



## 社会医療法人清風会 会報

社会医療法人清風会は2015年に中小企業が持つ特徴的な価値を評価し認定される「企業価値認定」を受けました。

### マスクの着用とうがい・手洗いで、感染症対策を！



2月10日(月)の朝  
日本原ではこの冬一番の  
まとまった雪が降りました



津山市内より雪の多い日本原ですが  
今年は雪が少なく、この日も  
午後には溶けて一瞬の雪景色でした

「記録的な」異常気象が度々起こっている事を肝に命じ、一日ずつの天候をチェックしながら、こまめな体調管理を心がけましょう。

また、体調管理だけでなく、災害に対しての心構えをして、備える事が大切です。いざという時に焦らず行動できるよう、災害時の避難や連絡先、災害対策の備蓄などについて、日頃から家族や友人と話しておくよう努めましょう。

「記録的な」異常気象が度々起こっている事を肝に命じ、一日ずつの天候をチェックしながら、こまめな体調管理を心がけましょう。

また、体調管理だけでなく、災害に対しての心構えをして、備える事が大切です。いざという時に焦らず行動できるよう、災害対策の備蓄などについて、日頃から家族や友人と話しておくよう努めましょう。

「記録的な」異常気象が度々起こっている事を肝に命じ、一日ずつの天候をチェックしながら、こまめな体調管理を心がけましょう。

また、体調管理だけでなく、災害に対しての心構えをして、備える事が大切です。いざという時に焦らず行動できるよう、災害対策の備蓄などについて、日頃から家族や友人と話しておくよう努めましょう。

「記録的な」異常気象が度々起こっている事を肝に命じ、一日ずつの天候をチェックしながら、こまめな体調管理を心がけましょう。

また、体調管理だけでなく、災害に対しての心構えをして、備える事が大切です。いざという時に焦らず行動できるよう、災害対策の備蓄などについて、日頃から家族や友人と話しておくよう努めましょう。

### 「異常気象」 に対する心構えを！



今月の  
メッセージ



津山市の中心部にある鶴山城の周辺は城下町として整備され、今も歴史のある町並みが残っています。

城下町に残る古くからの家や商店には、代々受け継がれてきた歴史ある素晴らしい雛飾りがあります。それぞれのご家庭自慢の「お雛さま」をご自宅の玄関先やお店のショーウィンドウに飾り、様々な方に披露するのが「津山城下町雛めぐり」です。

雛まつりを楽しみながら城下町津山の歴史や文化を感じていただくのが「津山城下町雛めぐり」の特徴で、期間中には他にも様々な催しが予定されており、押し花や絵手紙の展示・手作り小物作品展・お楽しみコンサート・うさぎ雛作りの体験教室などが各地区で開催されます。観光で津山を訪れる人はもちろん、地元の人でも楽しめますので、ぜひこの機会に城下町を訪れてみてはいかがでしょうか？

津山城下町  
雛めぐり

2/29(土)  
~  
4/3(金)

# 新型コロナウイルスの対策について

## こんな方はご注意ください

● 風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上 続いている  
(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)

● 強いだるさ(倦怠感) や 息苦しさ(呼吸困難) がある

※ 高齢者や基礎疾患等のある方、妊娠中の方は、上の症状が2日程度続く場合 にご相談ください。

新型コロナウイルス症は重症化しやすいため、早めの相談が推奨されています。

## お問い合わせなどはこちら

< 美作保健所保健科保健対策班 >

電話：**0868-23-0163** (月～金 8:30～17:15)

上記時間以外は…

①**090-4650-7457**    ②**090-5373-5242**

その他、ご自身の症状に不安がある場合など、一般的なお問い合わせについては、次の相談窓口にご相談ください。

< 厚生労働省相談窓口 >

電話：**0120-565653** ( 9:00～21:00  
土日・祝日も実施 )

「帰国者・接触者相談センター」がすべての都道府県で設置されています。詳しくはQRコードからご覧いただけます。センターでご相談の結果、新型コロナウイルス感染の疑いのある場合には、専門の「帰国者・接触者外来」をご紹介します。マスクを着用し、公共交通機関の利用を避けて受診してください。



令和2年2月18日改定版

※この情報は感染拡大の状況によって随時変更する可能性があります。



# できていますか？ 感染症対策

毎年冬になると風邪やインフルエンザの流行に伴い「感染症対策」に対する関心が高まります。今年は世界的な新型コロナウイルスの流行により、更に「感染症対策」への注目度が増しています。これからの季節も続けていきたい「感染症対策」。実際にどんな事をすれば良いのでしょうか？

そもそも

かんせんしよ  
**感染症**  
とは？



感染症とは、病原体（＝病気を起こす小さな生物）が体に侵入して症状が出る病気のことをいいます。

病原体は大きさや構造によって細菌、ウイルス、真菌、寄生虫などに分類されます。

病原体が体に侵入しても、症状が現れる場合と現れない場合があります。感染症となるかどうかは、病原体の感染力と体の抵抗力とのバランスで決まります。

## 感染症対策の3原則

### 1 感染源の排除

感染源となる病原体、病原微生物を排除することが大事です。感染源となる物が無ければ感染症は発生しません。感染源とは病原微生物の事で、多くは汚れの中に存在し、血液や体液、嘔吐物や排泄物、発症している患者自身も感染源となります。感染源には「近づかない、触らない、袋に入れて廃棄、隔離、清掃、洗浄、消毒」などを徹底しましょう。

### 2 感染経路の遮断

空気感染や飛沫感染、接触感染など、病原体が広がる経路を遮断する事が大事です。感染源を排除するだけでは足りません。なぜなら病原微生物は目に見えず、完璧な排除が困難だからです。感染経路を遮断し「持ち込まない、持ち出さない、拡げない」事が大切です。

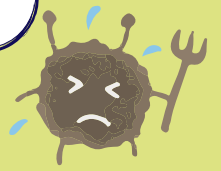
### 3 健康・免疫の管理

普段の健康管理が感染時の早期発見につながります。また、抵抗力があれば感染しても病原体そのものを排除し、増殖を抑えたり、発症しても重症化しにくくなります。

感染症を100%予防することは困難です。感染した際に発症をさせないことや、重症化させないことが重要です。予防接種や体力作りもこの分野に該当します。日頃から「栄養、睡眠、休息」を十分にとり、健康を保つよう努めましょう。



# 日頃からできる感染症対策



## 感染源の排除

- 調理や食事の前、トイレ後、おむつ交換時などには必ず手を洗いましょう。
- ウイルスや細菌を除去する除菌剤を備え、適宜使用しましょう。
- 発熱、下血、血便など普段と違う症状が出たときには、早めに医師の診察を受けてください。

## 感染経路の遮断

- ウイルスは咳やくしゃみにより広がります。他の人にうつさないようマスクを着用しましょう。
- ウイルスは低温、乾燥状態で安定的に存在します。部屋を換気し、湿度や温度を調整して、ウイルスの生息にくい環境を作りましょう。
- 食料は新鮮なものを選び、すぐに食べるか、保管する場合は保存の適温に注意し、冷蔵庫にできるだけ早く入れましょう。
- 肉、レバーなどの食品は十分に加熱しましょう。
- 調理用の箸と食事で使う箸は使い分けましょう。(焼肉など)
- 調理したものは、できるだけ早く食べるようにしましょう。
- 外から帰ったときにはうがい・手洗いを徹底しましょう。



## 正しい手洗いの手順

- 1 まず手指を流水でぬらす
- 2 石鹸液を適量手のひらに受け取る
- 3 手のひらどうしをこすりあわせ、よく泡立てる
- 4 手のひらをもう片方の手のひらでもみ洗う(両手)
- 5 指を組んで両手の指の間をもみ洗う
- 6 親指をもう片方の手でつつみ、もみ洗う(両手)
- 7 指先をもう片方の手のひらでもみ洗う(両手)
- 8 両手首までていねいにもみ洗う
- 9 流水でよくすすぐ
- 10 タオルでしっかりと水気を拭く

## 健康・免疫の管理

- 必要な予防接種を受けましょう。
- 十分な睡眠をとりましょう。
- バランスのとれた食事をとりましょう。
- 適度な運動をしましょう。
- できる限り規則正しい生活をしましょう。
- 時々ストレス発散しましょう。



薬剤についての勉強会《漢方について》

1月17日の研修会に引き続き、1月31日にマスカット薬局日本原店の川上茂利薬剤師を講師に招き、漢方についての院内研修会を行いました。

漢方医学の発展のことから、西洋医学と漢方医学の違い、漢方をどのように活用していくと良いのかななどを教えていただきました。

医療でもよく医薬品として処方される漢方は、人の体を構成すると考えられる「気・血・水」のバランスを調整する役目をもっているそうです。また、人それぞれの「体質」「見た目」「起こっている状態」の特徴を捉え処方されるということです。

近頃ではドラッグストアでも漢方をよく見かけますが、体質や状態など相談しながら自分に合ったものを内服し体を整えられるのが良いかもしれません。



漢方



ツライ花粉症の時期  
鼻の通りを良くして  
スッキリ快適に  
過ごしましょう

■鼻通(びつう)

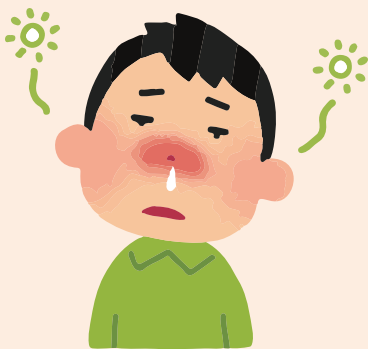


鼻通

鼻の両側、小鼻より少し上にあがったあたりの、くぼんだところにあります。

文字どおりこのツボを刺激すると、鼻の通りが良くなります。

ツボ押しを始める前にしっかりと鼻をかみます。両手の人差し指をこすり合わせ、ほどよく温まったら人差し指を鼻通にあて、鼻筋に添って上下にやや強く50〜60回こすります。呼吸は普通にして大丈夫です。



鼻づまりで頭がぼんやり…  
重く感じるとお悩みの方は  
ぜひお試しください！



## ビタミンCの女王

### いちごの 5大効果

いちご100g中  
ビタミンC 62mg



- ① 疲労回復
- ② 老化・生活習慣病予防
- ③ ストレス軽減・風邪予防
- ④ 便秘・むくみ予防
- ⑤ 美肌効果

## 美味しいいちごの選び方・食べ方



色の濃さにかかわらず、鮮やかな  
光沢があり、色ムラが無く、  
ツブツブが立っている物が美味しい。  
ヘタ近くの部分が長く延びて、白くなって  
いないのも甘いいちごの証です。



いちごは、洗ってから保存すると  
痛みがさらに早くなってしまうので、  
食べる直前に洗うようにしましょう。

いちごを洗う時、  
ヘタを取って洗うと  
せっかくのビタミンCが  
流れ出てしまうそうじゃ



なるほど！食べる時まで  
ヘタはつけたままに  
しておくといいじゃー！



## フルーツサラダ (いちごドレッシング)

### 作り方

- ① レタスを食べやすい大きさにちぎる。
- ② ロースハムを5mm幅の短冊切りにする。
- ③ 冷凍コーンをゆがし、水気を切る。
- ④ いちごをくし型に切る。
- ⑤ キウイフルーツ、りんごを厚さ5mmの  
いちょう切りにする。
- ⑥ Aをすべてミキサーに入れ、つぶがなくなるまで  
ミキサーにかけていちごドレッシングを作る。
- ⑦ ①～⑤の具材を⑥のいちごドレッシングで和える。
- ⑧ 塩・こしょうで味を整え、完成。



### 材料

- ◆ レタス ..... 100g
- ◆ ロースハム ..... 40g(1パック)
- ◆ 冷凍コーン ..... 25g(大さじ2)
- ◆ いちご ..... 80g(5粒)
- ◆ キウイフルーツ ..... 50g(1/2ケ)
- ◆ りんご ..... 75g(1/4ケ)

### 《いちごドレッシング》

- ◆ いちご ..... 80g
- ◆ 白ワインビネガー(またはお酢) ... 30g(大さじ2)
- ◆ オリーブオイル ..... 25g(大さじ2)
- ◆ はちみつ(または砂糖) ..... 3g(小さじ1/2)
- ◆ 塩・こしょう ..... 少々

A

2020年3月 栄養課



# 栄養たより

第59回

テーマ  
いちご



だんだんと春も近づいてきました。皆さん、いかがお過ごしですか？  
春の味覚といえば、真っ赤に色付いたいちご！甘さとすっぱさが  
ほど良くミックスされた果物です。今回は、「いちご」について調べました。  
どうぞ御覧下さい。

## いちごの歴史

いちごの生まれはアメリカですが、18世紀にオランダで育成されました。  
日本には、江戸時代に伝わったと言われています。  
明治になり、初の国産種「<sup>ふくばいちご</sup>福羽莓」が作られました。  
当時は高級フルーツで、庶民の口には入らない物でしたが、現在では  
48品種にまで増え、人々に親しまれるフルーツとなりました。

## いちごの品種と特徴

みなさんは  
どのいちごが好きですか？



### あまおう



大粒で丸くてかわいいがたち。味が濃い。

### とちおとめ



酸味と甘味。香りが良い。

### 初恋の香り



新しい品種  
白いいちごの先駆け。淡い紅色。

### さちのか



大粒で色鮮やかな紅色。糖度が12度～13度と高い。

### 紅ほっぺ



甘味と酸味のバランスが良い。果肉はやや固め。

### 桃燻



新しい品種  
桃のような甘い香りとココナッツのような香り。淡い桃色。

今年もいよいよ

# 花粉症の季節が

やってきました！



毎年、春が近づくと増える「花粉症」の悩み。全国的なスギ花粉の増加や、排気ガスの増加、生活習慣の変化などによって、花粉症患者の数は年々増加傾向にあります。

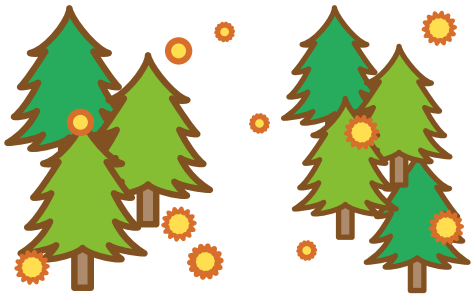
鼻水、鼻詰まり、咳、くしゃみ、喉の痛み、目のかゆみなど、症状はひとそれぞれですが、一度発症するとほぼ完治することはなく、長年悩んでいる方が多いのが花粉症の特徴です。

## 今年花粉は少なめ予想

今年春の花粉飛散量は九州から関東甲信にかけて例年より少ない見込みです。特に、九州では非常に少なく、中国や近畿でも非常に少ない予想となっています。

花粉の散布量が少ないとは言っても、花粉散布量と花粉症の症状は必ずしもイコールではありません。

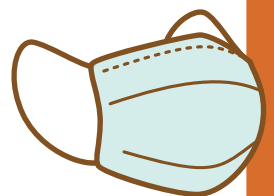
また、天気や気温、湿度の変化によって、スギ花粉の散布が活性化される可能性もありますので、花粉症の症状がある方は油断せず、例年どおりの対策を行うようにしましょう。



## 花粉を寄せ付けない！花粉症対策ご紹介

### ●花粉症用マスクを上手に活用！

花粉症対策としてマスクを使用されている方、多いのではないのでしょうか。マスクを使用することで、吸いこむ花粉の量を約3分の1〜6分の1に減らすことができるといわれており、特に鼻の症状が気になる方に効果的です。大事なことは顔にフィットするものを選ぶこと。横に隙間ができるそこから花粉が入ってしまいます。使いやすいマスクは顔にフィットし、息がしやすいもの、衛生面からは使い捨てのものがおすすめです。



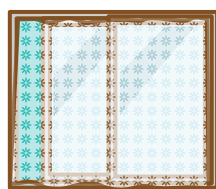
### ●上手な洋服選びで、花粉を寄せ付けない！

花粉症対策の第一歩は、まず「花粉を寄せ付けない」こと。じつは、外出するときの洋服によって、家に持ち込んでしまう花粉の量に違いが出る事をご存じですか？一般にウールなどの素材は花粉が付着しやすく、綿や化学繊維などは付着しにくいと言われています。



### ●上手な換気で、花粉を減らす！

花粉飛散時期に1時間換気すると、部屋に入ってくる花粉の数は、1千万個といわれています。換気のコツは開窓の幅を10センチ程度にすること、レースのカーテンを使用すること。これで侵入する花粉を約4分の1に減らすことができるそうです。



### ●目がかゆくなる前に「工夫」！

花粉を寄せ付けない工夫に「メガネ」があります。ある実験では、メガネを使用しない場合に比べて、通常のメガネでも目に入る花粉量はおよそ40%減少し、防曇力バーのついた花粉症用のメガネではおよそ65%も減少しました。また、花粉症の症状があるときのコンタクトレンズは、眼への刺激でアレルギー性結膜炎を悪くしてしまう可能性もあるので、気をつけましょう！



### ●カゼだけじゃない、「うがい」を習慣づけて！

外出から帰ってまず行う花粉対策、おすすめるは「うがい」です。鼻から吸い込んで奥に付着した花粉は、粘膜の働きでの方へと送られます。風邪のシーズンだけでなく、「家に帰ったらガラガラうがい」の習慣を続けて、のどの花粉を洗い流しましょう。







令和2年新年会

1月に毎年恒例の新年会をしました。この日は特別メニューとして、あかるい農村で採れた白菜やねぎを使ってお鍋をご用意しました。皆で食卓を囲み、和気あいあいと話しながら食べるお鍋は大好評で、利用者さまは「美味しい」と笑顔で沢山召し上がっていました。レクリエーションの時間には「お手玉」「コマ」「けん玉」などの昔懐かしい遊びをしました。皆さんすぐくお上手で、職員もコマ回しやけん玉、お手玉のコツを教えてください、楽しい新年会となりました。これからも利用者さんと職員が笑顔で楽しく過ごせるよう、がんばっていききたいと思えます。

フットケア



新規の利用者様のケアをさせていただく時に、足が非常に荒れていると感じることがよくあります。水虫でひどくぶ厚くなったりぼろぼろになった爪や、巻き爪。指の股がジクジクしている。乾燥してひび割れている、など。自分のことができる方でも、足先までは手が届かなかつたり、目が届きにくい場所ではあります。小さな傷が原因で感染症を起こす場合もありますので、できるだけ早いタイミングでしっかりケアをさせていただきます。爪切りがしにくい方には、こまめにやすりで削ることもおすすめしています。足をきれいにすることはとても大切です。



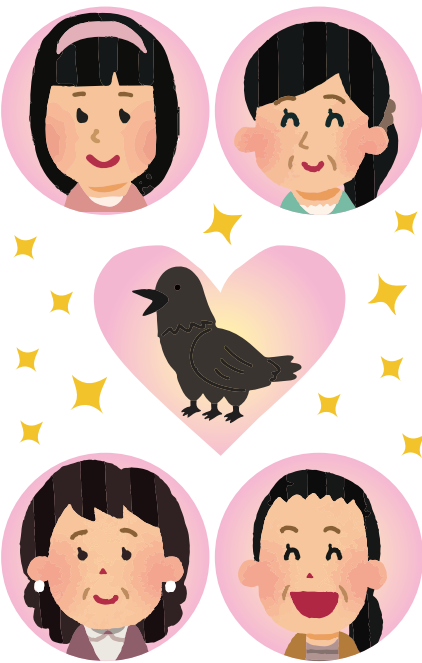
ほっとスマイルより

令和二年二月より、ほっとスマイルは、四人のケアマネジャーで活動しはじめました。ケアプランの依頼もあり、お断りすることなく活動しています。

今年、東京オリンピック開催の年です。日本サッカーチームのユニホーム左側胸には、八咫鳥（やたがらす）のエンブレムがついています。八咫鳥は幸せを運ぶカラスです。その昔、



神武天皇が熊野の山中で道に迷ったときに空から八咫鳥が舞い降り、神武天皇を誘導し難をのがれ、大和の国を創ることができたという神話が残っています。私たちも利用者様の心の八咫鳥になり、ケアプランを作り、利用者様の生活がより一層充実し、最後まで自宅で過ごせるように援助していききたいですね。





## 自力での歩行の補助に役立つ「杖(つえ)」 定期的に点検して安全に使いましょう！



ご高齢の方や自力での歩行が難しい方が使用する補助用具として代表的な「杖」。リハビリや日常生活に欠かせない物です。

この杖の先についている「杖ゴム(つえごむ)」を、しっかり見てみたことがありますか？

「杖ゴム」は杖を使用する上で欠かせないパーツですが、長年使用していると、すり減りやひび割れなどの劣化が発生してきます。杖ゴムが劣化したまま杖を使用すると、濡れた場所で滑りやすくなるなど、思わぬ転倒事故を起こし、ケガをする危険性が高まります。

日頃から杖や杖ゴムが摩耗・劣化していないか、裏側の溝のすり減りが進んでないか、溝にホコリや汚れが溜まってないかなどをチェックし、早めの交換を心がけましょう。

### 杖ゴム



### 劣化した杖ゴム(例)

ひび割れ

すり減り



使用する前に  
杖ゴムの状態を  
チェック！

杖ゴムだけでしたら安価で交換やホームセンターなどで購入ができますので、検討してみてください。購入の際には、元の杖ゴムを販売店に持っていかれるか、杖ゴムの内径を測ってメモしていかれるとわかりやすいです。

杖ゴムの内径はココ



「杖の本体にガタつきがあるけどまだ使えるから大丈夫」や「杖ゴムが消耗しているけど、まだ使うときに支障はないから大丈夫」と自身で判断され、交換をされない方もおられると思いますが、転倒や事故が起きてしまえば治療やリハビリに費用・時間がかかることもあります。

事故や怪我を未然に防ぐことが大切ですので、日頃、身に付けているものやリハビリ装具などは日常的に確認してから使用する習慣をつけていきましょう。

自宅でもできる

## one-point training

ワンポイント トレーニング



Vol.72

### 【股関節外転筋のトレーニング】

効果

お尻の外側の筋力アップが期待できます！

- ① 椅子を用意し背もたれ部分に手をつけて立ちます。
- ② 足を外側に向かって持ち上げるようにゆっくり広げ、5秒間キープします。
- ③ 持ち上げていたほうの足をゆっくりと下ろします。
- ④ 「上げて・下ろして」を「1回」と数えて、5~10回行いましょう！

※足の痛みがある時は控えて様子を見ましょう。

ポイント



足を広げる際に体が横を横に倒さず、足だけを外側に上げるように気を付けながら行っていきましょう。



ここでキープ



2月発刊分：2月に利用者様にお配りしたものを紹介します。

## おとなの学校新聞

Vol.101

岡山県岡山市  
おとなの学校  
岡山校 発行  
津山市日本原 352  
0868-36-3390  
編集担当  
くもんスタッフ  
発行責任者  
森 夕子

### おもちつき



もち米、杵と臼などおとなの学校を利用して下さっているM様、F様のご家族様より提供・貸し出ししてくださり、今年も餅つき大会を開催する事ができました！



ご利用者様、職員の「よいしょーっ！」のかけ声がホールに響く中、ご利用者様の中には「久しぶりについてみたい」と拳手する方も数名おられ、積極的に杵を握って餅をつかれました。また、手早くきれいに丸めて下さいました。  
人生の先輩である利用者様からは、餅のつき方や手合わせのコツをアドバイスして下さい、楽しい餅つき大会となりました！



1月14日に正月飾りや習字などどんどをしました。無病息災を願って、ご利用者様の額に灰をつけて回りました！



### 職員紹介

やまうち あやか  
山内 彩加

歯科衛生士の山内彩加です。3人目の子供を出産し、1年間お休みをいただいていた。1月7日から病棟と老健の兼務で復帰させていた。だくことになりました。元気いっぱい頑張りますので、よろしくお願いたします。

あずま まゆみ  
東真由美

1月よりおとなの学校でお世話になっております。介護の仕事に就くのはこちらが初めてで、正直右も左もわからない状態ですが、一から仕事を覚えて、早く皆さんのお役に立てるようにになりたいと思っています。ご迷惑をおかけすることがあるかもしれませんが、よろしくお願いたします。

### 学校行事

3日(月) 節分  
14日(金) 成果発表会

### ボランティア

4日(火) オカリナ  
6日(木) 昔語り  
7日(金) 紙芝居(竹内) 《その他未定》

### 福 2月 行事予定

# 鼻血が出た! どうしよう?

日頃、「鼻血がでた! どうしよう?」といった場面に遭遇したことはありませんか? そのときに実際みなさんはどうしていますか? 今回は、鼻血がでたときの対応などをQ&A形式でお伝えします。



## Q1 どうして鼻血がでるのですか?

鼻をほじったりすることや鼻炎などで鼻の粘膜のバリアーが弱い状態のとき、鼻血がでることが多いです。特に鼻の入口から約1cm入ったところは血管が網目のように浮き出ているので、繰り返し出血しやすい場所です。  
他のまれな理由として、お薬の影響・鼻の中のできもの・血液の病気などがあります。

## Q2 鼻血がでたら、まずどうしたらいいですか?

- ① あわてないこと。
- ② 椅子などに《前かがみ》の姿勢で座ります。
- ③ 顔はやや下向きにして両側の鼻の付け根を強く押さえます。
- ④ この状態で15分間ほど押さえ続けます。
- ⑤ 口の中にたれてきた血液は口から吐き出します。



ポイント「下を向いて鼻を押さえ続ける」ことです。15分間押さえ続けて鼻血が止まれば、そのまま様子を見てみましょう。  
しばらくして再度出血してしまった場合は、もう一度15分間押さえ続けてみましょう。

- ⊗ 頭を上に向ける
  - ⊗ 首の後ろをトントンとたたく
- …といったことは行わないで下さい。  
かえって状況を悪くする可能性があります。

## Q3 医療機関を受診したほうがいいのはどのような時でしょうか?

先ほどの方法を行っても血が止まらなくなるときは医療機関へ受診をしてください。  
また、血液が固まらなくなるとお薬を飲まれている場合などは、医療機関への相談あるいは受診をしてください。

鼻血が出てもまずはあわてないことです。下を向いてしっかり鼻をつまんで押さえましょう。それでも止まらない場合は医療機関を受診しましょう。



今月のコラム担当は  
津山 ファミリークリニック  
医師 曾我 圭司  
そが けいじ

### 新入職員紹介

令和2年2月半ばから、ベトナム人の技能実習生を含む5名の職員が入職いたしました!

2月17日入職 <b>井藤 愛華</b> (いとう あいか) 日本原病院 栄養課	2月17日入職 <b>宮崎 沙紀</b> (みやざき さき) 日本原病院 栄養課	3月1日入職 <b>板倉 幸江</b> (いたくら ゆきえ) 日本原病院 栄養課	3月1日入職 <b>ゲン・ティ・ハン</b> (技能実習生) おとなの学校 岡山校	3月1日入職 <b>レー・ティ・ミー・リン</b> (技能実習生) おとなの学校 岡山校
---	---	---	--	---