心ある方
お問い合わせ TEL22-2300 (生協組織部)

今月の料理 揚げアジのおろし和え

アジは生活習慣病の予防にピッタリ。ピリ辛のもみじおろしが食欲をそそります。

□材料(4人分)

- 小アジ…8尾 大根…10cm 赤唐辛子…1本 小麦粉…適量
- ①(酒…大さじ1、醤油…小さじ2)
- ②(醤油・レモン汁…各大さじ2)

□作り方

- ①アジは3枚におろし、①をからめる。(豆アジがあれば、おろす手間が省けます)
- ②大根に種を除いた赤唐辛子を刺し込みすりおろし、Bとまぜておく。
- ③アジに小麦粉をまぶし、カラリと揚げる。
- ④②と③を合わせ盛り付ける。好みであさつきを散らして出来上がり。

(栄養課 丸山 和希)

なかまの作品

俳句

ゆつたりと雲にも笑顔春萌す 沼田市坊新田町 中島 相史

春木山箸は黒文字鉦削り みなかみ町入須川 上村 泰

歴史ある四ヶ村堰に水入る みなかみ町師 増田 耕寿

みちのくに帰る場所なき春の雁 沼田市桜町 星野 真由美

終の地の国土温し薯植える 沼田市上野町 桑原 昭一

初を詩く家族総出の日曜日 沼田市上野町 峰川 幸江

庭先に回りはりてつまむ柏餅 沼田市戸鹿野町 戸丸 泰二郎

待ちに待ち男の子誕生鯉幟 みなかみ町下牧 高橋 勝己

耕を地震と津波の打砕く 沼田市上川町 鍋倉 くに子

芽起こしの雨のそぼ降る夜の地震 沼田市栄町 貝瀬 久代

日本を襲ふ死の波春の地震 沼田市材木町 小林 永久子

地震の地にいつ訪れる春祭 沼田市東原町 星野 照子

地震三日春晩に聞く鴉鳴き 沼田市東原町 桑原 かず子

(注)「地震」「ない」と読みます

短歌

日溜まりの畦道に摘む露のとう夕餉に味はふ香 沼田市上原町 吉野 秋子

歌会の友に初めてまみえしは桜枝垂るる師の歌 みなかみ町須川 細川 のぶ子

碑のもと

中発知の苗代桜鮮やかに樹齢五百年堂々と立つ 沼田市岡谷町 大嶋 愛子

春あらしの後に雪降るこの季の母の体を気遣い 沼田市横塚町 清水 豊子

空見る

咲きそめし桜は冬の四ヶ月雪にも負けず香を送りくる みなかみ町湯原 須藤 とも子

よちよちと両手を上げて歩み初む曾孫愛し誕生 沼田市白沢町尾合 飯田 清子

日近し 沼田市白沢町尾合 飯田 清子

戦中の体験生かし暖房も減らし被災者応援し みなかみ町下津 原沢 貞子



②上向きに寝てかるく片膝を立て、もう一方の足をまっすぐ伸ばしてかかとを10センチ位上げ、①と同じくつま先を体の方へ引いて5秒間静止する。

医療相談室

蜂刺されのはなし
— 全身症状に注意 —

すっかり暖かくなり、過ごしやす季節ですね。動物や植物にとっても過ごしやす時期で、これから生き物の動きも活発になってきます。皮膚科を受診する方の中にも、虫刺されの患者さんが増えるシーズンです。今回は虫刺されの中でも、時に命に関わることのある、蜂刺されについてお話しします。



利根中央病院 皮膚科医長 曾我部 陽子

療をしたほうが、治療期間が短く、痕になることも少ないです。もちろん、どうしたらいいかわからず心配な人も、受診して下さい。

蜂刺されは怖い？

蜂刺されは怖いもの、と皆さんイメージしていますね。しかし蜂は昆虫の一種ですから、刺されて生じるのは虫刺されの症状です。つまり刺されたところが赤く腫れて、痒みや痛みを生じます。この刺された部分だけの症状(局所症状)であれば、大きな心配はありません。

怖い蜂刺され」です。

刺されたらまず冷やす

まずは刺された部分を、濡れタオルやアイスノンで冷やしましょう。腫れなどの症状がひどい場合、複数か所刺された場合、さらに刺された部分がいづれもひどく腫れるという人は、病院を受診しましょう。炎症を抑えるステロイドの塗り薬や、必要に応じて腫れや痒み・痛みを抑えるような飲み薬などで治療します。

「怖い蜂刺され」です。刺されたらまず冷やす

刺す蜂の中で怖いのは、アシナガバチとスズメバチで、夏から秋がピークで危険です。

アシナガバチ	7月~8月
スズメバチ	7月~10月



シヨック症状とは

シヨック症状は、通常は刺

喉が詰まって呼吸が出来なくなったりして、最悪の場合には命を落とすことがあります。命に関わるようなシヨック

せせらぎ

「戦争体験」を後世に

沼田市坊新田町 小野 三作さん



太平洋戦争の南方軍インパール作戦に徴用軍人として参加した小野さん。「憲法九条を守る」と九条の会とともに毎月、自分の戦争体験を通じて街頭アピールに加わっています。

「戦争は二度と起こしてはいけない。起こさせない。大勢の尊い、若人の命を奪い取

るのである。」戦争の悲劇を風化させないために訴え続け

16歳で甲種電気工事人免許を取得した小野さんは、利根沼田地域でいち早く明光電気建設を立ち上げ、後輩も育てて地域の発展に貢献しています。

今は、趣味の日本舞踊を楽しみなが健康な毎日を送っています。

も、蜂が黒い色、匂いのあるもの、動くものに対して攻撃的になる性質からの注意事項です。

●白っぽい色の衣服を着て、帽子をかぶる。衣服は長袖がよい。

●蜂がいそうところで、ジュースを飲んだり果物を食べたりしない。

●香水やヘアートニックなどをあまりつけないようにする。

●蜂の巣があるところに近づかない。また巣をつついたり、石を投げたり、動かしたりなどの刺激をしない。

●近づくてきた蜂を手で払ったりしない。

●車や家の中に蜂が入ってきたら、窓や戸を開けて蜂が出て行くのを待つ。

●洗濯物に蜂が付着して、取り込んだときに人を刺すことがあるので、周囲に蜂の巣があったり、飛んでいる姿をよく見る場合には、取り込むときに点検するなど注意する。

エピペンの携帯を

蜂に刺されて一度でも全身症状の出た既往がある方や、林業などに従事する方で血液検査で蜂アレルギー抗体が陽性の場合など、重症なアレルギー反応を起こす恐れのある人は、あらかじめ医療機関でアドレナリンの自己注射液(エピペン®)の処方を受け、携帯することをお勧めしています。ひどいアレルギー反応が出始めたときに使用する

刺されないために 自分で注意できるのは、以下のようなことです。いずれ

蜂刺されによる全国の死亡者数

年度	H15年	H16年	H17年	H18年	H19年	H20年	H21年
男	22	17	22	13	16	14	11
女	2	1	4	7	3	1	2
計	24	18	26	20	19	15	13

(厚生労働省人口動態調査による)

おわりに

日本で蜂刺されで亡くなる方は年間20人程ですが、蜂に刺されないように注意することや、エピペンを携帯すること、そのような方を一人でも少なくしたいと思っています。

すくすくエンジェル

掲載希望の方は ①お子様氏名 ②年齢 ③住所 ④コメント (13文字以内) ⑤連絡先 をご記入の上ご投稿下さい。編集事務局 E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp



沼田市沼須町 武井綾乃ちゃん(9歳) 千尋ちゃん(4歳) 仲よし姉妹です!



沼田市東倉内町 片桐由菜ちゃん(11ヶ月) いーちゃん(スマイル)



沼田市東原新町 金子瑠愛ちゃん(4歳) 七五三でおめかし♪カワイイですよ!



沼田市高橋場町 宮野入 椿ちゃん(1歳5ヶ月) ジャングルジムがお気に入り



みなかみ町政所 松井碧唯ちゃん(9ヶ月) いつも笑顔で元気!



里帰り出産の方宅大歓迎! 皆さんの自宅の素敵なエンジェルの写真投稿をお待ちしております。



沼田市蓮根町 笹木日向くん(1歳4ヶ月) 日々笑顔坊☆



沼田市高橋場町 細谷宗史くん(7ヶ月) ばあばのおんぶが大好き☆



沼田市利根町石戸新田 小林 吟くん(3歳) 凧ちゃん(1ヶ月) 元気があればなんでもできる!



沼田市蓮根町 広瀬真大くん(1歳) 我が家の人気者☆