

おあしす -Oasis-

<http://www.maes.or.jp>

注意

マイナンバーをかたる電話等
ご用心下さい！

- マイナンバーの通知や利用手続き等で、国や自治体の職員が家族構成、資産や年金・保険の状況等を聞くことはありません。
- 不審な電話はすぐに切り、来訪の申し出があっても断ってください。
- 万が一金銭を要求されても決して支払わないようにしましょう！

不安な時は、消費者ホットライン

188 へ電話しましょう！

INDEX

ページ

1	寝心地の向上 訪問介護ステーション	2
2	住宅改修あれこれ・・・ ケアプランニングステーション	4
3	ヒートショックにご用心 訪問入浴ステーション	6
4	認知症予防に必要なこと ほか おあしす 1～2時間&3～4時間コース	8
5	症状別ホームケア 訪問看護ステーション	10
6	脳も身体もすこやかに・・・ 訪問リハビリテーション	12
7	ケアプランアンケート結果報告 サービス事業所アンケート結果報告	14 16
8	編集後記	20
(別冊)	* 気になるインフルエンザ すこやかクリニック	
	* すこやかデイサービス	



vol. 4 ☀

寝心地の向上

先日、福祉用具の研修に参加してきました。

介護ベッドのリモコンの「背上げ」機能を利用される事があると思います。

とても便利な機能ですが、実際に「背上げ・背下げ」を体験してみると、寝具との摩擦により、背中が引きつるような感覚があります。

「お尻が痛い！お尻が痛い！」

状態を動かせる人は自分で背中をゴソゴソして座り直しができますが、自分で動く事ができない人は、背上げをする時に途中で背抜きをして気持ち悪さを除いていく事が必要です。

皮膚がよれるとその部分に圧力がかかってしまい、床ずれの原因にもなります。

そこで、今回研修で学んだ「背抜き・足抜き」をご紹介します。

《背抜き・足抜き》

ベッド上での背中・お尻・足にかかっている圧迫を軽減する代表的場面はつぎの通り。

- ①ギヤツジアップ（背上げ）後
- ②ギヤツジダウン（背下げ）後
- ③車椅子への移乗後
- ④長時間座っている時

などです。

背抜き・足抜きする理由は身体が感じる圧迫感、皮膚のつっぱり感を取り除くためです。

福祉用具に専用のマルチグローブがありますが、ご家庭にあるビニール袋でも構いません。



この背抜き・足抜きについて、詳しくは訪問介護スタッフへお尋ねください。少しでも良い工夫を出来るだけ提案致します。



背を下げたときも、「背抜き」「足抜き」を行いましょう。

脳を刺激して、脳を元気に！

認知症予防には、食事・運動・体操・ゲームなどがあります。前回は、食事についてお話ししました。今回は、体操についてお話しします。

体操の中には、

- ・ 身体をつかう体操
- ・ 脳をつかう体操
があります。

脳の体操種類には

- ・ 計算
 - ・ パズル
 - ・ 読み書き
 - ・ 塗り絵・折り紙
 - ・ 音楽
 - ・ 話す
- などがあります。



これらを見ると、時間を決めて取り組まなければと思いがちですが、次のように、日頃の「生活の中の行動」に当てはめて考えてみてはいかがでしょうか。

- ・ 買い物しながら、かごの中をざっと計算!
 - ・ おつりが溜まらない様にお金を出してみる。
 - ・ トイレに座っている時や、お風呂に入っている時に100から好きな数を引き続けてみる。
- などです。

時間をあえて作らなくても、何かをしながら出来るので簡単です。

日頃の生活の中で少し意識をして予防出来たらうれしいですよ♪

私たちヘルパーの支援中においても、

昔のお話を思い出したり、

身近な**出来事**を話題にしたり、

脳に**刺激**を与えながら、

楽しい時間を作り、

認知症予防に繋がっていきたいと考えています。



住宅改修あれこれ・・・

介護保険では、要支援・要介護認定を受けていることによつて、ご自宅に手すりを付けたり、スロープの工事を行ったりといった、住宅改修工事を行うことができます。

《 介護保険住宅改修 》

介護保険によつて住宅改修工事を行う場合、限度額の20万円までは、その他の介護サービス利用時自己負担と同じく、その費用の1割または2割負担となります。

但し、介護保険では、住宅改修工事によつて、その被保険者



本人の生活を自立へ導いたりすることが目的であるので、工事対象品目が決まっています。(自治体によつては別途助成制度を実施しているところもあります。)

なお、介護度が3段階上がった場合や、転居(住

民票移動伴う引越)した場合は再度利用できませんが、基本そのお住まいでの利用は、一生のうち20万円を限度とした(実際は20万円の工事に対して、1割自己負担の場合2万円の負担、残り18万円が介護保険からの給付。)利用となります。

《 介護保険住宅改修の疑問ナニナニ? 》

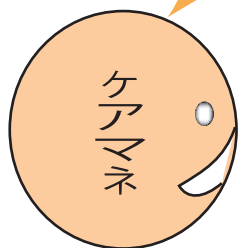


質問
畳をフローリングに替えたりしてもらえるの?

答え
大丈夫です。滑りにくい床材に替えることもできますよ。

質問
開き扉を左開きから右開きに変更することはできるのかしら?

答え
できます。被保険者本人の暮らしの自立促進や安全への配慮から対象となっています。



介護保険住宅改修工事の代表例

◎手すりの取り付け

廊下、トイレ、浴室、玄関等に設置。

◎段差の解消

敷居を低くする、敷台を設置する
浴室の床かさ上げ等。

◎床材の変更

部屋や浴室等の床材をすべりにくいものに変更する。

◎引き戸等への扉の取り換え

開き戸を引き戸、折り戸、アコーディオンカーテンに変更する。扉の撤去、ドアノブの変更等。

◎便器の取り換え

和式便器を洋式便器に取り換える。便器の位置、向きの変更。

介護保険住宅改修の手続き

- ① ケアマネジャーさんかお住まいの介護保険担当によるリフォームヘルパー・チームへ相談する。
- ② お住まいのお宅を、どの様に改善することが希望か相談し、①の担当者と共に、かかりつけのお医者さんやリハビリの担当者、施工予定業者さんと言った専門家のアドバイスももらいながら、内容を吟味。
- ③ ①の担当者などによる「介護保険住宅改修理由書」や施工業者さんによる「施工予定改修力所の写真・平面図（場合によって鳥瞰図など）・工事額見積」を用意する。
- ④ ③が揃ったら、お住まいを担当する介護保険窓口にて、**工事着工前の「事前申請」**を行い、同介護保険窓口（以下、保険者。）にて工事内容の承認をもらう。
※この承認後工事着工に入りますが、工事内容変更の前には必ず保険者への再び事前申請・承認が必要です。勝手に追加や取り付け場所変更すると、全額自己負担となりますのでご注意ください。
- ⑤ 工事完了。最終の工事後写真を添えて保険者へ申請。お住まいの保険者によっては、工事着工前や最終現地確認もあります。

Point



ヒートショックにご用心

ヒートショックにご用心

冬場、「寒い脱衣所で衣服を脱いで、ブルブル震えながら浴槽に急ぐ」なんてことはありませんか？

ヒートショックとは、家の中の急激な温度差により血圧が大きく変動することで、心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こす原因にもなります。

入浴中の突然死は、十二月と一月が最も多いので特に注意が必要です。

ヒートショックを未然に防ぐためには？

居室と脱衣所と浴室の温度差をできるだけ小さくして、ぬるめの湯加減でじんわり体を温めましょう。

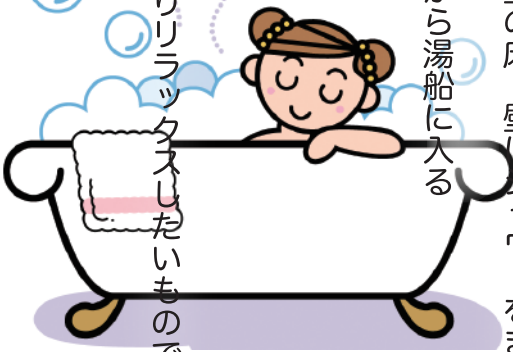
ポイント1 脱衣所を暖めておく・暖房器具を置く

ポイント2 浴室内も暖めておく・浴槽のふたを開けておいたり、浴室の床・壁にシャワーをまいておく

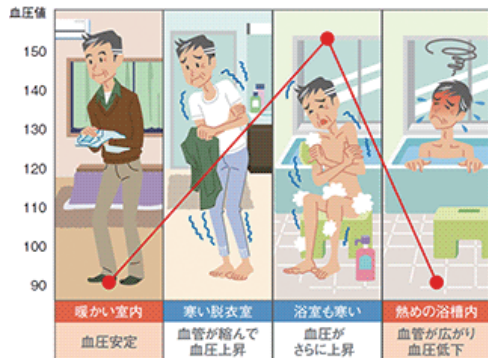
ポイント3 徐々に体を温める・手足など末端の部分にかけ湯をしてから湯船に入る

ポイント4 入浴前後に水分補給する

寒くて体が冷えてしまいがちな冬は、お風呂で体を温めて湯船でほっこりリラックスしたいものです。このようなことを心掛けながら安全・安心な冬の入浴を楽しみましょう。



■ 温度差によって変動する血圧イメージ



お風呂にまつわるあれこれ

これから寒くなる季節にピッタリのみかん風呂をご紹介します。

みかんの皮を洗い、カラカラに天日干した物をお風呂に入れて入浴します。



【効能】

- ①みかんの皮に含まれる成分が血行を良くし身体を温めます。
- ②湯冷めをしにくいポカポカ感が続きます。
- ③身体が温まる為風邪予防につながります。

みかんを美味しくいただいた後は、みかん風呂で二度おいしい。冬に嬉しいお風呂です。

*お風呂1回分：みかん4〜5個分が適量。

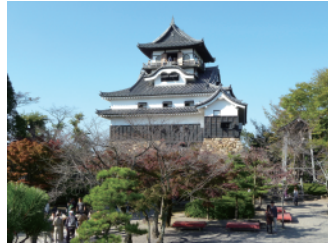
入れすぎや、もみだすと、ピリピリ感が出る可能性があります。注意してください。



日本の文化に触れる お城クイズ

それぞれの写真のお城は次のうちどれでしょう？

- 〔 A 広島城 B 岐阜城 C 松山城 D 高知城 E 彦根城 〕



一



四



三



二



五

新人紹介

介護職経験は二年。まだまだ新米ですが、やりがいを感じられるこの職場で色々な技術や経験をつみ成長していきたいです。今後とも宜しくお願ひします。



おあしす

1-2時間

認知症を予防する対策は大きく分けて2種類で、日々認知症になりにくい生活習慣を行うものと、認知症で落ちる3つの能力を簡単なトレーニングで鍛えるものがあります。

脳の状態を良好に保つためには食習慣や運動習慣を、対人接触を行うことや知的行動習慣を意識した日々を過ごすことが重要だと言われています。

1.食習慣	野菜・果物（ビタミンC、E、βカロチン）をよく食べる
	魚（DHA、EPA）をよく食べる
	赤ワイン（ポリフェノール）を飲む
2.運動習慣	週3日以上の有酸素運動をする
3.対人接触	人とよくお付き合いをしている
4.知的行動習慣	文章を書く・読む、ゲームをする、博物館に行くなど
5.睡眠習慣	30分未満の昼寝 起床後2時間以内に太陽の光を浴びる

機能	内容	鍛え方
エピソード記憶	体験したことを記憶として思い出す	2日遅れ、3日遅れの日記をつける
		レシートを見ないで、思い出して家計簿をつける
注意分割機能	複数の事を同時に行う時、適切に注意を配る機能	料理を作るときに、一度に何品か同時進行で作る
		人と話をするとき、相手の表情や気持ちに注意を向けながら話す
		仕事や計算をテキパキと行う
計画力	新しいことをするとき、段取りを考えて実行する能力	効率の良い買い物の計画を立てる
		旅行の計画を立てる
		頭を使うゲーム（囲碁・将棋・マージャン等）をする
		やり慣れたことでなく新しいことをする

最初に低下する認知機能が、「エピソード記憶、注意分割機能、計画力」です。その機能を鍛えることで認知機能の低下を予防します。

認知症予防に必要なことは？

『通所リハビリ おあしす 3ー4時間コース』

おあしす3ー4時間コースでは、平成27年度の法律改正から要介護状態の方を対象としてリハビリテーション会議を開催しています。

リハビリテーション会議では現在困っていることや、その解決方法、今後目指していくことを話し合います。

目標達成に必要なことを具体的に医師やリハビリが説明することで、今後何を行っていくのかわかりやすくなります。

◎参加メンバー

ご本人・ご家族様

医師

通所リハビリおあしす

す

・理学療法士

・作業療法士

・介護スタッフ

・相談員

ケアマネージャー

他サービス

・デイサービス

・訪問リハ、介護、看護

・福祉用具 など

予定によっては参加できない方もいますが、こんなに多くの方と、現状や今後の目標について話し合うなんて、ワクワクしますね。

院長も参加しているのでこちらも少しドキドキしますが…(笑)



症状別ホームケア

第4回 めまい

季節の変わり目はとかく体調を崩しやすいものですが、めまいを起こしやすい時季とも言えます。

めまいの原因はメニエール病、脳卒中や心血管障害、低血糖、脱水症、塩分不足など様々です。

今回は、めまいの対処方法についてお話します。



ポイント1

安静にして体を休めましょう

衣服を緩め、静かな部屋で安静にします。吐き気を伴うときは、横向きにで、近くにティッシュや洗面器を用意しておきましょう。

ポイント2

脱水を起こしていませんか？



口の中や唇が乾いていたり、皮膚がかさかさしていたり、尿が出ていないときは、脱水によるめまいかもしれません。

体重1kgあたり成人40ml、学童60ml、幼児100ml、乳児150mlが1日量の目安です。

※ただし水分制限のある方については医師に確認。

ポイント3

食事はとれていますか？

栄養不足で貧血があると、体力低下からめまいを起こすことがあります。バランスの良い食事と適度な栄養不足で運動をしましょう。



ポイント4

何種類もの薬をのんでいないか

高血圧や糖尿病の薬、抗不安薬などの副作用でめまいを起こすことがあります。薬が変わってめまいが起きるときは、いつ、どんなときに、どのくらいの頻度でおきるのかメモしておき、かかりつけ医に相談しましょう。

ポイント5

軽いめまいでも重大な病気が原因のことも一番大事なのは「命に関わるめまい」かどうかです。

いくつかのチェック項目を挙げます。
チェックしてみてください。

今まで経験したことのないひどい頭痛を伴う

意識がもうろうとしている

ろれつが回らない

物が二重に見える

歩けない・歩きにくい

以上の症状が一つでも当てはまれば、すぐに救急車を呼びましょう。

ピーポー
ピーポー



脳も身体もすこやかに…

くめさせ！アンチエイジングく

どう変わる？ 体の変化

○身体の老化（≠体に現れる老化現象）

遅らせることのできない老化

- ・更年期障害 女性ホルモン分泌が極端に減ることによって、身体の不調をもたらします。
- ・目の老化 老眼、白内障などは、水晶体の劣化が原因で起こる現象
- ・毛髪の老化

努力次第で遅らせる事が出来る老化

- ・皮膚のシミ・しわ F 光に当たらないようにすることで老化を遅らせる事が出来ます。
- ・体力筋力 筋力や骨の強さは20歳くらいまでの間に発達し、それ以降は緩やかに衰えていきます。しかし、それ以降でもある程度の運動をしていれば、**体力や筋力の衰えを遅らせる事が出来ます。**
- ・歯のぐらつき・抜け 毎Fの3人れ次第で80歳くらいまでいれば不要でいる事が出来ます。

○心の老化（喜怒哀楽などの情動が低下し意欲や気力が低下する事）

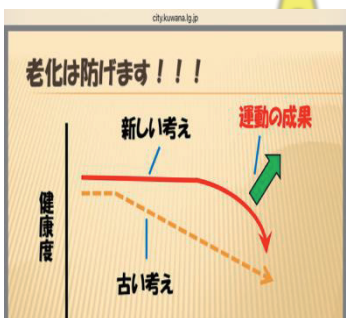
- ・記憶力 記憶力は老化によって最も衰えやすいです。しかし、トナーニングによって**記憶力の老化を防ぐ事が出来ます。**
- ・知能 知能の衰えがひどい人は身体も不健康であることが多いとも言われます。興味や実心が旺盛で、積極的に知的情報を待っている人ほど衰えにくいです。
- ・感情 情熱や情動は心を改ると共に弱まってくる。さらに忍耐力も弱くなります。

老化は遅らせるよ

ここ、運動の成果により老化を遅らせる事が出来ると言われていきます。

※運動は良いことだらけ

- ★ **骨が丈夫になる**
- ★ 関節・筋肉が柔らかくなる
- ★ 体力がつき**衰れにくくなる**
- ★ 血液がきれいになる
- ★ 痩せる・元たしも若返る
- ★ 痛みが緩和する
- ★ **脳を活性化・認知症の予防になる**
- ★ **気持ちが元気になる・若返る**



「二」様もやっています！

スロージョギング

歩くくらいのゆっくりペースで走るスロージョギング。
運動経験のない人にも、中高年の方にもおすすめ！

効果1

ウォーキングより消費カロリーが高い！
通常のウォーキングよりも1・6倍のカロリーを消費します。

また、同じ速さで同じ時間を歩くよりも、約2倍の脂肪を燃焼することが山本です。

効果2

二管若返り！
三細二管が揃って二液がアップします。
筋肉の隅々まで二液によって栄養や酸素が運ばれます。

効果3

脳を活性化して物忘れを防ぐ
前頭前野【判断や意識に関わる部分】の活動が活発になります。

スロージョギングのやり方

- 1・背筋を伸ばす
- 2・やや前傾姿勢で
- 3・足は蹴らずに地面を押すだけ
- 4・おしゃべりをしながら
- 5・途中で歩いてもOK！



ポイント

歩幅を思い切り小さくして足は小刻みに動かすと無理なくゆつくりと走れます



肝心なのは続けること！

自分に合った運動を見つけて、生活習慣の中に運動を取り入れていくことで脳や身体をすこやかに保っていきましょう！

ケアプランアンケート結果報告

平素は格別のお引き立てを賜り、厚く御礼申し上げます。

ケアシスケアプランニングステーション管理者今村礼造です。

今年も、お忙しい毎日を過ごされている中、アンケート調査実施にご協力頂きまして、誠にありがとうございます。

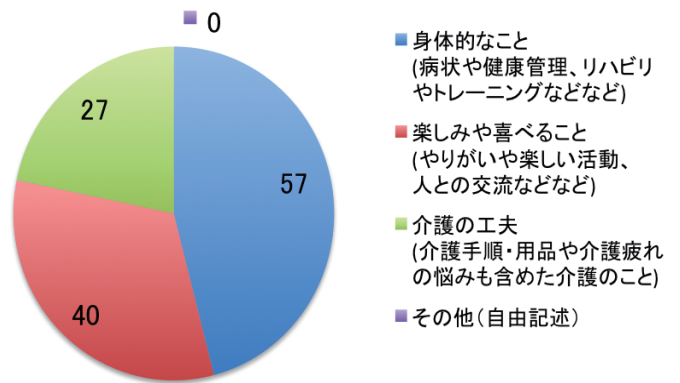
例年アンケートさせて頂いておりますが、今年は「皆様のケアマネジャー（相談支援業務）へ望んでいること」、また、その「ご相談に応じることができているか？」について、ご意見を伺わせて頂きました。

その結果を簡単ではありますがご報告させて頂きます。

【平成27年度 ケアプランアンケート調査】

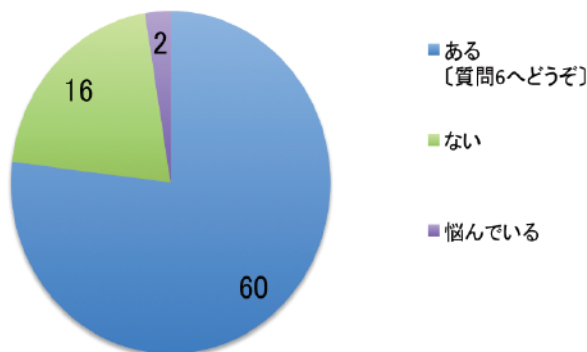
- 調査方法 訪問時説明配布にて後日回収する留置調査
- 調査対象 平成27年7月末時ケアプラン作成利用者
- 回収 135名配布 78名回収 回収率57・8%

今あなたが介護保険サービス利用にあたり関心深いテーマはなんですか？（最大2つまで選択可）



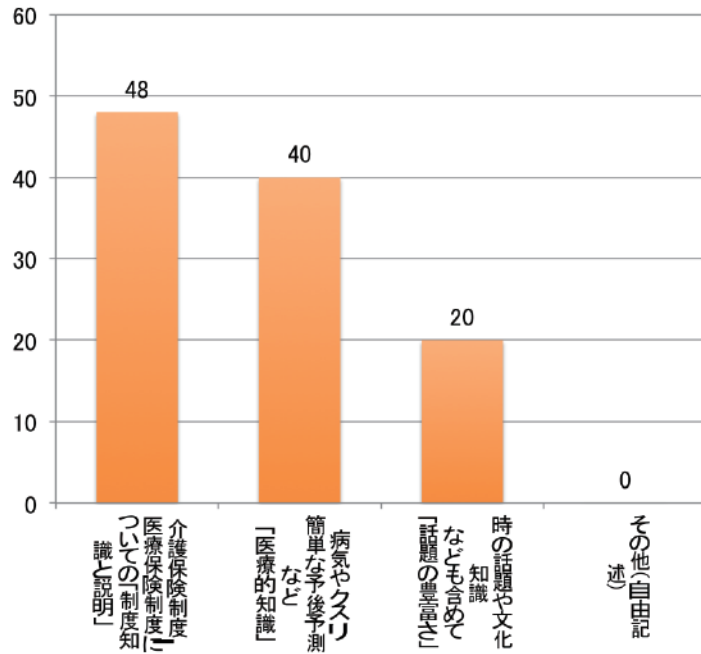
単位；人

みなさんの関心事について
今の担当ケアマネジャーへ相談したことがありますか？



単位；人

ケアマネジャーに望むことはなんですか？



○結果…「利用者の皆様にとって最大の関心事は何なのか？」

皆様にとって関心深いテーマとして回答数計97件で

「身体的なこと（病状・健康管理・リハビリなど）」、「楽しみや喜ぶること（やりがいや楽しいと思える活動、人との交流）」と回答され、以前からお寄せ頂いている「医学的知識への希望（あつてほしい）」はもとより、「精神的な充足についてのご希望」を伺えたことはとても貴重な機会となりました。

また、今回のアンケートから、そういったことへ74名中60名の方からご相談頂いていることを確認できました。これは、私たちが皆様の関心事を伺える関係にあると考えました。

○考察…「今回のアンケート調査結果より得たこと」

ケアマネジャーは、介護保険制度や医療的知識、より分かりやすい説明の力量といったものを求められている職種であることは以前からも伺い、そして取り組んでいるところでは、しかし、今回の調査結果から、『時事情報や文化知識など含めた、話題の豊富さ』へも20件の回答である約27%の方から期待されていることが分かりました。

これは、ケアマネジャーが専門職であると共に、『人間性』も求められている証拠と理解します。

今後、更なる飛躍のため、知識ばかりで無く、人としての豊かさ（情報通、ユーモア等）も大切に育んでいく必要性を認識しました。

今後も末永くお付き合いの程宜しくお願い申し上げます。

ケアシスケアプランニングステーション 管理者今村礼造

平成27年度サービスアンケート結果報告

本年も皆さまお忙しい中、アンケートへご協力下さりありがとうございます。ありがとうございました。

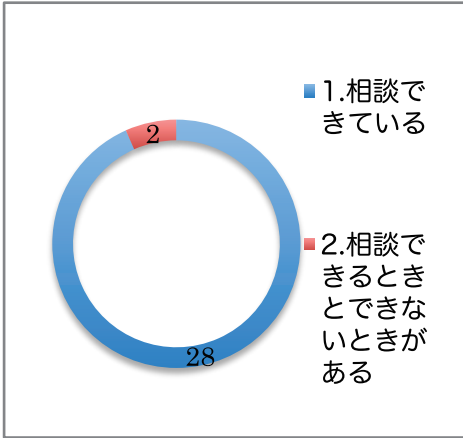
今回は、訪問看護・訪問介護・訪問入浴・訪問リハビリご利用の利用者様75名にアンケートを配布し47名にご回答頂きました。アンケート回収率は63%でした。

各部署より簡単ではありますが、アンケート結果をご報告させていただきます。

【訪問看護】

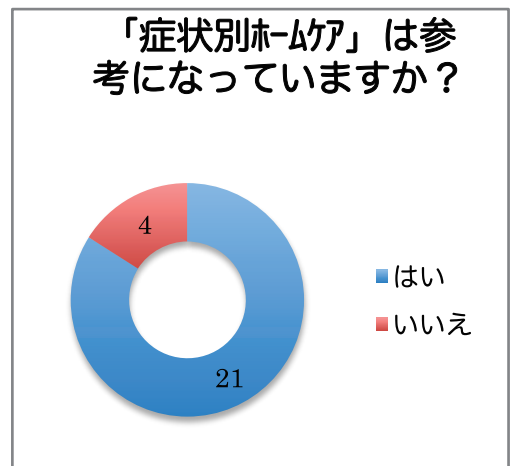
訪問看護は46名にアンケートを配布し26名にご回答頂きました。回収率は57%でした。

質問 担当看護師へ身体や薬のこと、その他困っていることを相談できていますか？



質問 新聞「おあしす」での訪問看護コーナー「症状別ホームケア」は参考になっていますか？

「症状別ホームケア」は参考になっていますか？



質問 今後新聞「おあしす」にとりあげてほしい内容がありましたら当てはまる項目に記入下さい。
最も多かった項目が「栄養」についてでした。次いで「便の悩み」「床ずれ」についてとりあげてほしいと回答頂きました。

本年度のアンケートでは、訪問看護師がご利用者様、ご家族様の「想い」に寄り添いながら困っている事の相談にのれているか？又普段相談の多い内容をこれまでの「おあしす」新聞に掲載させて頂いていましたが、参考になっているかを知り、今後に生かそうと思いいアンケートを実施致しました。
アンケート結果から、ほとんどの方は困っている事を相談できているとご回答頂きましたが、相談出来るときと出来ないときがあるとの貴重なご回答も頂きました。
引き続き看護師一同ご利用者様、ご家族様の「想い」に耳を傾け皆さまの生活がより良くなるように支援させて頂きたいと思えます。

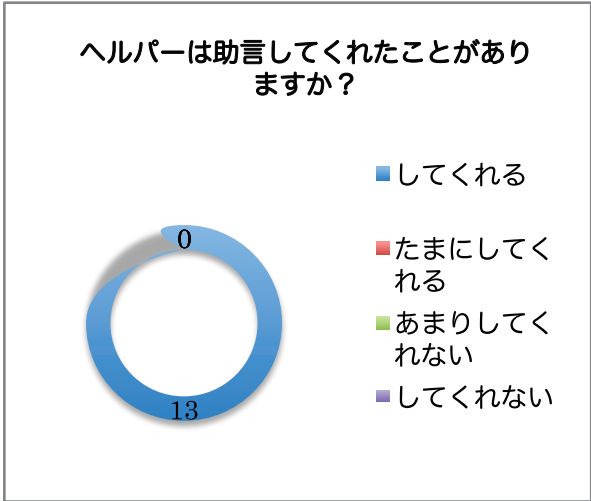
「おあしす」新聞については、皆さまのご意見を参考に更に読みやすい内容にしていきたいと思えます。
今後ともよろしくお願い致します。

ケアシス訪問看護ステーション 管理者 竹田 明子

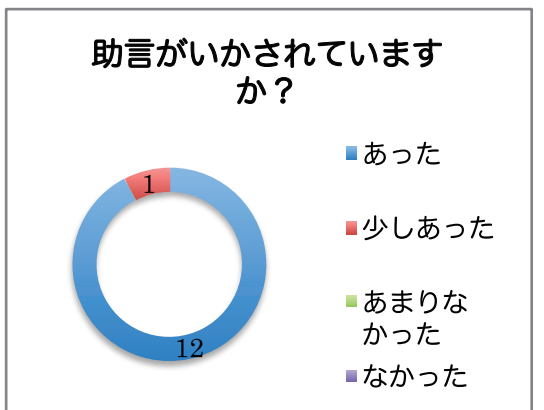
【訪問介護】

訪問介護は ☒17名にアンケートを配布し13名の方にご回答頂き
☒回収率は ☒76%でした ☒

質問 ご利用者様 ☒ご家族様の心配事に対し ☒ヘルパーが助言
してくれたことはありますか？



質問 ヘルパーの助言が生かされて何か変化はありましたか？



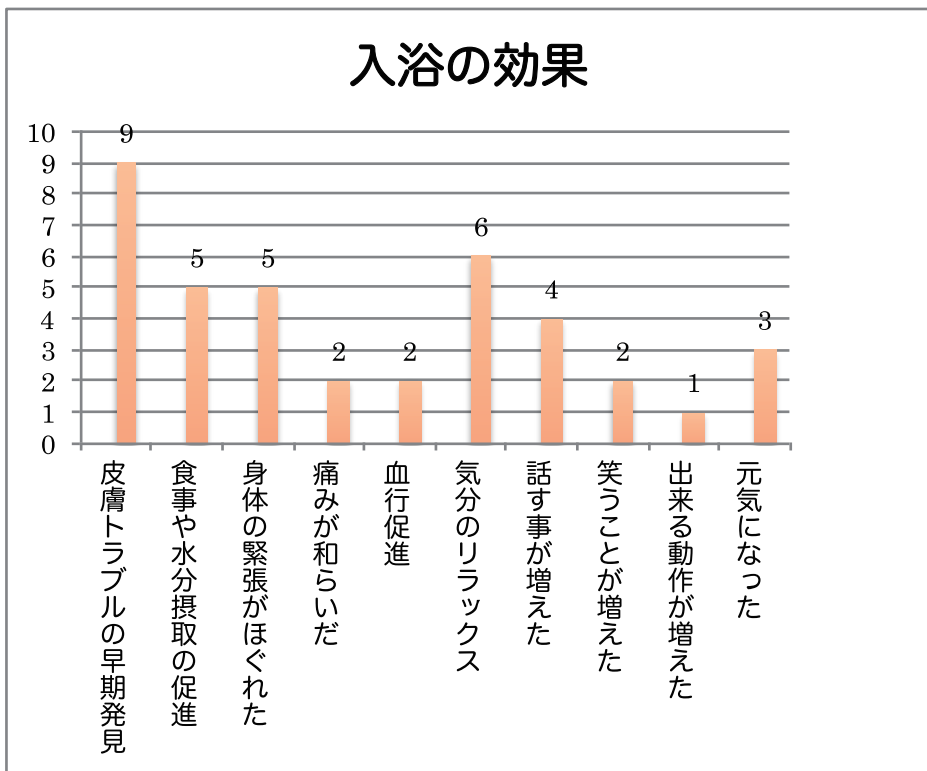
今回のアンケートでは ☒ご利用者様はもちろん ☒ご家族様の生活の中で困った事 ☒心配事に対して介護職に相談でき ☒職員が適切な対応ができているかを調査させて頂きました ☒
今回の結果からご利用者様 ☒ご家族様の相談に対して職員が参考になる回答ができていますとほとんどの方に評価して頂きました ☒
ありがとうございます ☒
今後ご利用者様 ☒ご家族様の生活がより豊かになるよう支援の質の向上に努めていきたいと思っております ☒

ケアシス訪問介護ステーションサービス提供責任者 柴田多津江

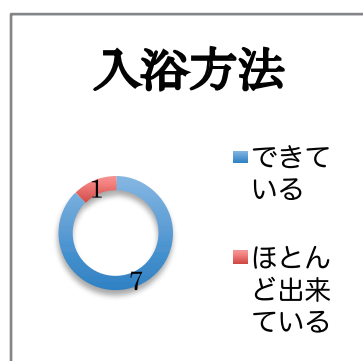
【訪問入浴】

訪問入浴は ☒10名にアンケートを配布し7名の方にご回答頂き
回収率は ☒70%でした ☒

質問 訪問入浴をご利用になって身体の清潔以外の効果はありましたか？（複数回答）



質問 入浴方法は職員のペースではなく、ご利用者様に合わせた援助ができていますか？



本年度のアンケートでは、訪問入浴をご利用になってどのような効果を感じてみるのか？又、入浴方法は、ご利用者様にあった援助ができているかを調査させて頂きました。今回のアンケート実施結果から、訪問入浴で身体的な回復と気分のリラックスができるといった回答を頂きました。今後も個々のご利用者様に合わせた入浴方法を大切にしたい温かいサービスをお届けできるように質の向上に努めていきたいと思っております。

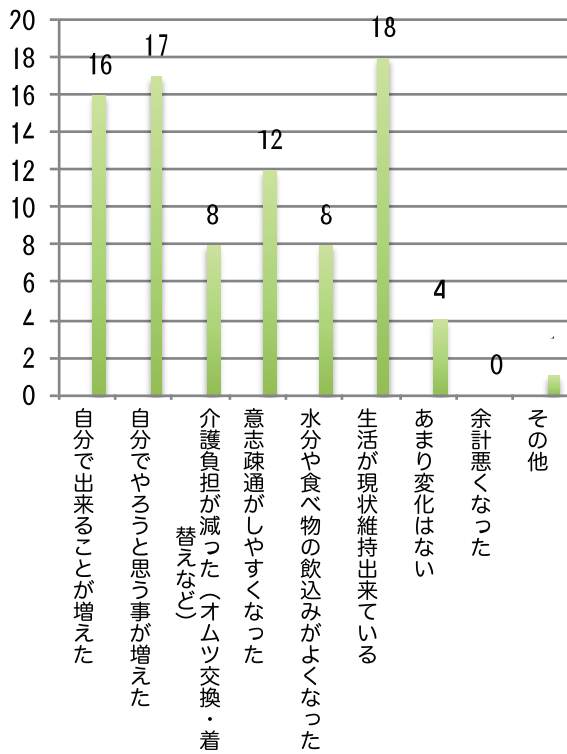
訪問入浴ステーション 松田幸

【訪問リハビリ】

訪問リハビリは、39名にアンケートを配布し、34名の方にご回答頂き、回収率は87%でした。

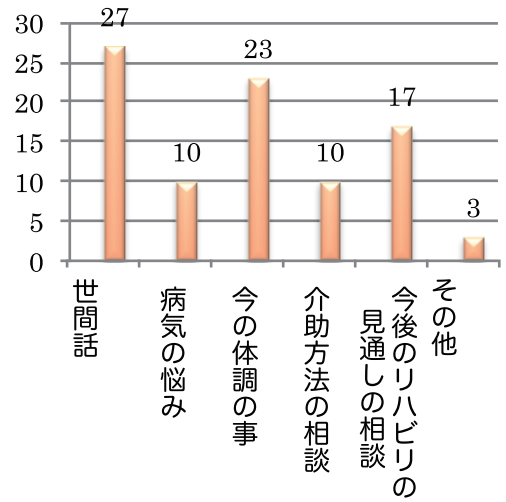
質問 理学療法士、言語聴覚士はご利用者様、ご家族様と普段どのような会話をしていますか？（複数回答）

リハビリを行う事での変化



質問 リハビリを行う事で変化はみられましたか? 当てはまる項目に記入下さい ☑ (複数回答)

どのような会話をしていますか



昨年度のアンケート結果から「ご利用者様 ☑ ご家族様の不安な気持ちがあるのか」を探り ☑ 取り除けるような関わり方ができるようにする事を目標に取り組んできました ☑

今回質問に対し ☑ おひとり様2、3の複数回答を頂きました ☑ 世間話など話しやすい環境を作りながらリハビリテーションや今後のことを話し合い出来る雰囲気作りに取り組んでいきたいと思っております ☑

今回のアンケート結果から病気や体調のこと ☑ 更には ☑ 介助方法や今後の見通しなどご利用者様 ☑ ご家族様の思いを受け止め ☑ 「自分でできる!」と今後の生活を前向きに取り組んで頂けるように支援させて頂きたいと思っております ☑ 今後ともよろしくお願い致します ☑

すこやかクリニック 江本 真紀子

お忙しい中 ☑ アンケートにご協力いただき ☑ ありがとうございます ☑



みなさんお変わりありませんでした？

なんだか1年って、アッ(°∇°)というまですね・・・

この新聞編集体制にも、あれこれ手を加えて今の形になっているのですが、世の中、各家庭にパソコンが当たり前の様にあるご時世に移り変わりましたね。まさに「Information Technology (略してIT) = 情報通信技術」の発展した社会ですね。アナログ世代の私がいつの間にか「スマホ」を手に取り、今やウェアラブル端末と呼ばれる「身につけて持ち歩く携帯情報 端末 (入出力電子機器装置)」を腕時計替わりに付けていました。

でも、やっぱり新聞という手に取る感動を守り続けたい・・・と願う今日この頃です (つぶやき)。 新聞おあしす編集長



おあしす -Oasis- vol.46

平成27年11月 発行



企画・編集 医療法人マックス企画部

〒470-2389
愛知県知多郡武豊町字又宗2-32

すこやかクリニック tel. (0569) 71-0315
在宅総合センター・ケアシス tel. (0569) 71-0320
全共通 fax. (0569) 71-0310

ホームページ <http://www.maos.or.jp>
