

地域包括ケア・フリーペーパー

ヒバリのこころ



2022.4
Vol.16

Contents

- シェンズ
- 織細さんと重度発達障害くんの多様性個育て
- コンディショニングルーム縁
- 釣りコラム
- しっぽのきもち
- カレーコラム
- ハシルヒト
- アロマのこころ
- みんなの写真館





介護が悩み
じゃなくなる
世の中へ



**介護と住まい 生活
支援センター 塩釜**

Interview
**株式会社シエンス
代表取締役 小野弘樹さん**



介護と住まい 生活
支援センター 塩釜
ホームページ



Q1 貴社について教えてください
当社では「介護が悩みじゃなくなる世の中へ」をスローガンに結びつく事業のみを運営します。「介護」は突然訪れるもので、悩まれてしまうケースが多いです。介護に対してマイナスイメージが持たれやすいですが、介護の時期があることは必然であり、人生の終盤で、家族の関係性がグッと縮まる良い機会でもあります。適切な支援を行うことで、介護の悩みをなくせるプロ集団を作りたいです。

我々は「介助者」ではなく「支援者」です。社名の「シエンス」は「支援者達」という意味があり、スタッフ・ご家族 取引先など、関わるすべての方が支援者だと考えています。支援者達が、お互いを思いやり、寄り添い合うことで最高のケアが提供できます。グチをいうのは簡単ですが、どうやったら解決できるかを、協力して考えていくのがプロフェッショナルの仕事です。

Q2 施設について教えてください
「介護と住まい生活支援センター塩釜」は昨年10月にオープンいたしました。コンセプトは、「経済的な理由で、入居先をなかなか見つけられない方向け」の低料金の施設です。他の施設の半額程度の月々8.8万円（家賃・管理費・食費込）で生活できます。塩釜市と隣接しているエリアの方が主に入居されています。低料金にできる理由は、既存の住宅を回収して施設に転用し、一部屋をシェアルームのような形式でご利用いただくことで実現できています。そこだけご了承いただければ、あとは全て通常の施設と同様なサービスを受けることができます。食事も好評ですよ！

Q3 施設のポイントはありますか？
低料金でご利用いただけます。しかもちろんですが、何より、この塩釜の海の絶景なロケーションです。閑静な住宅街にありま

Q4 施設をはじめたきっかけは？
元々、こちらは11LDKという広い住居で、オーナーの方が塩釜の方達のために使って欲しいという意向がありました。ご相談をいただき、「どうか施設に転用できるのではないか」と思い、幾度の打ち合わせを通して今回のプロジェクトが進んでいきました。オーナーのご厚意で、低料金で貸していただいているため、入居者の方の負担も少なくなることができています。

Q5 「ケア（介護・世話）」についてどのようにお考えですか？
日本一、オムツ交換や食事介助が上手でも「ケア」は成立しません。技術は当然大切ですが、ご本人・ご家族のご意向や環境を細かく把握し、より添ったり、適切なアドバイスをしたりして、初めて「ケア」が成立するのだと考えています。

Q6 今後の目標を教えてください
現在、経済面で課題をお持ちの方が入居できる施設はごく少数で、入居できず困っている方がたくさんいます。各市町村に同じモデルの施設をつくり、さらに多くの方のお役に立ちたいです。また「介護」は、介護離職など幅広い面で社会的な課題となっています。一般企業も今後はさらに、職員に対する介護離職などの対策も求められます。当社には、そのような問題解決の一助になれる機能があるので、そちらの分野にも挑戦していきたいです。つまり、「介護が悩みじゃなくなる世の中」を作りたいんです。

Q7 地域の方々へメッセージ
ある日突然訪れることが多い「介護」ですが、漠然とした不安や、「こんな時どうしたらいい？」を自分で解消するのは非常に難しいです。普段関わらないとわからないこともありませんが、そんな時は、専門家を頼るのが一番早いです。ぜひ一人で悩まず、気軽に相談していただきたいです。現代の介護は、電気ガス・交通・学校などと同様に、社会のインフラ（生活を支える基盤）になっていきます。自分の地域に、どんな介護インフラがあり、どこに適切なアドバイスをくれる人達がいるのか知っておくだけでも、全然違いますよ！



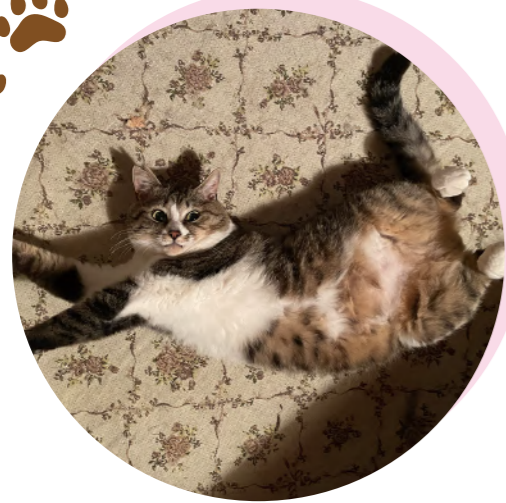
しっぽのきもち

今回も『しっぽのきもち』をお読みいただきありがとうございます。

今回は、『模様によって違う猫の性格』の続きを紹介します！

前回もご紹介しましたが、猫の模様はいろいろあります。その模様によって性格も違うと言われています。

猫を飼っている方は、自分の飼っている猫で確認してみてください



猫の中で一番多いとも言われている模様。白い部分が少ないと警戒心が強く、白い部分が多いとおっとりとした甘えん坊が多い。白い部分が少ないとキジトラの性格と似ているということですね。私の中では、キジシロの白い部分が多い子は天然な性格の子が多い感じがしています。ウチの猫のリーダーはキジシロの子です。



活動的で活発でイタズラ好き。でも、性格は神経質で少し気難しいところもあります。私の中では、オスでは甘えん坊が多い感じがしています。ノラ猫のシャムは近親交配のことが多いです。ちなみに目の色が青い子は、体が弱い子が多いです。



黒三毛（黒が多い三毛）と白三毛（白が多い三毛）がいます。ワガママでプライドが高い女王様のような性格の子が多いです。人に対する好き嫌いが多く、マイベース。自分が甘えたい時に甘えるタイプ。私の印象では少し懐かせにくいかなと感じています。でも、母性本能が高く、子育て上手。オスの三毛猫は遺伝的にめずらしいのですが、体が弱いと言われています。



クールな見た目ですが、とても性格が良く、賢く飼いやすいと言われています。さらに協調性もあり、多頭飼いや問題が起きにくいです。サビは遺伝的にメスが多いです。私の印象では、やはり誰とでも仲良くして、ケンカも少ないと思っています。とても飼いやすい猫です。私はサビの子大好きです！

どうでしょうか？皆さんの飼猫、好きな猫、推し猫はどの模様でしたか？
性格を考えながら接するとともに猫たちと仲良くなれるかもしれませんね！
これからも猫の特徴をご紹介しますね！

ひきたえりか



繊細さんと重度発達障害くんの多様な個性を育て

青木シャナ 「母に経験をさせてくれるわが子へ」

先日、娘の学生生活最後の卒業式。子育てをさせてもらっていた時間を振り返り。

子供と関わる中で、沢山の経験をさせてもらっていた事を感じます。初めての事、母になれた事、新しい出会いや別れ。

共に経験を積む生きる教科書のような子育て時間のなかで、自分と対話をしながらの生活でした。子育てをしている人はきつとみんな同じ苦悩や喜びがあると感じます。

重度発達障害や繊細なわが子も流れる時間は皆さんと同じでした。違いはきつと手間暇のかり方だったかもしれない。小さな事も丁寧に時間をかけて伝えて関わる時間。その分、新しい世界も広がりました。感情の広がり、人への感謝、小さな出来事や成長の愛おしさはきつとわが子が私に体験させてくれた人生のギフトかもしれませんね。

勿論、自問自答に悩んだことも沢山ありました。一生勉強、悩みはつきません。ですが、娘が卒業論文でこんな言葉を伝えていました。

「無知を恥じる必要はない、でも無知に甘える事は恥じるべきです」と。繊細で言葉というナイフと日々戦ってきたことでしょうか。時に母の私ですら傷つけてしまったこともあると感じます。知らなかった事で傷つけてしまったことを知った時、素直に受け取れる人でありたい。自分とそして相手とも対話することを大切に意識して相手を尊重したいなあ、とより感じる事をわが子に教えてもらいました。

相手を知る事と共に、自分をより知る事もとっても大切な時間ですね。あなたも自分の心と話をしてみてくださいませんか？



青木シャナさんインスタ



カレーハウスマシヤラ スパイスミムラの マサラ日記



▲シユクメカリー開発当時の写真

シユクメカリー 誕生秘話!

私、スパイスミムラは誰もが認める猫好きで、その当時は宮城野区田子の3FLAVOR CURRYで働きながらカレーの研究をしていた。
2020年2月16日にkikuchicurryさん主催のイベントに出店するべく新カリーの開発に着手。ありきたりのカレーでは面白みに欠けるし美味しいお店はたくさんある。
マシヤラならではの個人的なカレーを提供したい!というところで、一部で流行していた「シユクメルリ」にロックオン。「シユクメルリ」とはグルジア料理でんにくを最も美味しく食べられる料理といわれていて食べてもいないのに「カレー」に合う!絶対!と確信した。そうしてシユクメルリとカリーの融合「シユクメカリー」が完成したのだった。

シユクメカリー

んにく チーズ

グルジア料理『シユクメルリ』
ロシア・アジア・ヨーロッパ・中東に囲まれたジョージアでは様々な地方の特性を含んだ、日本人の口に合う美味しい料理が多いそうです。
世界一にんにくを美味しく食べるための料理、シユクメルリ。そんなシユクメルリがカレーになりました!!!!

こうして「シユクメカリー」は、マシヤラのデビュー作となった。

インスタやってます!



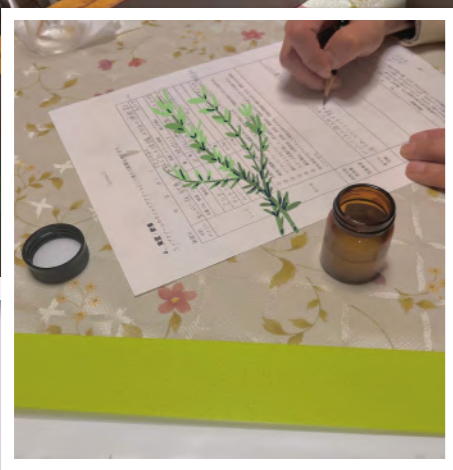
アロマのこころ4月「自分だけのアロマクリーム作り」

暖かくなり、やっと春を感じられるようになってきました。新年度、新生活、身体も心も「更新」の時期です。身の回りの変化によるストレスには、早めに気づく必要があります。そんなときは、少し立ち止まってみましょう!

本日はNARDアロマアドバイザー資格を受講されている方の実習、アロマクリーム作りのお手伝いをしました。目的や香りの好みが違うので、同じ基材を使用している、それぞれの個性がでます。作り終わってから、お互いに香りを確認し合うと新しい香りの組み合わせが見つかりますよ!

【リラックスのためのアロマクリーム】
目的:リラックスできる、神経のバランスを整える。
基材:ラアーナスペレット、フアーナスオイル
精油:ラベンダー・アングステイフォリア / フランキンセンス / マジヨラム(※) / マンダリン

フアーナスペレットで作るクリームは、塗った後はベタベタしないので、とても使いやすいです!自分の好きな香りを身につけた生活は、忙しい日々を送る方にピッタリの簡単なストレスケアです。材料を一から揃えることは大変ですし、何のアロマをブレンドすれば良いか悩んでしまうと思います。
「クリームを作ってみたい!」ルームコロンを作ってみたい!」などのご要望や相談がありましたら、お気軽にお問い合わせください。



理学療法士
NARDアロマアドバイザー

澁谷希望
(しぶや のぞみ)

宮城県加美町出身。仙台の大学を卒業し理学療法士免許を取得後、大崎市の病院に勤務。入院・外来・訪問のリハビリテーションに従事。患者に深く寄り添うために何が必要かを考え、『糖尿病療養指導士』『NARD アロマセラピー協会認定資格』を取得。
勤務先の医師と連携し、医療の場でアロマセラピーを取り入れたリハビリテーションを提供する。現在は、地域医療に携わりながら、講座開催や個別ケアを自身で行っている。



ホームページはこちら

ハラスメント防止措置の義務化②

気になる労務の最新情報
KOMACHI労務事務所

ためになる情報が盛りだくさん



komachi-roumu.com

私が飲食店に勤めていたとき、働く時間が長い方ががんばっている人、という風潮が根強く残っていました。今でいえばパワハラと認定されるような厳しい指導も茶飯事でした。

「最近の人たちは、何かというとハラスメントと言ってくる。守られすぎているよ」

労働法は、労働者のための法律。労働者保護を進めるため毎年のように改正があります。

しかし、この発言の裏側には、「自分たちは守られて来なかった。だから、お前たちもおれたちと同じ思いをするべきだ」とする諸先輩方の暗い本音が見え隠れします(私も含めて)。

時代の流れ、移り変わりをひしひしと感じます。自身が成長して来た時代の価値観を否定すること、そこから思考を転換することは容易ではありません。自分のアイデンティティを構成する背景を修正したり否定することは、自分自身を否定することにつながる気がするかも知れません。

しかし、勇気をもって変わる必要があるのです。時代の流れは止められません。自分たちの思考を変えるしか方法はないのです。

恐竜は、変化に対応出来なかったから絶滅したと言われています。そうだとするならば、会社や人間も同じこと。時代に即して旧来のやり方に固執せず柔軟に変化しなければ生き残れないのです。



KOMACHI労務事務所
代表 宮崎 秀一郎

宮城県仙台市青葉区二日町13-26 ネオハイツ勾当台606
TEL 022-707-8965 FAX 022-707-6963



画：事務局 大原

人事から会社に価値を提供する
仙台の社会保険労務士事務所

KOMACHI労務事務所は、人事評価制度の構築、労使間トラブルの未然防止、雇用関係の助成金の申請など、「人事」に関するコンサルティングを通じて、会社に「価値」を提供する、仙台の社会保険労務士事務所です。

まったり釣りコラム

ちよい投げから やってみよう



「ヒラメ釣りのポイント」

こんにちは。いつもコラムを読んでいたいただきありがとうございます。気温も高くなり、花粉が目がやられ、鼻水が多くでる季節も少しずつ収まってきました。水温も暖かくなり、魚の活性も上がり、私自身の活性も上がってくる時期です。今年は今まで釣ったことのない魚、ヒラメを狙っていききたいと思います。

ヒラメは、春と秋の活性が高く釣りやすいと言われています。冬は釣れにくいですが、座布団サイズのヒラメが釣れます。

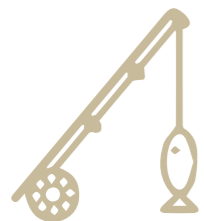
ヒラメの釣るポイントは代表的にサーフ(＝砂浜)です。また、デコボコとした地形変化や波が複雑な流れを起すような場所、さらに河口や流れ込みには有機物が流れ込んで植物性プランクトンが溜まり、ヒラメのエサの魚が集まりやすいので、ヒラメがエサを捕食しやすいため、そのポイントに目掛けてルアーなどを投げると釣りやすいと言われています。

ヒラメの釣り方は、代表的なのはルアーと言われる疑似餌による釣りです。しかし、私はルアーをよく失ってしまい、心が折れてしまうため、今年は「泳がせ釣り」というもので狙ってみたいと思っています。

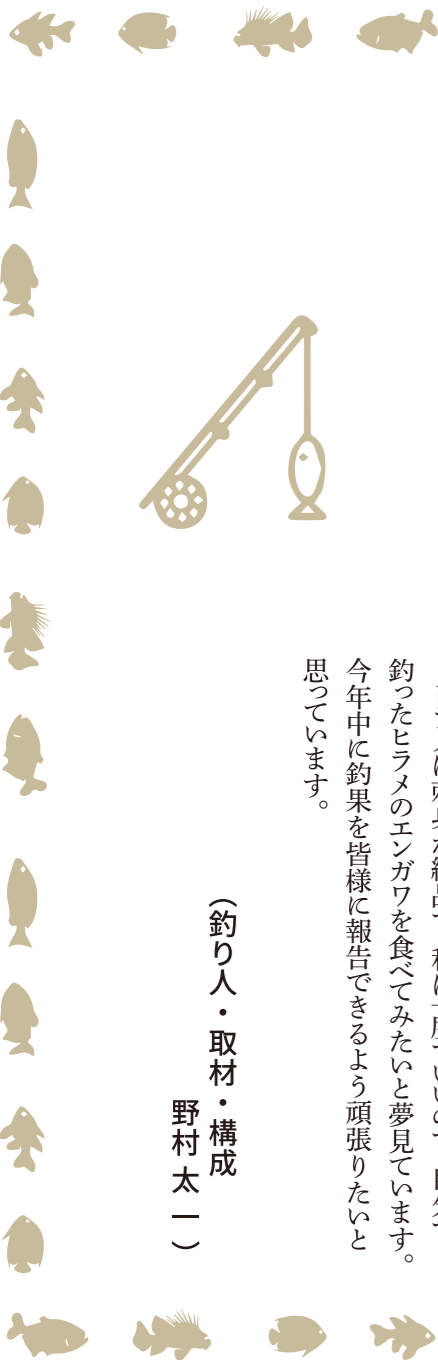
泳がせ釣りとは、生きた魚に針を刺し、投げる仕掛けです。生きた魚が水中で泳ぐため、その魚を食べる大きな魚がそれを捕食します。仕掛けは色々ありますが、私は胴付き仕掛けで行いたいと思っています。理由としては、重たいオモリを底に投入するので流されにくく、混雑している釣り場やピンポイントを狙いたい状況に最適であり、また、底付近にエサを留められるため、ヒラメやマゴチ、根魚などを狙うのにおすすめですと言われているからです。

泳がせ釣りは夏になると回遊魚が多くなり、アジやイワシなどを使って大きなサバやイナダなどの釣ることもできます。

ヒラメは刺身が絶品で、私は二度でいいので、自分で釣ったヒラメのエンガワを食べてみたいと夢見ています。今年中に釣果を皆様に報告できるよう頑張りたいと思っています。



(釣り人・取材・構成
野村太一)



肩コリ 腰痛 解消

理学療法士
田口俊哉 監修

家でもできる
らくらく

肋骨連動ストレッチ

体感してみましょ

こんにちは。理学療法士の田口俊哉です。
今回は座位にて股関節・骨盤・背骨が連動して動く効果的なストレッチ方法をお伝えします。
ご家庭にある適度な高さの椅子を使って行うストレッチになりますのでよろしくお願いたします。

検査①



検査方法
(股関節・背骨・肋骨がしっかりと連動して動いているかを見るテスト)
①座った状態から股関節を曲げて足を抱える動きの左右差・窮屈さを確認してください。

Excise

検査②



②立った状態から前屈してどこまで手が床まで届くかを確認してください。
③次にしゃがみこみをしていただき、どのくらい深く楽にしゃがめるかを確認してみてください。

今回のストレッチ

①初めに家庭にある適度な高さ椅子を準備してください。
次に椅子座位をとり、両股関節が30°〜45°程度開いたポジションをとり、その際、上からみて足の方と膝の方向がまっすぐにあること・左右の股関節が窮屈ではないことを確認してください。(図を参照)

②①のポジションができたなら左足を遠くに動かして膝を少し伸ばした位置を作ります。そのままおへそとおちを左膝の方向に突き出して左太もも裏の筋肉がストレッチされているのを感じたまま20秒ほどキープしましょう。(図を参照)

④次に①のポジションから骨盤を立てておへそを前に突き出した状態を作ります。(図参照)

1



2



3



③次は右側のストレッチを同じ手順で行って下さい。(図参照)
左右のストレッチを2セットずつ呼吸を止めないようにしながら行いましょう。

4



5

⑤最後まで前屈ができたその位置で5回ほど上下運動を細かく反動をつけて行ってください。その後ゆっくりスタートのポジションに戻ります。
この過程を3回ほど行ってみてください。

ストレッチの重要なポイントおよび注意点

- ①スタートポジションの設定で股関節に余裕があることを確認してください。
- ②必ず左右を比較して楽なほうから実施し、次に窮屈なほうを行って下さい。
- ③呼吸をとめて実施しないようにしましょう。
- ④早くやるのではなくできるだけゆっくり行い、徐々に深いポジションまでストレッチをしましょう。
- ⑤左右の足に荷重をかける時・前屈していく際に股関節・腰部に痛みを感じる場合は運動を中止してください。

※これでよくならない場合は股関節・骨盤と背骨・肋骨がつく関節に直接動きを加える必要がある可能性があります。

最後にどのくらい動きに変化が出たかを確認するために先ほどの検査をもう一度見てください！

このストレッチを無理のない範囲で毎日寝る前に行ってみてください。

中腰や前屈が軽くなる・靴や靴下を履く動きが楽になるなどの効果が体感できるはずですよ！

今回の内容はいかがだったでしょうか。皆様抱える痛みや動きづらさの根本的な問題をできるだけ解決して、不安なく元気な生活するために役に立つ情報をお届けしたいと思っております。
もし、つらい痛みや動きづらさでお悩みな方は気軽にご連絡ください。当店の詳細を知りたい方はホームページを見ていただければと思います。

ボディーコンディショニングルーム 縁

022-346-8441
仙台市泉区長命ヶ丘 3-2-48
インペリアル長命 1-A
8:30 ~ 19:00 定休日: 火・木・日・祝日



ボディーコンディショニングルーム 縁
院長 田口俊哉



「靴の話③」

どーも！ナチュラルランナーのヒロシです。先月号までは、オーダーメイドインソール作製から靴作りを始めるまでの経緯をお話しました。

今回のお話は、靴作りを始めた後『ボディワーク』と出会い、また新たな考え方を知り、靴のあり方にもつながることを知りましたのでご紹介します。

『ボディワーク』とは、ヨガやピラティスなどのように体を動かし、自分の体と向き合い、自分の体に気づき、感覚を通して自由な体を手に入れる方法です。

私はいろいろな研修会に参加していましたが、ヨガやピラティスのような内容のセミナーには参加したことがありませんでした。しかし、ボディワークの考え方を聞いて実践していったところ、自分の体の変化をととても感じるようになりました。

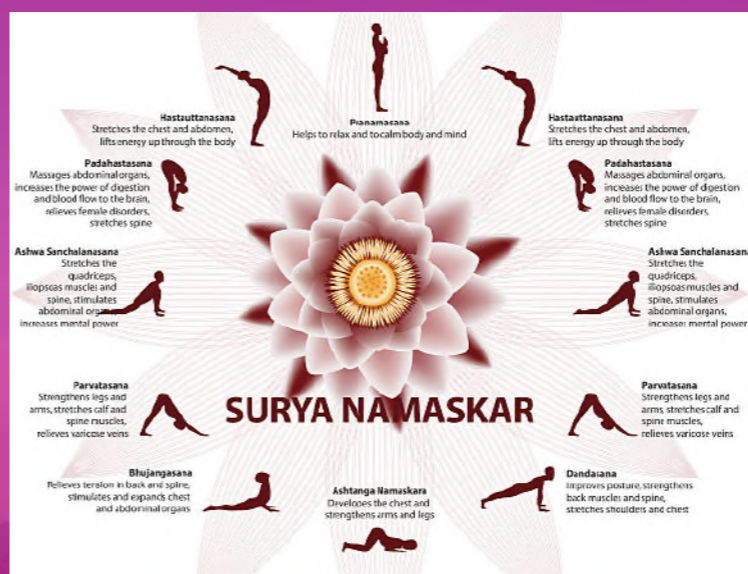
自分の体が思っている以上に全く動いていなかったことや、動いていないことに気づいていなかったこと、そんな動きができたのか？ということ、など驚きの連続でした。

ボディワークに出会って、考え方は大きく変わりました。

以前はインソールでの調整や靴に機能を付け足したり、靴底を調整したり、できるだけ安定させるような靴を作るという考え方でした。しかし、体の動きを変え、体を調整していくことで自分の体を安定させるという体中心の考え方に変わりました。道具に頼って調整するのではなく、やはり最終的には自分の体で上手にコントロールしなければならぬということです。

この考え方は、私がインソール作りをしてきた時にずっと思っていた悩みを解決してくれました。

ハシルビト 第16回



ハシルビト おすすめトレイル

泉ヶ岳は、仙台市の北西部の標高1,172mの山です。仙台に住んでいる方はほとんどの方が知っているのではないのでしょうか？

冬には泉ヶ岳スキー場やスプリングバレーでスキーやスノボを楽しむ方も多と思います。

登山道も、「水神コース」「滑降コース」「かもしかコース」「表コース」の4種類あり、各コースで難易度が分かれています。初心者の方には緩やかな登りが続く「水神コース」がオススメです！

他のコースでは上級者向けの過酷なコースもあるのですが、そんな方でも楽しめる山です。ぜひ、一度登ってみてください。1日で全てのコースを制覇するという強者もいますよ(笑)

また、毎年秋には『仙台泉ヶ岳トレイルラン』という大会も開催されています。こちらの大会もトレイルランニング初心者の方にもオススメの大会です。参加、応援に来てみてください！

仙台市泉区 『泉ヶ岳』



仙台泉ヶ岳トレイルラン



山頂からの景色。海も見えます！



プロフィール
高橋 広(タカハシ ヒロシ)

ナチュラルランナー/ベアフットランナー/ボディワーカー/理学療法士
理学療法士として働きながら、ランニングを始める。2度目のフルマラソンで膝を痛めるが、自分でインソールを作り、完治。しかし、インソールを入れたままマラソンを続けることに違和感を感じ、他の方法を模索する。そのときにベアフットランニング、ナチュラルランニングの考え方に出会い、自分の身体の動かし方で、ランニング時の身体への負荷や痛みの状態が変わることを経験し、追求していくようになる。

現在では、ワラチで100kmのトレイルランニングを完走。効率の良い身体の使い方、怪我をしないランニングを広めるために仙台ベアフットランニングクラブ(SBRC)を運営、ボディワーカーとして身体の使い方の指導なども行っている。

また、トレイルランニングを通して、自然が身体に与える影響なども学び、靴職人と新しい靴の開発にも着手するなど、マルチに活躍している。目標は118歳まで走れる身体を保ち、120歳まで生きること。

まとめると、インソールや靴の機能などで足をサポートしたり、良い方向へ誘導したりすることは、怪我をした時や痛みをすぐに改善したい時にはとても有効です。しかし、それと同時に自分の体をコントロールすることを学習しなければいけません。いつまでもインソールや靴の機能に頼っている訳にはいかないのです。

インソールや機能性の高い靴は一時的には使用してもいいですが、根本的な体の動きの解決にはなりにくいことを知っていなければいけません。そうすると、本当に必要な靴はどんな靴だと思いますか？

私が本当に必要だと思う靴は『体の機能をじゃましない靴』だと思います。変に土踏まずをサポートしすぎたり、前に重心が移動しやすいうように踵を高くしたり、そのような現在の靴にとっては当たり前となっている機能は、人の体にとっては自由に動くことを妨げていると考えています。

そこで、私が現在販売している靴で良い靴と考えている靴は『ゼロドロップシューズ』という種類の靴です。

今回はゼロドロップシューズについてご紹介します。

それではまた！



タイトル：デカ盛りカツカレー

コメント：新潟県の聖籠町にある『ドライブイン小柳』というお店のデカ盛りカツカレー。
2年前くらいには完食したけど、今は食べられるか。
本当にすり鉢に入ってます(笑)



タイトル：パタ崎さん

ニックネーム：ニケ

コメント：大崎市のイメージキャラクター『パタ崎さん』です。
可愛くて大好きです。

みんなの 写真館

このコーナーにのりたい方、写真をください！
自慢の写真・ステキな写真・ところが温まる写真
などなど、お待ちしております♡

kabu.hibari28@gmail.com

メールに画像を添付して送ってください。
ニックネーム・写真のタイトル・コメントが
ございましたら、メール本文にてお知らせ
ください。お待ちしております！



Minna
no
Shashinkan

みんなの 写真館



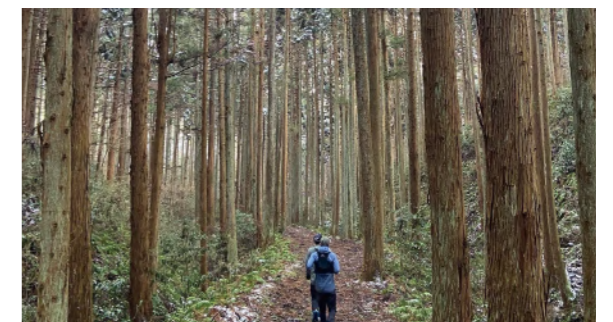
Minna
no
Shashinkan

タイトル：春色のお花 ニックネーム：あぶとも

コメント：花の杜で購入した、お花です。白いスイートピーもあったのですが、早々に虹の橋を渡ってしまいました。
ピンクがガーベラで、黄色がカーネーションです。



みんなの 写真館



タイトル：金蛇水神社 ニックネーム：つくい

コメント：岩沼市の金蛇水神社に行きました。周囲には散策路が広がっており、
近くのグリーンピア岩沼にもアクセスすることができます。

ヒバリのこころ

発行元

よりそう ひばり
株式会社ひばり



↑ 5つのちがいわかるかな? ↑



ヒバリのこころ がインタビュー取材に行きます。

何かにチャレンジしている会社・お店・個人の方など、kabu.hibari@gmail.com へ応募下さい。

件名・または本文に「取材希望」とお書き下さい。お待ちしております。 (掲載には審査がございます。)

株式会社ひばりの各訪問看護ステーションでは、
感染予防対策を徹底しております。

ひばり訪問看護ステーション

〒989-3202 宮城県仙台市青葉区中山台 2-60-6 MIP ビル 2F
TEL 0120-174-070 FAX 022-341-8672 <https://hibari-nurse.com/>



宮城野サテライト (ひばり訪問看護ステーション)

〒983-0824 宮城県仙台市宮城野区鶴ヶ谷 2-8-1 プラザビル 89号
TEL 022-343-1015 FAX 022-343-1016 <https://hibari-nurse.com/>



リハナースステーション古川

〒989-6163 宮城県大崎市古川台町 2-23
TEL 0229-25-6912 FAX 0229-25-6913 <https://hibariful.net/>

