

地域まるごと 元気アップ プログラム



特定非営利活動法人(NPO)ソーシャルビジネス推進センター
コープさっぽろ・北翔大学

ご挨拶



特定非営利活動法人(NPO)ソーシャルビジネス推進センター
理事長 相内 俊一

小樽商科大学特認名譽教授
(元 大学院ビジネススクール教授)
日本認知症予防学会会員

北海道内の市町村長の皆さま、議員の皆さま、そして、日ごろ介護予防に取り組んでおられる地域包括支援センター、保健福祉課の職員の皆さま、NPOソーシャルビジネス推進センターから、新しい介護予防・認知症予防プログラム「まる元」のしくみをご紹介します。

「まる元」は、健康運動指導士の資格をもった専門家が地域に住んで、毎週1時間、年間48週運動教室を提供。無理なく、楽しく、安全に、アタマとカラダを「科学的」に刺激して、快適に日常生活を送れる認知力と体力を高齢者の皆さんにプレゼントします。健康運動指導士たちは、地域に溶け込んで活躍いたします。民間の約5分の1程度の費用で高いクオリティの運動指導を提供できるのは、「まる元」がNPOとコープさっぽろ、北翔大学による協働事業だからです。

6年以上の実績をもつ「まる元」は、認知症予防と、元気な高齢者による積極的な介護予防事業への参加プログラム「ゆる元」を用意しています。これらは、北翔大学から全面的にバックアップを受けています。北翔大学は、全国に先駆けて、大学を挙げて認知症予防の知識とスキルを持つ人材の育成を進めています。

「まる元」は、行政と力を合わせて、軽度認知障害(MCI)をもつ高齢者や歩行に困難を感じ始めた高齢者を早期に発見し、専門家による運動教室と元気な高齢者の運動普及活動(「ゆる元」)をとおして、地域の健康寿命を延ばすことに貢献したいと願っております。

“まる元”の考え方

「まる元」は「安心」「安全」「科学的」であることを基本とし、他にまねのできない特徴をもつプログラムです。

特徴

- ① 参加者にも自治体にも低負担、定額負担
- ② 毎週1回、年間48回の定期的、継続的な指導
- ③ 指導者はすべて健康運動指導士で、コープさっぽろの職員
- ④ 指導者が地域に居住して、地域を理解して指導
- ⑤ 行政とNPOが密接に連携し協力
- ⑥ 協定に基づく、北翔大学生涯スポーツ学部教授陣による研究、調査、支援



私たちのNPOと、コープさっぽろ、北翔大学は、それぞれが自らの事業として積極的に「まる元」に取り組みます。自治体の当初予算の編成に間に合わない場合には、自治体の負担なしで試行するプランを用意しています。是非一度、ご検討ください。

#01
地域まるごと
元気アッププログラム

“まる元”とは

コラボレーション型 介護予防の新しいしくみ

専門家から、体力に応じた指導を、毎週、通年で受けられます。しかも低価格です。地域を「まるごと」元気にするためのプログラム「まる元」は、NPOがコープさっぽろ、北翔大学と力を合わせて、ソーシャルビジネスで自治体をサポートします。中心は、高齢者のための運動教室ですが、文化活動や地域のスポーツイベントなども含まれます。



“まる元”運動教室の3つの特徴

「安心」

皆様ひとりひとりの体力に合わせて、無理のない運動をおこないます。指導者は、皆様のご希望や質問にしっかり耳を傾けます。

「安全」

指導者は全員が「健康運動指導士」の資格をもつ専門家。怪我や事故がないよう、十分な配慮をしています。先生の目が行き届く25人までの小クラス制。

「科学的」

定期的に体力測定を行って、皆様の体力状態をチェックし、指導に反映させます。大学の専門家たちによるプログラムの開発や改善が行われます。

“まる元”事業のスキーム



コープさっぽろの取り組み



コープさっぽろ
理事長
大見 英明

コープさっぽろはお年を重ねられた組合員の皆様のみならず、地域の皆様が、いつまでも元気に、自立した暮らしを送られることを願って「まる元運動教室」の事業を支援します。この運動教室は週に1回、地域の方々が筋力トレーニングを続けることで健康寿命を延ばすことを目指します。NPOと北翔大学で訓練・研修を受け、健康運動指導士の資格を持つ、コープさっぽろの職員が安全・安心・科学的な運動指導を行います。より多くの自治体がこの事業に参加されることを願っています。

北翔大学の取り組み ー生涯スポーツ学部ー

|生涯スポーツ学部 教授陣 座談会より

介護予防のスペシャリストを育成し、地域に貢献!



ないための予防の取り組みや、介護の程度を食い止めたり改善させる取り組みが求められています。

北翔大学では、全学をあげて「まる元」に取り組んでおり、多くの学生が運動指導や体力測定のサポートを、また、学部と連携した「北方圏生涯スポーツ研究センター(スポル)」では、体力測定のデータの分析・管理を通して、科学的エビデンス(根拠)に基づくプログラムの作成を行っています。

今後、「健康運動指導士」となって道内各地で「まる元」に取り組む卒業生たちに対し、本学部がネットワークの拠点となってサポートすることで、さらに充実した社会貢献が実現できると考えています。



北翔大学
まる元を支える
教授陣

|北翔大学 生涯スポーツ学部 学部長より

健康維持に運動は欠かせないものですが、自信がない、どんな運動をしたらよいのかわからないなどの理由から一步を踏み出せない人がいます。本学では、対象者に適した運動を選択し安全で効果的、しかも楽しめるように指導することができる有資格者を養成しています。体力測定のデータ分析や、大学での研究成果を生かしたプログラム作り、指導者研修など学部をあげて協力しています。「まる元」を通して、学生や卒業生らの若者が各市町村で活躍し、地域活性化に寄与することも期待しています。

#02

体力を調べる

体力測定の流れ

開催地域にお住まいの高齢者の方を対象に可能な限り年に1回体力測定会を行い、普段の生活に必要な動作6項目をチェック。合わせて週1回1時間の運動教室への参加を呼びかけることにより、地域での介護予防の取り組みを推進させます。体力測定会は、開催地域の自治体と北翔大学との連携により実施されます。

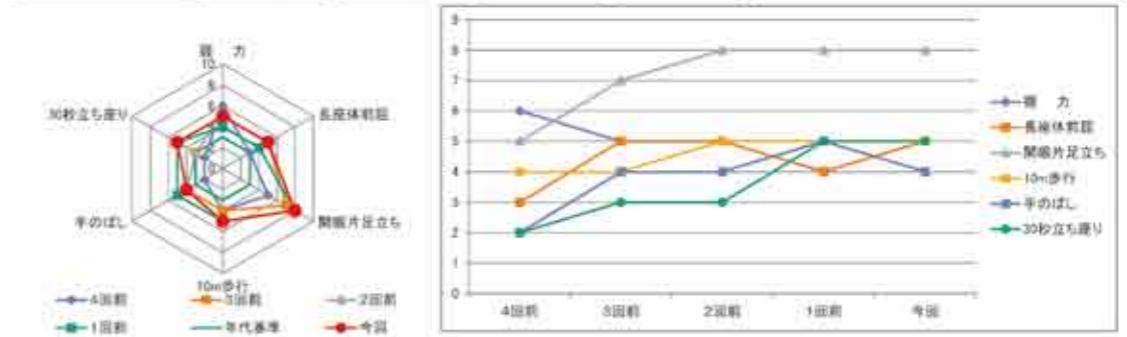


測定結果

運動教室参加者を対象に、3ヶ月に1度体力測定を行います。測定結果を北翔大学生涯スポーツ学部が解析。このデータを基に、指導者は参加者の体力を正確に把握し、安全に指導いたします。測定結果は参加者にも提供され、定期的に自分の体力の弱い部分、改善された部分を知ることで、運動の意欲へつなげていきます。測定結果一覧表は参加者の同意を得て自治体に提供することも可能です。

測定結果 個人票

体力測定結果表		氏名	まる元 寿子	性別	女	年齢	No.	167100
測定日	2014/8/21	2014/12/1	2015/3/1	2015/6/12		今回の測定	2015/8/8	
握力	23.0	21.5	20.0	18.0	21.0	kg	5	
長座体前屈	27.0	35.0	38.0	34.0	38.0	cm	5	
開眼片足立ち	12.0	12.0	28.0	59.0	64.0	秒	8	
10m歩行	7.2	6.8	6.0	5.7	5.5	秒	5	
手のばし	28.0	34.0	33.0	36.0	33.0	cm	4	
30秒立ち座り	13.2	16.3	16.3	22.5	22	回	5	



測定結果 一覧表

顧客データ 顧客ID	氏名	生年月日	年齢	性別	測定日	握力	F/R	長座体前屈	開眼片足立ち	歩行	30秒起居
167100 まる元 寿子 S10.4.29 80 女					2014/8/21	23	28	27	12	7.2	13
					2014/12/1	21.5	34	35	28	6.8	16
					2015/3/1	20	33	38	48	6	16
					2015/6/12	18	36	34	59	5.7	22
					2015/8/8	21	33	38	64	5.5	22
167101 丸 元恵 S2.8.17 87 女					2014/8/21	17.2	34	49.5	10.9	6.7	13
					2015/3/1	18.1	39	53	3.6	7	16
					2015/6/12	17.1	41	46	5.4	6.3	16.5
					2015/8/8	18.5	30.5	44.5	10	5.9	12
167102 北 翔子 S15.3.2 75 女					2014/8/21	18.1	42	37	7.8	7.5	19.5
					2014/12/1	21	29.5	43	9.1	5.4	23
					2015/3/1	20.6	35	39	6.9	5.4	26
					2015/6/12	20.5	23	33.5	9.5	6.6	12
					2015/8/8	21	31	41	4.3	5.9	16
167103 丸元 めぐみ S17.8.8 73 女					2014/8/21	31.3	33	49.5	68	4.1	34.5
					2014/12/1	31.7	41	50	85	4	43
					2015/3/1	30.2	44	49.5	46	4.1	38.5
					2015/6/12	31	35	38.5	69.9	5.2	36
					2015/8/8	31	35	38.5	69.9	5.2	36

#03

体力別の運動指導

週に1回1時間の運動を通年で継続します。体力測定の結果にもとづいて、体力別(地域によっては地区別)にクラス分けし健康運動指導の専門家(健康運動指導士)が一人ひとりの体力に合わせ、やる気を高める運動をご提案します。すべてのクラスで頭とカラダを運動させる手指の体操、日常生活を豊かに過ごすための足腰の筋力トレーニング、参加者同士の交流を深めるレクリエーション運動をプログラムしています。

Aクラス

赤平市の場合

おおむね膝や腰の痛みなどにより杖歩行が必要な方や、立ち座りなどの日常生活に不安のある方に参加いただけるクラスです。椅子に座ったままでも行なえる種目を中心に運動します。



円形になり、指導者と参加者の距離を縮め一緒に教室を作っています。



参加者一人ひとりに寄り添い、安全で安心なクラス運営を行ないます。



膝痛の予防や改善に有効な筋力トレーニングを丁寧にわかりやすく指導します。



日常生活を過ごしやすくする足腰の運動を参加者の様子にあわせて指導します。

Bクラス

赤平市の場合

日常生活はの関節の痛クラスです。足踏み運動、



自分のペースと自分のできる範囲で、気持ちの良い運動になることを心がけています。



楽しく安全に運動ができるよう、運動量の調節やリスク管理を常に行なっています。

Cクラス

赤平市の場合

元気で長生きするために、年齢とともに衰えていく体力をいつまでも維持できるように効果的なプログラムを提供します。さまざまなレクリエーション運動によって参加者との交流が深まります。



笑顔があふれるクラスを心がけることで教室に参加したい気持ちを醸成します。



頭とカラダの連動性など複雑な動きに慣れることで認知機能の低下予防につなげています。



大切な筋力トレーニングの方法を確実に学び、自宅でも実施できるようにお伝えします。



少しずつダイナミックな動きを取り入れ、関節の可動性を維持します。

| 安全に楽しく参加できるよう心がけています

安全面への配慮はもちろんですが、その日の参加者の状況や体調を見て随时プログラムを変えるなど、皆さんのが楽しくいい雰囲気で参加できるよう、常に参加される方の気持ちになって考え、自分も楽しみながら行なうことを心がけて指導をしています。継続することで加齢と共に落ちてしまいがちな体力を、現状のまま維持できたり、人とのつながりができるなどで気持ちも明るくなるといった効果が見られています。

健康運動指導士とは

人々の健康を維持・改善するために、安全で効果的な運動プログラムを作成し指導する専門家です。まる元では資格取得後5ヶ月の特別訓練で、高齢者に配慮した優しい指導ができる健康運動指導士を育てています。

#04

“まる元”の効果

体力測定会におけるデータの比較

運動教室の参加群と非参加群の体力測定会データを比較。数値化することで改善目標を意識しやすくなり、非参加群も大きな体力の減退がないという結果が出ました。また一年間にわたり運動を継続した参加群は、多くの項目において大幅な数値の向上がみられ、運動教室の効果を実証しています。

2014年と2015年の体力測定会における比較（まる元運動教室 非参加群・参加群）						
	握力(kg)	手伸ばし(cm)	長座体前屈(cm)	開眼片足立ち(秒)	10m歩行(秒)	30秒立ち座り(回)
非参加群	2014年	22.3(4.0)*	31.6(5.8)	36.2(8.0)	43.0(38.2)*	6.0(1.0)
	2015年	21.4(4.3)*	32.6(5.8)	37.6(7.9)	34.2(38.4)*	6.2(1.4)
参加群	2014年	21.8(3.9)*	31.2(6.0)*	38.0(8.4)	41.2(41.3)*	5.8(1.2)*
	2015年	20.7(3.4)*	33.3(5.8)*	38.0(8.5)	64.3(44.9)*	5.5(1.1)*

(*内は標準偏差 赤字は明らかに大幅な数値の向上が見られた測定項目

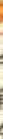
*: p<0.01



#05

“まる元”への声

参加者の声

すずき みちこさん
(74歳)あつもと かつこさん
(72歳)たけいし しょうじさん
(71歳)あいざわ せつこさん
(91歳)こうやま ひろこさん
(77歳)とだ かづみさん
(86歳)いけだ ひでこさん
(75歳)さいとう かよこさん
(88歳)

橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



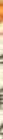
橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



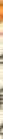
橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



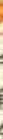
橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



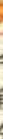
橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



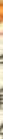
橋端 良平さん



橋端 良平さん



橋端 良平さん



#06

認知症予防の取り組み

認知症予防の取り組みがなぜ必要か？

① 高齢者の7人に1人が認知症の時代に

わが国では、認知症の高齢者が2012年時点で462万人にのぼると推計されています。すでに認知症を発症した方では、さらに重症化しないような取り組みが重要ですが、実際には「診断を受けていないために、適切な治療に至っていない」人が数多く存在する現状にあります。その理由として、認知症について正しく理解されていないことが考えられます。たとえば認知症に関しては、徘徊や妄想、暴言・暴力などがクローズアップされますが、これらは認知症の周辺症状と呼ばれるもので、生活環境や本人の性格、他の病気等の影響で現れるものです。適切な対応やケアができれば、こうした周辺症状をある程度軽減できると考えられています。

認知症に関する正しい知識を伝えることで偏見をなくし、家族だけでなく地域全体で認知症の方を支えることができる社会、認知症になったとしても生きがいをもって生활できる社会を創ることがこれからますます重要になってくると考えられます。



② 認知症の発症は予防できる

先ほど認知症の患者数が462万人と述べましたが、「軽度認知障害(Mild Cognitive Impairment: MCI)」と呼ばれる予備群の人がさらに400万人存在すると推定されています。この段階の人は「もの忘れ」が増えてきたことを自覚しつつも、自立した生活ができるために、自分がMCIの状態にあることになかなか気づきにくいという特徴があります。

しかしながらMCIの状態は、何も対策をせずにそのまま放置すると、3~4年後に半数以上の人気が認知症を発症するという危険な段階もあります。その一方で、適切な予防活動を行うことによって、認知機能を維持あるいは改善することができる段階とも言われています。このことから、認知症の新たな発症を防ぐためには、認知症を発症するかしないかの分岐点にいるMCIの人を早めに見つけて予防を行うことが重要といえます。

「認知症になりにくいまちづくり宣言」推進本部の設立

高齢化と人口減少が進む北海道にとって、予防は地域全体で取り組むべき切実な問題です。こうした自治体の認知症予防活動を支援するために、NPO法人ソーシャルビジネス推進センター、生活協同組合コープさっぽろ、北翔大学の連携によって、「認知症になりにくいまちづくり宣言」推進本部を設立しました(平成27年11月)。「認知症

になりにくいまちづくり宣言」とは、MCIの早期発見(認知機能テストの実施)と早期対応(運動教室等への積極的な参加)を積極的に実施することを宣言するもので、推進本部は宣言をした道内市町村を情報提供・人材提供の両面から支援します。すでに道内8市町が宣言し、その他、7市町が検討段階にあります(平成28年6月現在)。

「認知症になりにくいまちづくり宣言」推進本部による支援体制

自治体

● 介護保険法の改正に伴う 積極的な介護予防の必要性

① 介護予防事業の実施

- 専門家による運動教室の開催
→ 健康で意欲的な高齢者の増加

② 地域全体で介護予防に 取り組むための啓発活動

- 手軽にできる運動ツールの活用
- 元気な高齢者によるゆる元指導

● 認知症及び予備群の増加に伴う 積極的な認知症予防の必要性

③ 軽度認知障害(MCI)の早期発見

- 認知機能テストの実施
- 抽出後のフォローバック体制の整備

④ 認知症予防事業の実施

- 運動・創作・コミュニケーション活動の実施

⑤ 地域全体で認知症予防に 取り組むための啓発活動

- 認知症の正しい知識の普及による
偏見をなくす取り組み
- 地域で支えあう仕組みづくり

「まる元」の提供

- 健康運動指導士による
安心・安全・科学的な
プログラムの提供

「ゆる元」の提供

- 自宅で安心してできる
運動ツールの提供
- 認定指導者の養成・認定

認知機能テストの 支援

- 測定スタッフの派遣

「まる元」「ゆる元」 の提供

情報の提供

- 自治体職員への研修
- ニュースレターの発行
- 調査研究結果の
フィードバック



北翔大学

北翔大学生涯スポーツ学部健康福祉学科の役割

認知症予防の取り組みに対して、北翔大学では生涯スポーツ学部健康福祉学科が中心となってバックアップしています。

健康福祉学科は平成26年に誕生した新しい学科で、北海道の超高齢社会に対応すべく、社会福祉士や介護福祉士を養成する福祉領域と、健康寿命の延伸に不可欠な健 康・運動スポーツ領域を併せて学ぶことができます。平成27年度からは「介護予防・認知症予防」を学科全体で取り組む主要プロジェクトに位置づけ、「予防」の知識・スキルを併せ持つ福祉専門職の養成とエビデンス創出に向けての研究体制づくりを本格的にスタートしました。また平成28年度からは日本認知症予防学会理事長の浦上克哉教授(鳥取大学医学部)を客員教授に迎え、さらには札幌医科大学と協力関係を築くなど、その体制を強化しています。

①自治体職員への研修

「認知症になりにくいまちづくり宣言」推進本部では、北翔大学生涯スポーツ学部健康福祉学科を中心に、実際に認知症予防事業に携わる自治体職員を対象にした研修会を実施します。第1回は認知症の基本的なメカニズム並びに診断や研究などの最新情報についての講義のほか、認知機能テストで使用するCADi2およびTDASの使用方法と活用についての実習を行います。今後も職員のニーズに応える内容を中心に、定期的に研修会を実施していく予定です。

②認知症予防効果のエビデンス創出に向けた調査研究の推進

これまでの研究において、運動や知的活動(俳句や料理などの創造的な活動)、あるいは積極的にコミュニケーションを図ることのできる社会参加などが認知機能により影響を与えることが報告されています。またこうした活動は、楽しく行うほうがよい効果を生むとの報告もなされています。「まる元」で提供する実施プログラムや後述する「ゆる元体操」にはこれらの要素が数多く盛り込まれていますが、実際に認知機能を維持する効果があるかどうかの検証が必要になってきます。そこで健康福祉学科では「認知症になりにくいまちづくり宣言」をした自治体と連携しながら、予防活動の効果検証を行う研究を進めています。これらの研究を重ねることで、エビデンスに裏付けされた質の高いプログラムの提供が可能になります。

③「認知症予防」の知識・スキルを併せ持つ福祉専門職の養成

健康福祉学科では教育カリキュラムの充実等を通じて「認知症予防」ができる人材、すなわち予備群の人を早い段階で発見し、適切な予防プログラムを企画・立案できる人材を養成し、地域社会に輩出しています。

(1)介護予防・認知症予防の3科目を追加(平成28年度より)

- 「認知症予防」:日本認知症予防学会で養成している「認知症予防専門士」のカリキュラムをベースに、同学会理事長の浦上克哉教授による監修のもと、検討を重ねました。認知症の病態をしっかりと学んだ上で認知症予防に関する基礎知識や方法を学びます。さらに学生自らが予防プログラムを考案し、実際に現場で実践するという内容となっています。
- さらに地域住民を主体とした予防事業を推進する力をつけるため、「介護予防リーダー」の養成カリキュラムをベースとした2科目を加えています。
- 「介護予防論」:認知症予防を学ぶ上でベースとなる「介護予防」に関する基礎知識やスキルの獲得を学びます。
- 「介護予防実践演習」:地域住民が主体となって進めている介護予防事業を見学し、地域が抱える課題を抽出して、介護予防事業の計画に結びつける実践的な内容となっています。



北翔大学
認知症予防プロジェクトを支える教授陣

(2)認知機能テストができる人材の養成

以上の3科目に加え、MCIの早期発見を目的とした「認知機能テスト」の方法を学ぶ研修会を実施します。ここでは、TDASなどのタッチパネル式の機器を用いて認知機能を測る方法を中心に、認知症の基礎知識、テスト時の高齢者の関わり方、測定に際して倫理的に配慮すべき点などを学びます。その手法などをマスターした学生が、実際に各市町村に出向き、認知機能テストの測定メンバーとして活動する予定です。

ゆる元体操の ご紹介

高齢者を指導者に「まる元ゆるやか版」=「ゆる元」

「ゆる元体操」は、ひとりでも仲間と一緒にでも楽しめる体操です。「ひとりゆる元」と「なかよしゆる元」の2つの内容で構成されており、それぞれ10~15分にまとめられています。椅子に座ったままで行ないますので、どなたでも安全に取り組むことができます。簡単にできるものから、少し複雑で考えながら行なうものまで、頭と体を十分に動かす内容として、以下の3つが目標です。

①いつまでも、しっかりと自分の足で歩くことができる活動的なカラダでいることができるよう。

②楽しいとかうれしいと感じられ、四季の移り変わりを感じられるココロでいることができるよう。

③大切なことを考え、必要なことを憶え、間違いのない判断ができるアタマでいることができるよう。

■DVD付きのテキストをご紹介します。DVDは、全部を通して見ることも、一つ一つの運動ごとに見ることもできるように作られています。このテキストを使用した「ゆる元指導者認定」の講習や試験を行っています。

いつでもどこでもできる
ひとりゆる元



「肩の体操」

肩を動かし、背筋を伸ばして姿勢の改善を目指す運動です。

みんなでいっしょに楽しめる
なかよしゆる元



「グーパー体操」

左右を入れ替えながらの手と腕の運動です。

発行 特定非営利活動法人ソーシャルビジネス推進センター
購入希望の方は右記へメールで連絡ください。

価格 1,000円(税込) + 送料(10冊以上ご注文の場合、送料無料)

発売 株式会社北海道認知症予防協会
ninchisho.yobou.dekru@gmail.com

「ゆる元体操」指導者認定講座

安全に実施できる「ゆる元体操」をより多くの方に実践していただけるよう、北翔大学が「ゆる元指導者認定」講座を行います。正しく安全に指導を実施することができる「初級指導者」、より楽しく運動を普及させるアイディアを提案できる「中級指導者」、地域で普及させるための計画立案ができる「上級指導者」の認定講座となります。

2日間6時間の講座(免除規定あり)と実技テストにより、北翔大学が認定証を発行し、NPOがビブスを貸与します。認定された指導者は、地域包括支援センターやボランティアセンターなどに登録し、自治体と連携しながら安心して活動することができます。

「ゆる元体操」指導者制度は、高齢住民に運動習慣を広く普及させる効果と、介護予防活動への積極的な参加の道を元気な高齢者に広げる効果をダブルに持つものです。



- 活躍が期待されるソーシャルキャピタル**
- ・介護予防サポーター
 - ・地元高校のボランティア部
 - ・介護福祉士等の専門職員
 - ・住民有志など
 - ・民生委員
 - ・「まる元」参加者



まるげん[®]

特定非営利活動法人(NPO)ソーシャルビジネス推進センター

北海道札幌市北区北29条西4丁目2番1-208号

TEL/FAX 011-728-3855

Mail:info@maru-gen.com