

真和館だより 第17号

風の彩り

熊本地震での真和館へのご支援ありがとうございました 心から御礼を申し上げます



施設長 藤本和彦

熊本地震に際しましては、多くのみなさまにご心配をお掛けし、また、励ましやお見舞いの言葉あるいは多大な支援物資や労力提供を頂きました。心から厚く、厚く御礼を申し上げます。本当に、有難うございました。

救護施設真和館は、阿蘇の外輪山の南斜面(熊本市側)に位置し、真和館はその大自然の隠れた丘の上にあります。

築10年の鉄骨造りの2階建ての建物は、丘を掘削した上に立っており、洪水や地震といった自然災害には、安心であるという気持ちがあり、地震保険だけには入っていませんでした(西原村に断層が走っている不安感はありませんでしたが、大きな被災は無いと判断していました)。

そこに、今回の熊本地震であります。4月14日21時26分の前震(西原村震度6強)では、大した被害もありませんでした。

16日1時25分の本震(西原村震度7)の酷い揺れの後、入所者のみなさんは余震の中を非常灯を頼りに、自力または職員や他入所者の助けや誘導のもと、全員無事に玄関正面の駐車場に避難をされました。

そこへ、上流の農業用ダムの決壊の恐れがあり、決壊すると施設が孤立するというところで、消防団の指示とご協力のもと、全入所者が真和館の車でピストン輸送され、近くの山西小学校に夜が明ける前までに避難が完了しました。

夜が明け、非常用の避難放送が鳴り響いている施設に入り、状況を確認すると、机は動き、机の上のものはパソコンを始め全てのものが落ち、事務機器は大きく動き、電話やFAXは繋がらず、スチール棚も倒れ、中の書類が飛び出てしまい、足の踏み場もない状況でした。

1F集会室の3台の自動販売機は、大きく動き、ピアノや電話ボックス・大きな飾り時計は倒れ、テレビは落ち、天井のシーリング・ファンは垂れ下がり、スプリンクラーのヘッドは飛び出し、エレベータは動かなくなっていました。

入所者の居室のドアは、10枚程が外れ、ベッド(フランスベッド)は動き、大きな作り付けの衣類棚も動いたり、倒れたりし(倒れた衣類棚をベッドの柵や車いすが受け止め、その間にできた「すき間」や、ベッドを直撃はしたが、その前に、地震の震動で床に転げ落ちられたために、奇跡的に助かれた方が5名います)、これまた、テレビは棚から落ち、棚の中の衣類や日用品は、部屋中に散乱していました。

入所者のみなさんには、2泊3日の避難所生活、その後、2Fの居室の方には、施設の集会室で9泊10日の集団生活をして頂きました。

2泊3日の避難所生活のお陰で、地震直後の電気・ガス・水といったライフラインが寸断された中を、何とか無事に乗り越えられ、心から感謝しているところであります。お世話を頂いた関係者のみなさんへ、ここに、改めて、厚く御礼を申し上げます。



暑い毎日、いかがお過ごしでしょうか？梅雨が明け、いよいよ本格的な暑さがやってきます。この時期、特に気をつけたいのが脱水、熱中症です。特に高齢者は若年者に比べると喉の渇きを感じにくい傾向にあります。中にはトイレが近いことを気にされ、水分を摂られず、脱水症状に陥るといったケースもあります。体調管理が難しい方に対しては周囲が気を配って環境を整えてあげることが大切です。こまめな水分補給や室温調整はもちろん、規則正しい食生活にも心掛け、夏の暑さに対抗できる体力をつけるようにしましょう。

医務室便り

<熱中症Q&A>

Q:もし、近くで熱中症の人が出てしまったらどうすればいいですか？

A:症状が軽い場合は風通しの良いところで衣服をゆるめて横にして下さい。それから、食塩水やスポーツドリンクを摂取してもらい脱水を補正します。重症例では、全身を冷やすことが必要です。可能なら扇風機やエアコンを使って熱を発散させるとともに、速やかに救急車を呼んで下さい。



お誕生者の案内

7月	15日 池下さん	9月	28日 松本耕さん
	16日 前川さん	10月	4日 藤岡さん
	19日 東條さん		9日 松本富さん
	23日 外井さん	11月	1日 雨森さん
8月	24日 本田さん		24日 河野さん
	6日 木山さん		25日 葉井さん
	18日 佐藤淳さん	12月	1日 下村さん
	21日 久義さん		8日 西山さん
	23日 下園さん		9日 尾崎さん
	25日 釘野さん		14日 橋本さん
	27日 増本さん		
31日 宮本さん			



発行: 社会福祉法人 致知会
救護施設 真和館
〒861-2401 熊本県阿蘇郡西原村鳥子3072番地
TEL:(096)279-1121 FAX:(096)279-1122
E-mail:shinwakan@utopia.ocn.ne.jp
HP:http://www2.ocn.ne.jp/~titikai/index.html

みなさん、こんにちは！調理場からです。

今年も、今が旬の梅を、地域の方よりたくさんいただきました。

今回は、その梅を使った梅ゼリーのご紹介です。

風の彩り13号(平成26年7月発行)で紹介した、梅ジャムを使った応用レシピでもあります。

～材料(1人100g)～

- ・梅ジャム 30g
- ・上白糖 3g
- ・ゼラチン 2.5g
- ・水 50ml



①梅ジャムと水、上白糖を混ぜ合わせ、ミキサーにかける。

※この時点で、甘みが足りない場合は、お好みで砂糖を追加してください。

②ゼラチンを5倍の水(分量外)でふやかす、電子レンジで溶かす。

③①に②を混ぜ合わせ、容器に入れ、冷やして完成！

★冷やす前に、お好みで梅の甘露煮(風の彩り11号レシピ参照)を加えると、見た目もきれいな梅ゼリーとなりますよ！



調理室便り

編集後記

熊本地震では、全国各地から多くの方々に励ましのお言葉や支援物資を頂き、九州地区の救護施設からもたくさんの方に復旧作業のボランティアに来て頂きました。今回の熊本地震では多くの方々に支えられ、励まされ、感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。

あの地震の中、入所者・職員に人的被害がなかったことは、不幸中の幸いだったと思います。今後は、今回の地震で経験したことを生かし、少しでもみなさまのお役に立ちたいと思います。

お世話して頂きましたみなさまに、心からお礼申し上げます。

<編集責任>
田上

※「風の彩り」に掲載されている写真等は、ご本人の了解を得ております。

熊本地震

熊本地震は、今まで県民が体験したことのない大きな地震であり、「まさか」という思いでした。4/14の前震後、次に本震が来るなど予想だにしませんでした。真和館では前震の被害は大きくなかったため(それでも物が落ちたり、ファイル棚が落ちたりしていたので、壁にかけていた大きな額等ははずしましたが)、本震の揺れの大きさ、被害の大きさには本当に本当に驚きました。

ライフラインの復旧には5日かかり、屋根の養生(雨漏りしていたため)や電気系統の点検、衣類棚等が倒れないような安全対策等を行い、入所者の皆様がとりえず住めるようにはなりました。しかし、2ヶ月経った今でも、屋根にはブルーシートがかかり、内装はあちこち傷んでおり、駐車場の一部も地盤沈下しており、完全復旧には年単位の時間がかかると思います。

ごく一部ですが、真和館の地震被害を写真でご覧下さい。



本棚が倒れ、扉は全て開き、ほとんどの物が飛び出し、散乱しています。机の脚は折れ、ちゃぶ台の高さになりました。



本館と東館を繋ぐ勝手口です。階段のコンクリートが割れ、ずれて段差が出来ており、ドアが閉まりませんでした。



前震では本棚の7割程の本が落ちたので、職員が全て整理整頓しました。しかし、深夜の本震では全ての本がまた落ちてしまいました。



ピアノが倒れ、仰向けになっています。音が出ない所がありましたので、残念ながら真和館を勇退し、新しいピアノに席を譲りました。



調理室の冷蔵庫です。倒れて扉があき、中の物が全て飛び出しています。冷蔵庫以外にも、器具類は全て倒れました。床は、油と醤油の海になっていました。

貸借対照表
平成28年3月31日現在

資産の部		負債の部	
科目	当年度末	科目	当年度末
流動資産	52,233,322	流動負債	12,975,867
固定資産	442,023,142	固定負債	41,066,305
建物	363,755,866	負債の部合計	54,042,172
土地	7,881,175	純資産の部	
構築物	4,970,469	基本金	60,051,175
車両運搬具	3	国庫補助金等特別積立金	168,147,878
器具及び備品	1,633,584	施設整備等積立金	55,000,000
その他固定資産	63,782,045	次期繰越活動収支差額	157,015,239
		(うち当期活動収支差額)	23,260,547
		純資産の部合計	440,214,292
資産の部合計	494,256,464	負債及び純資産の部合計	494,256,464

事業活動収支計算書
(自)平成27年4月1日～(至)平成28年3月31日

勘定科目		決算
サービス活動収益計		202,257,135
サービス活動費用計		183,927,362
サービス活動増減差額		18,329,773
サービス活動外収益計		5,334,410
サービス活動外費用計		3,993,636
事業活動外収支差額		1,340,774
経常増減差額		19,670,547
特別収入計		7,104,000
特別支出計		3,514,000
特別収支差額		3,590,000
当期活動増減差額		23,260,547
前期繰越活動増減差額		165,254,692
当期末繰越活動増減差額		188,515,239
その他の積立金取崩額		12,000,000
その他の積立金積立額		43,500,000
次期繰越活動収支差額		157,015,239

H. Kさん

私が真和館にきてから10年が過ぎた。..略..年ばかりとって75歳になった。私は真和館に入所してよかったと思う。これだけの人と生活しているので淋しいと思わない。主治医の先生が「友達もたくさんいて楽しいでしょう。退院したら一人で生活するはいけないし淋しいよ。」と言われた。私も、よく考えたら私が真和館で生活していると娘も喜んでいて、私も病気がないで10年を送った。これからも10年は無理だろうが、せめて5年は頑張ります。よろしくお願い致します。

W. Sさん

真和館10周年おめでとうございます。私は、真和館が出来てすぐに入所しました。今、真和館アルコール依存症回復プログラムに取り組んでいます。そして居宅生活訓練もさせていただき、地域生活に向けて頑張っているところです。これからも皆さんよろしくお祈りします。

S. Mさん

私は真和館に10年ほどお世話になっております。過去となった年月は短く感じています。..略..この度の大地震は災害とはいえ、生涯の中で貴重な体験と教訓だったと、心に深く感じました。自然災害といえども、起こらないよう祈ります。

T. Kさん

私は、真和館が出来てすぐに入所しました。それまでは家で生活していました。真和館では旅行に行ったり、食事会に行ったりと楽しく生活しています。今度AA九州・沖縄ラウンドアップin沖縄に参加します。とても楽しみです。

I. Hさん

10周年おめでとうございます。お茶会を頑張っています。他に毎日、チリ捨ても頑張っています。これからも健康で頑張っていきます。



冬の旅行



冬の旅行は、毎年一泊旅行を企画しています。今年の旅行の参加希望者は14名で、その方々に集まって頂き、行きたい所を全員で話し合いました。話し合いを行うにあたり、漠然とではなく、観光主体の旅行にするのか、食べ物主体の旅行にするのかの2点に大きく絞りました。

お一人おひとりの意見、思いを聞いていくと、「年を取って足腰も弱くなったので、あまり歩いて回る旅行より、美味しい食べ物を食べたい。」との意見が多数を占め、その中で、一人の入所者の方から、「以前行ったことのある、天草の茶碗屋旅館が良い。あそこは新鮮な魚をお腹いっぱい食べさせてくれる。」との意見がありました。他の入所者の方もその意見に賛成され、今回の冬の旅行の行き先は天草と決まりました。

旅行までに合計3回の話し合いを持ち、その中で行きと帰りの昼食場所、部屋割り、行動計画、タイムスケジュール等を参加者のみなさんと話し合い決めました。

旅行日の3月10日(木)・11日(金)は、晴天とはいきませんでしたが、曇り空の中、2日間とも事故もなく、当初の旅行の目的通り、新鮮なお魚をお腹いっぱい食べられ、帰りは大矢野町にある藍の天草村で、それぞれ好きなお土産を買われ、大満足の旅行となりました。



花見学



今年の春の花見学は、菊池公園の桜見学、昭和園のつつじ見学、くじゅう花公園の3か所に行きました。公園には、季節の花々が綺麗に咲いていて、皆さんゆっくりと楽しめました。菊池公園の桜はほぼ満開でしたので、とても見応えがあり、みなさん大変喜んでおられました。

桜の木の下で食べるお弁当も格別でした。くじゅう花公園にはミルクロード経由で行き、途中大観峰に寄って、大観峰から見える景色を堪能して参りました。



真和館創立10周年記念式典

真和館創立10周年記念日に思う

～平成28年4月28日～

真和館 副施設長 藤本基子

本日は、真和館創立10周年記念日です。真和館は平成18年4月28日にオープンしました。アツと言う間の10年だったように思います。

この10年、多くの人との出会いがあり、様々な出来事がありました。強烈な思い出、忘れられない出来事等、色々です。

何が一番大きな出来事だったのか？と言えば、それは、皆さまご存じの通り、この度の震災のことです。まったく予期せず、無防備の状態避難を強いられたわけです。

まず、4月14日(木)21時26分の地震から始まりました。これだけでは終わらず、4月16日(土)深夜1時25分、震度7の地震に襲われました。これが本震であったと後で発表になりました。

真和館の皆様は全員無事でなによりでした。施設内は大混乱となりましたが、ありがたいことに建物は何とか無事でした。

16日の地震では、上流の農業用ダムが決壊の恐れあり、そうなる孤立の恐れがあるということでした。消防団の指示とご協力のもと、地震直後から早朝にかけ、何便かに別れて山西小学校に避難をしました。

施設内も様々な機械類や棚類が倒れガラスが割れ、足の踏み場もない状況の上、電気ガス、水にも問題がありました。入所の皆さんには2泊3日の避難所暮らしをして頂きました。4月18日(月)午前中には全員真和館に戻られたわけです。

しかし施設内も、あらゆる面で整っておらず、余震の心配もありました。特に2階の入所者さんには漏電や棚等の倒れる恐れがあり、安全面を考慮し、1階の集会室で避難生活となりました。皆様には、大変ご不便で、ストレスになったであろうと職員も精一杯支援をしていたところです。

2階の修理も終え、4月27日には全員居室に戻っていただくことが出来ました。2階の皆様にとっては、久しぶりにご自分のベッドで休むことが出来たのではないのでしょうか。

一夜明け、本日は真和館創立10周年記念日となりました。健康で楽しく、仲良くいきましょう。今後もお手柔らかに、よろしく願いいたします。



N. Hさん
ここにきて8年になります。新たに、新しい旅立ちを目前に控えています。

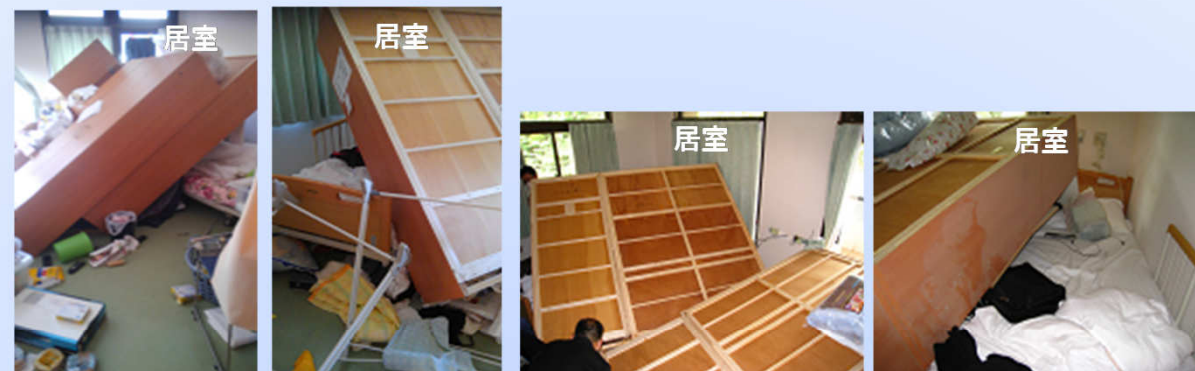
K. Kさん
真和館10周年おめでとうございます。別に書くことがないのですいません。これからも真和館が良くなりますように。

S. Sさん
断酒して10年になります。もう少し、刺身が食べたい...と思うこともあります。

S. Sさん
10周年まことにありがとうございます。今年も元気な一年でありますように。ここにきて今年の7月で7年になります。

S. Jさん
私は、入所して5月で3年になります。私の体の調子も入所したての頃よりも、だいぶ良くなってきております。それもこれも施設長、副施設長、職員のみな様のおかげです。やっぱり、感謝しなくては行けないと、この頃は思っております。ありがとうございます。

O. Yさん
平成28年1月に入所しました。本当に、お陰様で、人間として再出発しました。これを機会に一層自分自身を頑張ります。真和館の方々にもご迷惑かけますが、何卒、ご指導の程よろしくお願い申し上げます。最後に、健全なるご繁栄をお祈り申し上げます。



2人部屋の居室です。大きな衣類棚(この衣類棚で、2人部屋を1人部屋に区切ってます)が倒れました。



地割れ(車両周回路)です。駐車場のアスファルトにも亀裂が入ってます。



ガスボンベが倒れ、ガス漏れを起こしていました。

熊本地震が起きて、小学校での2泊3日の避難生活後、真和館に戻ってきても1階集会室で9泊10日の避難生活が続きました。地震と避難生活を体験した感想を入所者様にお聞きしました。

できるだけ今日一日と思って生きています。今日一日何をしたか、どうであったかではなく、どう生きたかが大切だとラジオで言っているのを聴きました。命が助かったから今日一日ということ生きています。

たまがった(おどろいた)たい！びっくりしたたい！タンスのドアがうっばずれて(外れて)倒れてきた。たいぎゃ(とても)恐ろしかった。死ぬかと思った。体育館(避難していた小学校の体育館)ではおにぎりが出た。おいしかった～。

信じられなかった。まさかこういう目にあうとは思わなかった。

命が助かっただけでも良い。後はどうにかかります。

地震がきた時、ベッドに寝ていました。次の瞬間、自分はベッドから床に落ちた。一瞬のうちに振り落とされた。同時にテレビが自分の上に落ちてきて、次に棚が倒れてきた。あつという間にのことで、気が付いたら、わずかなすまにスッポリ入り込み自分も丸くなっていました。(怪我なく助かっていらっやいます。)



酷い地震が来て、テレビが落ち、衣類なども全て落ちてきました。

一歩間違えれば死んどったです。無事で無傷で良かった。困ったことは何もないよ。心配事も何もないよ。

怖くて、怖くて、こんなことははじめてだけん。

真和館 アルコール依存症回復プログラム

平成28年度版

実施月	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
I	<p align="center">毎朝9時：断酒の誓い斉唱</p> <p>断酒の誓い</p> <p>1. 私たちは酒に対して無力であり、自分ひとりの力だけではどうにもならなかったことを認めます。 1. 私たちは断酒例会に出席し、自分を率直に語ります。 1. 私たちは酒害体験を掘り起こし、過去の過ちを素直に認めます。</p> <p>1. 私たちは自分を改革する努力をし、新しい人生を創ります。 1. 私たちは家族はもとより、迷惑をかけた人たちに償いをします。 1. 私たちは断酒の歓びを、酒害に悩む人たちに伝えます。</p> 											
	<p align="center">毎夕17時10分：断酒新生指針1(月)～7(日)を全員で音読</p> <p>断酒の集い</p> <p>月曜日 1 酒に対して無力であり、自分ひとりの力だけではどうにもならなかったことを認める。P1～P7 火曜日 2 断酒例会に出席し自分を率直に語る。P8～P14 水曜日 3 酒害体験を掘り起こし、過去の過ちを素直に認める。また、仲間たちの話を謙虚に聞き自己洞察を深める。P15～P22</p> <p>木曜日 4 お互いの人格の触れ合い、心の結びつきが断酒を可能にすることを認め、仲間たちとの信頼を深める。P23～P28 金曜日 5 自分を改革する努力をし、新しい人生を創る。P29～P35 土曜日 6 家族はもとより、迷惑をかけた人たちに償いをする。P36～P40 日曜日 7 断酒の歓びを酒害に悩む人たちに伝える。P41～P45</p>											
II	<p>真和館アルコールミーティング (AA12ステップ)</p> <p>ステップ1 「私たちはアルコールに対し無力であり、思い通りに生きていけなくなっていたことを認めた」 ステップ2 「自分を越えた大きな力が、私たちが健康な心に戻してくれると信じるようになった」 ステップ3 「私たちの意思と生きかたを、自分なりに理解した神の配慮にゆだねる決心をした」</p> <p>ステップ4 「恐れずに、徹底して、自分自身の棚卸しを行い、それを表に作った」 ステップ5 「神に対し、自分に対し、そしてもう一人の人に対して、自分の過去の本質をありのままに認めた」 ステップ6 「こうした性格上の欠点全部を、神に取り除いてもらう準備がすべて整った」 ステップ7 「私たちの短所を取り除いて下さいと、謙虚に神に求めた」</p> <p>ステップ8 「私たちが傷つけたすべての人の表を作り、その人たち全員に進んで埋め合わせをしようとする気持ちになった」 ステップ9 「その人たちがほかの人を傷つけない限り、機会あるたびに、その人たちに直接埋め合わせをした」</p> <p>ステップ10 「自分自身の棚卸しを続け、間違っていたときは直ちにそれを認めた」 ステップ11 「祈りと黙想を通して、自分なりに理解した神との意識的な触れ合いを深め、神の意志を知ること、それを実践する力だけを求めた」 ステップ12 「これらのステップを経た結果、私たちは霊的に目覚め、このメッセージをアルコールに伝え、そして私たちのすべてのことにこの原理を実行しようと努力した」</p> <p>※毎週水曜日 10:00～11:00 (第4水曜日は外部AAメンバー参加)</p> <p>※毎週水曜日 10:00～11:00 (第4水曜日は外部AAメンバー参加)</p> <p>※毎週水曜日 10:00～11:00 (第4水曜日は外部AAメンバー参加)</p> <p>※毎週水曜日 10:00～11:00 (第4水曜日は外部AAメンバー参加)</p> 											
	<p>女性アルコールミーティング</p> <p align="center">テーマミーティング—司会は入所者が担当:ミーティングハンドブックまたは体験談を読み合わせる(資料:BOX916・日本ゼネラルサービス版、夜明けまでの長い旅Ⅲ・全日本断酒連盟版、Be!「アスク・ヒューマンケア」版)</p>											
III	<p>学習 1 (導入)</p> <p>HAPPYプログラム(国立病院機構肥前精神医療センター版) ※入所後、アルコール依存症であることを認めてもらうための学習会</p> <p>心みがきの講演会 ※年4回の講演会のうち、アルコール関係講演会を年2回実施</p> <p>自助グループからのメッセージ・体験談 ※随時</p>											
	<p>学習 2 (DVD・テキスト学習) 全16回</p> <p>①DVD学習(メディアパーク版、AA日本ゼネラルサービス版、NHK版) ②映画学習「もうひとつの人生(株式会社 シグマ 小池征人)」 ③テキスト学習「アルコール依存症を知る(森岡 洋 著)」</p> <p>※毎週月曜日 10:30～11:30</p> <p>①DVD学習(メディアパーク版、AA日本ゼネラルサービス版、NHK版) ②映画学習「もうひとつの人生(株式会社 シグマ 小池征人)」 ③テキスト学習「アルコール依存症を知る(森岡 洋 著)」</p> <p>※毎週月曜日 10:30～11:30</p> <p>①DVD学習(メディアパーク版、AA日本ゼネラルサービス版、NHK版) ②映画学習「もうひとつの人生(株式会社 シグマ 小池征人)」 ③テキスト学習「アルコール依存症を知る(森岡 洋 著)」</p> <p>※毎週月曜日 10:30～11:30</p>											
	<p>学習 3 (グループワーク) 全47回</p> <p>①アルコール依存症再発防止プログラム(糸満晴明病院版) 基礎編 第1回～第9回 実践編 第10回～第19回 ※毎週木曜日 10:00～11:30</p> <p>②SMARPP「薬物・アルコール依存症からの回復支援ワークブック」 第1回～第28回 ※毎週木曜日 10:00～11:30</p>											
	<p>学習 4 (カウンセリング) (内観)</p> <p>①30分間ラポール(カウンセリング) ②ピアカウンセリング</p> <p>③一日内観(1ヶ月に1人2回、4ヶ月実施) ※第1・3土曜日 9:30～10:00 オリエンテーション 10:00～17:00 内観(1時間毎に面接)</p> <p>④日常内観(一日内観と並行して実施) 日記内観を静かな空間で毎日15分程度実施 1週間に1度職員による振り返り面談</p> <p>⑤集中内観(7泊8日) 指宿竹元病院又は三和中央病院で実施される7泊8日の集中内観に派遣</p>											
IV	<p>外部の自助グループ等への参加</p> <p align="center">自助グループ(断酒会やAA)等への参加(希望する自助グループへ昼夜問わずお連れする)</p> <p>KUMARPP(熊本県精神保健福祉センター) 益城病院院内断酒会 集まる会(人吉) アメシストの集い AA熊本手取グループミーティング AA肥後大津グループミーティング</p>											
V	<p>外部のアルコール学習会への参加</p> <p>熊本県アルコール関連問題学会 熊本市こころの健康センター講演会 熊本県アディクションフォーラム 熊本県断酒友の会 人吉・球磨合同断酒会 AA九州・沖縄地域ラウンドアップ AA熊本地区オープン・スピーカーズ・ミーティング AA健康グループ青空ミーティング AA宇城グループ・オープン・ステップセミナー AA熊本メッセージグループ・ステップセミナー</p>											
VI	<p>居宅生活訓練</p> <p align="center">地域生活に向けアパートで居宅生活訓練を実施する(1年～2年)</p>											
VII	<p>クロスアディクション対策</p> <p>真和館ギャンブルミーティング 真和館薬物ミーティング 心のオアシスタバこの会 KUMARPP GA熊本 熊本ダルク 熊本ダルク家族会 NA</p> 