



あなたに元気で  
長生きしてほしい  
料理集



ぜひつくって  
みてください



白寿荘西技術員  
小林勝男

## 「あさりのスパゲッティ

～春の香り 菜花を添えて～

### 【材料】(2人分)

|                 |                   |
|-----------------|-------------------|
| スパゲッティ          | 200g              |
| 塩 (スパゲッティを茹でる用) |                   |
| あさり むき身         | 50g               |
| 貝付き             | 110g              |
| 菜花              | 4~5本              |
| ミニトマト           | 8個                |
| にんにく            | 2片                |
| 鷹の爪             | お好みで<br>(1/2本くらい) |
| オリーブオイル         | 大さじ2              |
| 白ワイン            | 大さじ2              |
| 塩 こしょう          | 少々                |
| イタリアンパセリ        | お好みで<br>(3本くらい)   |

### 【作り方】

- ①沸騰したお湯に塩をひとつまみ入れ、菜花をさっと茹でる。冷水に入れ色止めし、水切りをする。
- ②スパゲッティをパッケージの標記の通り茹で始める。
- ③にんにくはみじん切り、ミニトマトは4等分に切っておく。
- ④フライパンにオリーブオイル、みじん切りにしたにんにく、鷹の爪を入れ弱火にかけ、香りを立たせる。ミニトマト6個分、刻んだパセリの半量を入れて軽く炒める。
- ⑤下処理済みの貝付きのあさりを入れさらに炒める。
- ⑥白ワインを入れ、貝が開いたら、むき身のあさりと茹でたスパゲッティを加え、茹で汁を大さじ2ほど入れる。
- ⑦菜花を入れ、塩、こしょうで味を調える。皿に盛り付け、残りのミニトマト、パセリをちらしてできあがり。

### 【今回のレシピのポイント】

私は現在、白寿荘西で技術員として働いていますが、実は元フレンチのシェフです。東京や横浜の某ホテルで働いていましたが、36歳の時に、縁あって白寿荘東の厨房で働き始めました。今回は、フレンチではないですが、旬の食材を使った料理です。あさは鉄分豊富で貧血予防に、菜花はビタミン類・ミネラルが豊富で美容にも良く、苦み成分は抗酸化作用があり免疫力アップにもなります。手軽にできて栄養満点のレシピになっていますので、ぜひ皆さんも作ってみてください♪

### 【編集後記】第六号の発行を終えて



今回は、春号ということで「芽吹き季節へ」をテーマに作成しました。新しいチャレンジや芽吹きそうなことなどを取材し、春らしい内容となっています。まき福祉会でも、様々な新しいこと、チャレンジしていることがあります。いよいよ新しい建物が完成し、移転を控えた白寿荘東。事業開始から3年が経つ障がい福祉事業所ピース。たくさんの地域住民が受講した介護サービス担い手養成研修の開始など。まき福祉会はこれからも巻地域の福祉の担い手となるよう、チャレンジャーとして頑張っていきたいと思えます。みなさんにこの広報誌を通して「チャレンジ」を伝えることができたら嬉しいです。

広報委員 菊田



【まき福祉会広報誌・knock】発行日：2022年3月 広報に関するお問い合わせ先：TEL 0256-72-1077 HP <https://www.hakujuysou.jp>  
発行元：まき福祉会 監修・編集 まき福祉会広報委員会 アートディレクション：TUMUZI GRAPHICA 写真：高橋トオル

※撮影用にマスクをはずしています



06



※撮影用にマスクをはずしています

## 地域活動支援センター

# ピースを ご紹介します！

地域の身近な居場所です。



## 巻地域に障がいのある方が気軽に通える居場所、 気軽に相談できる場所があることを知っていますか？

ピースは2019年4月に巻地域にオープンした、地域に住む障がいのある方が気軽に通える居場所です。

ピースとはパズルのピース。障がいのある方もない方も一人ひとりが地域を作るピースです。地域の困りごとと障がいのある方の役割を結びつけて地域での活躍を支援、自立した生活を送れるよう相談を受けることが支援方針です。

※この施設は、新潟市の地域活動支援センター事業補助金の交付を受けて運営しています。

## まき福祉会の障がい福祉事業について

まき福祉会は、いままで高齢者福祉に特化してサービスを提供してきました。2017年に法人名を「巻老人福祉協会」から「まき福祉会」に変え、「安心・豊かな未来へ創造しよう地域とともに」という新しい理念を掲げました。新しい理念のもと、障がい福祉事業に取り組み、巻地域の福祉を担う存在になれることを目指しています。

## 障がいのある方もない方も一人ひとりが地域を作る“ピース”です

### どんな人が利用できるの？

新潟市内に住所がある15歳以上の障がいのある方が利用できます。具体的には身体障がい、知的障がい、精神障がい、発達障がい、難病の方です。市外の方で希望の方はご相談ください。1日の利用定員は15名です。

### どうやって利用するの？

ピースで利用登録申請書を記入していただき登録を受け付けています。

興味がある方は見学も可能ですのでお気軽にお問合せ下さい。



色んなこと、  
お気軽に  
ご相談ください

現在4名で運営しております。



### 利用料金はかかるの？

生活保護受給者、障害者総合支援法で低所得者と規定された方の負担はありません。

以下の自己負担がかかる時があります。

障がい者 300円  
障がい児 230円  
(1日の利用料)

※調理実習に参加時は食材料費として1日100円頂いています。

### どんなことをしてるの？

「ワーキンググループ」と「ゆっくりグループ」があります。



#### ワーキンググループ

お仕事をするグループです。内職、古紙回収、農作業、苔玉作りなどを行っています。

#### ゆっくりグループ

テレビを見たり、読書をしたりとそれぞれのペースでゆっくり過ごすグループです。



# お仕事紹介

ピースでは、障がいをもった方の地域での活躍を支援しています。毎日のお仕事もそのひとつ。その様子をいくつかご紹介します。

## 受注作業



箱折り、検品、封入、組み立てなど様々な作業をしています。

## こけだま 苔玉制作



今年度から新しく始めました。あじのある苔玉、おひとついかがですか？

## 古紙回収



開所時から取り組んでいます。要望があれば出張回収にも伺います。

## 農作業



主に夏場に取り組みます。昨年はカーブドッチでぶどうの収穫作業を行いました。

# ピースの日課

みなさんが、どのように過ごしているか1日の流れをご紹介します。



## Morning

希望者は送迎しています。現在は、巻・西川・岩室方面へ送迎しています。

9:30

## ミーティング

今日の予定を確認します。

## 調理実習、昼食準備



## 午前活動

それぞれのペースで。「ワーキンググループ」と「ゆっくりグループ」に分かれて活動します。

11:30

## Lunch

## お昼休み

みんなで食べると美味しい。活動の後はみんな一緒にランチ。希望の方は、宅配弁当も注文できます。

12:00

## 午後活動

午後のみワーキング参加もOK。午前同様に「ワーキンググループ」と「ゆっくりグループ」に分かれて活動に励みます。

13:00

## 掃除

トイレ、玄関、休憩室など、みんなが使用した場所をきれいにします。

14:30

## Meeting

## ミーティング

今日の振り返り。連絡事項を確認。

15:00

終了

～みんなが地域をつくるピースです～

## 地域活動支援センター ピース

新潟市西蒲区巻甲 4375 番地 1  
電話番号 0256-78-7911  
営業日 月曜～金曜 (土日祝日休み)  
営業時間 9:30～15:00



# 法人からのお知らせ

## 1 まき福社会 新採用時・中途採用時の研修システムについて

まき福社会では、「働きやすい職場作り」の一環として、職員研修の体制を見直し、整備しています。研修の仕組みを確立することは、知識や技術を学ぶことでサービスの質の向上はもちろん、職員が安心と希望をもって意欲的に働ける職場の風土作りにもつながると考えます。

今回は、新採用および中途採用職員向けの研修の仕組みについて紹介します。新しい職場での不安が、少しでも解消されるようにしていければと考えています。

### 01 法人研修

新採用職員は入社してすぐに、中途採用職員は年に3回(4月、8月、12月)のタイミングで、法人研修を実施しています。

法人の理念や沿革、就業規則や退職金制度、個人情報保護と権利擁護、地域共生社会、リスクマネジメント、障がい者支援、認知症についての研修を2日間で行います。



### 02 配属事業所での研修

配属先事業所での研修を、概ね3か月実施します。

ケアプラン、虐待防止、リスクマネジメント、救命救急、介護技術や高齢者の特徴・病気のことなど、より具体的な知識・技術の習得を目指します。3ヶ月程度の研修としていますが、随時面談をしながら各々の進み具合に合わせて期間を調整しています。



### 03 上司や本部職員による面談

入社後、配属先の上司や管理者はもちろん、本部職員による面談も実施しています。研修の進捗状況の確認や研修プログラムについて意見を聞いたり、不安に思うこと、困っていることがないかなどを確認しながら、何でも相談しやすい環境を整えています。



上記の他、法人研修委員会が中心となり、年間の研修計画に基づいた法人全体研修、事業所単位の研修を実施しています。

法人職員として必要な知識や技術の習得の他、職員が生活していくうえで為になる研修なども企画しています。



## 2 近隣3地区との防災勉強会について

令和3年11月8日(月)、まき福社会の近隣3地区(赤錦・グリーンハイツ・東6区)と、合同の防災勉強会を実施しました。当法人と3地区は様々な活動で連携をしていますが、防災についても協定を締結しています。これまでは年に1回、合同防災訓練を白寿荘施設内にて実施し、避難誘導後の入所者の見守り支援等の訓練を行っていましたが、今年度は新型コロナウイルス対策で施設内での合同訓練は実施せず、住民の皆様と法人防災委員会の職員と一緒に勉強会を行いました。今回の講義と実技で、しっかりと防災の意識を高めることができました。



### 西蒲区役所地域総務課の職員による講義

巻地域における災害ハザードマップや、巻地区で起こり得る自然災害、避難時の行動について講義していただきました。



### 段ボールベッド、間仕切りテントの設営を実践

みなさん初めての体験でしたが、協力しながら短時間で設営することができました。

## 3 白寿荘東施設 移転改築工事の進捗について

昨年4月から白寿荘東移転改築工事が始まり1年が経過します。令和4年4月30日竣工に向け工事は最終段階に入っており、現在は内装工事の仕上げと外構工事をしております。この一年の間、工事が遅れることなく順調に進み、いよいよ来月には完成する予定です。7月には、近隣の皆様にお披露目できるよう準備をしておりますので、その際は新しい白寿荘東をご覧いただければ幸いです。

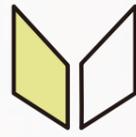
もうしばらくの間、近隣の皆様には騒音や振動などご迷惑をおかけすることとなりますが、ご理解とご協力を賜りますようお願い致します。



# わたしたちは はたらく

vol.6

## 芽吹きの特集



まき福祉会の  
仕事

プロフィール

①名前(なまえ)

②所属事業所と、現在の職種

①佐藤 京子(さとう きょうこ)

②特別養護老人ホーム白寿荘東 主任看護職員

寒くて長い冬がようやく終わり、暖かい春がもうそこまで来ています。今回の「はたらく」特集では、職員に、春を前に仕事で何か芽が出てきていることや、これから芽が出そうなことを聞いてみました。また、普段の生活で癒されていることや、ストレス発散の方法などを紹介します。



### 私の癒し

私の癒しは、ご利用者の笑顔を見ることです。仕事をしていると、決して楽しいことばかりではありません。しかし、忙しく焦っている時にご利用者の皆さんと何気ない会話をし、ニコニコとした満面の笑みを見ることでほっとし、一呼吸置くことができます。

### 仕事で芽が出ていること

看護職員はご利用者の体調管理が主な仕事ですが、新型コロナウイルスが流行し、ますますそれが重要になりました。しかし、ご利用者の体調管理をする前に自分自身の体調を整えなければ結局皆さんに迷惑をかけてしまう…と、最近ひしひしと感じています。本当は食べることが大好きですが、食生活を見直し、野菜中心の生活に変えたりと、体調管理のために努力するようになりました。

### 先輩から一言 主任看護職員 遠藤夕美

医務の中はいつもワイワイ笑顔溢れる部署です。皆それぞれの個性を生かした役割をもって、佐藤さんはふんわりと柔らかい雰囲気を持っているので「和み」部分を担当してくれています。とても美味しそうに食べる姿は、見ているとホックリします。しかし、いざという時はビシッとしてくれるので、とても頼りになる存在です。



①本間 智英(ほんま ともひで)

②小規模多機能型居宅介護事業所彩りまき 介護職員

### ご利用者を笑顔に。 楽しいひと時を過ごして欲しい。

### 仕事で芽が出ていること

私は根っからのお笑い体質なので、冗談を言って場を盛り上げ、ご利用者を笑顔にして、楽しいひと時を過ごしていただけるように意識しています。また、関節が硬くならないような体操をしたり、膝や腰痛を予防するような体操を取り入れて行っています。

### 私のストレス解消法

剣道が特技で、現在5段です。剣道は、剣先の攻防、攻めの組み立て、相手との駆け引き等、精神が研ぎ澄まされ、緊張感が心地いいです。6段を目指し、最高の一打を求め日々精進しています。



### 同僚から一言 介護職員 若林恭介

本間さんは優しくとてもおらかな人です。仕事は、「これやっておこうか?」と、よく声をかけてくれます。また、お話しすることが大好きで、スタッフやご利用者といつも楽しそうに話しています。私とは年が離れていますが、気兼ねなく接してくれ、お兄さんのような存在です。これからも一緒に彩りまきを盛り上げていけたら良いと思います。



### 不安の多い中、先輩たちの サポートで業務がこなせるように

①本間 孔樹(ほんま こうき)

②特別養護老人ホーム白寿荘西 介護職員

### 仕事で芽が出ていること

3年前に他の介護施設から転職し、白寿荘西で働いています。ユニット型の施設は経験がなく、ユニットで一人業務をする時、最初は不安が多かったです。しかし、先輩達のサポートがあり、一人でも不安なく業務をこなせるようになりました。まだまだ至らない点がありますが、ご利用者が健康で楽しく過ごしていただけるように、これまでの経験を活かしてケアの質を高めていきたいです。

### 私の癒し

私の一番の癒しは、家族との時間です。もうすぐ1歳になる息子がいますが、仕事でどんなに疲れていても、息子の笑顔を見るだけで疲れが吹き飛びます。新型コロナウイルスが落ち着いたら色々なところに連れて行ってあげたいと思っています。



### 同僚から一言 介護リーダー 高橋由香

いつもご利用者に対して優しく声を掛けて接している本間さんは、業務も協力的で安心して任せることができ、とても助かっています。家庭を大切にされていて、息子さんの成長をいつも嬉しそうに話してくれて、幸せな様子が伝わってきます。これからも頼りにしていますので頑張ってください。



## 人見知りの自分が暖かい雰囲気です いつもの自分に

### 仕事で芽が出ていること

恥ずかしい事ですが、私は人見知りで、人と話すことが苦手です。しかし、七浦の里の暖かい雰囲気のおかげで、自然と落ち着いた気持ちで緊張せずにご利用者と接することができるようになりました。レクリエーションの時は明るく盛り上げられるようにハキハキとした声で話すようにしています。今後もご利用者に元気になっていただけるよう、より元気な声で仕事に励んでいきたいと思っています。

### 私の癒し

好きなアーティストの音楽を聴きながらゲームをすることが癒されます。ゲームの場面に合わせて歌を流すことで、緊張感や盛り上がりが増してくるからです。最近では、「AJISAI」というバンドの曲を聴きながら、ニンテンドースイッチの「ファイアーエムブレム風花雪月」というソフトで遊んでいます。AJISAIの歌声が、ゲームのキャラクターとのやり取りにより深みを増して、感動を与えてくれます。



### 上司から一言 管理者 佐藤健一

清瀬さんはまだ介護経験が浅いのですが、その分日々成長している所がよく見える真面目な頑張り屋さんです。普段はおとなしく控え目な印象ですが、レクリエーションをする際には、張りのある大きな声でみなさんを盛り上げてくれます。真面目に仕事に取り組む姿を見たご利用者さんから、励ましの声をかけられる事も多く、七浦の里で人気No1の若手ホープです。これからも元気に七浦の里を盛り上げてほしいです。

- ①清瀬 駿 (きよせ しゅん)
- ②小規模多機能型居宅介護事業所七浦の里 介護職員



## ご利用者や同僚から頼りにされることが、 やりがいにつながっています。

### 仕事で芽が出ていること

入社して1年経ちましたが、ご利用者・同僚と信頼関係を築くことが出来てきたかな、と思います。ご利用者から名指しで支援を希望して頂いたり、同僚から仕事上の相談を受けることも増えて、やりがいにつながっています。今後もより多くの皆様から頼ってもらえるように頑張っていきたいと思っています。

### 私の癒し

家族と映画や動画を見る時間です。特に小学3年生になる息子は、大人とは違った視点で物事を捉える為、新しい発見があって目から鱗が落ちることもしばしばです。家族と過ごす時間はリフレッシュできるので大事な時間です。

- ①本間 勲 (ほんま いさお)
- ②特別養護老人ホーム白寿荘東 介護職員



### 先輩から一言 介護リーダー 小林 恵美

本間さんは手先が器用で、裁縫や車椅子の簡単なメンテナンスをしてくれます。知識も豊富で、介護以外のことも色々教えてくれ、職員からもとても頼りにされている存在です。これからも豊富な知識を活かして、ご利用者のため、そして職員のレベルアップの面でも活躍してもらえると期待しています。

## 毎日新しい発見があり、 とても充実しています。



### 仕事で芽が出ていること

まき福祉社に入職して3年目になります。初めての介護の職場での仕事は毎日新しい発見があり、とても充実しています。今までの自分の経験を活かしたり、先輩からのアドバイスをいただいてたくさん学ぶながら自分自身が少し成長しているな、と感じています。

### 私の癒し

好きなアーティストの曲を聴いたり、動画を観たりして気分転換をしています。

私はジャニーズやLDHが大好きですが、最近では、THE RAMPAGEをよく聴いています。アップテンポの曲を聴くと元気になれます。コロナ禍が落ち着いたならライブに行きたいです！

- ①野島 友里奈 (のじま ゆりな)
- ②法人本部 白寿荘西 事務職員



### 上司から一言 施設長 田中順一

事務の仕事は多種多様ですが、野島さんは何でもさらりとこなしていて感心しています。施設の窓口対応は、施設の印象を決めるほど重要なものですが、野島さんの窓口対応は、来られた方に好印象を与えていて、見習わなければならないと思っています。いつも明るく爽やかで、気配りもあり、白寿荘西を支えてくれるかけがえのない頼もしい存在です。

## 一緒に働ける皆さんを募集しています！

### 介護職

#### ①正社員

**資格** 初任者研修、実務者研修、介護福祉士 いずれか保有  
※保有資格、経験、年齢を考慮したうえで待遇の変動あり

#### ②契約社員

無資格の方  
※資格取得後、正社員登録制度あり。(資格取得支援制度あり)

### 介護職共通

**勤務時間** シフトの例 1) 7:30～16:30  
2) 10:00～19:00  
3) 15:45～0:45  
4) 0:30～9:30

**待遇** 昇給年1回、賞与年2.4か月(介護福祉士は3.8か月)  
介護職員処遇手当を年1回5月に一括支給

### 全職共通

**休日** 週休2日、年間休日120日  
**福利厚生** 社会保険完備、職員互助会、退職金制度あり、  
資格取得支援制度・祝い金制度、  
人間ドック受診費用全額補助(46歳以上・隔年)など  
※配属事業所でシフトが異なります。ご希望がありましたらお問合せください。

### 看護職 (正社員)

**資格** 看護師、准看護師  
※保有資格、経験、年齢を考慮したうえで待遇の変動あり  
**勤務時間** シフトの例 1) 7:30～16:30  
2) 10:00～19:00  
3) 9:30～18:30  
**待遇** 昇給年1回、賞与年3.8か月  
介護職員処遇手当を年1回5月に一括支給

### 登録ヘルパー (パートタイム)

**資格** 初任者研修(旧ヘルパー2級含む)以上  
※保有資格、経験、年齢を考慮したうえで待遇の変動あり  
※マイカー持ち込みの場合、交通費支給  
**待遇** 昇給年1回  
介護職員処遇改善手当を年1回5月に一括支給



### 施設見学随時実施中！

#### お気軽にお問合せください

法人本部採用担当：阿部・大杉

Tel : 0256-72-1077

Mail : info01@hakujuysou.jp

新たな企画がスタート!

# あなたも学んでみませんか?

～人生100年! 学びを深めて心を豊かに～



## 竹野町の茶の間

### 「はればれ」

竹野町に新しく誕生した茶の間「はればれ」で、スタッフとして活動している後藤さん。

受講のきっかけは、以前福祉の仕事をしてたことや親族の病気などもあり、福祉のことをさらに勉強したいと思ったとのこと。受講してみて、人権、尊厳の保持などを学び、世の中の変化を感じたそうです。一人一人を大切に対応していること、また働いている人たちはみんなそういうことを学んできているということが全体の講座を通して分かったとのことでした。地域の方や友人からもいろいろと相談を受けるそうで、これからの時代、老いの学習が大切だと感じているそうです。自分が健康でいること、人にやさしく、日々しっかりと生きていくということを信念に今後も活動していきたいとのことでした。

※「はればれ」の様子については隣のページをご覧ください。

後藤周子さんと愛猫のひめみ



## 新潟市介護サービス担い手養成研修を実施

この研修は、地域で暮らす人々がお互いに支え合い、助け合える社会の構築のために、介護の基本的な知識、認知症に関する正しい知識を学び、支え合いの担い手となる人材を育成する研修です。2日間、570分の研修を終えると、新潟市総合事業(基準緩和)のサービス従事者として働くこともできます。

今回は地域でボランティア活動をしている方や、家族の介護をしている方、福祉を学びたい方などが受講し、14名が修了証書を受け取りました。

研修を修了した方の中から、地域で活躍している方をご紹介します。



## ハッピーガーデン

研修前から当法人の通所サービスハッピーガーデンでボランティアをしていた野澤さんと花岡さん。

受講のきっかけを伺うと、「担い手養成研修は、自分が勉強したいと思って受けました。研修後は、ハッピーガーデンの利用者さんと会話する時の視線の高さに気を付けたり、個人情報やプライバシーのことなどをより注意するようになりました。」とお話してくださいました。

「ボランティアをすることが自分達の生きがいになり、行く度に利用者さんから元気をもらっている。今後でもできる限り長くハッピーガーデンのボランティアを続けていきたい。」とのことでした。

野澤久美子さん(左)  
花岡キミさん(右)



来たよ～

まさよが来る /  
支え合いのしくみづくり推進員の  
活動だより

新しい茶の間の紹介

コロナ禍の閉塞感を打ち破るように、地域の茶の間があちらこちらに誕生しています。地域の方々の趣味や特技などを持ち寄る事で、茶の間という居場所が豊かになったり、チャレンジする場にもなっています。今回は巻圏域に新しくできた茶の間を紹介합니다。

## 茶の間が チャレンジの場に



フラワーアレンジメント(馬堀)



包丁研ぎの様子(漆山)

### 漆山「動く茶の間」・馬堀「なかぐみお茶の間」

漆山の地形が長いので、車がなくても歩いて行ける場所に茶の間をつくらうと、3ヶ所の会場をスタッフが移動する事にして、「漆山動く茶の間」が生まれました。男性にも興味をもって参加してもらいたいと、包丁研ぎの手ほどきを受けた男性スタッフが中心になり、包丁研ぎを行いました。他にも、お抹茶をたててくれたり、講座で習った口腔体操を教えたりと、地域の先生は大活躍です。

馬堀方面には馬堀中組に地域の茶の間ができました。自宅に咲いている花を持ち寄り、フラワーアレンジメントに挑戦しました。蒲原ガスさんから地域貢献活動で使用している花きり鉢を貸してもらったそうです。



東友会の演奏風景

### 東6区地域の茶の間「いな～ほっと」

茶の間の名前は、会場の「いなほの舎」の名前からきています。この茶の間は、東6区で神楽をやっている東友会のメンバーがスタッフになっており、篠笛とギターで童謡や唱歌、歌謡曲等が演奏され、参加者に大好評です。

なお、次回は絵手紙に挑戦するそうです。もちろん先生は茶の間のスタッフです。



みんなでハンドベルに挑戦

### 竹野町地域の茶の間「はればれ」

日曜日に開催している事もあり、子どもや若い人の参加もあります。写真はクリスマスシーズンに、参加者みんなでハンドベルで「きよしこの夜」に挑戦した時のものです。

この茶の間では、小学生の男の子も受付や進行を手伝っています。小さい子はキャッキョと走りまわり、大人たちを笑顔にしてくれます。

地域で様々な人の繋がりができることが、地域の茶の間の大切な役割だと思います。自分の地域で茶の間をつくりたい! と思っている方は、支え合いのしくみづくり推進員の阿部にぜひご連絡ください!

TEL 070-4461-3508

