



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G



島村TCC

かわら版

令和4年4月
(卯月)
第189号



「芝 桜」

発行人：医療法人社団 洗心 (理事長) 島村善行
編集人： 苅野一郎

理事長からのメッセージ 医療法人社団洗心 理事長・しまむら医療介護グループ 総括責任者 島村 善行(医学博士)

1. はじめに

1) 自然界は何事もなかったかのように、桜の満開の季節になりました。「洗心苑」や「ほたるの里」の国分川兩岸のなんと素晴らしいことか。

2) 「ほたるの里」に青空天井の**共生カフェ“ほたるのオアシス”**を設置しました。

満開の桜を見ながら、日本笑いヨガ協会代表の黒田さんや鈴木さん達の指導のもと、(写真1)のように、3月31日(木曜)「**笑いヨガ**」を開催させていただきました。感動のひとつときでした。

2. 「笑いヨガ」

今後、毎木曜日午前11時より、「ほたるのオアシス」を皮切りに、開催させていただきます。施設利用者さんはもちろん、地域の方の参加歓迎です。



(写真1) 「笑いヨガ」
於)共生カフェ ほたるのオアシス

(写真2) 「笑いヨガ」
於)介護老人保健施設 島村洗心苑

「**笑いヨガ**」は、1995年インドの医師マダン・カタリアさん発案の笑いを取り入れた健康法で、その輪は世界中に広がっています。今回の企画実現は、愛知県在住の吉見典生氏のおかげです。彼は、近代医学では治療不可能な自分の進行膀胱がんを10余年前に笑いヨガで治した方です。

先日は、大声で“ハッハッハッハー”と桜と青空のもと、皆大声で笑った感動の一日でした。

体験者はジョギングをした後の爽快感で、その日は熟睡出来たようです。当然深呼吸にもなり、ストレス発散にもなります。がん・認知症予防にもなるでしょう。

参加者は友達にもすぐになれるでしょう。午後は(写真2)のように、隣の洗心苑でデイケア・入所者対象に実施しました。今後も同様のスケジュールで開催します。

3. おわりに

人生は長くもあり、短くもある。今という「時は過ぎ去り、二度と戻ってこない。」(マルクス・アウレリウス「自省録」)。楽しい時も、悲しい時も。今を精一杯生きたいものです。

幸せ人生街道を歩くためには、**笑い**と**感謝**が必須です。毎木曜日11時“ほたるのオアシス”で「**笑いヨガ**」しましょう。他にも楽しい企画が沢山あります。共生カフェを地域の皆さんと一緒に盛り上げていきましょう。



《医療と介護で地域と共に歩む“しまむら医療介護グループ”》 がんの患者さんは、いつでもご連絡を！



「人生の最終段階における医療・ケアの
決定プロセスに関するガイドライン」

最後まで尊厳を尊重した人間の生き方に着目した医療を目指すことが重要であるとの考え方で厚生労働省が推進しています。

＜人生の最終段階における医療・ケアの在り方＞

1. 医師等の医療従事者から適切な情報の提供と説明がなされ、それに基づいて医療・ケアを受ける本人が多専門職種の医療・介護従事者から構成される医療・ケアチームと十分な話し合いを行い、本人による意思決定を基本としたうえで、人生の最終段階における医療・ケアを進めることが最も重要な原則である。

また、本人の意思は変化しうるものであることを踏まえ、本人が自らの意思をその都度示し、伝えられるような支援が医療・ケアチームにより行われ、本人との話し合いが繰り返し行われることが重要である。

さらに、本人が自らの意思を伝えられない状態になる可能性があることから、家族等の信頼できる者も含めて、本人との話し合いが繰り返し行われることが重要である。

この話し合いに先立ち、本人は特定の家族等を自らの意思を推定する者として前もって定めておくことも重要である。

2. 医療・ケア行為の開始・不開始、医療・ケア内容の変更、医療・ケア行為の中止等は、医療・ケアチームによって、医学的妥当性と適切性を基に慎重に判断すべきである。

3. 医療・ケアチームにより、可能な限り疼痛やその他の不快な症状を十分に緩和し、本人・家族等の精神的・社会的な援助も含めた総合的な医療・ケアを行うことが必要である。

病気で不安に思うことがあれば気軽に医師・看護師・その他医療従事者にご相談下さい。

＜地域連携室＞便り(No.46)

地域連携室・室長 小林 繁

「未来に向けて」

3月20日東京では桜の開花宣言が出されました。1週間もすると各地で桜が満開となります。「洗心苑・ほたるの里」は国分川のほとりにあり桜が満開の時期は大勢の人が集まり、お花見を楽しんでおられます。

1. 健康寿命延びる

健康上の問題がなく日常生活を送れる「健康寿命」について厚生労働省は3年に一度発表しております。2019年は男性72.68歳、女性は75.38歳。前回調査(2016年)と比較して男性が0.54歳、女性が0.59歳延びました。

平均寿命との差は、男性8.73歳、女性12.06年の差があります。この期間は介護などの手助けが必要となる可能性があります。

2. 老化細胞ワクチンで減少

糖尿病や動脈硬化などを引き起こす老化細胞を減らすワクチンを開発し、マウスで効果を確かめたと、順天堂大の南野徹教授(循環器内科)らのチームが発表しました。

南野教授は「人に応用できれば、加齢に伴う病気の新しい治療方法になる」と話しております。

3. 2025 大阪・関西万博

「いのち輝く未来社会のデザイン」

健康という観点から、未来の都市社会を体験できるヘルスケアサービスやエンターテインメントを提案します。未来の社会では、自動走行するモビリティ、街、家、レストラン、そして職場など様々な場所で、自分自身の健康状態を確認できるようになるでしょう。

さらに「脳年齢」「血管年齢」「肌年齢」などのデータをもとに、その人に応じた食事や運動のアドバイスが受けられ「10歳若返り」も可能となるのでは…。そんな近未来の暮らしが感じられる展示をパピリオンで実現します。

未来のヘルスケア体験が可能で、子供たちが楽しみながら未来の医療を学び、体験できる参加型展示など、ワクワクする未来社会の展示を楽しみに待ちたいですね。

4. 島村トータル・ケア・クリニックでは

健康長寿者への案内図を提案しております

- ①健診で自分の健康状態を確認
- ②食事・運動・社会参加
- ③生活習慣の見直しを提案しております。

<診療担当医予定表（令和4年4月）>

		日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	
外来診療	午前 (9:00 ～13:00)	休診	島村院長	島村院長	島村院長	休診	島村院長	磯部医師 (漢方) (第2・4) 9:00～ 13:00	島村院長 稲葉医師 向後医師 (内視鏡)
	午後 (13:00 ～15:00)			島村院長	島村院長			島村院長	14:00～ 17:00
検査	超音波		○	○	○		○	○	○
	CT		○	○	○		○	○	○
	内視鏡 (午前)	○ (胃)	○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)	○ (胃)	○ (胃・大腸)			
在宅診療	午前	看護師○	○	○	○	○	○	○	
	午後 (15:00 ～17:00)	医師○ 並びに 看護師○	○	○	○	○	○	○	

※外来休診日:木曜日(全日)・日曜日(全日)・祝日(全日)・土曜日(午後)

※外来診療時間:(午前)9:00～13:00 / コロナワクチン接種(※):(午後)13:00～15:00

尚、午後の外来診療はワクチン接種優先になりますのでご不自由をお掛けします。

※専門外来:漢方外来:磯部医師(予約制)(第2・4 金曜日)

※在宅診療:(午前)看護師 (午後)医師並びに看護師

※無料相談:(担当)小林(月・火・水・金・土 9:00～17:00)



島村トータル・ケア・クリニック

各部門のコーナー

【こころの相談室】

※休止とさせていただきます。

【運動療法】<織田健康リラックス教室>

(実施日時) 月曜日 15:00～16:15

(実施場所) 地域交流スペース(3階)

(講師) 織田健康運動指導士(申込)受付迄

『歯と健康』シリーズ(No.183)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「令和4年4月以降の成人歯科健診について」

松戸市では、市内在住の20歳以上の人は一年に一回無料で、松戸市から委託された松戸歯科医師会会員の医療機関にて、口腔内診査と相談を受けることが出来る「成人歯科健康診査」を実施しています。

この度、令和4年4月より、その成人歯科健康診査の内容が一部変更となります。

20歳から74歳までの方が受診した場合は従来通りの歯科健診となりますが、75歳以上の方の健診では、虫歯や歯周病などのチェックに加え、フレイル予防を意識した機能検査も含まれる内容が盛り込まれます。

近年、高齢化社会に応じた課題として「フレイル予防」が話題となっています。フレイルとは「虚弱」を意味します。フレイルはお口に関しても問題となります。しっかりと食べるためには食べ物をしっかりと噛む力のみならず、噛んだものを飲み込む力

も大切です。人と話をする時にしっかりと発音するための筋力も必要となります。それらの力が衰えていないかをチェックする項目が、4月以降の75歳以上の方が受診する成人歯科健康診査に盛り込まれることになりました。

健診で大切なことは、症状がなく本人が気付いていない病気を見つけ出すことです。虫歯や歯周病の状態を知ることはもちろん、当たり前のように出来ていた飲み込むこと、発音することなどの機能が衰えていないかどうか、なかなかチェックする機会はありません。是非一度ご自分の「あたりまえ」が衰えず維持出来ているかどうか確認してみたいかがでしょうか。

成人歯科健康診査を実施している歯科診療所は、松戸歯科医師会または松戸市のHPにて確認することが出来ます。「松戸 成人歯科健診」で検索してみてください。

(令和4年2月・第187号 再掲)

「相続した後のシナリオ」

年間 1,000 万円の家賃収入が得られる相続があったと仮定します。相続した者は、不動産所得を申告しなければなりません。

不動産所得＝家賃収入－(減価償却費＋固定資産税＋管理経費)

社会人として働いていれば給料所得と合計した所得に扶養控除等を差引、総所得を計算し、所得税を納付しなければなりません。確定申告に基づき住民税が課税されます。したがって、家賃収入で手元に残る現金は家賃収入全額ではありません

手元に残る現金＝家賃収入－(固定資産税＋管理経費＋所得税＋住民税)

となります。

それでも、相続した初めごろは相当の現金が手元に残るはずですが。

毎年、固定資産税・管理経費以外に所得税・住民税の納付が発生します。

ここまでは、一般的に理解されています。

しかし、10年、20年経過した後のことも考えておかなければなりません。近所にも新築のアパートは次々建設されます。古いアパートは空き部屋が発生します。

空き部屋が発生しないようにするためのリフォームや屋根・外壁の塗装等を行わなければなりません。最後は取り壊をして、建て替えるなり、売却をするなりしなければなりません。

建物は維持管理を良くすることにより、寿命は大きく伸びると思います。

以上のことを想定し、修繕費用を積み立てておく必要があると思います。

5年後、10年後の修繕・長期的には建て替えも考えて行かなければなりません。長期的に維持管理のために家賃収入の何割かを保留しておかなければなりません。

日頃から余裕のある資金繰りを心がけなければならぬのではないのでしょうか。

お金はどんなにあっても使いようによってはアツと言う間に無くなってしまいます。子供には、汗水たらして働く、稼いだお金で家族を養う、お金の尊さを教えておくことが大切なのではないのでしょうか。

お金は稼ぐことが難しいと同時に使い方も難しいのではないのでしょうか。お金は天下の回りもの、そんなに難しく考えなくとも、必要な時に有効に使うことが大事ではないのでしょうか。

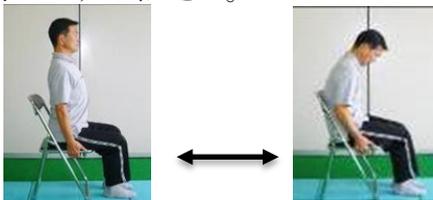
家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.181)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は、無理なく背中中の筋肉を鍛える運動を紹介します。

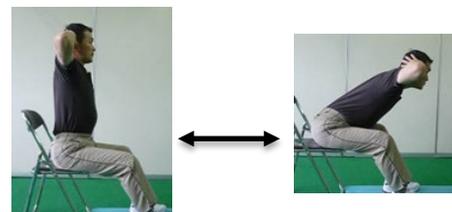
普段から背中が丸まり易い運動不足の方や、高齢者にもお勧めできる種目を紹介します。是非とも姿勢の改善や腰痛の予防にと、ご家庭で気軽に行ってみてください。

(図①)



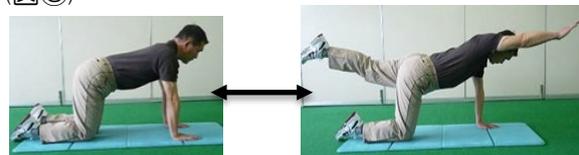
1. イスに腰掛け、両手はイスの横の部分をつかんでおきます。
2. 両手で軽く椅子を引き上げるようにしながら、腰を反らせ背中に力を入れます。その際お腹を膨らませながら、大きく息を吸います。
3. 次に更にいすを引き上げながら、お腹をへこませ、腹圧を高めます。そしてしっかりと息を吐きます。

(図②)



1. 椅子に腰掛け、腕を組んで姿勢を良くしておきます。(図の様に頭の後ろで手を組んでも良い)
2. 息を吸いながら胸を突き出して、上体を下げていきます。
3. 息を吐きながら胸を十分に張りながら上体を起こします。

(図③)



1. 四つん這いの姿勢でスタンバイです。
2. 片手と反対側の足を遠くに伸ばす様にして持ち上げ(重量のある足の方を幾分早めに伸ばす様にします)、息を吸いながら少し静止、息を吐きながら元に戻します。

★力まず呼吸に合わせ、ゆっくりの動作で、1セットを5～10回くらいにして、1～3セット行なってみてください。

ひな祭り

童女にかえり、笑顔でお雛様と！
例年、1階と2階に飾ります



風船バレーボール

コロナ禍、運動不足解消のために、室内
で皆様と楽しめる軽運動を趣向凝らし、
定期的に行っています
皆様楽しそうですね



農園の傍の梅林



農園の隣の梅林
梅が咲くと春がもうすぐ
沢山の梅実が出来ますよ!!

お習字のお稽古



集中するひと時
姿勢が良いですね!



医療法人社団洗心
介護老人保健施設 島村洗心苑
千葉県松戸市和名ヶ谷 660 TEL:047-392-3946



和名ヶ谷ほたるの里



当苑では季節を感じていただけるようなレクを取り入れています。今月はひな祭りのお祝いで、雛飾りを作っていただき、甘酒で乾杯しました。



この位置がいいかな・・・と真剣



できた作品とパチリ！



乾杯！



当苑は自然豊かな立地にあるので、季節の花を見つけに散歩にでかけました。この日は梅が満開で桜はもう少し、咲いたら見に来ましょうと話にも花が咲きます。



認知症対応型共同生活介護
グループホーム
和名ヶ谷ほたるの里

千葉県松戸市和名ヶ谷 664-1
(電話) 047-712-1012



えがお訪問看護ステーション



酒寄 あすか

先日106歳を迎えられたレジデンス入居者様のお誕生日会を行いました。

職員一同が毎年楽しみにしている恒例行事でもあります。

看護訪問時に長生の秘訣をお伺いした所

- ①食べ物を美味しく召し上がり、牛乳を温めて頂く ②温泉に入ってゆっくり
すること ③楽しみを見つける事 とお話しをされていました😊

この先も『世界一のご長寿』をめざして楽しく生活をして頂きたいと思います。

人生の大先輩に職員一同お祝い申し上げると共に、これからも日々の生活をサポートさせて頂き、より良い看護を提供していけたらと思います。



STCCえがお
訪問看護ステーション

千葉県松戸市松戸新田 21-2
穀物業館ビル 3階
(電話) 047-364-7778





鬼は外♪福は内♪



ハッピーバレンタイン♡



脳トシで脳の活性化♪



梅の花制作で春到来☆

寒い日々が続き、外に出るのが億劫な2月でしたが、看多機しまむらは活気に満ち溢れる日々を過ごしました。イベントは節分やバレンタインデーなど、季節を感じるイベントが行われ、寒い冬でも室内で出来るレクリエーションを楽しみました♪
少しずつ暖かくなってきたので外に出掛けて、お花を觀賞し、春の訪れを感じられたらなと考えております。
これからも皆様に楽しんでもらえるような企画を考えてまいります。



風船バレーで仲良く運動！



世の中というのには深く考えだしたらキリがない：
胡蝶の夢の故事のように花から花へとま
っていく蝶の夢のようなものなのだから、
楽しんで生きようではないか：

世の中よ てふてふとまれ かくもあれ

西山 宗因



鳥村はる代



ふきのとう

効能:去痰、鎮咳、胃健

春の野草

春の野草は体の中に貯まった老廃物を出してくれます。
春の香りと苦みを一杯含んだ「ふきのとうみそ」は、玄米
菜食にあう保存食として、炊き立ての玄米ご飯のお供に
したり、豆腐、ふろふき大根、こんにゃくなどの味付けと
しても、作っておくと便利です。

簡単 ふきのとうみそ

【材料】ふきのとう 5個~10個

白みそ 大さじ2

だし汁 少々

ごま油 大さじ1

【作り方】

1 ふきのとうは細かく小口切りにして、ごま油で炒める。

2 味噌をだし汁でゆるめて1に混ぜ、よく火を通す。

※甘味がほしい時は、みりん少々を加えて加減してください。





料理教室 「春の野草料理」 2022.3.22

- ・カラス/エンドウのペンネ トマトソース
- ・つくしのペペロンチーノ
- ・春キャベツとたんぽぽの葉のサラダ



つくしの大量摂取は避けてください。

洗心苑厨房



3月3日は桃の節句 雛祭りです。
 今年も洗心苑厨房では行事食として「ちらし寿司」をお出ししました。
 具材を混ぜた酢飯の上に、錦糸卵・蒸しエビ・絹さや・刻みのりをトッピングして提供する為、
 いつもより手間のかかるメニューなのですが、毎年この日を心待ちにしておられる利用者様
 もたくさんいらっしゃるので、厨房職員一丸となって調理・盛り付けを行いました！！
 おかげさまで今年も皆様から「彩がきれい！」「おいしかった」などお褒めの言葉を頂くことが
 できました。



別の日にお出した
 栄養士さんの
 「手作りチョコプリン」も
 好評でした☆

《 予定表 》

*都合により変更させて頂く場合もございますので宜しくお願い致します。

令和4年 4月			令和4年 5月		
1	(金)		1	(日)	
2	(土)		2	(月)	
3	(日)		3	(火)	祝日(憲法記念日)
4	(月)		4	(水)	祝日(みどりの日)
5	(火)		5	(木)	祝日(こどもの日)こどもの日イベント(看多機しまむら)
6	(水)	ピクニックイベント(看多機しまむら)	6	(金)	
7	(木)		7	(土)	
8	(金)		8	(日)	
9	(土)		9	(月)	
10	(日)		10	(火)	
11	(月)		11	(水)	
12	(火)	書道教室(洗心苑)	12	(木)	
13	(水)		13	(金)	バラ鑑賞会(看多機しまむら)
14	(木)		14	(土)	
15	(金)	桜茶おやつ(看多機しまむら)	15	(日)	
16	(土)		16	(月)	
17	(日)		17	(火)	書道教室(洗心苑)
18	(月)		18	(水)	
19	(火)		19	(木)	
20	(水)	カラオケ大会(洗心苑)	20	(金)	
21	(木)		21	(土)	
22	(金)		22	(日)	
23	(土)	オアシス朝市	23	(月)	
24	(日)		24	(火)	ボーリング大会(看多機しまむら)
25	(月)		25	(水)	
26	(火)	ゆいの花公園お花見ツアー(看多機しまむら)	26	(木)	
27	(水)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	27	(金)	書道教室(洗心苑)
28	(木)		28	(土)	オアシス朝市
29	(金)	祝日(昭和の日) 書道教室(洗心苑)	29	(日)	
30	(土)		30	(月)	
31	(日)		31	(火)	

【 4月 主な行事 】

<島村洗心苑>

- ①「書道教室」
(実施日&対象) 4/12(火) デイケア
(実施日&対象) 4/29(金) 2階・3階
- ②「カラオケ大会」
(実施日&対象) 4/20(水) 2階
- ③「クラシックギターミニコンサート」
(実施日&対象) 4/27(水) 2階

【オアシス朝市】開催！

(実施日時) 4/23(土) 10:00～12:00
(実施場所) ほたるのオアシス
※朝採れ野菜を販売します

<看多機しまむら>

- ①「ピクニックイベント」
(実施日時) 4/6(水) 11:00～
(実施場所) 屋上
(実施内容) 屋上でお昼ご飯を食べる
- ②「抹茶おやつ」
(実施日時) 4/15(金) 14:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) 桜茶と桜饅頭のおやつを食べる
- ③「ゆいの花公園お花見ツアー」
(実施日時) 4/26(火) 13:00～
(実施場所) ゆいの花公園
(実施内容) ゆいの花公園に出掛け、咲いてるお花を見て回り、写真を撮る。

《 予定表 》

*都合により変更させて頂く場合もございますので宜しくお願い致します。

令和4年4月			令和4年5月		
1	(金)		1	(日)	休診(外来診療) 楽歩会()
2	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	2	(月)	運動療法(15:00~16:15)
3	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(行田古墳群とさきたま古墳公園)	3	(火)	祝日(憲法記念日) 休診(外来診療)
4	(月)	運動療法(15:00~16:15)	4	(水)	祝日(みどりの日) 休診(外来診療)
5	(火)		5	(木)	祝日(こどもの日) 休診(外来診療)
6	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)	6	(金)	
7	(木)	休診(外来診療)	7	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
8	(金)		8	(日)	休診(外来診療)
9	(土)	生き生き塾(14:00~16:00)	9	(月)	運動療法(15:00~16:15)
10	(日)	休診(外来診療)	10	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
11	(月)	運動療法(15:00~16:15)	11	(水)	
12	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	12	(木)	休診(外来診療)
13	(水)		13	(金)	
14	(木)	休診(外来診療)	14	(土)	生き生き塾(14:00~16:00)
15	(金)		15	(日)	休診(外来診療)
16	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	16	(月)	百寿会(未定) 運動療法(15:00~16:15)
17	(日)	休診(外来診療)	17	(火)	
18	(月)	百寿会(休会) 運動療法(15:00~16:15)	18	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
19	(火)		19	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会(習志野CC)
20	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)	20	(金)	
21	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会(泉C)	21	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
22	(金)		22	(日)	休診(外来診療)
23	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	23	(月)	運動療法(15:00~16:15)
24	(日)	休診(外来診療)	24	(火)	料理教室(11:00~14:00)
25	(月)	運動療法(15:00~16:15)	25	(水)	
26	(火)	料理教室(11:00~14:00)	26	(木)	休診(外来診療)
27	(水)		27	(金)	
28	(木)	休診(外来診療)	28	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
29	(金)	祝日(昭和の日) 休診(外来診療)	29	(日)	休診(外来診療)
30	(土)		30	(月)	運動療法(15:00~16:15)
31	(日)		31	(火)	

(外来診療のご連絡) ☆休診日:4/29(祝日・昭和の日)・木曜日・土曜日(午後)・日曜日

☆医師休診:稲葉医師4/9(土)

(サークルのご案内)

『楽歩会』「行田・古墳群と桜の名所“さきたま古墳公園”を散策」
 (実施日) 4/3(日) ※雨天時4/6(火)に順延 (参加費)200円
 (集合) JR高崎線行田駅・女校口(東口)9時50分
 (解散) 14:30頃「JR高崎線行田駅」(歩行時間)約2.0時間(5.5km)
 (問合せ先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(先着順25名)

『写真愛好会』※毎月第2火曜日
 (実施日時) 4/12(火) 13:00~15:00
 (実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
 (会費) ¥2,000 (問合せ先) 井関:090-2724-0214

『生き生き塾』※毎月第2土曜日
 (実施日時) 4/9(土)14:00~16:00 (参加費)¥1,000
 (実施場所) ほたるの里・洗心法人棟(2階)
 ①講演「人生後半の生き方」 守屋 洋氏(SBI大学院大学 教授)
 ②基調講演:島村 塾長 (問合せ先) 菅野090-2309-1170

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4 土曜日
 (実施日時) 4/2・16・23(土) 15:00~16:30
 (実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
 (参加申込) 穀物菜館「haru-cafe」 ☎047-308-3946

『オリゼ会の食事相談』(費用) ¥3,500(45分) ※予約対応
 (予約申込先) ゴーシュ研究所「クリニック食事相談係」まで
 ☎03-5812-4925 (HP) <http://goash.jp>

『スポーツ吹き矢教室』 ※毎月第1・3 水曜日&金曜日(洗心苑)
 ※今月は、休止とさせていただきます。
 (問合せ先) 安達090-4179-4681

『洗心百寿会』 ※毎月第3月曜日
 ※今月は、休会とさせていただきます。
 (問合せ先) 中川090-2542-7240

【編集後記】桜が満開となり、日ごとに日差しに温かさを感じる心と心も素直な季節となりました。ただ、コロナ感染はオミクロン BA.2 への置き換わりで、まだまだ予断を許さない状況です。これまで通りしっかりと感染予防をして、春を思い切り楽しんでみては如何でしょうか。(編集人:菅野)