

栄養・運動・社会参加

生協の様々な活動参加で

より早めからのフレイル予防を!

このフレイルを予防するために3つの重要なポイントがあります。先にも述べたようにフレイルの原因は1つではありません。運動だけをしていればフレイルにならないと考えている人は要注意です。大切なのは「栄養(食・口腔機能)」「運動」「社会参加」の3つです。「栄養(食・口腔機能)」では、バランスはもちろん、量も大切です。3食きっちり食べるのが重要です。「運動」では、ウォーキングや筋トレをしましょう。ただしやりすぎは禁物です。「社会参加」では地域のボランティアやお友達と、週に1回の食事などを楽しみましょう。生協でも様々なイベントや班

フレイルにならないために

フレイルという言葉をご存知ですか? 英語の Frailty(フレイルティ)という言葉がもたれていて、日本語に訳すと「虚弱」という意味になります。高齢者の方によくみられる老年症候群と言われており、要介護状態になる原因の多くがこのフレイルであると考えられています。超高齢社会の日本ですが、いかに早期までに元気に自立した生活を送れるかはこのフレイルの予防が大きく関わってきます。一言でフレイル(虚弱)と言ってもその原因は様々です。老化にともなう身体的な衰えによる虚弱だけでなく、精神的な虚弱、社会的な虚弱があり、それらが複雑に関連しているとされています。

フレイルとは?

会、サークル活動を行っているのでぜひ参加してみてください。

ずっと元気であるために

体の衰えや意欲が無くなってしまったのを年のせいだとあきらめてはいませんか。フレイルは決して不治の病ではありません。上記のような活動をきちんと行うことで、ある程度健康な状態に回復する可能性があると言われています。出来る限り長く、健康で自立した生活を送る為にみんなでフレイルの予防に取り組みしましょう。

虹のブックレット 109

フレイルにならない秘訣!
-医療福祉生協の健康習慣とまちづくり-

日本医療福祉生協連発行 「虹のブックレット」

フレイルにならない秘訣!

税込 515円

お問い合わせは
本部:06-4394-8500まで

医療費の支払いでお困りの方一度ご相談ください 必要な診察・治療を受けていただく事が何よりも大切です

無料低額診療事業 実施診療所

・みなと生協診療所 ・たいしょう生協診療所(医科・歯科) ・ながほり通り診療所 ・西成民主診療所
TEL.06-6571-5594 TEL.06-6554-1197(医)/TEL.06-6554-8841(歯) TEL.06-6533-0106 TEL.06-6659-1010

健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる。

今月号のおもな記事 P4 震災地支援

P6 みらいの

Vol.074

ma² ママ・ちょこ 27

こどもの医療費助成についてご確認を!!

大阪市ではこどもの医療費の一部を助成することにより、こどもの健全な育成に寄与し、もって児童福祉の向上を図ることを目的として、こども医療費助成制度があります。

助成の内容 病院・診療所などで、診療を受けた場合に、保険診療が適用された医療費及び訪問看護利用料の自己負担の一部を助成しています。

一部自己負担

- 医療費、訪問看護利用料
 - ・1医療機関ごと、1日当たり最大500円(月2日限度)
 - ・3日目以降のご負担はありません
 - ・複数の医療機関にかかる場合は、1つの医療機関ごとに1日最大500円のご負担となります。また、同一医療機関であっても、「入院」と「通院」、「歯科」と「歯科以外」はそれぞれ別計算となります。(1日のご負担が500円に満たない場合は、その額)
 - ・院外処方箋で薬局を利用した場合、薬局でのご負担はありません。(ただし、容器代等保険の対象とならない費用は除きます)
 - ・入院時の室料の差額、紹介状なしで大病院を受診したことにより発生した費用、その他保険給付に含まれないもの等は、助成の対象とはなりません
 - ※同一月にご負担いただいた一部自己負担額が2,500円を超えたときは、申請により超過分の払い戻しを受けることができます。(ただし、一部自己負担額は、個人単位で計算し、世帯の合算は行いません)
- 入院時の食事療養にかかる自己負担(標準負担額)
 - 助成の対象ではありません。
 - ※ただし、身体障がい者手帳1級・2級の交付を受けた方、重度の知的障がい者の方及び身体障がい者手帳3級から6級の交付を受けかつ中度の知的障がい者の方については、別途制度により助成の対象となる場合があります。

この助成を受けることができる方

- 対象者
 - 大阪市内にお住まいの、国民健康保険や被用者保険に加入している、0歳から18歳(18歳に達した日以後における最初の3月31日)までのこどもが対象となります。
- 所得制限
 - ・0歳から12歳(小学校修了)まで...所得制限はありません。
 - ・12歳(中学校就学)から18歳(18歳に達した日以後における最初の3月31日)まで...対象となるこどもの父又は母等(どちらか所得の高い方)の所得に制限があります。(詳しくは大阪市ホームページをご参照ください)

お住いの保健福祉センター 医療助成業務担当へ申請してください!!

▶大阪市こども医療費助成ページはこちら
<http://www.city.osaka.lg.jp/kodomo/page/0000369443.html>

編集部 だより

春になり、気持ちも穏やかになってきました。日々やる事とスケジュールに追われる毎日ですが、家族で出かけたときぐらいは、心の余裕を持ちたいと常々思う日々です。チューリップと子どもの組み合わせがよかったので、私のベストショットを掲載しました。これは、堺ハーベストの丘にでかけた時の写真です。

西成エリア 機関紙編集委員 竹中 朗

074 今月のいちまい

堺ハーベストの丘にて

理事会報告

第10回 理事会

日時 2018年3月17日[土]午後3時~5時30分

場所 本部

出席 理事 26名/31名中 監事 1名/3名中

はじめに

冒頭、泉州看護専門学校新築移転の「建設カンパ」の訴えがあり、大阪民医連の看護師養成機関として大きな役割を果たしてきました。組合員さんにも呼び掛けて成功させます。理事長挨拶

常務理事会報告・協議決定事項

*2018年度の予算づくりの推進

報告事項

- ①民医連・医療生協等会議参加と報告
- ②地域活動
- ③職員の前算づくり集会
- ④経営改善に向けて
- ⑤管理運営
- ⑥2018年度 第7回通常総代会について

協議承認事項

1号議案:2月度の事業活動報告及び年度末の取り組み

- ①2月度の事業収支結果
- ②困難を打開する本格的な「組合員による事業利用大運動」の取り組み現状
- ③2017年度の組織運営の到達

2号議案:2017年度「みなし自由脱退組合員」処理について

各報告承認事項

- ①事業に関する報告
- ②組織及び運営に関する報告
- ③就業規則関連
- ④委員会活動・各エリアの活動報告
- ⑤社会保障・原発・震災支援の取り組み

次回拡大常務理事会 4月11日[水]
理事会 4月21日[土]

憲法9条、3000万人署名

一筆でも多くの署名を集めるために

憲法9条を守る署名を集める委員会

ここでの連載も早いもので3回目です。こんにちは、みなと生協診療所の田路耕平です。さて全国3000万署名もいよいよ佳境となってきましたが皆さん署名集めはどうですか？

この記事がみなさんのもとに届く頃には終わってしまったているのですが、各エリアでも様々なイベントが行われるようです。西成区では平和パレードが行われるようで、生協の職員も慣れないラップを歌いながら参加すると聞きました。誰が歌うのか楽しみですね。また4月22日には大阪城公園で毎年恒例の親子deウォーキングが開催されます。今回は署名のことも絡めて、大阪城にたくさんある戦跡を巡りながらウォーキングを行うそうです。そして大正区では映画『米軍が最も恐れた男』その名は、『カメジロー』の上映会が4月28日に行われます。沖縄の本土復帰に尽力した瀬長亀次郎のドキュメンタリー映画です。僕は予告編だけで少しウ

全国3000万人署名も

いよいよラストスパート

ず観にいくつもりです！

ここでお伝えしたのは少しですが、各地でこのようなイベントが行われています。署名も5月の末までは集めようとなりました。もしどこかでこんなイベントがあるのを耳にされたらぜひ

お知り合いの方とご一緒に参加してみてください。そして二筆でも多くの署名を集めましょう。僕も訪問などで署名をお願いしているところも少しありますが、もう書いたよ」というお返事が増えてきました。確実に署名は集まっています。最後までみんなで頑張りましょう！



みなと生協診療所 田路 耕平

Profile がもう 健

- 1935年 大阪市住吉区生まれ
- 大阪府議会議員四期(西成区選出)
- 郷土史家
- 大阪きづがわ医療福祉生活協同組合 前理事長
- 著書『今昔木津川物語』『今昔西成百景』など

江戸の世界に誘う 草津宿本陣 前編

「がもう健の」次郎と友子の「びっくり史跡巡り」 第26回 日記

今回の場所は次郎が今、認知症の兄の介護で住み着いている草津にある「草津宿本陣」です。友子に「次郎ちゃんも歩いてきたの」とひやかされて、「いや、草津線を一駅だけ乗ってきた」と答えた次郎は、さっそく友子をJR草津駅から歩いて10分の本陣へ案内した。

説明書には「江戸時代街道沿いに、大名・公家・幕府役人などの宿泊旅館である本陣を中心にさまざまな施設が集まっていた。草津宿も東海道と中山道が合流する交通の要所。本陣二軒、脇本陣二軒・旅籠七十軒余りを構え、多くの旅人で賑わっていた。本陣屋敷は建坪四百六十八坪を有し、棧瓦葺き平屋妻入りの建物からなる。表門をくぐると左手には番所が置かれ、

中央に式台を持った玄関、その先には長い畳廊下が延びている。そして畳廊下の両側に従者、最も奥に主客の休泊する部屋及び主客専用の湯殿や上段雪隠を配している。屋敷裏手には、既、土蔵、避難用門があり、屋敷の周囲にめぐらされた高塀や堀などが広大な敷地を護っている」

二人は案内書の示すように時間をかけて見て回った。すると本当に江戸時代の世界に入っているかからかもしれない。「こんなふうにはぼ昔のままに残っているのは全国でもあまり例がない。江戸時代の参勤交代には本陣は無くてはならないものだった」

人生最後の日まで自分の足で歩ける体づくり

3/25日

250人が参加され大成功!!

健康づくりの大切さをみんなで考え、体感できた1日でした!!

3月25日(日)14時~16時、西区民センターにて日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会の健康セミナーが開催されました。

1部、2部は講演でした。加齢とともに体が変化して衰えていき、50歳以降下肢筋力の急速な衰え、関節可動域の縮小等からロコモティブシンドロームに陥っていきます。今までの生活ができなくなる可能性を知り、回避できる対策をしましょうというお話がありました。人生100歳時代を見据えて、後半人生をどうクリエイティブしていくかが、大切です。

そして次にエイジレスバレエ・ストレッチの実践内容と効果の紹介がありました。特に強調されたのは

- 姿勢の大切さ
- 特に必要な大きな筋肉の強化と関節可動域の拡大



主催 一般社団法人日本エイジレスバレエ・ストレッチ協会
 共催 大阪市西区民センター、大阪きづがわ医療福祉生活協同組合
 後援 大阪市、大阪市教育委員会 堺市

ロコモティブシンドローム対策として効果的なまっすぐな姿勢の維持が大切だとし、そのための大きな筋肉の強化や関節可動域の拡大。ゆったりと深い呼吸と連動したゆるやかなストレッチの重要性。心身ともに体を整え、強化していくお話と、体験レッスンをまじえた講演があり、皆さん熱心に参加されていました。

※ロコモティブシンドロームとは、運動器症候群のこと。筋力の低下、関節可動域の縮小で日常生活に支障をきたす状態。



3部はエイジレスバレエ・ストレッチの生徒さんによるエイジレスバレエの踊りで、最後の最後まで参加者もお客さんも盛り上がりました!

5つの踊り
大正クラス、長居クラス、八幡屋クラス、大阪天満宮クラス、堺クラス

大阪きづがわ医療福祉生活協同組合でも体づくりのために、エイジレスバレエ・ストレッチのレッスンを実施しています。

- 大正クラス 毎週火曜日 11:30~12:30 (10時のクラスは定員に達したため募集はありません) 月謝4000円、入会金3000円
 無料体験レッスン 日時:5/22(火) 11:30 場所:大正晴ればれ4階ホール 動きやすい格好、タオル、水分をご持参ください

- 弁天町クラス 毎週水曜日 10:00~11:00 みなと生協診療所3F「組合員ルーム」(弁天町駅) 月謝4000円、入会金3000円

お問い合わせ 06-6571-0606 大阪きづがわ医療福祉生活協同組合 姉川

2018年度 第7回 通常総代会

日時 2018年6月24日(日) 午後1時30分~

場所 大阪市立こども文化センターホール 大阪市此花区西九条6-1-20



2月1日付
けで

診療所事務長が変わりました



たいしょう生協診療所
北浦 豊啓
きたうら とよあき



みなと生協診療所
杉浦 健
すげうら けん



西成民主診療所
平井 正美
ひらい まさよし

よろしく
お願い
致します。



後期高齢者医療歯科健康診査



今年度より『後期高齢者医療歯科健康診査』がはじまりました。

【後期高齢者医療歯科健康診査】とは75歳以上の方を対象とした口腔機能の低下や肺炎等の疾病を予防するため、**歯、歯肉の状態や口腔衛生状況等をチェックする健診**です。今年度より新たに始まった健診です。歯科受診をしたことがない方はぜひこの機会にお受けください。

誰が受ける事ができるの？

75歳以上の方であればどちら様でも受ける事ができます。

ただし、6カ月以上入院している方や施設入所しておられる方、介護保険などで口腔ケアを継続的に受けておられる方は対象外となります。

いつから受けられますか？

もうはじまっています。期間は**2018年4月1日から2019年3月31日の1年間**です。年度末は込み合いますのでお早めにお受けください。

どんな項目がありますか？

- ① 歯の状況(口腔内検査)
- ② 歯周組織の状況(動揺度・CPI)
- ③ 咬合の状態(臼歯部)
- ④ 口腔衛生状況
- ⑤ 口腔乾燥
- ⑥ 咀嚼能力評価
- ⑦ 舌機能評価
- ⑧ 嚥下機能評価
- ⑨ 顎関節

最後に健診結果の説明をおこないます。たくさんの項目なので少しお時間がかかります。

料金はかかりますか？

無料です。

どこで受ける事ができますか？

委託を受けている歯科です。どうぞ、たいしょう生協歯科に受けに来てください。



「東日本大震災 被災地支援」 3月9日～11日福島県、宮城県へ



みやぎ県南医療生協の皆さんと視察メンバー

た家や町が突然奪われ、二度と戻れなく、強い者の利益のために必要に

3月9～11日、宮城、福島での被災地視察に参加させていただきました。浪江町の帰還困難区域、旧山下駅、南三陸町の防災対策庁舎、石巻市立大川小学校：ずっと心に残る光景をたくさん見させてもらいました。帰還困難区域には、除染作業の予定が全くない場所もあるそうです。まずは、人が帰ってくるつもりのある所から：という事情だそうです。だけど、予定のない場所も誰かの暮らしがあった場所です。自分の歴史を重ねてき



7年経過しても戻れない「帰還困難区域」浪江町山間部
放射能汚染が生物の連鎖を通じ継続している。見えない放射線にピピピと反応する測定器

よって生活も命も奪われる。それがこの国なのだという事実。おかしいと声をあげ続けることをやめてはいけない、これは福島の問題ではない、私たちが問題なのだと思いました。山元町の方の「家が建ち、町がきれいになっても、見た目にはわからない辛さが今もずっと続いている」という言葉もとても心に残っています。大阪で暮らしていても、日々の中でいろいろな問題に直面することがあります。医療

東日本大震災から7年

宮城・福島での被災地視察に参加して

や介護の面では特に歯がゆさを感じることも多いのかもしれない。そんな時に、人と人がつながること、困難な中で生き方を学ぶことの大切さを思います。今回、初めて宮城、福島に行かせていただき、言葉では言い尽くせない、尊い時間を過ごすことができました。今後学ぶこと、行動すること、自分にできることに積極的に取り組んでいきます。

みなと生協診療所ダイケアセンター
國本 郁実

2018年3月9日～11日にかけて、被災地支援に参加させて頂きました。

福島県、宮城県を視察させて頂いた、自然災害とは私たちの想像をはるかに超えたところに存在し人間ではとても太刀打ちできないと改めて痛感させられました。

震災から7年経った今、東日本大震災が「現状」から「歴史」に移っているんじゃないか？と強く感じました。

時の経過とともに日常を取り戻すことが出来ている方も多い反面、



國本 郁実 三河 尚弥

まだまだ困難な状況の中、復興への長い道のりを必死にがんばっている方がたくさんいらっしゃいます。1人1人できる事、できない事があると思います。風化させない、悲劇を後世に伝えていくことが離れて暮らす私たちにとって、とても大切なことだと感じました。

西成民主診療所事務
三河 尚弥

シリーズ
医 福 食 住
みらいの目

これが医療福祉生協の魅力

住宅改修費の
一部を支給します!

介護保険での住宅改修と高齢者 住宅改修費給付事業について



平成27年度から「**⑤洋式便器**等への便器の取替え」の対象に「**便器の位置・向きの変更**」が追加されました。



介護保険での住宅改修とは?

介護認定を受けている人が居住する住宅に手すりの取り付けなど小規模な住宅改修を行う場合、その費用の一部を支給します。工事の着工前に介護支援専門員(ケアマネジャー)等に相談してください。

※改修前に**市へ事前に申請**していただく必要があります。

●住宅改修の種類は、次のとおりです

- ①手すりの取り付け
- ②段差の解消
- ③滑り防止や移動を円滑にするため等の床または通路面の材料の変更
- ④引き戸等への扉の取替え
- ⑤洋式便器等への便器の取替え
- ⑥上記1~5の各工事に付帯して必要と認められる工事

支給内容

要介護度にかかわらず、20万円が限度で、その1割または2割が自己負担です。1回の改修で20万円まで使い切らずに、数回に分けて使うこともできます。「介護の必要の程度」の段階が3段階以上あがった場合、引越をした場合は再度利用することができます。

住宅改修費の支払方法について

大阪市の場合は給付券方式(他に償還払い方式もあります)

大阪市では、住宅改修や福祉用具の購入について、一時的な負担を解消するため「給付券方式」を導入しています。あらかじめ登録された給付券取扱事業者を利用するとき、**利用前に申請**していただくことで、利用者は保険給付の対象となる費用(支給限度額内)の利用者負担割合(1割または2割)に応じた相当額を負担し、保険給付の相当額(工事費用(上限20万円)から利用者負担額を除いた額)は市が発行する給付券で直接給付券取扱事業者に支払います。

対象者

在宅の要介護、要支援認定を受けている方

高齢者住宅改修費給付事業

介護保険制度の居宅介護(介護予防)住宅改修費の支給を受けて住宅改修を行うとき、関連する工事であるが支給対象とならない部分についてその費用を給付します。

対象者

大阪市内に住所を有し、介護保険料段階が第1~6段階であり、要介護認定で要支援以上の認定を受けた高齢者のいる世帯

●給付金限度額

所得階層別保険料段階		給付基準額	給付率
段階	対象者		
第1段階	生活保護受給世帯	工事費用の内30万円まで	10/10
第1~4段階	支援給付の対象世帯(※) 市民税非課税世帯		
第5~6段階	対象となる高齢者本人が 市民税非課税であるが 世帯は課税世帯	工事費用の内5万円まで	9/10
第7~11段階	対象となる高齢者本人が 市民税課税	対象外	対象外

※中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び永住帰国後の自立の支援に関する法律(平成6年法律第30号)第14条に規定する支援給付の対象者。支援給付決定通知書(写)または本人確認証(写)の提出要

対象となる住宅改修

日常生活の利便を図るもので、介護保険制度の居宅介護住宅改修費制度に関連し、その給付対象とならない工事で、介護保険制度の住宅改修と同時にされる工事。



住宅改修に関する相談は、大阪きづがわ医療福祉生協のケアマネジャーの事業所までご相談ください。

- コープみなと介護よろず相談所 TEL.06-6571-7880
- たいしょう生協診療所 ケアプランセンター TEL.06-6554-0504
- ケアプランセンターさくら TEL.06-6659-3633

おたよりコーナー

いつも楽しく読ませていただいております。今は、失業中ですので、暇つぶしに間違い探しをしています。どうぞ宜しくお願いいたします。

大正区 天野 明美さん

2歳の息子は葉もの野菜大好きなのですが、高値で困ります。先日、激安スーパーで、キヤベツが一玉680円でした!もちろん買いません!きのこにしました。

西成区 漁港ねこさん

7ヶ月の息子はイチゴが大好き!食べさせていると足をバタバタして喜びます。大きくなったら一緒にイチゴ狩りに行きたいです☆

西成区 岡本 よしみさん

小学1年生の孫と一緒に探しました。頑張った孫に図書カードをプレゼントしてあげたいので、楽しみに待っています。

港区 中森 佳子さん

いつも楽しく拝見しています。今年2年ぶりに娘が、そして6年ぶりに私がインフルエンザにかかってしんどい思いをしました。娘の学級閉鎖中に間違い探しと一緒にしました。すべて見つかったよかったです。

西成区 パンダさん

私は小学6年で、3月19日に卒業式があります。でも、最近卒業式などの練習でとてもつかれますが、もうすぐ卒業できると思うととてもうれしいです。

大正区 渡口 沙那さん

いつも楽しみにしています。初参加させて頂きます。最初はなかなか一つが見つからずいららしてました。最近七つみつかった一人です。お便りコーナーで知っている人の名前をみかけ、なつかしく私も参加させて頂きました。ありがとうございます。

港区 渡辺 一江さん

何時も有りがとうございます。みらいがやって来るのが楽しく、又、配るのも楽しく何時も明るく過ごしています。これも生協のお陰様。本当に楽しいです。

港区 坂本 京子さん

「歩く」ことを日課にしようと、買い物など近くの所は歩いて行くことにしています。時間の節約にはなりません、筋力がつくことと体力もついていくことを感じるようになりました。心身共に健康にいいので続けて行こうと思います。

西成区 金元 美根子さん

介護付き住宅で過ごしている91歳の母(要介護2)、最近人が変わった様になる時がある、普通の時もある、思う様にならないのでしょね。どうしてあげるのが一番いいのかわからない。昔の母の面影がだんだん薄らいでいく日々です。悲しい事ですね。

大正区 チャーミーグリーンさん

何年か前から主人に「無呼吸の対処を」と言っても仲々腰を上げず、半日ドックを2月に受けやると紹介状を頂き、一泊入院で検査する事になりました。半日ドック有難く思います。悪い所は早い目に、いつ迄も夫婦元気で一緒にいたいのです。

港区 未来さん

連れあいが入院。けんか相手不在、一健康が一番。という今日この頃。

港区 原田 澄江さん

3月沖繩渡嘉敷島に行きました。静かな砂浜から緑色の海が七色八色にわたり、鯨が跳びはねると聞き、ひたすら海を見ていました。大阪八尾出身の女性が働いており彼女と大阪弁のやりとり。この海と島の人が好きになりました。

大正区 ユリッペさん

毎月の間違い探しを楽しみます。三方所ぐらいはすぐ解るがその後がなかなか難しいので面白い。良い頭の体操になります。

西成区 高島 満行さん

平和だから笑顔が自然と出るのですね。未来ある子供達の為に平和が続くように、私達大人の責任です。

港区 川野 千賀子さん

まちがいは7

正解者の中から抽選で15名の方に図書カード(500円)を進呈!



応募先 郵便番号は正確に 〒556-0024 塩草2-2-31 大阪きづがわ生協「みらい」係 mirai1@osaka-kizugawa.coop

3月号の当選者 15名

図書カード当選者は発送をもって発表に替えてさせていただきます。抽選は毎月第一月曜日に行っています。見学された方は、ご一報の上、お越しください。

5月末日 必着

西成民主診療所の玄関先の小ぶりの梅の木が白梅満開となり、送迎車より降りてほっとした気分になります。整形外科に受診し送迎車を利用しております。車の中より満月をみました。丁度赤信号で止まりゆっくり眺めました。足腰悪いので夜外出する事がないので今日は一番いい日だと思いました。ありがとうございます。

西成区 岡本 康榮さん

家のベランダから見える駐車場の横に桜の花がきれいに咲いています。昔天保山公園にある桜木の下で、ごさを広げ弁当を食べて花見していたことを懐かしく思います。

港区 霜村 順子さん

※メールでおたよりを送っていただく場合、住所、氏名を入力してください。
※おたより掲載は図書カード当選と関係ありません。(編集部で選ばせていただいています)

無料 高齢者・障がい者のための
電話相談・出張相談

受付専用 ☎ **06-6633-7624**

受付時間/月~金 9:30~17:00

きづがわ共同法律事務所
代表 TEL.06-6633-7621

まずは、お気軽にお電話ください