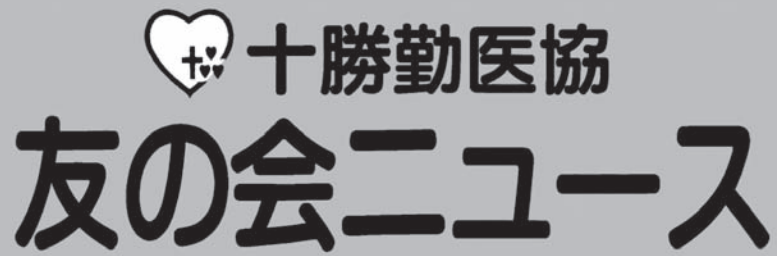


帯 広 病 院	21-4111
柳 町 医 院	30-3111
白 樺 医 院	38-3500
ケアセンター白樺	41-1165



医療法人 十勝勤労者医療協会

帯広市西9条南11丁目1番地

0155-21-4718

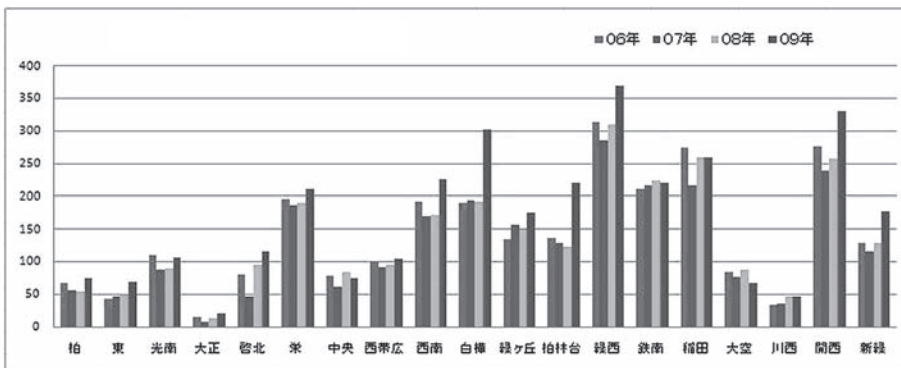
発行責任者 今野 光昭

URL:<http://www.tokachi-kin-ikyo.or.jp>
E-mail:soshiki@tokachi-kin-ikyo.or.jp

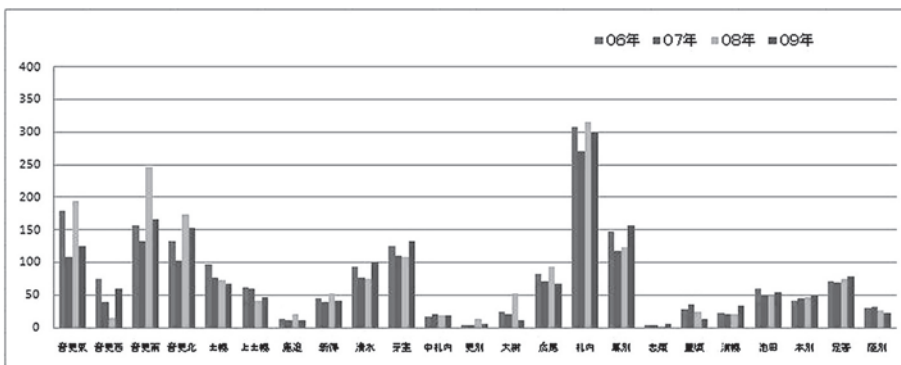
2009年度 大腸がん検診 中間報告

**過去最多の5121名の受診
大腸がん5件発見される！**

市内友の会受検数の経年推移



町村友の会受検数の経年推移



秋の大運動で恒例となり広く周知された「友の会大腸がん検診」も今年で四年目を迎え、地域から大変好評です。今年度の大腸がん検診は、五〇〇〇名を超える受検者数となり過去四年間で最多となっています。これも容器的宅配をしてくださった地域友の会に支えられた地域主体の取り組みの成果です。

40歳をすぎたら！年に一度は

大腸がん健診

過去最高の受検数

友の会大腸がん検診
は、二〇〇六年に帯広病

三月一三日現在の中間報告では、五一二一名の受検者数となり、陽性者は二四九名、がん発見は五名となっています。

早期発見を!!

大腸がん検診の受検率

は、厚生労働省の統計からみても一八・八％（二〇〇七年度統計）と全国的にみても低く、精密検査受検率についても低水準にて推移しています。

その理由としては「時間が無い」、「面倒だ」、「痔だから…」とさまざまであり、せっかく検診を受けていながら早期発見の機会を逃していることがこれらの統計から分か

ります。大腸がんは早期に適切な治療を行えば、そのほとんどが治癒可能と言われており、早期発見が非常に重要です。

大腸がんで
死なせないために

十勝勤医協では、大腸がんの早期発見・早期治療のため、陽性者のフォローを徹底してすすめています。今年もすでに五件の大腸がんが発見されています。

一年に一度は検診を

二〇〇九年度からは大腸がん検診が帯広市より一般医療機関へ委託されることとなりました。これにより帯広市民の方は通年で受検することが可能となり、より検診を受けやすい状況となっています。帯広市以外の方についても十月く十二月の秋の大運動の期間に行いますのでその機会に受検をおすすめします。

今後も十勝勤医協では
早期発見・早期治療のた
めに検診活動にいつそう
の力を入れていきます。

ぜひ年に一回は大腸がん検診と合わせて健康診断の受検をしましょう。

※検診希望の方には容器をお渡ししています。窓口等でお申し出下さい。

聴診器

二〇〇九年八月三十日は、きつと歴史に刻まれる日になるでしょう。国民いじめの自公政権を

きつぱり退場させた日として▼その日から今日まで七ヶ月、新しい政府は何をして来たのか。高校授業料の実質無償化、高速道路一部地域の無料化、被爆者救済基金の創設など▼一方、次から次へと出る政治とお金の問題。消費税増税を言い出し、普天間基地移転で右往左往。沖縄の声に応えないのなら前政権と同じじゃないか▼国民は、あまりにも生活が苦しいので、遂に選挙で政府を倒したのです。長引く不景気からの脱出、労働者派遣法は廃止、後期高齢者医療制度の廃止など命のかかった課題ばかりです▼自殺者が年間三万人以上も、十二年続いている日本、生活保護申請者が急増している。そんな時でも内部留保を、新しく二〇〇兆円増やしている大企業に、どれだけ減税して差しあげたのか、異常な事態解消に政府は応えるべきです▼生活と命を守る本物の政治実現に役に立つ政府に創り変える激動の時代が始まった。選挙でがんばろう。投票こそが国民の武器です。

(梅)

民医連綱領

私たち民医連は、無差別・平等の医療と福祉の実現をめざす組織です。

戦後の荒廃のなか、無産者診療所の歴史を受けつぎ、医療従事者と労働者・農民・地域の人びとが、各地で「民主診療所」をつくりました。そして1953年、「働くひとびとの医療機関」として全日本民主医療機関連合会を結成しました。

私たちは、いのちの平等を掲げ、地域住民の切実な要求に応える医療を実践し、介護と福祉の事業へ活動を広げてきました。患者の立場に立った親切でよい医療をすすめ、生活と労働から疾病をとらえ、いのちや健康にかかわるその時代の社会問題にとりくんできました。また、共同組織と共に生活向上と社会保障の拡充、平和と民主主義の実現のために運動してきました。

私たちは、営利を目的とせず、事業所の集団所有を確立し、民主的運営をめざして活動しています。

日本国憲法は、国民主権と平和的生存権を謳い、基本的人権を人類の多年にわたる自由獲得の成果であり永久に侵すことのできない普遍的権利と定めています。

私たちは、この憲法の理念を高く掲げ、これまでの歩みをさらに発展させ、すべての人が等しく尊重される社会をめざします。

- 一、人権を尊重し、共同のいとなみとしての医療と介護・福祉をすすめ、人びとのいのちと健康を守ります
- 一、地域・職域の人びとと共に、医療機関、福祉施設などとの連携を強め、安心して住み続けられるまちづくりをすすめます
- 一、学問の自由を尊重し、学術・文化の発展に努め、地域と共に歩む人間性豊かな専門職を育成します
- 一、科学的で民主的な管理と運営を貫き、事業所を守り、医療、介護・福祉従事者の生活の向上と権利の確立をめざします
- 一、国と企業の責任を明確にし、権利としての社会保障の実現のためにたたかいます
- 一、人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和と環境を守ります

私たちは、この目標を実現するために、多くの個人・団体と手を結び、国際交流をはかり、共同組織と力をあわせて活動します。

2010年2月27日
全日本民主医療機関連合会 第39回定期総会



全日本民医連第39回定期総会

ました。

大会スローガンが、『今、変革の時代！大同団結で、「構造改革路線」を転換させ、憲法九条・二五条が輝く新しい福祉国家をめざし奮闘しよう！』『貧困と格差に立ち向かい、権利としての社会保障の実現、医療・介護の実践と医師養成の成功を一体のものとして民医連の真価を発揮しよう！』『明日の時代を創る新しい民医連綱領のもと、団結をかため、新たな展望をつくりだそう！』と掲げられ、全体討論や分散会で各地の経験进行交流したり、民医連綱領改定議論が活発に行われました。

政権が交代し、名護市では辺野古基地建設反対を表明している市長が誕生するなど、国民の力で政治や医療・社会保障制度を変えることが出来る時代であることを確信できる報告を聞くことが出来ました。同時に、それを阻もうとする勢力とのせめぎ合いの時代であることも認識出来ました。全国各地で貧困と格差が大きく広がっており、困難事例などが紹介されましたが、その困難に立ち向かい、患者・利用者に寄り添う実践が各地で旺盛に取り組みられていました。

医師養成の分野では、医療活動と医師養成を一体のものとしてすすめるよう提起されました。医師不足が全国的に課題となっているなか、医師臨床研修制度をまもり発展させることと、自院所・県連で研修が困難なときは「オール民医連」の立場で全国の組織体制を強化し、民医連の医師を育てることが重要となります。また、高校生の一日病院体験などを通じて、医学部をめざす段階で民医連に触れ、

地域医療の発展に気概を持つてもらい、民医連運動に共感してもらおう活動を広げていく必要があります。綱領改定についても、熱い議論が続きました。一語一句にまでこだわり、そしてみんなの総意で出来たすばらしい綱領だと感じています。新綱領のもとに団結し、役割と存在意義を発揮できるように法人・事業所運営を考えていきたいと思っています。総会に参加し、人権のアンテナを常に高く持ち、患者・利用者に寄り添う実践をしていく必要性を強く感じました。憲法九条・二五条をまもり活かしていくこと、貧困と格差に立ち向かう実践と医師養成の課題、そして友の会に依拠し、地域の拠り所として民医連運動を前進させることが出来るよう、全職員で知恵を出し合いながら運動をすすめていきたいと思っています。(柳町医院事務長 山本圭介)

滝本可奈子医師が研修

地域保健医療研修は、2年の初期研修の間、約1ヶ月間、地方の中小病院で地域の医療を研修するというものです。4月中、十勝勤医協の病院、診療所、介護施設での研修をはじめ、健康相談会、友の会行事等にも参加します。

滝本医師よりひと言



初めまして。勤医協中央病院 初期研修医の滝本可奈子です。

神奈川県出身ですが、中学時代に北海道へ山村留学したのをきっかけに「北海道で医者をやりたい」と思うようになり、東京女子医大卒業後、札幌へ来ました。

十勝に来るのは今回が初めてです。

将来は産婦人科医になりたいと思っています。一歳の子どもがいることもあり、ぜひ、今回の地域研修で、十勝の地域医療だけでなく、十勝の出産・子育ての現状についても知りたいと思っています。短い間ですが、よろしくお願いいたします。



ディサービスすずらん
介護主任 山本 晃子

二月二十五日(木)に「かっぱれ」の皆さんが来てくださいました。

五名ほどの皆さんが三〇分程汗を掻き、息を切らしながらとつても楽しく素敵な踊りを披露してくださいました。もちろんすずらんの利用者さんたちは大喜びです。日常の中ではなかなか見る事が出来ないイベントですから、踊りに合わせた手拍子や底抜けに明るい笑顔がそこかしこ。もちろん職員もなかなか目にする機会が無かったので、もしかしたら利用者さんよりも楽しんでいただけたかもしれませんね。

医療・介護の現場から シリーズ⑭

さるイベントはやっぱり楽しみ方が違うようです。最近では外部レクの件数が減っていたので本当に久しぶりに職員も含め満喫させていただきました。この場をお借りして御礼

すずらんのレクだけでは味わえない別の楽しみです。普段のレクの中でも笑顔が咲いたり「楽しかった」と言ってくただけでも、外から来てくだ



申し上げます。本当にありがとうございます。これからもたくさん外部レクに来ていただき、また、すずらんのレクなども十分に楽しんでいただけるように、「今度はすずらんで〇〇があるから行かなくちゃ!!」と楽しみに参加していただけるようなディサービスにもっともつとまれるように日々奮闘していきたいと思っています。



知っておきたい 食品豆知識

安全で美味しい食事を食卓に

帯広病院・管理栄養士 増川 祐子

レタスの豆知識～ゆでて、炒めて、たっぷり食べよう！

レタスの原産地は、地中海沿岸から西アジア。野生種を改良して様々な品種が生まれました。日本ではチシャと呼ばれ、10世紀頃から栽培していたと言われていますが、現在のようなレタスが入ってきたのは明治時代から。60年代以降はサラダの主役として栽培されるようになりました。レタス全体の95%が水分という、みずみずしい野菜です。水分の他にビタミンC、E、カロテン、カルシウム、鉄、亜鉛などが含まれています。サラダのイメージが強い野菜ですが、炒め物、鍋物、スープなどの加熱料理もおすすめです。油と一緒に食べることで、カルシウムの吸収率がアップし、しんなりしてかさが減ることで、食物繊維もたくさん摂れるようになります。

☆レタスの茎から白い液体が出てくるのを知っていますか？

レタスの語源はラテン語の「乳」。和名の「チシャ」も「乳草」から変化したものと言われています。レタスの茎を切ると、白い液体が出てきますが、その正体はサポニン様物質。苦みがありますが、食欲増進、肝臓や腎臓の機能を高める働きがあると言われています。

☆ウサギもグッスリ？レタスの快眠効果

童話「ピーターラビット」の中に、レタスを食べて眠ってしまうウサギの話が出てきます。また、「レタスを1/4玉ほど食べると眠くなる」と言われ、韓国では自動車などの運転の前に、レタスやサンチュを食べないようにとの言い伝えがあるとか…。レタスやその仲間の催眠効果は、童話の中だけの空想のお話ではないようです。レタスを切ったときに出てくる白い液体には、ラクチュコピクリンというポリフェノールの一種が含まれており、鎮静、催眠効果があると言われています。レタスにはイライラを鎮め、リラックス効果を高める成分が含まれていますので、ゆっくり睡眠を取りたいときにお勧めです。座布団のように敷物にされてしまう事が多いレタスですが、食べずに残してしまうには惜しい機能的な野菜なのです。

エビのおしゃれロールレタス

1人分:198Kcal・塩分2.8g

【材 料】

- ・エビ（ブラックタイガー）8個
- ・レタス 大きめな葉4枚
- ・トマト水煮缶 1/2缶
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・ピーマン 1/2個
- ・コンソメスープの素 1/2個
- ・バター 大さじ1/4
- ・塩、コショウ お好みで
- ・水 1/2カップ

【作り方】

- ①エビは殻をむいて背わたを取り、水洗いして1～1.5cm幅に切る。
- ②レタスは破かないようにはがし、サッと茹でる。
- ③玉ねぎは大きめのみじん切りに、ピーマンは4～5cm長さのせん切りにしておく。
- ④エビに塩、コショウ各少々ふって軽く混ぜて2等分し、レタスを2枚ずつ重ねて丸く包み、爪楊枝でとめる。
- ⑤鍋にバターを溶かし、玉ねぎを炒め、トマトの水煮をつぶしながら缶汁ごと加え、水1/2カップを加える。
- ⑥煮立ってきたら、スープの素、塩、コショウで味を整え、④のレタスで巻いたエビを鍋に並べ入れる。中火で10～15分位煮てから、ピーマンを加えサッと煮る。爪楊枝を取って器に盛る。

【材 料】

- ・レタス 1/2玉
- ・豚ロース 100g
- ・めんつゆ 大さじ1
- ・生姜 1/2かけ
- ・小麦粉、油 適量
- ・水溶き片栗粉 適量

レタスの肉まき炒め

1人分:357Kcal・塩分1.9g

【作り方】

- ①レタスは太めのせん切りにする。生姜はすり下ろしておく。
- ②せん切りにしたレタスに塩をふって塩もみをする。水分が出てきたら水洗いし、水気をきっておく。
- ③まな板の上に豚肉を縦長に2枚重ねて並べ、水気を切ったレタスを俵おにぎりのように丸めて、豚肉の上に置いて巻く。
- ④小麦粉を③の肉まきの表面にまぶしておく。
- ⑤フライパンに油を入れて熱し、小麦粉をまぶした肉まきを全体に焦げ目がつくまで炒める。
- ⑥巻ききれなかったレタスがあればお皿に盛り、炒めた肉まきをレタスの上にのせる。
- ⑦肉まきを取り出したフライパンに、めんつゆ、すり下ろした生姜、水で溶いた片栗粉でタレを作り、お皿に盛り付けた肉まきの上からかけて出来上がり。栗粉でタレを作り、お皿に盛り付けた肉まきの上からかけて出来上がり。爪楊枝を取って器に盛る。



ケアセンター白樺デイケアらいふでは、月ごとや季節ごとに様々な行事を行っています。特に評

ケアセンター 白樺

楽しくおいしい 喫茶コーナー

判なのは、喫茶コーナーです。ボランティアさんにご協力いただき、今年度は月二回にふやして、開催しています。「お

いしいコーヒーが飲める」「喫茶店気分を味わえるので楽しみ」と利用者さんからも好評です。

メニューは、コーヒー、紅茶、ココア、サイダー、コーヒー牛乳、オレレンジュースに昆布茶と、本当の喫茶店なみに充実しています。

その他、年間行事では、動物園やグリーンパーク、菖蒲園に出かけたり、ドリームタウンのスーパードイイチ

帯広病院

病棟ひなまつり

三月二日、帯広病院病棟で毎年恒例のひなまつりが行われました。

栄養科手作りの桜餅や水ようかん、瀬川先生からの差し入れの甘酒が患者さん一人一人に配られ、療養中の患者さんたちの笑顔を見ることが出来ました。

いつも食欲がなく傾眠がちな患者さんが甘酒を何杯も飲み、「みなさん！おいしいよー！」とい

う元気な声が聞けたり、経口摂取をしていない患者さんも甘酒を舐めるこ

とができ嬉しそうな顔をみせてくれました。最後にはスタッフ・患者さん・ご家族でひなまつりの歌を三番まで歌い、とても盛り上がりました。

毎日治療に励んでいる患者さんたちの普段見られない表情が見られたことから、季節を感じ、気分転換していただける

や、柳月の見学・お買い物なども行いました。楽しい行事食も定期的に行っており、年数回のみんなで焼き肉、冬には鍋バイキング、敬老の日にお祝いメニューも用意しています。



甘酒を楽しむ患者さん

良い機会となったと思います。療養中にも小さな楽しみが持てるよう、これからも工夫しながら企画していきたいと思ひます。（帯広病院病棟看護師 加藤まなみ）

デイケアは、介護保険の要介護認定で、要支援一～二ないしは、「要介護一～五」とされた方。病状が安定期で、積極的な治療が必要ない方。生活訓練、機能訓練等を行うことにより、家庭生活の維持、向上が期待できる方等が対象です。利用相談、お問い合わせは、電話四一―一六五番まで問い合わせください。（ケアセンター白樺 事務 高田弘之）

生き生き広場

友の会連絡会「サー」 ☎0255-221-4444

軽運動後は 世話人総会と懇談

川西友の会

二月九日、二二日に広野農業担い手センターで、今井孝之さん（札幌友の会）の指導のもと、ストレッチ体操とふまねつとを行いました。

初日は悪天候によりあまり人数が集まりません



頭と体を使い「ふまねつと」をする参加者

でしたが、二回目は八〇歳代の方も加わるなど一人が参加しました。

ふまねつとでは、始め、おぼつかなかった足取りも回数を重ねると高度な動きも加わり、最後にはバツチリ。「楽しかったね」

「頭と体を使い、良い運動になったね」と会員同士で拍手。

その後、世話人総会をカウベル・ハウス（八千代牧場内）に移し、友の会連絡会から石沢英子事務局長が出席してください

る中、二〇〇九年度の活動報告・決算報告を行い、年度内の友の会会員拡大など目標を達成したことを確認しました。広い地域での活動の大変さなど、友の会の運動についても

夕食会で懇談しました。

また、「市街地の友の会との交流もしたい」などの要望も出され、新たな一歩で総会が終了しました。（川西友の会 伊沢佐恵子）

新しい会員など 22人が総会に参加

池田友の会

二月二〇日に池田友の会は、総会及び新年会を開催しました。友の会連絡協議会の石沢事務局長、老人保健施設ケアセンター白樺の高田弘之課長が出席されました。

石沢事務局長より後期高齢者医療制度の現状について話され、制度の廃止にむけて十勝管内の各自治体の議会での陳情・請願の取り扱いについて話されました。会場では、署名が回され、それぞれ署名しました。また、尿検査や体脂肪測定も行わ

宛先

〇郵送

〒〇八〇〇〇一九
帯広市西九条南十一丁目
十勝勤医協会館内
友の会ニュース編集部
〇電子メール
soshiki@tokachi-kin-
ikyoor.jp

賞品

抽選で一〇人の方に、千円分の図書カードをお送りします。

締め切り

四月二〇日（当日消印有効）。発表は第三一三号（六月号）紙上です。



にぎやかで楽しんだ交流会

れました。

総会では、活動報告・計画、会計決算・予算案等が提案され、承認されました。引き続き、会員交流の新年会が友の会員でもある町議会議員の乾杯のあいさつで始まり、一月にご夫婦で会員となった方や、グループホームを運営されている方など二二人が参加し、賑やかな会となり楽しいひとときを過ごしました。

新たに会員になった方は、パークゴルフが大変上手で、友の会恒例のパークゴルフ大会が今から

第三〇九号の当選者

答えは「手洗い」でした。

応募総数一九六通、正解者一九六通の中から抽選により、次の一〇人の方が当選しました。（敬称略）

石田ナツ・大原与一・河野聖子・北原菜々美・田中洋子・横山敏晴（以上帯広市）・毛利美恵子（音更町）・菅原千代江（以上幕別町）・伊藤豊子（芽室町）・家常国子（上士幌町）

※頭の体操の問題を募集しています。採用の際には、図書カードを贈呈します。

楽しみです。

（池田友の会 吉田昌子）

冷え性の 4つのタイプを学ぶ

関西友の会

寒いのが苦手と家にもりがちのこの頃、年だからと諦めていませんか。寒さを気にしない体力づくりはないものでしょうか。

二月二〇日啓西福祉センターで、尿検査、血圧測定、体脂肪測定と「冷え性」をテーマに健康相談会を行いました。この会場での健康相談会是一年ぶりで一人が参加しました。

十勝勤医協の渡辺景子看護師長からのお話では、冷え性には四つのタイプがあるとのこと。血管の収縮の調節がされないために、冷え性になる。①自立神経タイプ、②ホルモアンバランスタイプ、③ポンプ低下タイプ、④貧血タイプなのかテストして頂きました。

自分で出来る対策、入浴方々など学びました。不足しがちなほうれん草、レバーなど鉄分の多いものが必要とのことでした。（関西友の会 岡本顕）



真剣に耳を傾ける参加者

読者の声

早く雪が 溶けてほしい

嶋田 禮子さん（帯広市）

医療・介護現場から読み高齢化が進むと本当に深刻なんですね。その点私は、白樺医院に自転車で行くことが出来るので助かっています。でも冬は自転車に乗れないので困りますが、これから活躍出来そう。早く雪が溶けてほしいです。

頭の体操に 当選し嬉しい

長谷川アキさん（幕別町）

いつも友の会ニュースをありがとうございます。この度は、頭の体操に当選して図書カードが当たり嬉しいです。健康チャレンジの修了証書も札幌友の会から届けてくれました。これを励みに日々頑張ります。

ホタテの豆知識 とても参考に

千葉裕子さん（油縄石垣市）

「知っておきたい食品豆知識」ととてもお世話になります。いつもお世話になっています。ホタテの豆知識とても参考にしました。いつも佐呂間のホタテを送って頂くので、あのプリプリ：ジュワー！考えただけでヨダレが出そう。タウリン豊富、コレステロールを下げる：たくさん食べたべよと。メニューもさつそく実践します。

各友の会連絡先

【音更東】菅原 一晴 一五五・三二一・七〇九五	【音更西】増田 浩毅 一五五・三〇一・八八六〇	【音更南】坂本 恵子 一五五・三二一・六二六三	【音更北】中嶋 晴子 一五五・四二二・一九九九	【土 幌】和田 鶴三 一五六・四一七・四四三五	【上士幌】山本 政俊 一五六・四二一・三〇八九	【新 得】西田 義雄 一五六・六四一・五八二八	【清水】妻鳥 靖子 一五六・六三二・二五七八	【鹿 追】武田 耕次 一五六・六六二・二一七六	【芽 室】米倉 興幸 一五六・六六二・二一七六	【中札内】西村 和正 一五六・六七二・二七七四	【更 別】小刀 彬博 一五六・五二二・二六五七	【大 樹】有岡 千恵子 一五六・八七二・五二二八	【尾 崎】前崎 茂 一五六・八二二・四三三〇	【幕 別】野原 恵子 一五六・五五二・四三三〇	【札 内】高野 幸雄 一五六・五五二・四三三〇	【忠 類】増田 武夫 一五六・五五二・四三三〇	【豊 頃】岩井 明 一五六・五五二・四三三〇	【池 田】吉田 清治 一五六・五五二・四三三〇	【本 別】加藤 孝一 一五六・二二二・四八二二	【足 寄】田利 美智子 一五六・二二二・四八二二	【陸 別】鍋取 貢 一五六・二二二・四八二二	【東 〇】加藤 みち 一五六・二二二・四八二二	【柏 〇】渡辺 渡 一五六・二二二・四八二二	【光 南】村上 やよい 一五六・二二二・四八二二	【鉄 南】牧野 美智子 一五六・二二二・四八二二	【中 央】田村 カオリ 一五六・二二二・四八二二	【啓 北】内田 豊 一五六・二二二・四八二二	【栄 〇】岡山 啓子 一五六・二二二・四八二二	【開 西】岡本 顕 一五六・二二二・四八二二	【西 帯広】清水 美喜子 一五六・二二二・四八二二	【西 南】田所 豊之 一五六・二二二・四八二二	【緑ヶ丘】片石 祐一 一五六・二二二・四八二二	【白 樺】高宮 裕 一五六・二二二・四八二二	【新 緑】渡辺 宗雄 一五六・二二二・四八二二	【柏 林台】横塚 恵利子 一五六・二二二・四八二二	【緑 西】村上 久美子 一五六・二二二・四八二二	【稲 田】平 麗子 一五六・二二二・四八二二	【大 空】畑中 庸助 一五六・二二二・四八二二	【川 西】伊沢 佐恵子 一五六・二二二・四八二二
----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------	-----------------------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------	-----------------------------	-----------------------------	-----------------------------	---------------------------	----------------------------	---------------------------	------------------------------	----------------------------	----------------------------	---------------------------	----------------------------	------------------------------	-----------------------------	---------------------------	----------------------------	-----------------------------