



しまむら医療介護 G

Shimamura Total Care Clinic



島村TCC

かわら版

令和3年12月
(師走)
第185号



「神宮外苑のイチョウ」

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

2001年12月1日に当クリニックは、新松戸に有床診療所を開設し、創立20年経ち、今月から21年目に歩を進めさせていただきました。

コロナ事情もあり、記念式典等は控えましたが、心新たに、皆様にお役にたつ舞台を作るよう、心を引き締め出発いたします。

トータル・ケアの実現を北極星に見立て、“100年企業”、“三方善し”の心構えで診療・介護体制を充実させていきます。

新型コロナワクチン接種は、2回目も一段落し、来年から3回目が始まります。現在まで、約1万回接種を実施し、一段落ついたことと、診療体制充実のために、12月19日(日)から、短期間日曜診療は中止したく計画させていただきます。

20年間実施してきました日曜診療を休止しますが、ご迷惑最小限に押さえるよう配慮させていただきます。

<上記5項目の解説>

- 1) 自分および自分の人生を絶対信じられる秘訣。幸せ人生を確信し、生きられる。
- 2) 自分の仕事を天職と思い、一生現役を貫ける。疲れない。「これを好む者はこれを楽しむ者に如しかず。」孔子(『論語』)
- 3) 玄米菜食は、肉体的・精神的・社会的・生きがいの健康四要素に深く関与する。：一次予防
- 4) 「幸せ人生計画表」(健康管理ノート)をつけ、定期的検査により、病気の早期発見が出来る。：二次予防
- 5) 血圧管理で、動脈硬化予防に努める。血圧管理票(A3)を用いる。

<戦術>孫子の兵法

*彼を知り、己を知れば、100 戦危うからず。彼: 疾病、己: 自分の体質、自分の疾病状況を知って対策を講じる: 良い“かかりつけ医”を持つ。

<健康維持増進のコツ: 日々実践計画>

血圧票を付ける: 毎朝起床時、ひじで測定。

2. 「疾病予防と健康長寿者への道案内」

皆さんとともに100才人生を目指し、幸せ人生街道を歩みましょう。

100才の方は、多病息災の方がほとんどで、かかりつけ医の助言で、適切対応している。

「幸せ人生・健康長寿者への道案内」

*100才人生を謳歌しよう。

*健康長寿者になろう。

<上記実現のためのたった5つ実践方法>

- 1) 神に愛される生き方をする。
- 2) 仕事を楽しむ。一生現役。
- 3) 玄米菜食をする
- 4) 「幸せ人生計画表」(健康管理ノート)を付ける。
- 5) 血圧表を付ける。

一回のみ。グラフ作成する。クリニック外来に用意してある下記資料ご利用ください。

- 1) 「幸せ人生設計書」(5年間健康管理ノート)
- 2) 「当院で実施可能な検査」
- 3) 高血圧分類(日本高血圧学会「高血圧治療ガイドライン2019」)
- 4) 血圧管理票(A3)
- 5) 「私のカルテ」(緑のファイル)(クリニック受付: 有料)

3. おわりに

早いもので、今年も最後の月を迎え、来月は新しい年です。人生もそんなものでしょうね。意識した、計画した人生。ぼんやりと日々過ごす人生。いろいろな人生があっても良い。個々人の好みの人生を送れば良い。ただ、つまらん人生、悲しい人生だなんて思いたくない。そのための、「幸せ人生・健康長寿者への道案内」をご参照ください。

看取り3500人、臨床医師50年、医療介護G 総括責任者として、皆さん同様に、真摯に生きてきましたが、未だに「人生不可解なり」です。謙虚に自省しながら生きたいものです。

「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!



医療法人社団洗心
島村トータル・ケア・クリニック

千葉県松戸市松戸新田 21-2
(電話) 047-308-5546



医療法人社団 洗心 本部便り(No. 15)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

新型コロナウイルスワクチン予防接種の3回目が始まります。

18歳以上の方で2回目接種完了からの接種間隔は原則8ヶ月以上です。令和4年9月30日までを予定しております。期間が延長される可能性もあります。早い方だと11月下旬頃から市町村から接種券(一体型予診票)が順次送付されてきます。

接種の際には、接種券(一体型予診票)等を忘れた場合は接種出来ませんので必ず接種券(一体型予診票)及び封筒の中身一式及び本人確認書類等をご持参ください。

また、接種前後に他の予防接種を行う場合においては、原則として13日以上の間隔をおいて下さい。

松戸市においては、早い方だと令和4年1月29日から接種開始となります。

尚、詳細につきましては、行政よりの指示があり次第ご案内させていただきます。

また、1回目・2回目の方のワクチン接種は、引き続き行います。

<ワクチン接種日>

12/10(金)・17(金)・24(金)

ワクチン接種後も、マスクの着用など感染予防対策の継続をお願い致します。

<地域連携室>便り(No.42)

地域連携室・室長 小林 繁

「気をつけたい“生活習慣病”」

先の見えないコロナ禍のストレスで、食べ過ぎや飲み過ぎが習慣化し、運動不足に陥ってしまった人も少なくないようです。

生活習慣の乱れが続くと、現在の健康を害するだけではなく、将来介護が必要となる可能性も高まります。

1. 体調の変化に注意

(日本生活習慣病予防協会が行った調査より)

1)「コロナ太り」

コロナ禍で体重が増えた人は25.9%。(5kg以上太った7.7%。3~5kg太った18.2%)

2)健康診断の受診を控える人の多さも問題

コロナ禍における健康診断・人間ドック受診患者の数値が悪化した割合(検査項目別)

- (1)HbA1c(過去1~2ヶ月の血糖状態)55%
- (2)BMI(体格指数)55% (3)中性脂肪54%
- (4)血糖値51% (5)LDLコレステロール37%
- (6)血圧33% (7)γ-GTP30% (8)尿酸 28%
- (9)HDLコレステロール19%

2. 生活習慣病とは

生活習慣病は個人の生活習慣だけではなく、社会の生活環境要因も関与するとの観点から「健康日本21」では、喫煙、食生活、飲酒、身体活動・運動不足、疲労(休養不足)、孤立・孤独が適切であると考えられています。

<主な生活習慣病>

高血圧・脂質異常症(高脂血症)・糖尿病
CKD(慢性腎臓病)・高尿酸血症/痛風
肥満症/メタボリックシンドローム・動脈硬化
心筋梗塞・狭心症・脳梗塞・脂肪肝
アルコール肝疾患・COPD(慢性閉塞性肺疾患)、
肺がん・大腸がん・骨粗鬆症
ロコモシンドローム/サルコペニア/フレイル
歯周病

3. ブレスローの7つの健康習慣

- 1)喫煙をしない
- 2)定期的に運動する
- 3)飲酒は適量を守るか、飲まない
- 4)1日7~8時間の睡眠を
- 5)適正体重を維持する
- 6)朝食を食べる
- 7)間食をしない

新型コロナウイルスワクチン接種3回目も決まりました。(2回目接種から8カ月以上経過した方から)

来年こそはコロナに打ち克ち、生活習慣病予防を心がけ健康長寿を目指したいものです。

< 診療担当医予定表 (令和3年12月(12/18迄)) >

		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)	島村理事長 ○	○	○	○	休診	○	○
	午後 (14:00 ~15:00)	休診	○	○	○		磯部(漢方)医師 (第2・4)	向後医師 (内視鏡)
検査	超音波	第2・4 午前○	○	○	○		○	○
	CT	第1・3 午前○	○	○	○		○	○
	内視鏡 (午前)		○ (胃)	○ (胃・大腸)	○ (胃)	○ (胃)	○ (胃・大腸)	
在宅診療	午後 (15:00 ~17:00)		○	○	○	○		
	午前/午後	看護師 ○	○	○	○	○	○	○

※外来休診日:木曜日(全日)・土曜日(午後)・日曜日(午後)・祝日(全日)

尚、12/19(日)より日曜日の外来診療は休診とさせていただきます。

※外来診療時間:(午前)9:00~13:00 (午後)14:00~15:00

※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)

※ワクチン接種:12/10(金)・17(金)・24(金)



島村トータル・ケア・クリニック

各部門のコーナー

【 心の相談室 】

※令和4年3月まで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.179)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「松戸歯科医師会とは」

人生100年時代を迎えるにあたり、今まで以上に口腔機能の管理の重要性が認識されてきました。

むし歯になってから若しくは痛みが出てから歯科医院へ行くという今まで通りの考えでは、高齢者になった時に食事が、柔らかいもの若しくはペースト状の栄養補充するためだけの食形態になり、十分な食生活を楽しめなくなります。

高齢者になり自覚症状が出るころには、口腔機能を正常に戻すことは不可能になっています。最近オーラルフレイル(口腔機能の虚弱、衰え)という言葉が聞かれるようになりました。フレイルを感じた時点で治療管理等を行えば、正常に戻る可

能性があるという状態を示す言葉です。

かかりつけ医での定期健診、松戸市の各種健診を受けて早く体の変化に気づき対応をしていくことが人生100年時代の礎になります。

松戸歯科医師会は、個々の診療所等ではできない活動を、行政並びに多職種の方々と連携をして、地域包括ケアの構成要員として活動している歯科医師の集まりです。

妊婦歯科健診から高齢者の在宅診療まで、全ての年代で多種多様な治療・管理に、応えられる体制を構築しています。お口の気になることがあればお近くの会員診療所にご相談ください。

「マイナンバーカード」

最近マイナンバーカードが保険証として使うことができるという報道されていました。マイナンバーカードとはどんなものか、利用方法並びにセキュリティは大丈夫なのか調べて見ました。マイナンバーカードを持ち歩くのが怖いし、もし、不注意でなくしたら、と心配になります。

マイナンバーは、行政手続きの迅速・正確な事務処理を行うため、日本に住民票がある人全てが持っている12桁の番号そのものです。

＜マイナンバーカードの利用方法＞

1. 公的な身分証明書として使える
2. 電子証明書として機能
コンビニで住民票の写し・戸籍謄本・印鑑登録証明書を発行することができる。
3. ネットを使った確定申告をする際に、ログインの認証として使える。
4. 政府が運営している「マイナンバーのポータルサイト」にログインして「自分に関する情報」を確認できる。
5. マイナンバーカードに搭載されている「電子証明書」をスマートホンにも搭載できるようにする動きもあります。
6. 「証明書」として様々なことに使える等。

2021年10月から健康保険証として使えるように準備している。近い将来、運転免許証としても使えるようになるそうです。

スマートホンに搭載すれば、サイトごとのID・パスワードが不要になる。ネットショッピングがより簡単になる。これからは、銀行に預金口座を新設する場合にマイナンバーカードの提示を求められるようです。確定申告に必要な医療費領収書もマイナンバーで自動集計されるようになります。

また、病気の診療経過・薬の利用等も個人データとして保管され、必要な時に閲覧できるようになるでしょう。近い将来、デジタル化によって飛躍的に便利な世の中になるものと予想されます。マイナンバーカードを持っていても、いなくても、日本に住所があればすでにマイナンバーが付されており、カード所有の有利・不利はありません。

むしろ、マイナンバーカードを有効に活用したほうが良いと思いました。マイナンバーのセキュリティについては国が責任を持つと考え、カードの保管責任は自らの責任と考えます。セキュリティについては運転免許証と同じで、紛失時には、すぐに窓口へ一時停止の連絡し、警察に紛失・盗難届を提出する。クレジットカードと同じ扱いとなります。管理をきちんとすれば、ことさら不安を覚える必要が無いそうです。

将来的にはスマートホンに取り入れられ、現在のパスワードから、将来的にはスマホのアプリを利用して顔認証になり、さらに目の模様による認証になるよう偽造はできなくなるでしょう。

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.177)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は膝をまわすことでの、股関節をほぐす運動をご紹介します

股関節はその可動域を広げていくことによって、脚部の本来持っているはずのパフォーマンスを高めていくことができるようになります。日々動かすことによって、日常生活での満足のいく活動を発揮していきましょう。

★膝まわし(股関節の回旋運動)

- ・浅く椅子に腰掛け、背もたれに寄り掛かり、上体を斜めにしておきます。
- ・まずは、両手を使っての膝まわしから始めてください。
- ・両手を使うことで、膝が安定し、足の力が抜き易くなります。
- ・慣れてきたら、片手での膝まわしに換えていきましょう！ 動きが大きくなってきます。

- I. 左手で左膝を抱えます。
- II. ゆっくりと引き上げて行き
- III. そのまま外側に開きます。
- IV. 膝を外側へと意識しながら下に下げていき、
I. 元の位置に戻します。



I II III IV

- ※できるだけ腕の力を使い、足の力は弛める様にして、股関節の回旋を意識します。
- ※片手でまわし辛い方は、無理をせず両手で膝を、手が膝に届きにくい方は太ももの裏側で組んでまわしてください。
- ※ゆっくり滑らかに回旋します。
- ※最初は小さめにまわし、可動域の広がり具合に応じて徐々に大きくしていきます。
- ※外まわし、内まわしと4～8回ずつ行なってみましょう。

唄とのひと時

2階のフロアでは、懐かしい小学唱歌から青春時代の歌謡曲を皆さん熱唱 楽しそう！



3階のテラスでは、ポカポカの暖かい陽射しを浴びながら、歌を歌い、草花の観賞 心良い時を！

施設のご案内

理容室で、
髪の毛のお手入れ、
さっぱりと



リハビリ

1階・2階・3階の各階
で利用者さまに合った
リハビリを適時行って
おります。



陰圧機設置室

11月に室内の空気を外部に出さない陰圧装置を設置。
万が一、コロナやインフルエンザ
患者さんが発生した場合でも、
隔離して苑内での蔓延を防止する
居室ができました。



2階の陰圧室に設置された陰圧機





和名ヶ谷ほたるの里



皆さんで銀杏木の葉を作ってつけました。一気に秋の気配です。



甘いものは大好きです。おやつにあんみつとフルーツポンチ作り
ケーキバイキングをしました。



ほたるのオアシス OPEN!



地域との方々の交流の場として敷地内にほたるのオアシスがオープンしました。



開所式の様子



その後は焼き芋大会をしたり、シャボン玉をしながら日光浴をしたりと楽しく活用しています。



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

管理者 小暮幸枝

師走の季節です。(S・o) / 寒い季節です。あったかい飲み物を飲んでホット一息してゆっくりに休憩するのも大事です！代謝を上げるのもオススメです。

さて、話が変わりますがコロナ対策も大事ですが……もう一つ重要なのはこの時期に流行りの「インフルエンザ」！！！！予防接種はもうご予約・接種しましたか！？もちろん

【手洗い】【うがい】【消毒】も大事ですが、いつ感染していてもおかしくないものです。

Σ(°Д°≡∴°Д°)ヒィィ

まだ、接種をしてない方は是非接種をしましょう！！！！\(^o^)\(／o^)\

新型コロナの感染者数は徐々に減ってきているようですが、私達「えがお訪問看護ステーション」は引き続き感染対策防止も含め訪問看護ご利用者様との信頼関係またそのご家族とのより良い関係を築いていきたいと思えます。

＜自宅でリハビリをがんばりたい！＞＜療養しながら日常生活する！＞を目標に私達は頑張ってます！！※えがお訪問看護ステーションでは理学療法士・作業療法士がいます※

＜訪問看護をご利用したいが分からない＞ ＜訪問看護って何をしてくれるの？＞

＜今後の事が心配＞ ＜難病持ちで今後の生活が厳しい＞
などお困りの方や相談などありましたら是非お気軽に「えがお訪問看護ステーション」まで
お電話して頂ければと思います。よろしく申し上げます(´▽`)

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 4 階
(電話) 047-364-7778





看護小規模多機能型居宅介護
看多機しまむら

松戸市松戸新田 21-2
島村トータル・ケア・クリニック 3F
(電話) 047-712-0601



江戸川フラワーライン❀



銭湯の日は特別な足浴で♨



屋上でアフタヌーンティー♪



運動会にてパン食い競争！

寒くなる前にと、外出レクを増やして積極的にお外に出ました❀江戸川フラワーラインに秋桜を見に行ったり、21世紀と森の広場で自然とふれあいました。おやつも屋上で食べてみたりと、秋の陽気を楽しみました。他にも運動会を開催したり、銭湯の日にはお好みの入浴剤を使った足浴とお好みのドリンクでいつもと違った楽しみ方をしました。来月も暖かい時間を見て外出したり、刺激のある日常になるようにたくさんのイベントを考えて行きたいと思います！



森の広場でほっこり写真♡

有限会社 穀物菜館

千葉県松戸市松戸新田 21-2
(電話) 047-308-3946



<事業> 給食調理(洗心グループ各施設)・カフェ・自然食品販売
イベント・料理教室/訪問介護/レジデンス(賃貸借居室)

2021 ハルカフェ 売れ筋商品 ご紹介



お菓子

はとむぎおこし



玄米&ハトムギの
サクツとしたおこし
黒糖風味で美味しい
個包装です。



化粧品

大高酵素 エンリッチスーパージェル



冬の乾燥におすすめ!
全身に使える
オールインワンジェル



数量限定 今ご購入いただくと
化粧水(ミニボトル)プレゼント!



麺

ベジ玄米ラーメン (しょうゆ)



国産小麦・玄米を使った
無かんすいノンフライ麺
塩・胡麻味噌・みそ味も



テイクアウト

日替わりランチ



玄米ごはん
たっぷりお野菜
大豆ミートのから揚げなど
日替わりメニューが楽しめます。



レトルト

ベジカレー(中辛)

スパイスから調合した本格派
国産特別栽培野菜
北海道産小麦
程よい辛さ野菜の旨み
手軽なお家ごはん



冬季限定 販売スタート
ダーデンアガバチョコ 70%



数量限定 販売中

50周年記念の
投票で選ばれた
純正ラーメン
豆乳塩だし味♪



洗心苑厨房

洗心苑では、月に数回「混ぜご飯」を提供しています。

一つ目は茹でたひよこ豆を混ぜたご飯です。

ひよこのような形をしていることからひよこ豆といえます。

栄養価が高く血液中のコレステロールを下げる働きもある

お豆なんですよ。

二つ目は黒米を混ぜ込んで炊いたご飯です。

その名の通り真っ黒なお米で、炊きあがると周りの白米が

着色して紫色になります。黒米もまた栄養が豊富で

白米よりも高い抗酸化作用があります。

一般食だけでなく、お粥やミキサー食の方にも食べて

いただけるように、それぞれ形状を変えて提供しています。



また、年に数回ある行事食でも「赤飯」「桜ご飯」「ちらし寿司」など、さまざまな混ぜご飯をお出ししています。



(桜ご飯)

10月のイベント食
ハロウィン
かぼちゃプリン

厨房スタッフ募集中

TEL 047-308-3946

体にやさしい玄米菜食の給食を提供する

お仕事です。子育てママも活躍中

お料理が好きな方、玄米菜食に興味のある方、

ブランク復帰したい！週〇日だけ働きたい方など

気軽にお問合せください。

☆調理 経験者優遇

09:30-18:30 (1時間休憩)

☆調理補助(盛付・配膳)

14:00-20:00 (6時間勤務)

OK
Wワーク
未経験

※勤務日数・時間応相談

《 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3年12月			令和4年 1月		
1	(水)		1	(土)	祝日(元旦) 新年会・お正月遊び(洗心苑)
2	(木)		2	(日)	書初め大会(看多機しまむら) お正月遊び(洗心苑)
3	(金)		3	(月)	お正月遊び(洗心苑)
4	(土)		4	(火)	
5	(日)		5	(水)	書初め(洗心苑)
6	(月)		6	(木)	
7	(火)		7	(金)	
8	(水)		8	(土)	
9	(木)	おしるこの日(看多機しまむら)	9	(日)	
10	(金)		10	(月)	祝日(成人の日)
11	(土)		11	(火)	鏡開き(洗心苑)
12	(日)		12	(水)	
13	(月)		13	(木)	書道教室(洗心苑)
14	(火)		14	(金)	
15	(水)		15	(土)	
16	(木)		16	(日)	
17	(金)	書道教室(洗心苑)	17	(月)	
18	(土)		18	(火)	ギターコンサート(洗心苑)
19	(日)		19	(水)	のど自慢大会(看多機しまむら)
20	(月)		20	(木)	クリスマス会(洗心苑)
21	(火)	ギターミニコンサート(洗心苑)	21	(金)	
22	(水)	クリスマス演奏会(洗心苑) 冬至(看多機しまむら)	22	(土)	
23	(木)	クリスマス演奏会(洗心苑)	23	(日)	
24	(金)	クリスマス演奏会(洗心苑)	24	(月)	
25	(土)	クリスマス会(看多機しまむら)	25	(火)	
26	(日)		26	(水)	
27	(月)		27	(木)	
28	(火)		28	(金)	書初め(洗心苑)
29	(水)		29	(土)	
30	(木)		30	(日)	
31	(金)		31	(月)	オレンジおやつの日(看多機しまむら)

【 12月 主な行事 】

< 島村洗心苑 >

- ①「書道教室」
(実施日時) 12/17(金) 14:00～15:00
(実施場所) 2・3階
- ②「クラシックギターミニコンサート」
(実施日時) 12/21(火) 15:00
(実施場所) デイケア
- ③「クリスマス演奏会」
(実施日時) 12/22(水)～24(金)
(実施場所) デイケア
- ④「年忘れ会」
(実施日時) 12/22(水)
(実施場所) 3階
- ⑤「クリスマス会(大ビンゴ大会)」
(実施日時) 12/24(金)
(実施場所) 2階

< 看多機しまむら >

- ①「おしるこの日」
(実施日時) 12/9(木) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) おしるこをみんなで作って食べる
- ②「冬至」
(実施日時) 12/22(水) 10:00～
(実施場所) 入浴室・デイフロアー
(実施内容) 浴槽には柚子を入れ、おやつにかぼちゃの煮物を食べる
- ③「クリスマス会」
(実施日時) 12/25(土) 13:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) プレゼントを渡し、ゲームをする

《 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3年12月			令和4年1月		
1	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)	1	(土)	年末年始休業
2	(木)		2	(日)	同上
3	(金)		3	(月)	同上
4	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	4	(火)	
5	(日)	楽歩会(足利・足利学校と鑿阿寺を巡る)	5	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
6	(月)	運動療法(15:00~16:15)	6	(木)	
7	(火)		7	(金)	
8	(水)		8	(土)	
9	(木)		9	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(初詣・鹿島神宮への参拝)
10	(金)		10	(月)	祝日(成人の日) 運動療法(休止)
11	(土)	生き生き塾(14:00~16:00)	11	(火)	写真愛好会(10:00~12:00)
12	(日)		12	(水)	
13	(月)	運動療法(15:00~16:15)	13	(木)	
14	(火)	写真愛好会(10:00~12:00)	14	(金)	
15	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)	15	(土)	休診(外来診療) 生き生き塾(谷川研修)
16	(木)		16	(日)	休診(外来診療) 生き生き塾(谷川研修)
17	(金)		17	(月)	洗心百寿会(未定) 運動療法(15:00~16:15)
18	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	18	(火)	
19	(日)	休診(外来診療)	19	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
20	(月)	洗心百寿会(休会) 運動療法(15:00~16:15)	20	(木)	
21	(火)		21	(金)	
22	(水)		22	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
23	(木)		23	(日)	休診(外来診療)
24	(金)		24	(月)	運動療法(15:00~16:15)
25	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	25	(火)	
26	(日)	休診(外来診療)	26	(水)	
27	(月)	運動療法(15:00~16:15)	27	(木)	
28	(火)		28	(金)	
29	(水)		29	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
30	(木)	※本年最後の外来診療となります	30	(日)	休診(外来診療)
31	(金)	年末年始休業	31	(月)	運動療法(15:00~16:15)

(外来診察のご連絡) ☆休診日:年末年始休業(12/30(木)午後~1/3(月)・木曜日・土曜日(午後)・日曜日(午後)
※尚、12/19(日)より日曜日の外来診療は休診とさせていただきます。再開しましたらHP・院内掲示にてお知らせ致します。

(サークルのご案内)

『楽歩会』足利・日本最古の学校/足利学校と鑿阿寺を巡る
 (実施日) 12/5(日) ※雨天時12/12(日)に順延 (参加費)200円
 (集合) 東武伊勢崎線「東武足利駅」改札口10時55分
 (解散) 15:30頃「足利駅」(歩く時間)約2.5時間(5.5km)
 (問合先) 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) 12/14(火) 13:00~15:00
 (実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
 (会費) ¥2,000 (問合先) 井関:090-2724-0214

『生き生き塾』 ※毎月第2土曜日
 (実施日時) 12/11(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基調講演:島村 塾長 ②講演:藤崎氏(穀物菜館・副社長)
 ③講演:久保木 塾員 (問合先) 荻野090-2309-1170

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日
 (実施日時) 12/4・13・25(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。
 (問合先) 中川090-2542-7240

【編集後記】コロナの新規感染者数もこのところ大幅に減少し、ちよびり安心出来る日常生活となり、行楽地や繁華街への人出が多くなって参りました。ただ、コロナの感染が収束した訳ではないので、これまで通り感染予防対策をしっかり実行するようにしたいものです。(編集人:荻野)

発行: 医療法人社団 洗心 島村トータル・ケア・クリニック <http://www.stcc.jp/> (or「島村トータル」)
 〒270-2241 千葉県松戸市松戸新田 21-2 TEL 047-308-5546 (代) FAX 047-308-5547