

ふれあい

高知高須病院 院内誌

2013
vol.70
10月号

特集

職員研究発表大会



職員研究発表大会(P2~3)

寺尾理事長・近森先生喜寿のお祝い

たかす制服コレクション

ふれあい看護体験

サンピア糖尿病教室

聴診器から

「分院」だより

「はるか」だより

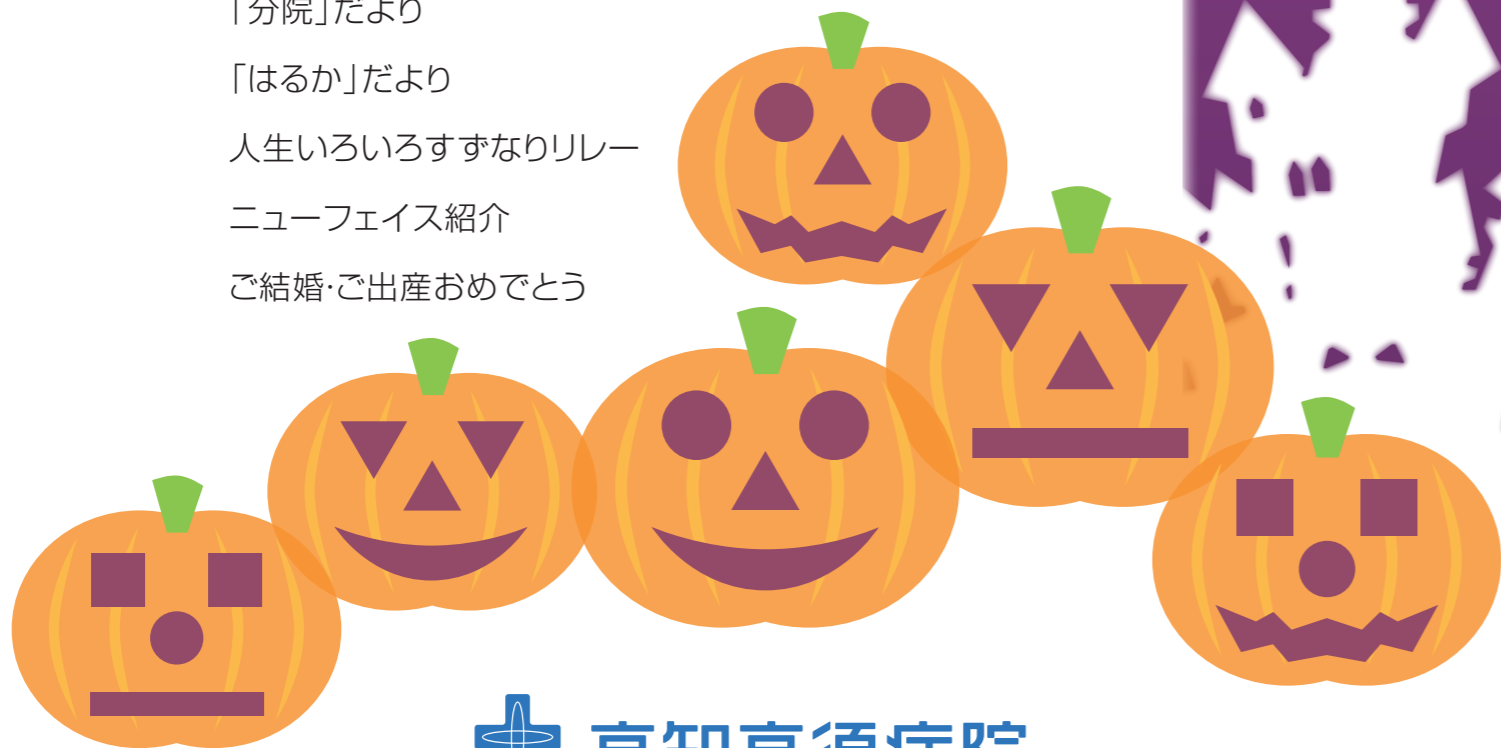
人生いろいろすずなりリレー

ニューフェイス紹介

ご結婚・ご出産おめでとう



「はるか」だより(P7)



高知高須病院
医療法人 尚腎会

第25回 人生いろいろすずなりリレー

戸田 瑞希 さんから → 安芸臨床工学技士 小谷 英誉 さんへ

私の生きがいは南国土佐の夏の風物詩、よさこい祭りに踊り子として参加することです。ご存じの方も多いと思いますが、よさこい祭りは今年で60回大会の節目を迎えた高知を代表するお祭りです。私自身は6年前の20歳の時に初めて踊った時からよさこいの魅力にとりつかれ、今ではよさこいのない夏は考えられないです。そして6年目になる今年の夏は、去年からお世話になっている「國士舞双」というチームで参加をしました。

て県外より演舞依頼のあるチームなので、この1年間で全国各地のよさこい祭りに踊りに行くことができ、貴重な経験ができました。かけがえのない仲間達との出会い。150人の踊り子が鳴子を鳴らす音や、踊りで心が重なつて一つになれる瞬間。踊り終えた時の達成感や充実感、感動と興奮。その一瞬一瞬が普段の生活では味わうことのできないよさこいの魅力だと思います。これからも続いていくよさこい祭り。私も70回、80回、そして100回大会を目指して体の動く限り参加して盛り上げて行きたいです。よっちよれ!!



よっちよれ!
踊りで心が一つになれる

小島昇平さん(事務)、依光美和さん(病棟看護師)と一緒に踊りました

「よさこい」全国各地で貴重な経験



ご出産おめでとう



長尾 俊輔(病棟介護福祉士) 平成25年7月5日生まれ 絨 汰(みんたん)



瀧田 幸乃(臨床工学技士) 平成25年8月15日生まれ 澤里(あじちゃん)



安芸 臨床工学技士 三宮 さんのみや 和也

- ①魚座・中年・O型②読書
- ③院内が広く、とてもきれいだと感じました。
- ④早く仕事を覚え透析スタッフの一員としてがんばっていきたくと思っています。



はるか介護助手 町田 まちだ あきら 玲

- ①双子座・丑年・AB型②レコード鑑賞、バイク(750)、ヨット、チヌ釣
- ③病院の教育システムに感心しています。今までの世界と異なるところが多く、学ぶことが多々あります。
- ④何でも気の済むまでやりきる性格。レコードはLPで1600枚、チヌ(落込)20年、バイク900cc→750cc、ヨット(レース歴8年)。



透析室看護助手 多田 ただ ゆい 由惟

- ①射手座・辰年・O型②子どもと遊ぶ事
- ③すごくキレイな病院で、スタッフも患者様も優しい方ばかりです。
- ④看護師を目指して頑張っています。一生懸命、働くのでよろしくお願いします。

ニューフェイス紹介

2013.7.1
2013.9.30

- ①星座 干支・血液型
- ②趣味
- ③病院の印象
- ④自己PR ※部署別に掲載



透析室看護師 土居 どれみ 恵

- ①蠍座・卯年・A型②映画鑑賞、散歩、カラオケ
- ③院内全体が広くてきれいだと思います。
- ④透析のことを早く理解して、広い視野で患者さんのことを看れる様になりたいです。

ご結婚おめでとう

9月28日 入籍

臨床工学技士 上田 健人 さん

[尚腎会 平成25年8月の診療実績] ●外来患者数/3,610人 ●紹介患者率/13.9% ●新入院患者数/82人 ●新退院患者数/87人 ●平均在院日数/14.6日 ●病床利用率/91.6%

■院内誌「ふれあい」vol.70・10月号 発行日/平成25年10月25日
■発行所/高知高須病院 高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 http://www.takasuhp.or.jp
■発行人/寺尾尚民 ■編集/広報委員会 ■印刷所/(有)三宮印刷 高知市潮新町2-14-8

本院医事課 「TQCを用いた業務改善報告 ～未収金発生防止と早期回収に向けて～」

発表者／
本院医事課・射手 大河

■テーマ選定

事務部ではTQC活動に取り組んでいる。TQCとは、PDCAサイクルを利用し、業務の質を向上していくことをいう。今回医事課では、未収金の発生防止と早期回収活動に取り組むこととした。

■現状把握・目標設定

未収金票(様式1)を作成し、未収件数や回収日数等の現状を調査した。そして、その結果から目標を設定した(表1)。

■要因解析

特性要因図(図1)を作成し、要因解析を行った。特性を「なぜ、未収金は発生するのか」とし、要因を大きく「患者」「外部」「病院」の3つに分けて考えた。その結果、患者要因に焦点を絞って対策を取ることとした。

■改善策の実施

特性要因図を基に、「患者」要因を細分化した3つの要因に対し改善策を実施した(表2)。

■効果の確認

未収金発生率は1.98%に減少し、目標の2%以下を達成することができた。回収日数においては平均5.1日、回収率においては81%となった。

■まとめ

未収金発生率は目標を達成。回収日数・回収率は目標値まで至らなかったが、項目別では成果を得られたものもあり、対策を発展させることが必要であると考えられる。また、長期的な取り組みによって更なる効果が期待できる。今後も継続して取り組み、病院収入の安定化を目指したい。

表2 / 問題と対策

問題	対策
保険証忘れ	●初診で来院する場合TELあれば「保険証持参を」と必ず伝える
職員未収	●事前に職員へお願い文書の作成⇒院内ネット掲示板に掲載 ●計算後、職員に即連絡
所持金不足(当日支払の場合)	●銀行、郵便局 ATM等場所(地図)の提示 ●家族連絡、当日支払可能か確認
所持金不足(後日支払の場合)	●一部入金 ●支払予定票(様式2)を渡す ●誓約書の記入



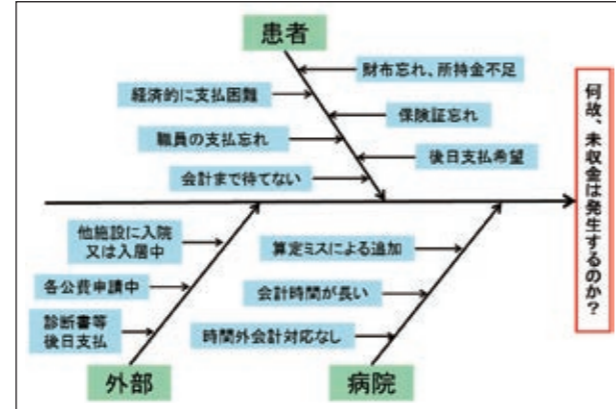
様式1 / 未収金票

未収事由(理由・支払方法)等	年月日	請求書発行
注意: 入院(透析・処置等)定期請求、外未定期請求(通常の月間請求)は、この可応票を作成しない 退院時に未収の発生は自覚すること ※未収理由(①～⑩)と⑪～⑬を併記し、外未定期請求(請求書発行)が未収理由⑪～⑬の場合作成する	ID	請求書発行
患者氏名	患者氏名	患者氏名
① 保険料 (いすれと②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲)	① 一部入金	支払方法: ①～⑬
② 未納発生	② 一部入金	支払方法: ①～⑬
③ 計算ミス	③ 分割	支払方法: ①～⑬
④ 経理員に連絡が出来ない	④ 一部入金	支払方法: ①～⑬
⑤ 支払いについて連絡が来ない	⑤ 分割	支払方法: ①～⑬
⑥ ⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲	⑥ 一部入金	支払方法: ①～⑬
⑦ ⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲	⑦ 分割	支払方法: ①～⑬
⑧ ⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲	⑧ 一部入金	支払方法: ①～⑬
⑨ ⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲	⑨ 分割	支払方法: ①～⑬
⑩ ⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲	⑩ 一部入金	支払方法: ①～⑬
⑪ ⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲	⑪ 分割	支払方法: ①～⑬
⑫ ⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲	⑫ 一部入金	支払方法: ①～⑬
⑬ ⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲	⑬ 分割	支払方法: ①～⑬
⑭ ⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲	⑭ 一部入金	支払方法: ①～⑬
⑮ ⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲	⑮ 分割	支払方法: ①～⑬
⑯ ⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲	⑯ 一部入金	支払方法: ①～⑬
⑰ ⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲	⑰ 分割	支払方法: ①～⑬
⑱ ⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲	⑱ 一部入金	支払方法: ①～⑬
⑲ ⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲	⑲ 分割	支払方法: ①～⑬
⑳ ㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲	⑳ 一部入金	支払方法: ①～⑬

表1 / 目標設定

	現状		目標	
	発生期間: 5月1日～31日	回収期間: 5月2日～6月10日	発生期間: 6月1日～30日	回収期間: 6月2日～7月10日
未収金発生率	2.44%		2.00%以下	
回収日数	平均5日		平均3日以下	
回収率	78%		90%以上	

図1 / 特性要因図



未収金確認・支払予定票
※お支払の際この用紙をご持参ください。

種類	保険	請求書発行
入院・外未	社保・国保	年月日
ID	会計担当者(印)	
患者氏名	種	
金額 円が未払いとなっています。		
平成 年 月 日までに お支払いをお願いします。		
期日までに支払いがない場合はご連絡ください。		

〒711-5103 高知市大津乙2705番地1
高知中央病院 会計課
TEL 088-878-3077
FAX 088-878-3322

様式2 / 支払予定票

8月24日、第28回職員研究発表大会が開催されました。各部署から計8題の発表がありました。そのなかで特に評価の高かった2題を、要約して紹介します。



特集 職員研究発表大会

職員研究発表大会(演題)

- ① 血糖自己測定(SMBG)の患者指導と効果 《検査部》
- ② 未収金発生防止と早期回収に向けて 《本院医事課》
- ③ 腹膜透析チームへ臨床工学技士が参画する試み 《外 来》
- ④ VASからみた on-line HDF の愁訴改善効果 《臨床工学部》
- ⑤ 透析室における災害対策の取り組み 《安芸診療所》
- ⑥ 自立支援医療受給者証未確認による保留レプト削減について 《安芸医事課》
- ⑦ 血液透析患者の塩分味覚と透析間体重増加との関連 《透析室》
- ⑧ スチームクリーナーによるカブラ洗浄 《臨床工学部》

■透析液安全管理委員会 「スチームクリーナーによるカブラ洗浄」

発表者／臨床工学技士 主任・山本 浩平

■背景

透析液の清浄化を維持する上で、手指ならびに外気接触を伴うカブラ(図1)を洗浄することは重要であり、これまで様々な方法でカブラ洗浄が検討されてきた。

■目的

シャーク社製スチームクリーナー(スチーム:図2)をカブラ洗浄に用いた場合の洗浄効果を、アムテック社製カブラ用除菌洗浄剤Couplax-5A(カブラックス:図3)と比較した。

■評価方法

洗浄前後でカブラ部より、①ET・生菌数の除菌率、②ATP低下率とスケール除去、③洗浄所要時間、の3点により評価した。

■結果①: ET・生菌数除菌率

ETは両群とも検出感度以下だった。また生菌数除菌率は、スチームが平均75%、カブラックスが平均90.2%で有意差は認められなかった。対数減少値はスチームが3.20、カブラックスが3.37で共に菌数を3桁下げることができた。

■結果②: ATP低下率・スケール除去

ATP低下率はスチームが平均83.9%、カブラックスが平均73.9%で有意差は認められなかった。また、スチーム、カブラックス共にスケール除去はできていた。

■結果③: 洗浄所要時間(1台当たりの平均)

スチームは平均6.7分、カブラックスは平均33.9分で有意差を認めた。

■結果のまとめ

スチーム、カブラックス共にET、生菌数、ATP、スケールにおいて差は認められず、洗浄所要時間のみ優位に差を認めた。



■考察

生菌数除去率では、カブラックスが若干の高値を示したが、洗浄所要時間を除く各評価項目において差は認められず、どちらも十分な除菌・洗浄効果が確認できたことよりカブラ洗浄に有用であることが示唆された。

■結語

スチームとカブラックスの除菌・洗浄効果に差は認められず、一定の洗浄効果が得られた。

図1 / カブラ



図2 / スチームクリーナー

スチームクリーナー
約1cmの距離で5分間高温スチームを噴霧

特徴	特徴
・水のみ使用(薬剤不要)	
・環境に優しい	
・高温蒸気で優れた洗浄力を発揮	
作動時間	30～45秒
タンク容量	200ml
連続使用時間	約20分
温度	噴出口96℃

図3 / Couplax-5A

Couplax-5A

配合成分	乳酸/有機酸/アルコール(配合成分は全て食品添加物で構成)
外觀	無色～淡黄色透明液体
液性	酸性
内容量	2Lボトル3本入り
PH(25℃)	1.61±0.10 (RO水にて3倍希釈時)
水洗方法	対象カブラ重量に対して10倍以上のRO水にて浸漬(3倍以上繰り返し)
残留確認	RO水PH値と近似であることを確認

①洗浄液250ml(3倍希釈)にカブラを5分間浸漬
②RO水にて5分間浸漬(4回繰り返し)
③残留PHを測定(RO水のPHより±0.1以内)

患者監視装置1台当たり使用した薬液量: 50ml

いつも暖かい対応を心掛けています。何かありましたら、声を掛けてください。

冬服
ピンクのカラーシャツがポイント

夏服
ボロシャツ生地が涼しい

夏服
ストラップのカラーポイント

夏服
BOXプリーツで動きやすい(夏冬一緒です)

病院内で見かける、さまざまな制服。実は職種ごとに違っていてご存知ですか。意外と知られていない当院の制服を、ぜひ皆さまに紹介していきたいと思えます。

今回ご紹介するのは医事課・事務職員の制服。6月にリニューアルした制服は夏服と冬服あります。受付の女性職員が着用しています。いかがでしょうか。

Vol.4
たかす制服コレクション
医事課・事務職員編

ふれあい看護体験
高知県立高知小津高等学校 2年 福留涼

8月6日に「ふれあい看護体験」がおこなわれ、9人の高校生に患者さんや当院職員とのふれあいを通して、看護への理解を深めて頂きました。今回は参加された高校生の1人、福留涼さんの感想をご紹介します。

患者さんの気持ちになって
今日初めて看護体験をして、看護師の仕事は自分が思っていたよりも忙しくて、大変なことだと感じました。患者さんの介助や身の回りのお世話をするときに、介助する側が何気なくとった行動で、患者さんが驚いたり、痛かったり、怖かったりすることがとても良く分かったので、自分から介助する機会があるときには、患者さんの気持ちになって行動したいと思います。

看護師の仕事はすごくきついなと思うけど、患者さんに話しかけて、答えてくれたり、笑ってくれたりしたときにとても嬉しい気持ちになったので、患者さんとたくさんコミュニケーションがとれるようになっていきたいと思いました。

自分も将来看護師になったら、「患者さんが今何を感じているのか」、「何をしたいのか」を考えて気付けてあげられるようになって、患者さんが一番過ごしやすい環境をつくってあげたいです。

今日はとても良い体験ができました。ありがとうございました。

寺尾理事長先生ならびに近森糖尿病内科部長先生の喜寿をお祝いする会

今後ますますのご活躍を
高知高須病院院長 湯浅健司

6月7日(金)寺尾尚民理事長、ならびに近森一正両先生の喜寿をお祝いする会が、高知新阪急ホテルにて催されました。34名の皆様の御参集をいただき、田村昌己事務長司会のもと、楽しくも盛会裏に終えることができました。

発起人代表として小生湯浅が挨拶ののち、末廣正先生からは、ユーモア溢れる、暖かい祝辞をいただきました。また戦泰和院長から記念品を、沢村博井先生、岡豊子看護部長から、花束を、お二人に贈呈していただきました。

気になる記念品ですが両先生のお好きなものということになり、寺尾理事長は飛んで曲がらない「ドライパー(あれば、私もぜひ欲しい)」、そして、近森先生には、一眼レフのデジタルカメラと相成りました。

そして、乾杯のご発声を上杉和孝院長にいただき開宴となりました。美味しい料理やワインなどに舌鼓ながらワイワイガヤガヤや歓談、そして両先生を長い間支えてこられた奥様ご家族への感謝、記念品贈呈があり、沼田明名誉院長の中締めのもと無事閉会と相成りました。

両先生が、公私ともども今もお元気に活躍されている源は何ぞや?ご家族のご協力があつてのことはもちろんですが、それは溢れるほどの知的好奇心と、何事へもかける一途な情熱だと感じます。私ども後輩も先生方に少しでも近づけるよう頑張りたいと思っております。

今後、末永く我々へのご指導ご鞭撻をいただきたく、また、傘寿、白寿、百寿といわず、茶寿、椿寿、皇寿、そして大還暦までも、両先生には、益々お元気に活躍されることを祈念しましてお祝いの稿とさせていただきます。

寺尾理事長先生ご挨拶
美味しいフランス料理、そして身に余るお祝いのスピーチ。楽しい一時を有難う。皆様の熱い思いに感謝。同級生の近森先生と一緒に出来た事にも感謝、感謝。

近森糖尿病内科部長先生ご挨拶
寺尾理事長とともに喜寿のお祝い、有り難うございました。もう少し糖尿病診療を続けたいと思いますが、早く後継の医師が来てくれることを希望しています。



「炭水化物って？」 クイズで学ぶ

7月7日にサンピアシリーズにて第113回糖尿病教室を開催し、今年も多くの方に参加していただきました。サンピアシリーズでの糖尿病教室は年1回開催していますが、今年には記念すべき10回目を迎えました。

はじめに、近森正先生より「糖尿病、進歩する治療」について講演があり、新しい治療について話を聞くことができました。次にメインイベントである「炭水化物ってなあに？」と題したクイズをおこないました。食後の血糖値を上昇させるのは食事の中の炭水化物であることから、「身近な丼物、麺類、パンなどに炭水化物がど



糖 第113回 尿 病 教 室

地域医療連携室MSW 藤田 真依

のくらい含まれているか知ることで血糖コントロールに役立ててもらおう」とクイズ形式で楽しく学んでいただきました。

昼食は管理栄養士が548キロカロリーで考えたメニューをおいしくいただきました。参加された方から、「おいしい」、「自分で作ってみよう」との声を聞くことができました。

午後からは高知太極拳協会から岡田淑子先生にお越しいただき、初めて広々とした体育館を使って太極拳を体験し、最後は恒例のラジオ体操で締めくくりとなりました。

糖尿病教室は毎月第1土曜日に開催しています。職員同、明日からの生活に少しでも役立てていただけるよう努めてまいりますので、これからもよろしくお祈いします。

だより 分院

「暴れ獅子」と社会風刺 「佐喜浜秋祭」りて



佐喜浜俄(にわか) 暴れ獅子

今回わたしが紹介するのは、地元佐喜浜町の「佐喜浜俄(にわか)と獅子舞」です。

佐喜浜八幡宮では毎年体育の日の前日に華やかな「佐喜浜八幡宮秋祭り」が行われます。その秋祭りの中で奉納される「獅子舞」と「俄」は、高知県の無形民俗文化財にも指定されています。

正午から式典が始まり「暴れ獅子」という獅子舞が行われます。2人組で獅子を扱い、黒獅子と白獅子が登場します。地元に残っている若者が代々受け継いで行なわれています。「よっしゃ!!えいぞー!」と声をかけられながら汗だくになり行われています。

室言クリニック看護師 岡本美代

その後「俄」という社会風刺を織り込んだ江戸時代から伝わる即興劇が始まります。話の内容はその時々々の社会の出来事を面白おかしく演じています。また、地元の方には分からないだろうと思われる、地区のちよとした事件等も話の中に織り込まれています。

役者は当日まで脚本が渡されないうそで、当日までどんな内容か作者以外は誰も知らないそうです。なので、演じている役者のそばに脚本を持った人がいて、役者の補助をしています。

今回の演題はNHK連続ドラマ「あまちゃん」や「オリンピック」についての内容で、即興ネタならではおもしろさがあり、観客は盛り上がり、おひねりも飛んできていました。駐車場には神戸や沖繩ナンバーの車が停まっていて、改めて地元の祭りの凄さを感じました。機会があれば佐喜浜町の秋祭りにおいでください。

は だより か

介護付有料老人ホームはるか
介護福祉士 濱田 真菜



には昔を思い出して涙ぐまれる方も数名いらっしゃいました。

アコーディオンの演奏や歌の合間には、ノートやお札を使った手品も披露され、最後まで飽きることなく楽しませていただきました。

演奏会の後には、敬老の日も近いということで、お饅頭をみんなで頂き、とても素敵なお時間を過ごすことができました。

旅した気分の アコーディオン 演奏会



9月1日に「はるか」で開催された月行事はアコーディオン演奏会でした。

アコーディオン講師として様々な施設やコンサートで演奏されている坂野志麻さんが来て下さり、「青い山脈」、「赤とんぼ」、「リング追分」など昔懐かしい曲や、外国を旅した気分させてくれるフランスの曲など、色々なジャンルの曲を演奏して下さいました。

入居者の皆さんはほとんどの曲を覚えておられ、みんなで口ずさみ、また、中



かいな びねる

汗見川清流マラソンの筆者
(2013年7月28日)

その3 聴診器から

高知高須病院副院長 大田 和道



最近、よくマラソンに関する雑誌を読んでいます。主に読んでるのが、大会に出走した老若男女のランナーのコミで、応援が力になったことやレース中の醍醐味、風景を楽しんだことなどが書かれています。

で、振り返って、私も年間8大会位に出走して、声援が走る力になるのはよく実感しますが、残念ながら、楽しみながらレースしたことは1回としてありません。というか、走っている最中に楽しむという感覚は皆無です。

そのかわり、走っている最中によく考えるのが、足が重い、息が苦しい、足がつりそう、熱い、前の走者に追いつけん、この辺で歩こうかな…などのネガティブな感覚です(さらに追加で病院のことが浮かぶことも)。でも、そんなネガティブ感覚を抱えながらも、今まで途中で歩かなかった(ちょっと自慢)のは、ゴールして走り終わった瞬間に、リバーシの白が黒(逆も可)に変わるように、なんかよくわからないけどそれまでのネガティブ感覚

が反転する感覚を毎回実感しているからじゃないかと思えます。

この話を先日、僕がジョグの師匠と呼んでいる人に自慢げに話したところ、それは誰でもそうで、それを凄いなと思うのは、まだまだ次元が低いと、かいなびねりをきめられちゃいました。(残念!)

ということで、ちょっと次元を上げるため、今朝は、最近開発した五台山山頂コースを目指して出発してきました。

- 今後の目標①/10kmを50分以下で走ること。
- 今後の目標②/春野健康マラソン14kmを1時間10分で走ること
- 今後の目標③/怪我をしないこと

付記/高須ホーデンボーイズ(ジョギング同好会)メンバー募集中(支度金制度あり)