

こころなっせ

第5号

発行 社会福祉法人名古屋昭和三区社会福祉協議会
 〒466-0051 名古屋昭和三区御器所3-18-1
 TEL:052-884-5511 FAX:052-883-2231
 E-mail:fukushi@showaku-shakyo.jp
 URL:http://www.showaku-shakyo.jp

編集 株式会社リベルタ
 〒468-0011 名古屋市天白区平針2-1111
 A2ビル207号
 TEL:052-808-0429 FAX:052-808-0421
 E-mail:libertad@mbp.nifty.com

特集

元気な中高年の皆さん！

地域を支える活動を しませんか？

今年から団塊の世代が定年をむかえ、あらたな活動の場として地域社会が注目されています。

団塊の世代をはじめとした元気な中高年（アクティブシニア）が地域で活動すること、地域社会が活性化すると期待されています。今号では、昭和三区の各地域を支えるそうしたアクティブシニアを特集します。



アクティブシニア

昭和三区を花々で飾る

ボランティアグループ「ゆめ緑道ごきそ」



人と接する中で、たくさんのことを教えられたと言います。力仕事もある花壇づくりでは男性の出番も多いですが、まだまだ男性会員の数は少ないそうです。地域で活動したい中高年男性は多いはず。古庄さんも試行錯誤の中でこの活動に出会いました。「まずは自分から一歩踏み出すことが大切です」。古庄さんの笑みは充実感でいっぱいです。

バンジー、チアリーダー、作業中に「くろうさま」を声をかけられることもあるそうです。一般の人むけに寄せ植えの講習会を行ったり、保育園児や小学生たちと花を植えたりと、地域の人たちと花を介した交流を楽しんでいます。

この花壇をつくり手入れしているのは「ゆめ緑道ごきそ」の皆さん。川名公園横の育苗場で種から育てた花苗を春と秋の2回、御器所緑道の花壇に植栽しています。これらの花壇と昭和三区土木事務所が植栽したフラワーポットには担当者が決められており、それぞれがお世話しています。発足から4年目をむかえ地域での知名度も上がり、



事務局長の古庄さん

会員は200人近くで、その多くが50〜70代。事務局長の古庄建設さんは現役を退いた後、第二の人生をどう送るか模索していました。その時に出会ったのが昭和三区生涯学習センターで行われた花壇づくりの講座です。それまで花を触ったことがなかった古庄さんですが、この講座の修了に続いて「ゆめ緑道ごきそ」の会を仲間とともに発足させたのです。現役の頃は地域でのつながりが多かったが、この会の活動で多くの

社会福祉協議会ってなに？

社会福祉協議会は、誰もが安心して暮らすことのできる昭和三区のため、住民のみなさんと一緒に福祉活動を計画し、実施していく民間の団体です。

マスコットキャラクター「こころん」

あたたかい心で福祉のタネをまく



イメージから生まれました。

もくじ 2007年6月 第5号

- 1 特集 元気な中高年の皆さん！
- 2 地域を支える活動をしませんか？
 - 昭和三区の花のクロバー
- 3 セカンドライフ開拓史
 - 障がい者のノーマライゼーション「自分らしく生きるために」
 - 専門家に聞く 健康長寿のための習慣
 - 教えて！子育てママの本音
- 4 地域の緑の下の力持ち 社協マン
 - 玉麗先生のココロまんぶくお料理レシピ
 - 投稿王国

【問合せ先】

「ゆめ緑道ごきそ」事務局
 (昭和三区役所区民生活部 まちづくり推進室)
 TEL:735-3821 FAX:735-3829
 活動日:毎週木曜日午前10時から
 場所:川名公園

昭和三区の花々のクロバー

Clover of four leaves

子育て編

子どもの本の広場

「自遊らんど」

「すべての子どもに読書のよるこびを！」と選ぶことができます。おもしろい本があるので、おもしろい本に座り込んで思い思いに遊ぶ子どもたち。自遊らんどでは絵本の貸し出しや読み聞かせを行っています。絵本を毎年購入するだけでなく、3ヶ月ごとに図書から300冊の本を借りているので、たいてい子どもたちも面白い本を見つめます。



読み聞かせに興味いっばいの子どもたち。自遊らんどでは、スタッフは皆、子育て経験者。子どもも自分の子どもを遊ばせる目的もあってこの会を主催しました。子育てから手が離

ハンディキャップ編

シングルライフを満喫

視覚障がい者のタヌキさん

「昭和三区は点字ブロックも多いし住みやすいですよ」。力強い口調でそう話してくれる視覚障がい者のタヌキさん。独り暮らしをしながら週4日、高齢者のデイサービスでマッサージの仕事をしています。仕事のためにガイドヘルパーは使えないため、地下鉄とバスを乗り継いで



視覚障がい者を誘導するときはいきなり体に触れず声をかけてから

とても精力的に活動。現在は週2回、視覚障がい者も多く利用する福祉施設に通って仲間とのふれあいを楽しんでいます。

【問合せ先】 自遊らんど
 TEL:852-1144 FAX:852-1143
 活動日:第1・3月曜日前午11時~12時・午後3時~5時、
 第2月曜日午後3時~5時(祝日は休み)
 場所:昭和三区生涯学習センター1階プレイルーム
 【イベントのお知らせ】「虫とあそぼう」(虫の標本、ゲーム、工作など)
 7月18日(水) 午後2時~4時

くさんの絵本の中から選ぶことができます。おもしろい本があるので、おもしろい本に座り込んで思い思いに遊ぶ子どもたち。自遊らんどでは絵本の貸し出しや読み聞かせを行っています。絵本を毎年購入するだけでなく、3ヶ月ごとに図書から300冊の本を借りているので、たいてい子どもたちも面白い本を見つめます。

昭和三区の住みよい地域づくりのために活動する人や団体を紹介します。

地域の大人たちが支える 「吹上小学校トワイライトスクール」

ある日の放課後の吹上小学校。先生でもない、保護者でもない、何人かの大人が子どもたちに囲まれています。トワイライトスクール(放課後学級)の講師とアシスタント・パートナー(地域協力員)たちです。平成17年から吹上小学校ではじまったトワイライトスクールでは、季節の花を生ける生け花や手芸、ツールペイント、お茶、手話、グラウンドゴルフなど17の講座を受けることができます。そこで教えたり子どもたちと世話をするのは、40



子どもたちがつくったピースの鯉のぼり

70代の地域ボランティアです。あらゆる学年がひとつの教室でともに地域の人とふれあうことで、普段の授業では得られないような体験をすることができま



講師やアシスタント・パートナーのまわりは子どもたちでいっぱい

「講師やアシスタント・パートナーに求められるのは知識や技術というよりは、子どもとのコミュニケーションを楽しむかどうかです。そう語る小林さんも、子どもの成長を見守ることが楽しくて仕方がないといった様子です。ピース教室では、魚の形にカットされた皮に鱗に見立てた小さなス

淡路大震災時のトイレの状況を知り、下水道のマンホールに設置する簡易トイレを試作。行政にかけあい、その必要性を認めてもらいました。普段から公園の清掃やパーベキュー大会などを通じ、地域の交流をはかっています。子どもの就学、成人式、敬老の記念に贈り物したり、また入院した場合には見舞金を渡します。こうした親密な関係を築くことで、いざというときにお互いに助け合



町内会で配られている救急カード



消防署のアドバイスのもとで行われた防災訓練

自分たちの地域は自分たちで守る 「福江2・3第1町内会」

近年日本社会が経済的に発展する中で、地縁・血縁的な結びつきが弱くなったと言われています。さまざまになしながらみとらわれず、自由であることが自立した人間として理想とされてきました。しかし最近の子育てや高齢者介護をめぐる問題、また防犯の観点からも、ふたたび地域のつながりを求める声が高まっています。さらに東海地方では大

地震の可能性と隣り合わせに生活をしなければいけません。被災した場合に備えての体制づくりが町内会単位で求められています。福江2・3第1町内会では住みよい地域づくりはもとより、大地震での被災を念頭に

「講座のあった日は体がはくたくたに疲れますが、でも心は子どもたちから元気をもらっています」と、トワイライトスクールに携わる大人たちは口をそろえ



町内会長の長尾さん

※福江2・3第1町内会では9月9日(日)10時からオリオン児童遊園地(福江3丁目509)にて防災訓練を行います。興味のある方はぜひ見学にきてください。

【問合せ先】
名古屋市立吹上小学校
トワイライトスクール
TEL・FAX:741-6570
※その他の学区の方は最寄りの小学校のトワイライトスクールにお問い合わせください。

あなたの力を求めています! ボランティア団体リスト

特集では、アクティブシニアによる様々な取り組みを紹介しました。「自分も地域に根ざした活動してみたい」と思った皆さんのために、ボランティアを募集している昭和区社協登録団体のリストを掲載します。興味のある活動にぜひ取り組んでみてください。

カテゴリー	団体名称および活動内容	連絡先	電話番号
高齢者	銀杏の会 特別養護老人ホーム「南山の郷」のジャスコでの買い物助	河合 百合子	837-0861
高齢者	長戸ボランティアグループ あじさい ふれあいのあるまちづくり、高齢者対象のふれあいサロン	清水 昭子	851-9865
高齢者	特定非営利活動法人 食事サービス 松栄 配食サービス(介護保険特別給付事業)	食事サービス 松栄	842-2070
子ども	昭和区おもちゃライブラリー「ポッポ」 おもちゃの貸出と遊びの場の提供	昭和区社会 福祉協議会	884-5511
子ども	やごとひよこ隊 入院中の子どもたちと工作等して遊ぶ	第二赤十字病院 医療社会事業部	832-5446
障がい	AJU自立の家ボランティアグループ イベント、障がいの者の生活のお手伝い	AJU自立の家	841-5554
障がい	視覚障害者と共に歩む会 視覚障がい者社会参加支援	昭和区社会 福祉協議会	884-5511
障がい	手話サークル てむすび 聴覚障がい者との交流	岡田 恵子	852-2611

カテゴリー	団体名称および活動内容	連絡先	電話番号
障がい	手話勉強会 ハレット 聴覚障がい者との交流	山口 僚子	805-9373
障がい	わだち月曜会 わだちコンピュータハウスの清掃、行事の手伝い	北原 政子	853-5314
障がい	手話の会 Syuwa手しゅシュ 聴覚障がい者との交流	大嶋 幸代	841-2867
障がい	イルカ 知的障がい者への水泳指導	林 道雄	881-8947
障がい	車椅子レクダンス普及会名古屋支部 車椅子ダンスによる交流	湯本 淳子	837-0425
地域活動	聖霊病院 みどりの会 病院での清拭タオルたため、その他衛生材料作りなど	聖霊病院 がトリック社会事業	832-1181
地域活動	昭和区地域ボランティア 地域福祉全般、施設慰問	広瀬 敏子	841-1172
地域活動	朗読の会 しらかば デイサービス等での朗読	加藤 洋子	832-2540
地域活動	名古屋第二赤十字病院 やまのて会 病院での清拭タオル作り、手術着の補修	第二赤十字病院 医療社会事業部	832-5446
地域活動	名古屋第二赤十字病院 外来ボランティア 病院での外来患者の案内	第二赤十字病院 医療社会事業部	832-5446
地域活動	パソコンWhyわ〜い 初心者対象のパソコン指導	津田 一子	882-9641
地域活動	特定非営利活動法人 PCマスターズ 初心者及び障がい者対象のパソコン指導	三輪 修一	853-3368

セカンドライフ開拓史



第一の人生を楽しく生きる中高年男性に、その様子をレポートしていただきます。

開拓団員 No.1 日比野 勝

企業人を平成15年10月に卒業し、「何でもやってみなはれ」のチャレンジ精神で、すぐに万博ボランティアリーダー研修に参加。16年の4月からは職業訓練所でヘルパー2級資格を取り、万博でケアセンターのボランティアをしました。17年11月には福祉のまちづくりリーダー養成講座に参加し、地域との関わり方の勉強とNPO活動を少し理解し、NPO法人パートナーシップ・サポートセンターのシニアボランティアに登録し活動しています。

地域での関わりは、町内会長に役をくださいとお願ひし、防

- NPO
- 町内会
- スポーツ



健康長寿のための習慣

長寿大国と言われる日本ですが、いくら長生きしても健康でなければ人生を楽しむことはできません。健康を保つためには毎日の生活習慣に留意することが大切です。その秘訣を各分野の専門家に聞きます。

歯の手入れは健康のはじめ



松本歯科大学名誉教授・医学博士 橋本京一先生

「入れ歯を作ったあと定期的にチェックを受けましょう」

「何分ぐらい歯を磨いていますか?」「うがいは何回ぐらいしますか?」歯を磨くという毎日の習慣。健康を保つために歯の手入れが大切だということ

は多くの方が知っています。適切な手入れをしている人はほとんどどのほどいるのでしょうか。橋本先生は歯や口中の手入れ(オーラルケア)が、いかに心身の健康に不可欠である

か、講演会などを通じて呼びかけています。大正12年生まれの橋本先生ですが、年齢を感じさせないはきはきとしたたずまいは、まさにオーラルケアの賜物。先生はまず朝起きて歯を磨き、毎食後にももちろんのこと、一本一本丁寧に磨くこと、うがいを左右の頬それぞれ20〜30回は行っているとか。さら

に食事をするときの姿勢にも気をつけているそうです。また「歯の習慣にしながら、さらに歯垢の除去や噛み合わせのチェックを定期的に歯科で行うことで、健康な歯を維持することができ

【問合せ先】
日歯歯科診療所
中区錦3-24-17 日生ビル3階
TEL:961-1494
※橋本先生の診察には予約が必要です。

自分のために「自分らしく生きる」

障がい者健康者の区別なく、自分が望むような生活をおくることのできる社会。そのための「ノン・アセスメント」について広く考えていきます。

障がい者のライフスタイルを探しお手伝い

障がい者が、地域のさまざまなつながりの中で生活できるよう支援をしていきたいです」と語る支援センターの水野さん。訪問することでもできるので、ひとりひとりのこと

昭和区障害者地域生活支援センター「サポート」では、情報ターミナルとして障がいに関するあらゆる相談にに応じています。また「ピアカウンセリング」では、同じ障がいをもつカウンセラーが相談



車で働くスタッフもいます

【問合せ先】
昭和区障害者地域生活支援センター
相談日時:月〜土曜日(日・祝日休み)
午前9時〜午後5時
昭和区松風町2-28 ノープル千賀1階
TEL:841-6677 FAX:841-6622
http://www.aju-cil.com

教えて! 本音

「子育てママの本音」

新米ママにとって、頼りになるものといえば育児書や育児雑誌。でもいざ開いてみると、「あれ、うちの子全然違う」なんてことにはありませんか? 実際は周りの声やママたちの経験談が少なからず誰にでもあるはず。このコーナーは、新米ママたちが少しでもホッとできるような、子育てママたちの生の声をお届けします。

第二回 「子どもの寝かしつけ、どうして?」

ママ: おしやぶりを使っていた頃はよかったんだけど、やめてからがたいへん! 夜はおんぶをして寝かしつけています。

ママ: おんぶももつて必須だよな。でも、布団におろすのが至難の業じゃない?

タロウ(1歳6ヶ月)ママ(以下ママ): うちは、6ヶ月くらいまでは寝てばかりで、昼も夜も全然手がからなかった。お腹がいっぱいになって勝手に寝てくれるタイプ。

ママ: Yママ: ありえなくて、涙くこともあったら泣く。もう面倒くさくなって、「日中抱っこしていたような……」

ママ(1歳9ヶ月)ママ(以下Yママ): ……うちも、3ヶ月くらいまでは同じかも。でも半年過ぎたあたりからずいぶん楽になったかな。添い寝で昼寝をするのが4時間とか寝ちゃう! 夜間とか寝てすんなり寝てくれる。だから、実は寝かしつけで苦労したことがあまりないかも。

ママ: え〜うらやましい! 一回…そうかも〜!

ママ: おしやぶりを使っていた頃はよかったんだけど、やめてからがたいへん! 夜はおんぶをして寝かしつけています。

ママ: おんぶももつて必須だよな。でも、布団におろすのが至難の業じゃない?

タロウ(1歳6ヶ月)ママ(以下ママ): うちは、6ヶ月くらいまでは寝てばかりで、昼も夜も全然手がからなかった。お腹がいっぱいになって勝手に寝てくれるタイプ。

ママ: Yママ: ありえなくて、涙くこともあったら泣く。もう面倒くさくなって、「日中抱っこしていたような……」

ママ(1歳9ヶ月)ママ(以下Yママ): ……うちも、3ヶ月くらいまでは同じかも。でも半年過ぎたあたりからずいぶん楽になったかな。添い寝で昼寝をするのが4時間とか寝ちゃう! 夜間とか寝てすんなり寝てくれる。だから、実は寝かしつけで苦労したことがあまりないかも。

ママ: え〜うらやましい! 一回…そうかも〜!

次回座談会のお知らせ

座談会に参加いただける親子を募集! 社協のお部屋で子どもたちを遊ばせながらワイワイ話してみませんか? 次号(8月頃座談会開催予定)のテーマは、「うちの子って食べ過ぎ? 食べなさ過ぎ?」



「子育てグリーンマップ」を作った親子に参加いただく



地域の縁の下の力持ち 社協マン
社会福祉協議会で働く職員(社協マン)は、どのような仕事をしているのでしょうか。住みよい地域づくりのために日々奔走する社協マンがその思いをつづります。

地域から元気を頂いて

ハナミズキが咲き出した道すがら、自転車をこぎながら、「今日の出だしの挨拶はハナミズキの話にしようか...」 「それで、こころねっを紹介した『単なる物忘れと認知症の違い』の説明をして...」とまだあれこれ考えている。今日はお年寄りの集まる「ふれあいいきいきサロン」におじゃまして話をする日。地域で人が集まるサロンの運営をサポートするのも社協の大事な仕事。
「実は家族の介護のことで困って...」と相談されたりすると、まだ慣れません。それでも、私のつたない話にウンウンとうなずきながら聞いてくださる方がいるとホッとしたり、終わってかから「実は家族の介護のことで困って...」と相談されたりすると、話に来てよかったなとうれしくなったり。こんな私でも頼りにしてくださる地域の方の温かい眼差しの中で、何とか仕事を続けてこられました。地域に出かけて、いろんな方に出会って、いろんな話を聞いて、いろんな方にいつも元気を頂いています。そんなこぼれごがあるから、苦手なことも頑張らなくとも!

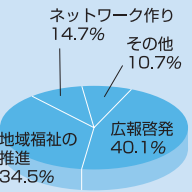


賛助会員 「地域福祉のサポーター」募集中!!

社会福祉協議会は、地域の皆様からの賛助会費と共同募金、その他寄付金や名古屋市福祉基金からの助成金などを財源として、地域福祉活動を推進しています。

ちいさな力も、たくさん集まれば大きな支援となります。私たち社会福祉協議会の活動をご理解いただき、趣旨にご賛同いただける方は社協までご連絡ください。

賛助会費のつかいみち



賛助会費で支えられている手話教室

個人会員 1口 1,000円(年額) 法人・団体会員 1口 10,000円(年額)

Table with 2 columns: Category and Count.平成18年度実績: 個人会員 1,659件 2,591口, 法人・団体 157件 185口.



募集イベント

次号の投稿内容は、川柳 昭和時代の思い出です。住所氏名・年齢・電話番号をお書き添えの上、8月末日までに昭和区社会福祉協議会までお送りください。採用された方に図書カード1000円分を差し上げます。ふるって応募ください。応募先は右下の問合せ先をご覧ください。お待ちしております。

投稿王国

川柳「私の夢」
夢があつてこそ人生はその輝きを増します。今回選ばれたのはどれも女性の句。いつまでも夢見るのは女性の特権(?)でしょうか。

- 花束をシワの手で抱く白寿まで(生きたい) [93歳女性]
●老いてなおさがし求める恋わぐい [65歳妻一人]
●脳下してめぞと年齢30歳 [78歳女性]



お料理レシピ Vol.5 おたすけ豆腐ハンバーグ

残ってしまったひじきの煮物やきんぴらごぼうを豆腐と混ぜて豆腐ハンバーグをつくりましょう。無駄なく美味しく、子どもたちも喜びハンバーグに変身しますよ。

- 材料(4人分)
豆腐:1丁、ひじきの煮物またはきんぴらごぼう:適量、小ネギ:適量、むきえび:100g程度、山芋:長さ5センチ、しょうが:少量、片栗粉:大さじ2、ごま油:大さじ1、大葉:適量、トマト:適量
●作り方
1.豆腐を水切りして、手で細かくつぶしておく。
2.ひじきの煮物またはきんぴらごぼうをざくざくとしみじみ切りにする。
3.むきえびをたたいて粘りを出し、小ネギは小口切りにする。
4.1.にすりおろした山芋と2.と3.および片栗粉としょうが汁を加えて混ぜあわせて、食べやすい大きさに丸める。
5.4.の両面に片栗粉をつけ、フライパンで焼く。
6.つけ合わせに大葉とトマトをそえる。
管理栄養士:玉腰明子

ポイント! 大根おろしやほうろずなどをかけて食べても美味しいですよ!

講座・案内 福祉推進を目的とした各種イベント、行事、講座等(原則無料のもの)を紹介いたします。

集まれ!ボランティア「第14回ボランティア交流会」
日時:6月24日(日) 午後1時~4時 会場:昭和区役所講堂(2階)
内容:ステージ発表・交流・パネル展示 参加費:無料
主催:昭和区ボランティア連絡協議会 問合せ先:昭和区社会福祉協議会

第25回昭和区の福祉まつり
<シンポジウム> 日時:7月1日(日) 午後1時~4時15分 内容:「認知症!その予防と介護」
<前日祭(映画会他)> 日時:8月18日(土) 午後2時~
<福祉まつり> 日時:8月19日(日) 午前10時~午後3時30分 会場:昭和区役所
※昭和区在住在勤在学以外の方もぜひご来場ください。
主催:昭和区の福祉まつり実行委員会 問合せ先:昭和区社会福祉協議会

昭和区グリーンマップ2007「MaMAP(ママップ)昭和」の「ウェブサイト版」を一緒につくりませんか?
昭和区グリーンマップは、「人と自然にやさしいユニバーサルデザインのまち」をめざし、様々な視点から昭和区のマチを再発見して、ガイドマップとして紹介する市民活動です。今年度は、「子育てにやさしいまち」をテーマに発行した「MaMAP昭和」のウェブサイト版の作成を予定しています。子育て中のお母さんと一緒に活動しませんか?
■申込方法:電話・FAX・Eメールにて「グリーンマップ参加希望」と伝え①氏名②住所③電話番号・FAX番号④Eメールアドレスを下記問合せ先へお送りください。
■問合せ先:昭和区役所まちづくり推進室(3階3番窓口) TEL:735-3822 FAX:735-3829
Eメール:showamachi@showa.city.nagoya.lg.jp

音訳ボランティア募集!
広報など昭和区版及びこころねっの音訳テープを視覚障がいの方に向けて製作している「ごきそ音訳グループ」です。音訳に興味のある方、一緒に活動しませんか。
問合せ先:昭和区社会福祉協議会

第16回全国ボランティアフェスティバルあいち・なごや
日時:9月22日(土)・23日(日) 会場:愛知県芸術劇場大ホール、名古屋国際会議場センチュリーホール、オアシス21、県内67ブロック会場
内容:各地域での多種多様な分科会、ボランティア・市民活動実践団体等の紹介ブースや展示コーナー、各種イベント等
■フェスティバル公式ホームページ:http://www.vf-aichi-nagoya.jp/
■名古屋ブロック専用ホームページ:http://www.volufes.com/

寄付
次の方々より本会へご寄付いただきました。寄付金は昭和区社会福祉推進に有効に活用させていただきます。ありがとうございました。
●名古屋ヤクルト販売株式会社様 ●今泉八重子様 ●匿名様2件

社協って何?と聞かれたら?人にあって答えるは違うはず。一人ひとりの困りに応えてくれるところ。KE 団塊世代の皆さん、知識・経験を地域デビューして下さい。お待ちしております。HM 紙面新で区民の関心がより高まるというですね。YA 昭和区内の素敵な方に出会えるのは、編集の役得かも。一緒に編集してください! TT

編集後記

「こころねっ」第5号はいかがでしたか?

「こころねっ」へのご意見、ご感想をお寄せください。お待ちしております。また、目の不自由な方へ、この情報紙「こころねっ」を録音したカセットテープの貸し出しを行っています(無料)。ご希望の方はご連絡ください。講座案内の掲載についてもお問合せください。

昭和区在宅サービスセンターの貸出日変更
昭和区在宅サービスセンターの貸出しスペースが、平成19年4月より土曜日(ただし祝日の場合は休館となります)もご利用いただくことができるようになりました。皆様のご利用をお待ちしています。貸出スペースの詳細につきましてはホームページをご覧ください。

Map showing the location of Showa Ward Social Welfare Association. Includes address: 〒466-0051 名古屋市中区御器所三丁目18番1号. Contact info: TEL:052-884-5511, FAX:052-883-2231, E-mail: fukushi@showaku-shakyo.jp. Website: http://www.showaku-shakyo.jp