

元気^{de}高井!

Genki-de-Takai!



2025.10

234



医療費62兆円と予防医療 (1) ～マクロの視点から考えてみよう～

南高井病院 医師

古谷 敬三



目 本の医療費は年々増加しており、厚生労働省の推計では2030年度医療費は62兆円としていますが、私たち一人ひとりでできることではないでしょうか？ 診療報酬の改定などの制度改革は国がすすめることですが、私たち一人ひとりでできることではないでしょうか？ 前記 c) 生活習慣病への対応「病気を予防する」はどうでしょうか。

増え続ける医療費への対策を考えていきますが、今号では日本の医療費、国の社会保障費と国家財政の現状をみていきます。そして次号では、私たち一人ひとりでできることを述べていきます。

1. 日本の医療費

2022年度の医療費は約47兆円に達し、①公金(税金)18兆円、②健康保険料23兆円、③患者の自己負担5兆円で賄われています。今後も増え続ける医療費を賄うために①②③のうち、どの負担を増やすか、また公的医療保険でカバーする範囲を見直すなど検討されています。健康保険料の負担軽減を訴える政党がありますが、健康保険組合の財政は厳しく、税金から賄うにしても、国・自治体の財政状況も限界にきています。

2. 高額療養費制度とどう向き合うか

健康保険連合会の調査結果によると、患者1人当たりの1か月の医療費が1千万円以上の件数は2023年度に2,153件で、10年間で7倍に増えています。

先日新聞で紹介されていたケースですが、二人の幼い子供のいる若い女性が再発・難治性悪性リンパ腫に罹患し、残された治療は遺伝子治療薬 CAR-T 細胞療法の Breyanzi でした。3千万円以上かかりますが、この女性は完全寛解を得ることができました。

2024年に患者自己負担上限額を引き上げる案が提

案されましたが、患者会などの反対で再検討となっています。私は圧倒的に多い1億人以上の通常診療の医療費の在り方を見直すことから手を付けるべきと考えます。皆さんも考えてください。

3. 国の社会保障費と国家財政の現状：国の実収入の35%が借金返済に使われている！

私たちの払った税金が何に使われているかみてみましょう。2024年度の日本国の歳入/歳出は112兆717億円です。歳入のうち国債は34兆9,490億円です。つまり国の実収入は所得税・法人税・消費税など77.12兆円です。次に歳出をみると、社会保障37.7兆円、国債費27.9兆円です。国債の利払いに使われた割合は、27.9兆円÷77.12兆円≒35%で、さらに国債利率が上がると国家予算が成立困難となります。

国債は市場で取引され、価格が下がると金利が上がる関係にあります。現在のように巨額の国債を発行し続ければ、財政への懸念が高まり、金利が上がって政府の利払い費が膨らみ、さらに市場全体の金利も上がり、住宅ローンや企業の資金調達の負担も増し、負の連鎖がおきてしまいます。

一時期、現代貨幣理論がはやり、自国通貨建ての国債を発行できる日本は、財政拡大できるとの主張です。現実にはこのような「打出の小槌」論は通用しません。医療費を公金(税金)に頼れない財政状態です。

※次号「私たち一人ひとりでできること」に続く





マイナ保険証 疑問を解決！

Q1: 健康保険証はいつまで使えますか？

A1. 令和7年8月以降、従来の健康保険証は順次有効期限が満了し、原則として発行されなくなります。今後は、マイナンバーカードを健康保険証として利用する仕

組み「マイナ保険証」へ移行します。マイナンバーカードをお持ちでない方には、申請不要で「資格確認書」が発行されますのでご安心ください。

Q2: マイナ保険証にはどんなメリットがありますか？

A2. より良い医療を受けることができ、ご家族の負担も軽くなります。

●適切な医療の提供：医師や薬剤師が、患者さんの同意を得て過去の特定健診の結果やお薬の情報を確認できます。これにより、一人ひとりに合わせた最適な治療を提供しやすくなります。

●高額医療費の一時負担が不要に：「高額療養費制度」の利用手続きが簡単になります。医療費が高額になった場合でも、窓口での支払いが自己負担限度額までとなるため、一時的にまとまったお金を立て替える必要がなくなります。



Q3: みんな使っているのでしょうか？

A3. マイナ保険証の利用は、全国の医療機関で広がっています。厚生労働省の資料によると、令和7年7月時点での全国平均利用率は31.43%です。



医療機関の種類	マイナ保険証の利用件数(7月実績)
病院	10,052,763 件
内科診療所	30,547,643 件
歯科診療所	9,330,483 件
薬局	28,166,778 件
総計	78,097,667 件

Q4: マイナンバーカードを持っていない場合はどうすればいいですか？

A4. 申請なしで「資格確認書」が交付されます。マイナンバーカードをお持ちでない方は、お住まいの自治体から

発行される「資格確認書」を医療機関の窓口で提示してください。

Q5: マイナンバーカードは持っているけど、病院で使うのが難しそうです。

A5. 安心してご利用いただけるよう、当院のスタッフがサポートします。顔認証付きカードリーダーにカードを置くだけで利用でき、操作方法がわからない場合も受付職員が丁寧にご案内します。ご高齢の方や障害のある方など、利用が困難な場合は、申請により「資格確認書」が交付されます。法定代理人や介助者による代理申請も

可能です。

ご不明な点がございましたら、当院の受付職員へお気軽にお尋ねください。マイナ保険証に関する詳細については、マイナンバー 総合フリーダイヤル (0120-95-0178)でもご確認いただけます。



理学療法士

 かの ゆか
菅野 由夏

 8月11日生まれ(獅子座)
 入職4年6カ月 松山市出身


患者様やご家族様のご希望に応えられるような リハビリを提供できるよう心掛けています

■今の職業を選んだ理由

理学療法士という職種は元々知らなかったのですが、友人の中に目指している子がいて、そこで初めて理学療法士という職業を知りました。高校生の頃、病院の職場体験の案内があった時に友人と参加し、そこでどのような仕事なのかを教えていただき、興味を持ちました。元々体を動かすことが好きでスポーツに関わるような仕事に就きたいということもあり、理学療法士を目指すようになりました。

■いつも心掛けていること

コミュニケーションが取りにくい患者様が多いですが、患者様の立場に立ち、「自分だったらどうしてほしいか」などを考えるようにしています。また、最近ではコロナが明けご家族様の面会が頻回にできるようになりました。面会されているご家族様にお会いした際には直接お話をさせていただいたり、患者様がお元気だった頃のお写真を見せていただいたりすることで、どのような方で何がお好きだったのか、などより詳しく知った上で、患者様やご家族様のご希望に応え

られるようなリハビリを提供できるよう心掛けています。

■仕事のやりがい

患者様が良くなって退院されるのはもちろんですが、コミュニケーションが取りにくい患者様から笑顔が見られた時や、いつもと違った反応が見られた時に今までの積み重ねてきたものは間違っていなかったのだと感じ、今後も患者様のために頑張りたいという気持ちが強くなります。また最近では面会ができるようになり、ご家族様とお話をする機会が増えたことで「おかげで良くなったね」や「ここに来て良かったね」というお言葉を直接頂くことがあります。そういうお言葉を頂く度により、理学療法士として関わることができて良かったと感じます。

■天真会で働いてみて

子供を出産し、現在時短勤務で働かせていただいておりますが、そのような働き方をさせていただいているおかげで育児と仕事を両立させることができ、助かっています。また業種問わず職員同士コミュニケーションが取りやすく、患者様

の介助をしているとサッと一緒に手伝ってくれたり、声を掛けてくれたりととても働きやすい環境だと感じます。

また、今年初めて夏越祭りに参加させていただきましたが、子供たちが楽しめるようなゲームなどもあり、子供たちにとっても楽しい夏休みの思い出になったと思います。

■休日の過ごし方

子供が3人いるのですが、上の2人がスポーツをしているので練習を見に行ったり、下の子と児童館へ行って一緒に遊んだり、基本的には家族と過ごしています。以前はキャンプに行ったりしていましたが、3人目が生まれてからは行く機会が減っているので、またデイキャンプから再開していきたいと思っています。また最近では自分時間も持てるようになり、飲み会に参加したり、元同僚とヨガ教室に参加したりもしています。

■今後の意気込みを！

ベッドから離れ、少しでもその方らしい生活が送れるよう理学療法士として関わっていきたいです。

南高井病院 保育園便り

Vol.74

かき氷

季節はもうそろそろ秋ですが、なにせ暑い。そんな9月の初め、今年最後のかき氷をしました♪ 手動なのでみんなもかき氷体験☆ グルグル回してとても上手！ シロップはカルピスの原液☆ぶどう味とメ

ロン味！ 自分の好きな味を選んで、美味しく食べていました(^ ^) これも、夏の風物詩ですね〜！ …9月ですが（笑） かき氷、また来年☆



リハビリ 掲示板

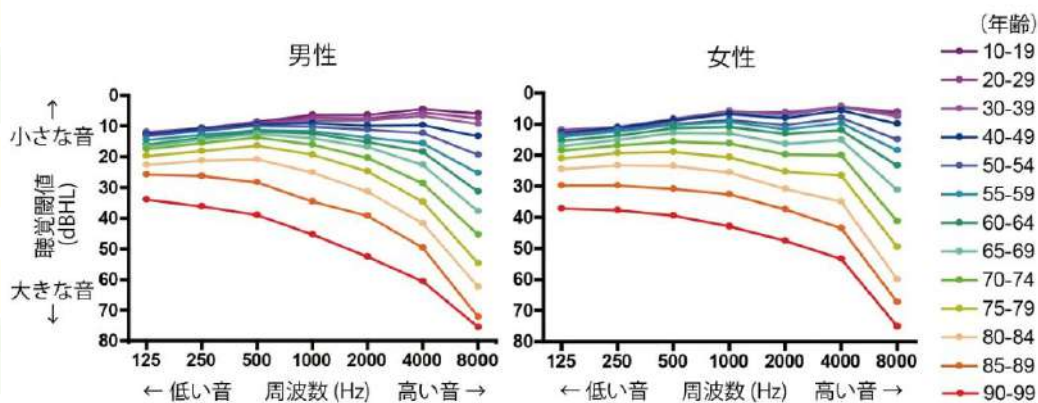
第68回

聞こえの検査と難聴のお話

学校や職場で受ける聴力検査では、多くの人が「異常なし」と言われます。しかし、この検査は「ある決まった高さの音をどのくらい小さな音まで聞き取れるか」を見ているだけで、実際の生活での聞こえ方をすべてチェックできるわけではありません。

例えば、労働者の定期検診では「1000Hzを30dB以下、4000Hzを40dB以下」で聞き取れば正常とされています。しかし、年齢別聴力と重ね合わせてみると、1000Hzの30dBや4000Hzの40dBは80代くらいに相当します。10代であれば、平均的にどの周波数も10dB前後の小さな音が聞こえているため、学校や職場の検査では、かなり聴力低下が進んだ人でなければ指摘されず、多少の聞こえにくさは見逃されやすいのです。

日本人の年代別平均オーディオグラム



※日本耳鼻咽喉科頭頸部外科学会 <https://owned.jibika.or.jp/hearingbyage> より引用

※検査で「異常なし」と言われても、

- ・ 会話が聞き取りにくい
- ・ テレビの音が大いと言われる
- ・ 特に高い声が聞き取りにくい など

軽度～中等度の
難聴である可能性あり！
生活に影響すること…



早めの受診と経過観察が大切

「少し聞こえにくいかな？」と思ったら、かかりつけの耳鼻咽喉科で相談し、詳しい検査を受けてみましょう。

純音聴力検査	語音聴力検査
「ピー」という音の大きさに加えて、高音から低音までの様々な周波数の音に対する聞こえ具合を調べる。	日常会話で使われる語音、「ア」や「イ」などの語音がどの程度の大きさで正確に聞き取れるのか調べる。

●聴力検査の結果、難聴がわかった場合

- ・ 生活の見直しを行うことでさらなる聴力低下を予防
- ・ 早めに補聴器の装用を検討することも重要
- ・ 半年～1年おきに定期的な経過観察を受けることもおすすめ



▶次回は「聞こえと脳の深いつながり」についてお届けします。



食品ロス削減／健康診断

暑さが和らぎ、「収穫の秋」がやってきました。今月は「食品ロス削減」と「健康診断」について紹介します。

10月は「食品ロス削減月間」！ 10月30日は「食品ロス削減の日」

家庭での廃棄理由



食べ残し

傷んでいた

期限切れ

日本では本来食べられるのに捨ててしまう食品＝食品ロスが年間約612万トンといわれています。国民1人あたり、**毎日ご飯茶碗1杯分(約132g)**捨てていることになります。食材費は家計の約4分の1を占めており、価格も高騰してきています。「もったいない」を見直し、食品ロス削減について考えましょう。

お買物編

1 買物前に食材をチェック

買物前に、冷蔵庫や食品庫にある食材を確認する
▶メモ書きや携帯・スマホで撮影し、買物時の参考にする

2 必要な分だけ買う

使う分・食べられる量だけ買う
▶まとめ買いを避け、必要な分だけ買って、食べる

3 期限表示を知って賢く買う

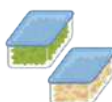
▶利用予定と照らして、期限表示を確認するすぐ使う食品は、棚の手前から取る

ご家庭編

／日常に取り入れよう！／

1 適切に保存する

▶食品に記載された保存方法に従って保存する
▶野菜は、冷凍・茹でるなどの下処理をして、ストックする



2 食材を上手に使いきる

▶残っている食材から使う
▶作り過ぎて残った料理は、リメイクレシピなどで工夫する



クックパット消費者庁のキッチンメモイクや食材を使いきるレシピを参考にしてみましょう。詳しくはQRコードへ▶



3 食べきれぬ量を作る

▶体調や健康、家族の予定も配慮する



10月2日は
豆腐の日
(とう=10、ふ=2)

豆腐の日は「もっと豆腐を食べてもらいたい」という思いで日本豆腐協会が制定した記念日です。豆腐は奈良時代に中国大陸から伝わり、江戸時代になって日本人の生活に根差したと言われています。豆腐は「豆が腐る」と書きます。中国語では「腐」は「固まる」「柔らかい個体」という意味があり、豆腐は「豆を固めたもの」という意味になります。豆腐にはたんぱく質や脂質などの体の基本的な栄養素を含みます。また、レシチンやサポニン、イソフラボン、オリゴ糖、カルシウム、食物繊維も含みます。10月2日に限らず毎月12日は豆腐の日でもあります。豆腐を取り入れましょう。

健康診断

健康診断とは、健康状態をチェックするものです。自覚症状がなくとも、重大な病気が潜んでいる可能性もあります。定期的に健康診断を受けましょう。

病気の発見ではありません！

健康診断の目的と意義

生活習慣の見直しと早期発見！

検査結果に異常の兆候があれば、その**要因はなにかを分析**して、生活習慣の改善に生かしてこそ、健康診断の意義があります。健診結果を**毎年保存し、ご自身の適正值**を知りましょう！過去の「経年変化」を見ることで、体の異変にも気づきましょう。

年に一度は健診を受けましょう！



再検査を受けましょう！

第一次検診で異常の疑いのある方は、再度検査を実施してみないと正しい判断ができません。再検査を受けて健康管理に役立てましょう。



健康診断の結果を生かそう！

結果はきちんと受けとめ、**改善目標を立てましょう！**

基準値や他の人と比べて、一喜一憂せず過去の自分と比較することが大事です。前年、前々年と比べて、検査結果が**基準値の範囲内であっても、前年から大きく変動している場合は注意**が必要です。



【生活習慣病に関する検査項目の場合】

値が基準値の範囲を少々外れていても**『再検査』ではなく、『経過観察』**と判断されることがよくあります。

「すぐに治療を始めるほどではないが、生活習慣病を改善する必要がある」という意味です。

基準値について

数値で示される検査項目には「基準値」が設けられます。健康な人の集団の検査値をもとに、その95%の人が含まれる範囲を統計的に求めた値が基準値とされ、医療機関ごとに値が違います。各検査値が基準値の範囲内であれば問題ないとされます。

生活習慣病があると、動脈硬化が進み心筋梗塞などがおこりやすくなります。予防のためにも、生活習慣病の改善に取り組みましょう！

毎年欠かさず健診を受け、健診結果は必ず目を通し保存しましょう。検査値の意味を理解し、その結果を生活習慣の改善や治療につなげましょう！

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

やったるデイ!

【南高井デイサービスセンター】

どこから聞こえてくるのか? この歌声は? あっ! 南高井デイでカラオケ大会をやったんですね。皆さん、普段練習している歌を披露。自信に満ち溢れた表情。惚れ惚れしますねえ。皆さんも一緒に歌いませんか?



トップバッター
どうぞ!



「南国土佐を
後にして」を
熱唱



十八番の
曲を♪



頭の飾りが
お似合い!

しっかり声
出てますよ



裕次郎降臨



姿勢がキレイ! 歌声も♡



南高井デイ カラオケ大会 盛大に開催!

～月2回やってます!～



いつもカセット
テープで
聴いてます!



感情がこもってます!



ピースサイン
橋幸夫降臨



帽子が
キマってます!



今日もよく
眠れるわ



大熱唱!



ありがとうございました!



立派な立ち姿



BestShot



仲良しな方と笑顔で

みなみびより

【小規模多機能ホーム南高井】

空が澄み、清々しい秋を感じる頃となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか？ 今回
の小規模多機能ホーム南高井からは皆様の元気な様子をお届けします！



まずはしっかりと
体を動かして！



続いてみんなで
輪っかを繋いでいきます♪



チームワークも
ばっちりです！



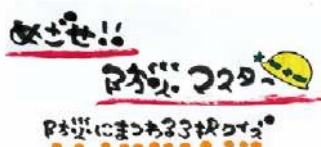
♪いっちにー♪



締めは懐かしい歌で
美声を響かせます♪

モリモリみなみの杜

【みなみの杜 デイサービスセンター】



第1問
家に居る時に大地震発生！
最初にとる行動は？

① 窓のガラスを割る
② 机の下に隠れる
③ 火の元を止める
④ 電気を止める

第2問
高齢者等の避難指示は？

① 避難指示は高齢者等には関係ない
② 避難指示は高齢者等には関係ない
③ 避難指示は高齢者等には関係ない
④ 避難指示は高齢者等には関係ない

第3問
地震などの自然災害から
いかに守るために必要なことを
書き表すことは？

① 避難指示は高齢者等には関係ない
② 避難指示は高齢者等には関係ない
③ 避難指示は高齢者等には関係ない
④ 避難指示は高齢者等には関係ない

まずはクイズ de
防災知識UP↑

正解は③・②・③
全問正解
できましたか？



杜デイ
消防団
出動!!

＼クイズはウォーミングアップ★／
ここからは恒例(?)の
スポーツレクリエーション！



火災現場に
消防車と救急車が
駆け付けます！



消防車も救急車も
無事到着!!

ご協力、
感謝します！



現場から
離れてます！

『もしも』の備えが『いつも』の安心

いつ、どこで、誰が被災するかわからない自然災害。だからこそ平時から備えることが大切です。みなみの杜デイサービスセンターでは、防災意識を高め・定期的に訓練を行い、安心して過ごしていただける環境作りに取り組んでいます。利用者様の笑顔を守りたい★みなみの杜デイサービスセンターでは、安全・安心体制を整えて皆様のご利用をお待ちしています!!

リトルみなみちゃんの ウキウキ ウオツチング!

第102回

ベビーラッシュ

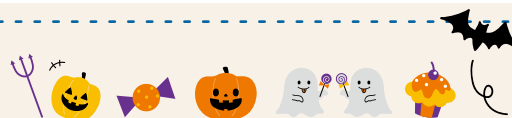
南高井病院癒し課鳥班に、インドクジャク&白クジャク、インコが仲間入りしました。久しぶりの命の誕生の神秘をお届けします。一足先に誕生したインドクジャクの1号&2号。5/22の卵が6/22、5/26の卵が6/23に孵化しました。先に生まれた1号がしっかり出産?に付き添ってくれました。なかなか殻が割れなかったためか少し指が曲がっていたのですが、テープで少し矯正して今ではすっかりわからなくなりました。約1か月後の7/28、8/4に2号&3号も次々誕生し、白クジャクも鳥小屋へお引越しです。インドクジャクも白クジャクも、誕生の瞬間に人間の顔を見ていたせいか人が大好きで、顔を見に行くとなぐに寄ってきてくれるんですよ。そして同じ時期に卵を温めていたインコも無事誕生。鮮やかなブルーの羽で飛び回っています。前回クジャクが誕生したのが2021年。その時はインドクジャクの3兄弟。ベビーラッシュの2025年となりました。



- 1_ 1号が出産立ち会いました
- 2_ 無事2号誕生
- 3_ 白クジャク1号誕生
- 4_ 白クジャク2号誕生
- 5_ 3号も無事誕生しました
- 6_ インドクジャク隊、元気です!

読者のお便り

今月の回答者：自称編集長



各テーマがあり、写真やイラストと文字の組み合わせがすごく良く、とっても読みやすいです! (M・A様)

お便りありがとうございます。雑誌の写真やイラスト等につきましては、編集委員やカメラマンが協力して良いものを作ろうと毎月頑張っていますので、読みやすいと言っただけのことは何よりも嬉しいです! これからも読みやすく楽しい記事を掲載して参ります!

* * *

元気で間違い探し! 良い脳トレになります! (M・Y様)

「元気で間違い探し」! 意外と難しいですよ! わたしも毎号チャレンジしています! これからも脳トレ頑張ってください!

* * *

リハビリ掲板面白かったです。どうしても運動不足になりがちです。座ったままでできるタオルを使ったストレッチを早速体験しました。気持ちが良かったです。また教えてください。 (S・C様)

わたしも自転車通勤を心掛けていますが、お天気に左右されたり、帰りの予定があったりでなかなか続きません。ですので、座ってできる運動は魅力的ですよ! 聞いた話ですが意外とラジオ体操はカロリー消費量が大いそうです。運動の週間を身に付けたいものです。

* * *

いつも楽しく拝読しています。そろそろ新コーナー始めては? (R・K様)
編集委員と協議します! お楽しみに!

元気 de 間違い探し!

難易度 ★★☆☆☆

間違いのあるエリア



A	B	C
D	E	F
G	H	I
J	K	L

左右の絵には5カ所の間違いがあります。
間違いのあるエリアを探してください!



元の写真



間違いのある写真

間違い探し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間違い探し
の答え(順不同可)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 坊っちゃん劇場特別ご招待券
- 2 シネマサンシャイン特別鑑賞券

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! 9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 10月31日(金)



編集後記

秋の到来は? 秋はもう来ない?と
思うぐらいに暑さが続きますね。
運動の秋ということで、スポーツ
大会が多くなります。子供の試合
や遠征が毎週のようにあって、お
弁当やら送迎やらで、てんてこ舞
いですが、一緒に部活に参加して
いるような錯覚をしまいます。
一日観戦しているだけですが、不
思議とあつという間に時間は過ぎ、
子供との会話も増え楽しい時間デ
ス。日差しと暑さだけは何とかし
てほしいですね。皆さん、短い秋
を楽しみましょう。(下白石萌也)

癒し課たいむず



8月の終わり、癒し課に里親募集中のわんこが2
匹来ていたんです。垂れ耳&立ち耳のかわいらしい
姉妹。1匹が先に決まりずっとのおうちに行ったその
日、残った1匹が寂しいと思ったのか、様子を見に
きてくれたてんてん課長。しばらくフェンス越しに戯
れた後、何度も振り向きながらちびわんを気にし
つつ帰っていきました。ぼんちゃんは、どうやら前日
吠えられてしまったようです(笑)。癒し課&ちびわん
この様子は、Instagram、公式 blog でご覧ください!

先月の間違い探しの答え



答え

A C D I L

売店からのお知らせ

Let's_CAFE_TIME!
10.9 Thu.

焼菓子いっぱい!
秋の日々カフェフェア

通常価格 140円~145円 → 110円

※写真と実際に販売する商品とは異なります。

イベントのお知らせ

南高井病院
秋祭り

令和7年 10月7日(火)

開催場所 南高井病院内 多目的ホール

開催時間 南高井町内会 (10:00~) 弁天睦會 (13:30~)
子ども会獅子舞/大人神輿/子ども神輿 子ども神輿/大人神輿
※建物の都合により時間等は予告なしに変更いたします。

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。
詳しくはリクルートサイトをご覧ください。



リクルートサイト



リクルート公式LINE

【お問合せ】

089-976-7777

かんきょう!

様々な働き方や福利厚生など、
充実の職場環境が詰まっています!

【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 認証取得



南高井病院ホームページ

<https://www.tensinkai.or.jp/>
本誌バックナンバーをご覧いただけます。



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
南高井ホームヘルプステーション

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