

みなみちゃん健康ニュース

元気^で高井!

Genki-de-Takai!



2024.08

220



医療法人 天真会

低侵襲手術に期待すること ～高齢でも標準治療が受けられる日々を想って～

医師
大門 裕典



今の時代、日本人の2人に1人ががん罹患するといわれています。厚生労働省が2023年9月に公表した2022年の人口動態統計によると、がんによる死亡は、38万5,797人で、死亡数の24.6%を占めています。がんの治療といえば、手術や放射線治療、薬物療法などありますが、今回は手術、特に低侵襲手術について書いてみます。

手術というどうしても、痛い、体力が落ちるなど、身体への負担が大きいイメージがあると思います。今では患者さんの身体的負担が比較的少ない鏡視下手術（腹腔鏡、胸腔鏡）や内視鏡手術といった手術が増えています。ただ、そんな状況でも、「がん」と診断されたけれど、高齢なので手術はできないと言われた」とか、「手術したは良いのですが、術後に体力が戻らず、寝たきりになってしまった」というような声をよく聴きます。がんの治療を目指せる可能性があるのに、高齢というだけで治療選択肢が狭まってしまうのはやはり辛いですね。しかし、無理して手術して術後合併症で苦しむのも良くないですし、難しい問題だと思っています。

ロボット手術というのは聞いたことがありますでしょうか。ロボット手術といっても、機械が勝手に完璧に手術をしてくれるという夢のような話ではなく、人間がする手術をロボットが支援しているだけです。執刀医は患者さんから離れた場所でモニターの3D画像を見ながらロボットアームを操り、手術操作をします。ロボット手術は鏡視下手術の一種で、一般的には開放手術に比べ、低侵襲手術といわれています。

例えば前立腺がん患者さんへの前立腺全摘除術ではロボット手術では開放手術に比べると手術創が小さく術後の痛みが少ないうえ、出血量は少なく、入院期間も短いなどのメリットがあります。さらには

ロボット手術では拡大視野で細かい動きも可能なため、前立腺

全摘除術で問題となる術後尿失禁の改善や性功能（勃起機能）の温存も期待されます。私もかつてロボット手術を執刀しておりましたが、たしかに患者さんの術後の痛みの訴えは少なく、手術翌日から自力歩行ができ、平均入院日数も減少しておりました。

ロボット手術の保険適用は広がっています。日本では2012年に前立腺悪性腫瘍手術で初めて保険適用の対象になり、2016年に腎悪性腫瘍手術（腎部分切除術）が追加されました。2018年に一気に12術式が追加され、その後は2020年に7術式、2022年に8術式が追加となり、胃や食道、肺などさまざまな手術で利用できるようになっています。

ロボット手術は低侵襲手術のほんの一例で、がんの治療も手術だけではありません。ただ、手術の低侵襲化がすすんで、かつては年齢や体力、合併症の問題で手術ができないと判断されたような患者さんが、無事安全に手術ができて治療を目指せるように、また、術後の筋力や体力の低下によって、寝たきりになってしまったり、自力での経口摂取ができなくなってしまうといった、生活の質を大きく落としてしまうということが減れば良いかと期待しております。





認知症介護について

九州大学の教授が中心となって厚生労働省の研究班が国内の4自治体を抽出し、2022年から2023年にかけて認知症やMCI（軽度認知障害）の有病率を詳細に調べたところ、全国の将来の患者数の推計は、2040年には認知症が約584万人、MCIが約613万人、認知症は65歳以上の高齢者の約15%となり、2022年の約443万人から大幅に増える見通しです。そんな中、2024年度から全ての介護事業所において無資格で携わる介護職員には認知症介護基礎研修の受講が義務付けられました。厚生労働省が定め、都道府県・指定都市等が実施する認知症に関する公的研修を紹介します。

【認知症介護基礎研修】

認知症の人や家族の視点を重視しながら本人主体の介護を遂行する上で基礎的な知識・技術とそれを実践する際の考え方を身につけ、チームアプローチに参画する一員として基礎的なサービス提供を行うことが出来るようにすることを目指す研修です。

【認知症介護実践者研修】

認知症についての理解のもと、本人主体の介護を行い、できる限り認知症の進行を遅らせ、行動・心理症状（BSPD）を予防できるよう、適切な認知症介護を提供するための理念や知識・技術を修得します。



【認知症介護実践リーダー研修】

適切な認知症介護を提供できるケアチームを構築するための、さまざまな知識・技術を修得します。本研修の修了者はケアチームにおける指導・マネジメントのほか、地域の認知症施策の中で役割を担うことも期待されています。

【認知症介護指導者養成研修】

認知症介護に関する専門的知識・技術や研修プログラム作成方法・教育技術、介護の質改善のための指導方法等を修得します。本研修の修了者（認知症介護指導者）は、都道府県・指定都市等が行う認知症介護に関する公的研修（認知症介護基礎研修・認知症介護実践者研修）の企画立案者・講師を務めているほか、地域のさまざまな認知症施策の推進にも貢献しています。終了後のスキルアップのための、フォローアップ研修も行われています。

参照：認知症介護研究・研修センター

お気づきの点やご不明な部分があれば、平日の8:30～17:30で医事課へお問い合わせください。

看護師

かとう みゆう

加藤 美優

11月21日生まれ(蠍座)

入職2年目 広島県広島市出身



ここで出会えたのは何かの縁。 自分なりに一生懸命働きたいと思っています。

■今の職業を選んだ理由は？

小学生の頃に手術を受けた経験があり、そこからうっすらと将来の夢の中に看護師はありました。実は高校生の頃まではラジオパーソナリティやナレーターになりたかったのですが、いざ進路を決める時期となると昔のことを思い出し看護の道に進んでいました。日々考えさせられることはたくさんありますが、この職業ならではの貴重な経験だと思っており、後悔はしていません。

■日頃から心掛けていることは？

お看取りの方が多いので、ポジティブな物言いをすることを心掛けています。言葉の力は人に大きな影響を与えていると思っています。患者様の人生の終末期に深く関わらせていただくうえで、どのような言葉選びをするかが私の永遠の課題です。

■やりがいとは？

入職して1年と少しですが、病棟内でリーダー業務やプリセプターなど大切な仕事が増えてきています。エビデンスも更新されていることが多く、自身で勉強

し直すことが多いです。自分の知識が役に立ったり患者様に感謝されたりした時にやりがいを感じます。

■天真会で働いて良かったことは？

職員皆が和気あいあいとしており、助け合い精神が強いので働きやすいと思っています。食事の時にデールームへ患者様をベッドでお連れすることや、院内でのおやつ提供は衝撃的でした。日々忙しく働いていますが、その中で患者様が穏やかに過ごせるよう協力し合っているのは良いことだと思います。

■趣味は何ですか？

ドラムとドライブです。音楽が好きで、社会人になってからドラム教室に通い始めました。発表会などで他の生徒と関わることもあり、先生も含め今では幅広い年齢層で友人が増えて充実しています。自身で叩くようになってからは今まで聴いていたアーティストの曲も耳がドラムの音から拾うようになりました。ラジオを聴くことも昔から好きで、買い物ついでに車内でラジオや音楽を流しながら海岸沿いなどをドライブすることが多いです。

コロナ禍前は下道だけで県内一周したり、子どもの頃に住んでいた広島県に気まぐれで行ったりしていました。おかげで年式の割に走行距離が大変なことになっています。

■休日の過ごし方

家にいる時はソファに寝転がってYouTubeを観たりゲームをしたりして過ごしています。あとは買う予定もないのに通販サイトで洋服を見たり家電の比較をしたりしていると時間が経っています。出掛けている時は生活用品や食材の買い物が多いですが、ドライブ中に見かけて気になった店にふらっと一人で行ってみることもあります。おひとり様行動は全然苦じゃないので、美味しそうなお店や気になる雑貨店などがあればガンガン入っていきます。おすすめの場所があれば教えてください。

■今後の意気込みを！

ここで出会えたのは何かの縁です。自分なりに一生懸命働きたいと思っていますので、今後ともよろしく願いいたします。

南高井病院 保育園便り

Vol.60

七夕

さーさーのはーさーらさー♪…七夕です☆園にも笹が届いたので、飾り付けしますよ(^^) お願いごとを書いた短冊と、制作で作った飾りを一生懸命に笹

に通します♪ が、難しいよ～…とっても真剣なお顔で可愛い!!! みんなのお願いごとが叶いますよーに☆



水遊び

とても暑い夏になりそうです。園では水遊びははじめました～! ぴちゃぴちゃ、ちゃぶちゃぶ♪ とっても楽しそうで、とっても涼しそう(^^) 今年の夏もプール遊びたくさんしようね～☆



犯人は!?

以前、園児たちが植えたトマトちゃん☆ みんなが毎日水やりをしてくれているおかげで順調に育っております。花から実になり、緑の実がオレンジになり、もうちょっとで食べれるね～☆ なんて会話をしているととても楽しみ! と思っていたら…ん?!?!?!? え!!!! トマトがあ～(TOT) …犯人はきっとカラス。最近園の上をウロウロしていたカラス。そこで! 臨時警備員を雇いました!!!! その名は、ポポ。そう、あのポポちゃん。割と効果はあるみたいで…。ネットをするまではポポに頑張ってくださいませ(;-;) みんなのトマト、守ってね!!!!



リハビリ 掲示板

第57回



言語聴覚士とは

話す・聞く・食べるのスペシャリスト

話す・聞く・表現する・食べる…。誰でもごく自然に行っていることが、病気や事故、加齢による変化などで不自由になることがあります。また、生まれつきの障害で困っている方もいます。こうした言葉によるコミュニケーションや嚥下（えんげ）（飲み込み）に問題がある方々の社会復帰をお手伝いし、自分らしい生活ができるように支援する仕事です。

コミュニケーションや食べる障害に対応

言語障害

- ・上手く話せない
- ・話が理解できない
- ・字が読めない etc…



嚥下障害

- ・上手く嚥めない
- ・上手く飲み込めない etc…



聴覚障害

- ・上手く聞こえない etc…



音声障害

- ・上手く話せない etc…



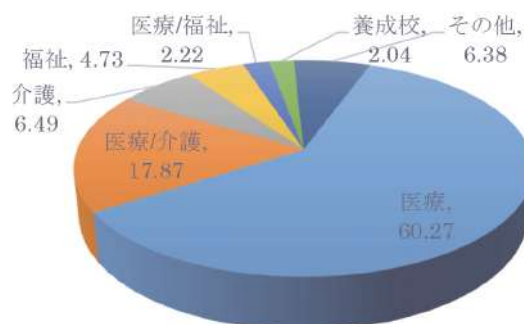
言語聴覚士は、こうした問題の本質や発現メカニズムを明らかにし、**対処法を見出すため検査や評価を実施し、必要に応じて訓練、指導、助言、その他支援**を行います。さらに、医師や歯科医師の指示のもと、**嚥下訓練や人工内耳の調整など**も行っています。

コメディカルスタッフ（＝診療を支援する部門スタッフ）としての活動

言語聴覚士によるリハビリテーション医療は、医師・歯科医師・看護師・理学療法士（PT）・作業療法士（OT）など医療専門職、ケースワーカー・介護福祉士・介護支援専門員などの保健・福祉専門職、教育心理専門職などと連携し、チームの一員を担っています。



※言語聴覚士が働いている領域 有職者：17,706人(令和5年3月末)



対象としている障害（複数回答）





動脈硬化と夏場の食中毒

梅雨明けを控え、蒸し暑い日が続いておりますが、体調をくずされていませんか。今月は『動脈硬化』と『夏場の食中毒』について紹介します。

動脈硬化

酸素や栄養素を全身に運ぶ動脈の弾力性や柔軟性が失われ硬くなることです。



3大
危険因子

脂質異常症



高血圧



喫煙



このほか肥満、糖尿病、高尿酸血症（痛風）、ストレス、運動不足なども動脈硬化を促進します。

食生活のポイント 血圧を上げない食生活が重要

減塩を心がける

動脈硬化をもたらす一番の原因となる高血圧を防ぐために、塩分をとりすぎないようにし、カリウムを摂取しましょう。



食物繊維たっぷりの野菜をとる

食物繊維は余分なコレステロールを体外に排せつしたり、血圧を下げる働きがあります。動脈硬化の予防には欠かせません。



コレステロールをとりすぎない

脂質異常症などにつながる動脈硬化の予防には、食品からとるコレステロールの摂取量を適正化する食事が大切です。



豆類を多くとる

大豆に含まれている大豆たんぱくは血中のコレステロールを低下させ、虚血性心疾患など心臓病を予防します。



生活習慣を見直しましょう

アルコールは控えめに

アルコールを飲むときは脂っこいものや味の濃いものがおいしく感じられます。頻度を減らしましょう！



適度に運動しましょう

運動は血流をよくし、全身の免疫力向上にもつながります。



特にとりたい食品・成分

納豆

納豆に含まれるナットウキナーゼは血栓を溶かす作用があり、血液をサラサラにします。



玉ねぎ

ねぎ類に含まれる硫化アリルは血液をサラサラにする働きがあるので、血栓や動脈硬化の予防に効果があります。

緑黄色野菜

カリウムが豊富に含まれ、高血圧を防ぐ働きがあります。



参考文献：北島幸枝『栄養教室』



気を付けよう！夏場の食中毒

つけない！

- ・しっかりと手を洗う
- ・肉・魚・野菜・加熱済み食品ごとで器具を洗う
- ・食品保管は密封容器に入れるか、ラップをしっかりとる
- ・野菜や果物はよく洗ってから料理する



夏に多い細菌性食中毒

- ・カンピロバクター
- ・サルモネラ菌
- ・ウェルシュ菌
- ・病原性大腸菌
- ・黄色ブドウ球菌
- ・腸炎ビブリオ
- ・セレウス菌

増やさない！

- ・低温で保管する
- ・冷蔵庫を過信せず、早めに食べる



やっつける！

- ・中心部を75℃ 1分以上で加熱する
- ・使用後の調理器具は洗浄、消毒する



院内では「栄養だより」も掲示していますので、ぜひご覧ください。





南高井訪問看護
ステーション

南高井ホームヘルパー
ステーション

南高井居宅介護
支援事業所

やったるデー!

【南高井デイサービスセンター】

夏は暑いものだ〜!! 南高井デイサービスセンターの利用者様は暑さに負けない!! 気合と根性、塩分チャージでこの夏乗り越えます!! し♡か♡も美意識高い利用者様のために、糠を使った石鹸やお漬物も作っていました♪ 皆さんもこの夏楽しく乗り切りましょう〜。

糠石けん編



男性も
女性のために?



糠は肌に良い
って聞くわよ

南高井デイの糠床作り

皆さん作った
ことありますか?
教えてください

さあ分量を
入れていき
ましょう

何をつけると
美味しいかしら?

空前の
糠ブーム到来!

糠石けん& 糠床作り

糠と重曹で作れる
の知らなかったわ

どうかキレイに
作れますように

キュウリにナスに、
他には...

懐かしい作業。
美味しくな〜れ

手のリハビリ、
立位のリハビリ、
自然と背筋も伸びて。

できたら容器に
移し替えて

こんな感じ

あとは乾燥させて...



気になる方はぜひ
南高井デイまで♡

作り上げた役の
表情に充実感!

完成! いやいやこれから毎日
かき混ぜて良質な糠床に仕上
げます。できたらお昼に試食!

経口補水液で熱中症対策

セルフチェック! 経口補水液が美味し
いと感じた方は熱中症予備群です。注
意ですよー。

脱水症のチェック方法

- ① 握りして手が冷たい
- ② ベロを見せてもらい乾いている
- ③ 皮膚をつまんで、つまんだ
形から3秒以上戻らない
- ④ 親指の爪の先を押して、
赤みが戻るのに3秒以上かかる
- ⑤ わきの下を確認し乾いている

疑わしいぞ!

〜水が補給して下さい〜

熱中症
予防に
効果的
な
経口補水液の
作り方
水 500ml
砂糖 20g
塩 1.5g
まぜるだけ

「うまい」って
いうことは...

補水液作ってます。

水分で摂りにくい方は
ゼリーにして。お茶も
いいけど補水液で体
調管理。



たくさん飲んで
もらえますよーに

こまめに
摂ってます

飲むことで体調
管理できるのよ

熱中症
セルフチェック中。

みなみびより

【小規模多機能ホーム南高井】

8月に入り、一際厳しい日差しが照りつけていますが皆様いかがお過ごしでしょうか？

さて、小規模多機能ホーム南高井では短冊に願いを込めて皆さんで七夕飾り作成したり、多目的ホールで開催された音楽療法に参加しました。

音楽療法の集いに参加しました。
素敵な歌声と音楽に、皆様聴き入っています！



綺麗な
声ね♪

七夕では皆様それぞれの
願い事を書かれています！



飾り
はお任せを！



平和が
一番♪

小規模多機能ホーム南高井は、毎日笑い声でにぎわっています。通所の体験利用もできますので、皆様お待ちしております。

モリモリ みなみの杜



『笑顔が一番のリハビリ』 WARAIZAP-笑いざっぶ-入会受付中!!

みなみの杜デイサービスセンターでは、いろいろなリハビリの提案・実施によって利用者様の身体機能の維持・向上を目指しています★
ただ訓練するだけではなく、そこに『笑顔』が加わると…。

『お花紙飛ばし』で
口腔機能
向上!!



私、
やりすぎた？

どう？すごい
でしょ？

飛びすぎて
びっくり(笑)



次はもっと
飛ばすよ！

お花紙をストローで吹き、肺活量UP!…のつもりが、皆様すごい飛距離！自分が思っている以上に飛んでいき、思わず笑顔がこぼれます★この『笑顔』が元気の秘訣!?

ごっつあんです！
ようこそ、杜デイへ！



お相撲、
良かったよ！

最高(笑)

① 見合って、
見合って~!!

『杜デイ部屋』
2024年
夏巡業??



杜でい部屋所属、筋骨隆々(?)な力士達の大一番!! 土俵入りだけで大爆笑・拍手喝采・大声援をいただきました★取り組み後は各席回ってご挨拶、あちらこちらで素敵な笑顔♪

杜デイに来れば大笑い必至!
『心のインナーマッスル』
一緒に鍛えませんか!?

お問い合わせ 089-970-7370 みなみの杜 デイサービスセンター

リトルみなみちゃんの ウキウキ ウオツチング!

第88回 音楽療法

7月10日、音楽療法士の越智慶子さんとバイオリニストの大野夏織さんをお招きし、音楽療法の調べを開催いたしました。今回は、バイオリンとウクレレの心地よい音とともに、体を動かしながら音楽を楽しみました。まずは聞きなじみのある『海』、『たなばたさま』を一緒に歌いました。そして足を上げ下げしながら『われは海の子』を、手を使った運動の『真っ赤な太陽』を歌唱。皆さん笑顔で口ずさみ、体を動かされていました。続いて『高原列車は行く』、『とんがり帽子』の2曲を、大野さんの素敵なバイオリン演奏で、最後はマスカラと鈴を手を持ち、リズムに合わせてシャンシャンと鳴らしながら『知床旅情』を歌い、あっという間の30分が終了しました。越智さんも、「皆さん良く動いていただきました。楽しく心身共にリハビリ、気分転換もしていただき、残存機能も引き出して、有意義な時間でした」とおっしゃられていました。ありがとうございました。



1_ 前回より多くの方が来てくれました 2_ 曲に合わせて足の運動 3・4_ 腕を大きく動かします 5・6_ マラカスと鈴でリズムよく3拍子 7_ バイオリンの音色に癒されます 8_ 越智様(右)、大野様と

読者のお便り

今月の回答者：自称編集長



診療情報のコカコーラのお話、ペプシコーラとコカコーラの起源に違いがあったのがびっくりでした! (O・M様)

わたしもビックリしました! 起源の違いもそうですが、両方とも薬剤師が薬として開発したことに驚きです。コーラが美味しくなる季節ですが、いろいろ考えながら飲みたいと思います!

* * *

わたしの仕事はほぼ事務作業ですので、毎日机に長時間座っています。最近腰が

痛くなることが多く困っています。リハビリ掲示板の良い座位姿勢を意識していきたいと思います。 (K・S様)

編集作業ももちろんデスクワークです。腰も痛くなりますし、肩や首も凝ってきてしんどくなってくることもよくあります。座る姿勢も大切ですが、わたしはできる限り体を動かすよう1時間に1回は席を立って歩くことを心掛けています。

* * *

南高井ふれあい文庫、素敵ですね! ぜ

ひ利用したいです! (M・M様)

ありがとうございます! 今後は新しい本やリクエストされる本もどんどん入れていきたいと考えています。ご利用お待ちしております。

* * *

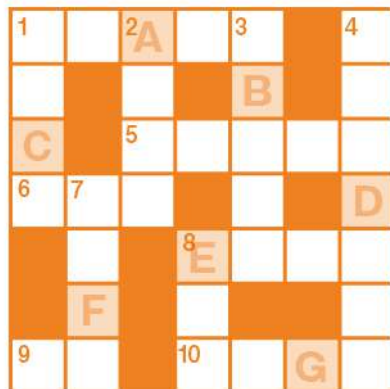
毎号、ひねりの効いた職員募集のコピーに感心しています。きっと考えるのも大変でしょうね! (R・K様)

担当者曰く、ただ「天から降りてくる」のを待つそうです。次号もお楽しみに!

元気deクロスワード!

難易度

☆☆☆☆☆



答え A B C D E F G

タテ

ヨコ

- 1 来年4月から始まる万博の開催地
- 2 大事にしている自動車やバイク
- 3 鉄の格子
- 4 1986年に『やっぱ好きやねん』がヒットした歌手
- 7 訪問や連絡が長らく途絶えていること
- 8 セキセイ〜、オカメ〜

- 1 非常に慌てること
- 5 赤は「止まれ」
- 6 ♪お猿の〜だホイサッサ
- 8 映画『犬神家の一族』の金田一耕助役で有名な「〜浩二」
- 9 ⇄上
- 10 香薰←読み方

クロスワードパズルの答えがわかった方は、①住所 ②氏名 ③年齢 ④電話番号 ⑤本誌を読んでの感想 ⑥面白かったコーナー(理由も) ⑦希望のプレゼント番号 ⑧クロスワードクイズの答えを書いて「みなみちゃんポスト」に投函するか、ハガキまたはメールにて、編集部までお送りください。発表は発送をもって替えさせていただきます。

PRESENT

読者
プレゼント

- 1 シネマサンシャインご招待券
- 2 愛媛FC観戦チケット引換券

1組2名様

1組2名様

応募方法

みなみちゃん
ポスト

必要事項を明記し、編集部宛に投函してください。

はがき

〒791-1112 松山市南高井町333
南高井病院「元気で高井! 8月号 読者プレゼント係」

メール

genkidetakai@tensinkai.or.jp ※個人情報は適切に扱います。

※ご注意※
住所の記入を
お忘れなく!

応募締切 8月31日(土)



編集後記

強い日差しが照りつけ、暑い日々が続きますね。暑さで食欲が低下していませんか? 我が家では、プチトマトを育てています。夏休みの自由研究にできたらと思い育て始めましたが、すくすく成長し、あっという間に赤い綺麗な実をつけ、夏休み前に収穫となってしまいました。自分たちで育てた野菜を食卓に並べると喜んで食べる子どもの姿は微笑ましいです。皆さんも、身体に気を付けながら暑さを楽しみましょう。(下白石萌也)

癒し課たいむず



暑い、暑すぎます。ということで癒し課もプール開きです(笑)。おさるのジョージプールが似合う癒し課職員だったのですが、どうもスパと勘違いしていた節がある火元責任者ボンバーくん。泳いだのはちょっとの間、すぐにエステを求めしっかり体勢を作っているボンバーくんと、それを見守るてんちゃんでした。

instagram アカウント(@tenten_iyasika)
「秋田犬てんてんと仲間たち @ 南高井病院癒し課」
フォロー待ってるワン!

先月のクロスワードの答え



答え イザパリゴリン

売店からのお知らせ

夏の
**ひんやり
スイーツフェア**



開催日
8/7
(水)

フルーツゼリー、
水ようかん、コーヒーゼリー
よりどり3個で
税込み250円にて販売!

イベントのお知らせ

ハンドベルの音色に乗せて
晩夏の風を感じてみませんか?

*Handbell
Concert*
ハンドベルコンサート

南高井病院 南高井劇場(多目的ホール)

2024年**8月7日**(水) 14:00開演

出演: プレーメンリンガーズ

プログラム

- ・「Jupiter」
- ・「少年時代」
- ・「故郷(ふるさと)」他

※プログラムは変更する場合があります。



**看護・介護
職員募集中**

ブランクのある方、経験の
少ない方でも安心して働けます。
詳しくはホームページをご覧ください。

[お問合せ]

089-976-7777

つつむ!



**働きやすい職場環境が、
あなたを優しく包み込みます!**

[発行] 医療法人 天真会 **南高井病院**

〒791-1112 愛媛県松山市南高井町333
TEL: 089-976-7777 ISO9001:2015 認定取得



南高井病院ホームページ

<http://www.tensinkai.or.jp/>
本誌バックナンバーをご覧ください。



公式ブログ

みなみちゃんだより
最新情報はコチラ!

南高井病院介護医療院
南高井居宅介護支援事業所
南高井訪問看護ステーション
南高井デイサービスセンター
南高井ホームヘルパーステーション

TEL(089)976-7777 FAX(089)976-6622
TEL(089)976-7791 FAX(089)976-7833
TEL(089)976-7778 FAX(089)976-5505
TEL(089)976-7793 FAX(089)976-7740
TEL(089)970-6160 FAX(089)960-1362

小規模多機能ホーム南高井
小規模多機能ホームつよし
サービス付き高齢者向け住宅 みなみの杜
みなみの杜デイサービスセンター

TEL(089)955-7131 FAX(089)955-7132
TEL(089)960-8353 FAX(089)960-8363
TEL(089)976-7881 FAX(089)976-7882
TEL(089)970-7370 FAX(089)970-7372