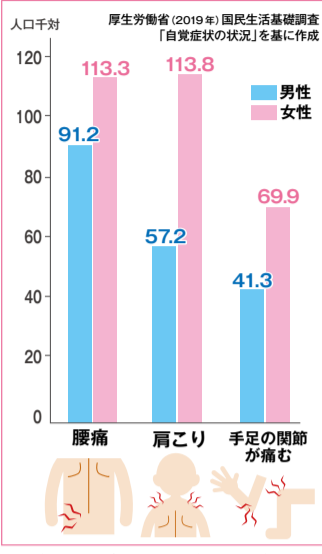


国の調査で判明

日本人共通の悩みは「足腰などの関節痛」

厚生労働省の「国民生活基礎調査」によって、国民の疾病概況や、抱えている痛み・悩みなどが明らかになります。直近の調査(2019年)では、肩こりや、腰・手・足の痛みが多いことがわかりました。



男女ともに有訴者率が高い自覚症状

「腰痛」を抱えている場合、まず考えるのは、腰のあたりの骨や筋などの疾患だと思いがちですが、足のしびれの原因が腰の痛みだったり、一方で、腰の痛みは、消化器や腎臓、

卵巣などの病気が原因である場合もあります。中年からは脊髄管狭窄症

中高年が多く抱える腰の疾患の一つに、「腰部脊髄管狭窄症」があります。足腰の痛みのほか、しびれ、感覚の鈍さ、筋力の低下、残尿感などが症状としてあげられます。60代を迎える頃になると、骨や椎間板、靭帯が厚くなり、神経のトンネルの役割を果たしている「脊髄管」が狭くなり、それが神経を圧迫して締め付け、足が痛くなったり、しびれや、間欠跛行などの症状が出てきます。

悪化した場合は、手術が必要になりますが、早期に発見できれば、生活習慣を改善する

ることによって、進行を遅らせることもできます。高齢では骨粗鬆症から骨折

慢性的な病気で各状態に合った治療法を提案

ふれあい鶴見ホスピタル 整形外科
新子安駅や鶴見駅から無料シャトルバスが巡回している「ふれあい鶴見ホスピタル」の整形外科を紹介します。骨折などの一般外傷や、腰痛、骨粗鬆症などの慢性疾患の治療を行なっています。

「ふれあい鶴見ホスピタル」では、整形外科の外来診療を行なっています。常勤医師の田口英医師のほか、非常勤医師3名が担当しています(2022年1月現在)。

「脊柱管狭窄症」「変形性膝関節症」「腰椎すべり症」「腰椎圧迫骨折」「骨粗鬆症」など

膝への注射治療も

慢性的な疾患で多いのは、「脊柱管狭窄症」「変形性膝関節症」「腰椎すべり症」「腰椎圧迫骨折」「骨粗鬆症」など

であり、それに対して、痛み止めの内服治療や、湿布薬での治療のほか、必要に応じて、膝関節内への注射治療も実施。一人ひとりの状態によっ

て、適切な治療内容をしつかりと判断して、行なうことを大切にしています。

特に、高齢者に多い「骨粗鬆症」に対しては、同院では、定期的に骨質を強くする注射治療を実施し、さらに、骨密度を測定するために、適宜レントゲン検査を行なっています。



ふれあい鶴見ホスピタル 整形外科 田口 英 医師

「ふれあい鶴見ホスピタル」では、整形外科の外来診療を行なっています。常勤医師の田口英医師のほか、非常勤医師3名が担当しています(2022年1月現在)。

「脊柱管狭窄症」「変形性膝関節症」「腰椎すべり症」「腰椎圧迫骨折」「骨粗鬆症」など

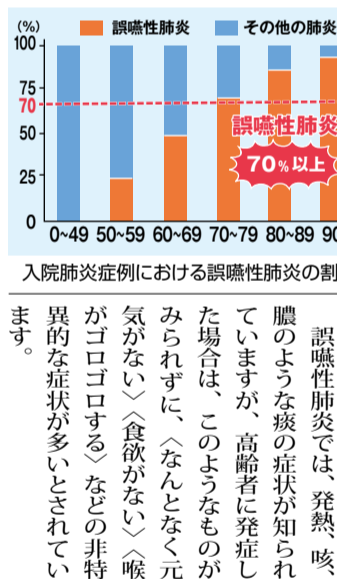
であり、それに対して、痛み止めの内服治療や、湿布薬での治療のほか、必要に応じて、膝関節内への注射治療も実施。一人ひとりの状態によっ

高齢者の不調は「誤嚥性肺炎」の可能性あり!

「誤嚥性肺炎」の可能性あり!

「誤嚥」とは、飲食物や唾液を飲み込んだ時に、正しい通り道である「食道」ではなく、誤って空気の通り道の「気道」に入ってしまうことです。「誤嚥性肺炎」は、水や食べ物などが肺に入ってしまった、細菌が繁殖して炎症を起こす肺炎です。

高齢者の肺炎の大多数は、日本では、70歳以上の肺炎入院者の7割以上が、この誤嚥性肺炎です(厚生労働省2016年「医療計画の見直し等に関する検討会」資料2より)。



高齢者の肺炎の大多数は、日本では、70歳以上の肺炎入院者の7割以上が、この誤嚥性肺炎です(厚生労働省2016年「医療計画の見直し等に関する検討会」資料2より)。

家族の「気付き」が早期治療に結びつく

取材協力/ふれあい東戸塚ホスピタル
「ふれあい東戸塚ホスピタル」の本間和夫副院長(呼吸器内科)に、誤嚥性肺炎の予防方法について、解説をしていただきました。

(本間副院長)「誤嚥性肺炎の予防には、まず口の中を清潔に保つようしましょう。口は、肺や胃腸の入口です。細菌にとつて、口の中は快適な場所であり、菌磨きを怠ると、すぐに繁殖を始めます。菌磨きをしつかりと行ない、誤嚥性肺炎の原因となる細菌を、繁殖させないようにすることが大切です。」

誤嚥性肺炎の症状

(本間副院長)「もしも、ご家族が【最近、何となく元気がない】【食事の時間がかかると、飲み込みにくい】【飲み込む前後にむせたり、咳き込んでくるようになった】【飲み込むときに、口にご飯の粒がたまる】【口にご飯の粒がたまる】【口にご飯の粒がたまる】」などの症状が見られたら、誤嚥性肺炎の可能性が早期発見に繋がります。気になる



ふれあい東戸塚ホスピタル 呼吸器内科 本間 和夫 副院長

「ふれあい東戸塚ホスピタル」の本間和夫副院長(呼吸器内科)に、誤嚥性肺炎の予防方法について、解説をしていただきました。

ふれあい健康友の会
入会 年会費 無料
特別優待など 各種サービスが受けられます
ふれあい健康友の会 検索

Web 医学講座
お好きな場所・時間に、何度でも! 視聴フリー
公開 2月25日(金)から
講師 伊藤 雅泰 理学療法士

みんなですっきり肩こり改善体操 ②
多くの人が悩みの「肩こり」。おうち時間が長くなった今、ご自宅で試していただきたい「肩こり体操」を紹介いたします。講師は、リハビリテーションの国家資格をもつ当院の理学療法士です。体操のやり方、ポイントなど、わかりやすく解説いたします。
お問合せ
ふれあい東戸塚ホスピタル
☎045-827-2637(代表)
横浜市戸塚区上品濃16-8

参加無料 医学講座
会場: ふれあい鶴見ホスピタル 1階 会議室
日時 2月16日(水) 13:00~14:00
講師 土屋 喜照 医師

大事になる前に! 習慣から脳梗塞を予防しよう!
脳卒中は、「くも膜下出血」「脳出血」「脳梗塞」の総称です。これらは突然起き、そして誰の身にも起こり得る病気です。今回は、当院の外来医長・土屋喜照医師が、「脳梗塞」を解説します。脳梗塞の予防について、一緒に学びませんか?
お問合せ・ご予約
ふれあい鶴見ホスピタル
☎045-586-1717(代表)
横浜市鶴見区東寺尾4-4-22

取材協力／ふれあい横浜ホスピタル 日常生活をより快適に！「形成外科手術」 褥瘡や眼瞼下垂も対象

ふれあい横浜ホスピタルで「形成・美容外科」を担当し、外来診療や手術を行なっている開田恵理子医師に「この人に聞く」で紹介。Ⅱに、対象疾患や手術治療について話を伺いました。

Q. 「ふれあい横浜ホスピタル」の形成・美容外科では、どのような部位を扱っていますか？

A. 当院の形成・美容外科には、「美容」という名がついていますが、治療対象となる部位は、顔だけでなく、体の表面のあらゆる範囲に及びます。例えば、生まれつきや手術後の変形、皮膚のできものに心掛けながら、診療にあたっているからです（※「美容手術」には対応していません）。

ふれあい横浜ホスピタル

形成・美容外科 診療表

	月	火	水	木	金	土
午前	●	●	●	●	●	▲
午後	-	-	●	●	●	-

担当医：開田 恵理子 医師
日本形成外科学会 専門医

アクセス：JR関内駅、横浜スタジアム、文化体育館、地下鉄伊勢佐木長者町駅、大通り公園

045-681-5101
横浜市中央区万代町2-3-3

Q. 治療の際に、特に注意していることを、教えてください。

A. 患者さまのご希望や、それぞれの疾患の状態によって異なるので、一様には言えません。



Q. 対象疾患の一つである「褥瘡」は、高齢者の治療になりやすいですか？

A. 確かに、「褥瘡（床ずれ）」という、寝たきりの方や車いす生活の方が抱えるイメージがありますが、ご自身で体を動かすことが難しい状態であれば、発生します。褥瘡は、体が動かないこと

によって、同じ位置に圧力がかかり続け、組織が壊死してしまっている状態です。皮膚の赤みや水ぶくれ程度のもので、皮下脂肪や骨にまで傷が広がるものもあります。また、表面には見えていなくても、皮下組織で進行が始まっていることがあります。褥瘡は、ご本人には痛みを与え、介護する方には負担を増加させるものとなります。

当院では、褥瘡に対し、保存療法のほか、手術によって早期の治療を目指すことも可能です。

褥瘡だけでなく、眼瞼下垂など、日常生活での困り事にも、手術による治療で解消できるものがあります。シミ取りなどの美容分野だけではなく、日常をより過ごしやすいように、形成外科手術による治療で、お力にならせていただきます。

「手術痕を消してもっと笑顔に」 苦い治療の思い出も払拭へ

〇：「手術などによって病気が完治しても、体には治療の傷痕が残っていることがあり、それを治す医療に

この「人」に聞く



開田 恵理子 医師
(かいだ えりこ)
ふれあい横浜ホスピタル
【形成・美容外科】
日本形成外科学会 専門医

生活の質（QOL）の向上に直結した医療として、現代の長寿社会で果たす役割は大きいと感じています。

〇：ふれあい横浜ホスピタルに就任して5年目となり、「ありがたいことに、患者さまの口コミもあり、幅広い世代の方に来院いただいております」と笑顔で話します。快活な様子は担当看護師にも影響を与え、「治療後の患者さまに、気持ちの前向きになる言葉をかけたりする際に、スタッフがとてもしっかりとサポートがとてもしっかりと安心できる医療の提供につながればと考えています」。

〇：横浜のオフィス街である関内駅から徒歩3分という立地もあり、「男性の患者さまも少なくありません

募集職種 健康生活お役立ち新聞
編集・記者 未経験歓迎！意欲重視

正社員募集

資格／要普免（AT限定可）
年齢／40歳位まで
勤務予定地／茅ヶ崎市
待遇／社会保険完備、賞与、医療費補助制度（ほか）

応募要切／2月15日迄
電話またはメールで応募連絡後、必要書類を郵送してください。
【選考】書類・面接など
〒253-0084 茅ヶ崎市円蔵370-20 エフ.アンド.ユアライフ3F 新聞宛
☎0467(58)5678
✉fy-kouho@fureai-g.or.jp

とてもお得! 参加費0円! さらに2つの高齢者施設の見学も!
ご入居をお考えの方もお気軽にご相談ください。

2/7月～20日 各日14:00開始
上記期間中、各日1組さまずつ限定開催

無料セミナー 完全予約制 参加予約受付中! 下記へお電話を!!

「失敗しない老人ホームの選び方」

【会場周辺図】

サウスウイング、ビルズ東戸塚、イーストウイング

湘南医療大学、公園、東戸塚駅方面

ファミリーマート、ココ、積水ハウス、東戸塚西口プラザ、年金事務所、松屋、セブイレブ、東戸塚駅、西口、シャトルバス乗り場

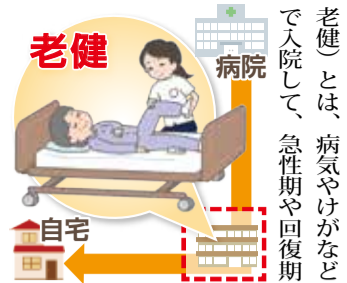
無料シャトルバスの時刻表はこちら!

有料老人ホーム **シニアホテル東戸塚**

サウスウイング 住宅型 予約 tel. 045-820-2240 横浜市戸塚区上品濃16-15
イーストウイング 介護付 予約 tel. 045-827-2707 横浜市戸塚区上品濃16-8

退院後、いきなり自宅に戻るのが不安な状態に 老健生活は「自宅での暮らし」の練習期間 リハビリや生活動作に重点

「介護老人保健施設(通称・老健)とは、病气やけがなどで入院して、急性期や回復期



の治療を病院で行ない、病状が安定した人が、退院してすぐに自宅に戻るには、身体機能などに不安がある場合に、看護・介護の専門ケアや、リハビリテーションを継続することによって、ADL(日常生活動作)を回復させてから、安心して自宅に戻れるようにサポートを行なう高齢者施設

入所は「要介護1」以上入所できるのは、介護保険法による被保険者の65歳以上の高齢者であり、要介護認定を受けていること(要介護1以上)が必須になります。介護老人保健施設には、国家資格をもつ専門スタッフが

そろっているところが多く、職種は、リハビリテーションを専門とする「理学療法士」や「作業療法士」、「言語聴覚士」のほか、介護分野の専門員である「介護福祉士」や「ケアマネジャー」、栄養面では「管理栄養士」、そして、「看護師」などの医療系職員にまで及びます。施設スタッフは、きめ細かく入所者の身体機能を評価し、在宅生活に復帰できるように、それぞれの状態に適した支援を考えていきます。

介護老人保健施設「ヒルズ東戸塚」

楽しさを兼ねた効果的なりハビリ訓練 入所相談・見学を受付中

介護老人保健施設「ヒルズ東戸塚」は、入所者に対し、自宅より良い生活ができるように、医療系スタッフがチームで自宅復帰の支援を行なっています。施設の中に、ケアマネの事業所もあります。スタッフにお話を聞きました。

「ヒルズ東戸塚」のニューを提供しております。自宅復帰に重要な『リハビリテーション』は、開放的な機能訓練室で行なっています。病院などから退院されたばかりの方には、一定期間、リハビリテーションに注力し、最大で週6回を受けられるようにしています。

特徴を教えてください。
(施設スタッフ、以下同)「当施設では、入所して日々の生活を送られている方(入所者さま)に対し、医師・看護師・介護福祉士・理学療法士・作業療法士・管理栄養士などの専門スタッフが、チームになって、専門的ケアや日常生活の支援をしています。食事では、栄養面を考えたメニューを提供しております。リハビリテーションは、開放的な機能訓練室で行なっています。病院などから退院されたばかりの方には、一定期間、リハビリテーションに注力し、最大で週6回を受けられるようにしています。当施設のリハビリ専門療法士は、入所者さまが、ただ自宅に戻れるように支援するだけでなく、自宅復帰後の、自立した生活となるように、お一人おひとりの回復状況を丁寧に見ながら訓練をしています」



楽しみなから行なうトレーニングも

「当施設では、訓練ばかりではなく、身体能力の回復を目的としたレクリエーションもあります。楽しみながら心身のトレーニングをされている入所者さまは多いようです」

「自宅に戻った後の支援体制は、ありますか?」
「はい。当施設には、在宅生活の支援のために、ケアマネジャーが



機能訓練室での階段昇降の訓練
では、機能回復の訓練に、実績がある施設ということですね。

「当施設では、訓練ばかりではなく、身体能力の回復を目的としたレクリエーションもあります。楽しみながら心身のトレーニングをされている入所者さまは多いようです」

介護老人保健施設 ヒルズ東戸塚
〒227-0852 横浜市戸塚区上品濃16-7
045-827-2630
機能訓練室

求人 Recruit Information

夢、広がる。仕事、見つかる。私、頑張る。

正社員	パート
夜勤有	手当有
無料バス有	ユニフォーム貸与
アクセス	募集職種
	資格限定
	保育所

看護スタッフ大募集

回復期病棟・療養病棟で活躍できる方を募集!

看護師/准看護師/看護補助の各常勤または非常勤

「ふれあい鶴見ホスピタル」
第二京浜(国道1号)から1本中の道沿い

- 新子安駅から徒歩(約5分)の利用可能
- 鶴見駅から徒歩(約10分)の利用可能
- 生麦駅から徒歩10分
- 横浜市営バス「岸谷」徒歩3分

医療法人社団康心会 ふれあい鶴見ホスピタル 〒230-0077 横浜市鶴見区東寺尾4-4-22 ☎045-586-1717 (担当:総務課 風間・坂井) HP https://www.fureai-g.or.jp/tsu/

ふれあい鶴見ホスピタル

今月おすすめポイント

- ▶ 若手~中堅の看護スタッフが多数、活躍中!
- ▶ 無料シャトルバス(新子安駅・鶴見駅)の利用で通勤楽々
- ▶ 夜勤のほか、皆勤の手当もあり!

【募集職種】①看護師 正 ②准看護師 正 ③看護補助 正

【勤務時間】8:30~17:30, 17:00~翌9:00 夜勤は応相談。左記時間帯の中で個別に対応。

【給与】

- ① 正 月給232,000円~386,900円(皆勤手当10,000円含む)
夜勤手当14,000円/回
時給1,500円~2,300円
夜勤手当24,000円~32,000円/回
- ② 正 月給200,000円~330,700円(皆勤手当10,000円含む)
夜勤手当12,000円/回
時給1,200円~1,500円
夜勤手当20,000円~24,000円/回
- ③ 正 月給175,800円~273,000円(皆勤手当10,000円含む)
夜勤手当4,000円/回
時給1,100円
夜勤手当17,000円/回

▶ 待遇...各種社会保険、医療費補助、交通費支給、ユニフォーム貸与など
▶ 応募...随時面接を実施中!お気軽にご連絡ください。

医療法人社団康心会 ふれあい鶴見ホスピタル 〒230-0077 横浜市鶴見区東寺尾4-4-22 ☎045-586-1717 (担当:総務課 風間・坂井) HP https://www.fureai-g.or.jp/tsu/

JR 新子安駅・鶴見駅 京急線 生麦駅・京急新子安駅・京急鶴見駅 看護師・准看護師・看護補助 正 手 月 車 衣

湘南医療大学

Shonan University of Medical Sciences

薬学部 一般入試 出願受付中!!

I期	2月5日(土)	【出願期間】	1月11日(火)~2月1日(火)
II期	2月12日(土)	【出願期間】	1月31日(月)~2月7日(月)
III期	3月5日(土)	【出願期間】	2月21日(月)~2月28日(月)

湘南医療大学 Shonan University of Medical Sciences
薬学部 保健医療学部
医療薬学科 看護学科・リハビリテーション学科 (理学療法専攻・作業療法専攻)

お問合わせ 入試事務局
TEL : 045-821-0115
MAIL : nyushi@sums.ac.jp

薬学部 特設ページ

今や「国民病」との声も 日本人の8人に1人が抱える「慢性腎臓病」

腎臓が十分に働かなくなると、体内に老廃物などが溜まり、死の危険が迫ります。失われた腎臓機能は、再び取り戻すことができないので、定期的に検査を受けて、健康状態を確認していきましょう。

老廃物と水分の排出機能
体の腰あたりにある「腎臓」。この臓器が果たす役割には、血圧の調整、ホルモンの生成など、体の状態の正常化があります。最も重要なのは、老廃物や余分な水分を「尿」として排出し、体内の水分・電解質のバランスを整えることです。



上統している状態が「慢性腎臓病」であり、患者数が増加しています。国内では、8人に1人の割合にまで増え、新たな「国民病」といわれています（日本腎臓学会編「CKD診療ガイド2012」より）。

血管の障害が影響

腎臓の障害は、「生活習慣病」と深く関わっています。高血圧症、腎臓の障害が影響、高い血圧値が続くと、腎臓の血管に負担がかかり、動脈硬化を引き起こします。そして腎臓に流れる血液量が減り、腎臓機能が悪化します。

◆糖尿病
血液中の糖分が高い状態が継続すると、血管が傷つき硬くなり、血液のろ過が正常に行なえなくなります。

◆脂質異常症

余分なコレステロールが、血管の壁に溜まります。動脈硬化が進み、腎臓の機能が低下します。

腎臓病は、早期に治療を始めれば、食事療法や血圧管理、薬物療法などによって、悪化を防ぐことができます。

しかし、一度失われた腎臓機能は、元に戻すことができません。腎臓病は予防が第一なので、定期的に尿や血圧の検査を受けましょう。健康診断の活用のほか、内科や糖尿病専門外来などでも、検査が受けられる病院があります。

自宅での支援には、訪問看護部門がごさいますので、看護師による薬の管理のほか、体調に変化があった場合などに、医師との迅速な連携を可能にしております。

康心会汐見台病院 送迎・入院など透析家族にも充実サポート 見学や相談は随時可能

康心会汐見台病院では、腎臓病を抱える人に対し、人工透析治療を行なっています。週3回の透析通院には無料送迎サービスが利用できます。同院の透析担当スタッフにお話を聞きました。

Q. 人工透析治療は、なぜ必要なのですか？

A. 腎臓の働きが低下すると、十分に血液の浄化が行なえず、体内に老廃物が蓄積し

てしまい、「尿毒症」という病気になるります。これは死に至る病のため、人工的に血液の浄化を行なう「人工透析治療」が必要になります。

Q. 人工透析治療は、どのくらいのペースで行なう必要がありますか？

A. 通常、週3回の透析が必要になります。当院では、患者さまの通院負担の軽減を考え、無料の送迎サービスを提供しております。車椅子対応車もごさいます。また、例

康心会 汐見台病院
透析センター
無料送迎サービス
汐見台交番前
磯子駅
横浜市磯子区汐見台1-6-5
☎045-761-3581

腰痛の原因は、腰だけではない!?

背中の神経には、背骨の中を通るものと、そこから枝分かれして、背骨の外を通るものがあります。背骨から外に向かう神経の一つに、お尻の皮膚に向かつて走る「上・中殿皮神経」というものがあります。この神経は、わずかな数の細い神経で、しめつけられると腰痛を起すことがあるのです。

MRでもわからない

「上・中殿皮神経」による腰痛は、全ての腰痛症状のうち14%以上を占めています。しかし、診察や治療を行なっている医療機関は、少ないという現状です。この痛みは、腰をひねったり、必要になります。

このようなものを「殿皮神経障害」と呼び、麻酔薬の注射（ブロック注射）とリハビリで治療します。重症の場合は、ブロック注射の効果が一時的なものとなり、再び腰痛をうったえるようになります。殿皮神経の絞め付けを解除するための手術が必要になります。

殿皮神経障害

の主な症状

- 長時間座り続けるのがつらい
- 腰から脚にかけてしびれがある
- 上体を斜め前に倒すと、痛みが強くなる
- 歩行時に脚を力強くふれない
- 上体を後ろに反らせると、痛みがある
- あおむけで寝ると痛い

「これまで解決しなかった腰痛は一度、当院で相談を！」
ふれあい横浜ホスピタル 整形外科青田洋一 部長

新しい腰痛の概念を提唱 「これまで解決しなかった腰痛は一度、当院で相談を！」 ふれあい横浜ホスピタル 整形外科青田洋一 部長

ふれあい横浜ホスピタル（関内駅徒歩3分）の整形外科部長・青田洋一 医師が2月28日（月）に医学講座を開催し、担当している内容を紹介します。

青田先生がこれまで担当してきた疾患や手術数を、4000例以上にわたる手術を行なってきました。

先生は、お尻の皮膚に向かって通る神経に関する腰の痛みの治療も行なっています。

「背骨からお尻の皮膚に向かつている」
上殿皮神経
中殿皮神経

殿皮神経障害に関する腰痛治療を担当
青田洋一 部長 完全予約制
診療 ▶ 月PM ▶ 火PM ▶ 水AM
☎045(681)5101
ふれあい横浜ホスピタル

「青田医師」は、背骨の周辺を走行する「末梢神経（上・中殿皮神経）の絞扼による腰痛」という新しい疾患概念を提唱しております。従来、知られていなかった中殿皮神経にも、絞扼性神経障害があることを発見し、中殿皮神経の絞扼解除手術は、世界に先駆けて施行してきました。

会場：ふれあい横浜ホスピタル 2階 会議室
日時 2月28日（月）14:00から
講師 青田 洋一 医師
参加無料 医学講座
オンラインで自宅視聴も!

自宅で視聴・PC/スマホ/タブレット用意 視聴無料
日時 2月18日（金）15:00～16:00（予定）
講師 康心会汐見台病院 外科科長 田邊 浩悌 医師
オンライン 医学講座

新しい腰痛の診断と治療 ～上殿皮神経と中殿皮神経の絞扼（締めつけ）について～

あまり知られていない腰痛の原因に、「上・中殿皮神経の絞扼」という病態があり、早期であれば完治が可能なものです。この治療を担当している当院の整形外科部長・青田洋一 医師が、わかりやすく解説します。是非、お聞きください。

会場入場またはオンライン視聴でご参加を
会場入場は事前予約・10名さまです。

会場周辺の地図 →

オンライン視聴は
当院ホームページから
事前にお申込みください。

お問合せ・ご予約
ふれあい横浜ホスピタル
☎045-681-5101（代表）
横浜市中央区万代町2-3-3

外科治療と漢方

外科治療を行なう上で、手術にともなう副作用や、不定愁訴が出現する患者さまもいらっしゃいます。これらの症状に対する漢方薬の活用について、当院で外科科長を務める田邊医師が解説します。自宅で気軽に参加できる講座なので、是非ご視聴を!

お問合せ
康心会汐見台病院
☎045-761-3581（代表）
横浜市磯子区汐見台1-6-5

アプリ「Zoom」を使ってご視聴ください
◆ミーティングID… 963 7827 5854
◆パスコード… 480039
予約不要

開始時間10分前（2/18@14:50）以降に上のQRコードからご参加を。
※事前に「Zoom」のインストールが必要です。