



しまむら医療介護 G



島村TCC

# かわら版

令和3年8月  
(葉月)  
第181号



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) TOKYO2020 オリンピックが7月23日に開催され、8月8日に早くも閉幕されます。その間、新型コロナウイルス感染症で緊急事態宣言等発令されました。

ワクチンの年齢別接種率の差もあってか、変異デルタ株の占める率も高まってか、壮年者・若年者感染が急増中です。なんとか、夏休み中に学生の接種をと、行政指導の下、ワクチン接種に尽力しています。

また、当院は地域の人々の多大の協力のもと約5,000回の接種で、不足気味なワクチンの無駄はゼロで実施中です。キャンセル待ちシステム・ネットの地域連携のおかげと感謝しています。

2) TOKYO2020 オリンピックのメダル獲得数は目を見張るばかりで、勇気と誇りを心から感じます。

この元気で頼もしい日本の勢いを社会に広げましょう。この熱き思いを胸に、コロナ感染危機を乗り越えましょう。医療・介護は社会学であり、誇りあるプロ魂の匠の集団であります。

3) 日野院長が、8月いっぱいまで退職します。新たな門出にエールを。後述の彼の記事ご参照ください。

## 2. 9月からの新体制

右記に記させていただきます。後任医師が決まるまでのスケジュールを模式的にお示します。

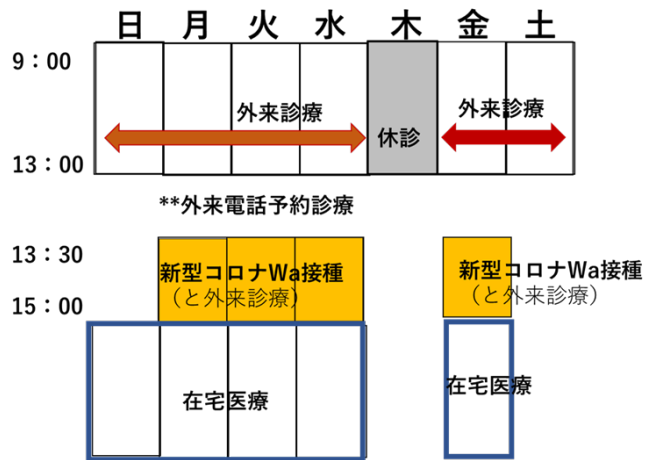
## 3. おわりに

いつの時代も、人々にいろんな難題が降りかかる。オリンピック選手のインタビューで、その克服法が披露されている。人生って興味深い。仲間と一緒に助け合い、ストレスに涙しながら踏ん張り、小さなことでも良い、自分だけの秘めたメダルでもいい、獲得していこう。

小さな、誰にも知られない自分だけの成功体験を重ねていこう。失敗も沢山あるだろうが、成功体験が自分を信じる魔法の金メダルとなる。

### 9月診療体制

※木曜日休診させていただきます。  
※日曜日外来はいたします。(祝日休)



医療法人社団 洗心 本部便り(No. 11)

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感染症の予防＞  
ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合  
家庭内でご注意いただきたいこと

～8つのポイント～

1. 部屋を分けましょう
2. 感染者のお世話はできるだけ限られた方で
3. マスクをつけましょう
4. こまめに手を洗いましょう
5. 定期的に換気してください
6. 共用部分(ドアの取っ手・ノブ・ベッド柵など)は、

薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。

7. 汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

8. ゴミは密閉して捨てましょう

☆ご本人は外出を避けて下さい。

☆ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。

※詳細は別掲(P3)掲載

＜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！



Shimamura Total Care Clinic

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



院長から皆さんへ

島村トータル・ケア・クリニック 院長 日野 裕史

### <退職のご挨拶>

皆様にはたいへんお世話になりましたが、この8月いっぱいを持ちましてクリニックを退職することになりました。

2015年8月に当クリニックに赴任してこの夏で丸6年になりますが、その間2017年には院長に就任。地域に密着した医療を信条として診療にあたってまいりました。赴任前は、外科部長として手術やがんの治療、終末期医療が中心でしたが、訪問診療や自宅での看取りなど在宅医療も初めて体験し、貴重な経験を積むことができました。

診療の範囲は、これまで外科で見ていたがんなどの疾患に加え、風邪や下痢、腰痛、頭痛などの日常的な疾患から、高血圧、糖尿病、脂肪肝、無呼吸症候群のような生活習慣病の治療・管理、また甲状腺疾患や気管支喘息、花粉症など、幅広く多くの疾患を見てきました。

なかでも社会全体の大きな問題となっている認知症とは、これほど多く深く関わったことはなく、その中で嚥下困難や不穏状態など特有の症状にどう対応するかなど、多くの経験を積むことができました。また何も知らなかった医療面以外の社会的支援や介護領域との連携も学ばせていただきました。

退職後の新しい職場は、流山市江戸川台に新規開院となる「流山北クリニック」に院長として赴任します。現在の予定では今年の11月もしくは12月に開院し、当初は老人施設を中心とした訪問診療でスタートし、軌道に乗れば外来診療の拡充や個人宅への訪問診療をしたいと考えております。

みなさまには、ご迷惑をおかけすることをお詫びするとともに、いままでたいへんお世話になったことに心から感謝しております。

最後になりましたが、これからの皆様のご健康とご多幸を心からお祈り申し上げます。

### <地域連携室> 便り(No.38)

地域連携室・室長 小林 繁

#### <57年ぶりに東京オリンピック開催>

2021年7月23日東京2020オリンピック開会式。17日間、33競技、339種目。11,839人のアスリートによる世界最高峰の舞台が始まりました。

菅首相は、新型コロナウイルス対策の緊急事態宣言下で開催される東京五輪について「やめることは一番簡単な事、楽なことだ」とした上で、「挑戦するのが政府の役割だ」と語りました。

日本オリンピック委員会の山下泰裕会長は、選手たちに「感謝と誇りを感じつつ、思う存分、輝いてほしい」と語りかけました。どの選手も、この1年、競技に集中しづらい環境だったに違いありません。しかし様々な制約の中で努力を続けてきた選手が躍動する姿は、前回と同様、人々の記憶に深く刻まれるはずです。

スポーツには人の心を動かす「力」があります。苦難に直面した時、興奮する選手の姿に勇気づけられた人も多く、今大会でも、コロナ禍に苦しむ世界の人々に希望が届くと良いですね。

#### 《スポーツと栄養》

各企業がアスリートのための戦略的な栄養補給の考え方を伝えております。柔道・阿部兄妹食の援軍が新聞に載っておりました。国際柔道連盟のルールでは、前日の計量後、試合の体重回復は制限体重の5%(66キロ級は69.3

キロ)まで認められている。一発勝負で認められている必要な爆発的パワーを求める一二三選手に「66キロのバケツと69キロのバケツを同じスピードでぶついたら、69キロのバケツが勝つ」。体重制限のある競技では「急激な減量をすると筋肉量も減ってしまう」。「減量で胃や腸にダメージを受けた状態のまま急に食事をすると胃腸はびっくりして動かなくなる」。減量中も練習が十分に出来るような食事内容を説明。

フィギュアスケート五輪連覇の羽生結弦選手は「栄養を摂取することで強くなるためのチャンスが得られる」と語っております。

トップアスリートの選手達は世界の頂点に立つために苦しい練習の中で肉体・精神・内臓までが進化しているようです。

#### 《健康長寿を考える》

人の限界寿命は115歳前後。平均寿命が延びるほど心身の機能が衰える高齢者「生き生き長生きばけずにポックリ死ぬときゃ100歳」を目指したいものです。健康的な生活習慣5項目での調査(厚生労働省の研究発表表)

①非喫煙または5年以上の喫煙②1日平均30分以上の歩行③1日平均6~8時間の睡眠④多めの野菜摂取⑤多めの果物摂取 追加で⑥朝食を毎日食べる⑦適正体重を維持することも忘れずに

## 新型コロナウイルス感染症の予防

島村トータル・ケア・クリニック 事務長 伊藤 和彦

風邪や季節性インフルエンザ対策と同様に一人お一人の咳エチケットや手洗いなどの実施がとても重要です。感染症対策に努めていただくようお願いいたします。

風邪症状があれば、外出を控えていただき、やむを得ず外出される場合にはマスクを着用していただくようお願いいたします。

### <ご家族に新型コロナウイルス感染が疑われる場合家庭内でご注意いただきたいこと>

～8つのポイント～

・個室にしましょう。

食事や寝るときも別室としてください。

・子どもがいる方、部屋数が少ない場合など、部屋を分けられない場合には、少なくとも2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンなどを設置することをお勧めします。

・寝るときは頭の位置を互い違いになるようにしましょう。

・ご本人は極力部屋から出ないようにしましょう。

トイレ、バスルームなど共有スペースの利用は最小限にしましょう。

部屋を分けましょう

・心臓、肺、腎臓に持病のある方、糖尿病の方、免疫の低下した方、妊婦の方などが感染者のお世話をするのは避けてください。

感染者のお世話はできるだけ限られた方で。

・使用したマスクは他の部屋に持ち出さないでください。

・マスクの表面には触れないようにしてください。マスクを外す際には、ゴムやひもをつまんで外しましょう。

・マスクを外した後は必ず石鹸で手を洗いましょう。(アルコール手指消毒剤でも可)

※マスクが汚れたときは、すぐに新しい清潔な乾燥マスクと交換。

※マスクがないときなどに咳やくしゃみをする際は、ティッシュ等で口と鼻を覆う。

マスクをつけましょう

・こまめに石鹸で手を洗いましょう、アルコール消毒をしましょう。

洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。

こまめに手を洗いましょう

・定期的に換気してください。

共有スペースや他の部屋も窓を開け放しにするなど換気しましょう。

換気をしましょう

・共用部分(ドアの取っ手、ノブ、ベッド柵など)は、薄めた市販の家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしましょう。

・物に付着したウイルスはしばらく生存します。

・家庭用塩素系漂白剤は、主成分が次亜塩素酸ナトリウムであることを確認し、使用量の目安に従って薄めて使ってください(目安となる濃度は0.05%です(製品の濃度が6%の場合、水3Lに液を25mlです。))。

・トイレや洗面所は、通常の家庭用洗剤ですすぎ、家庭用消毒剤でこまめに消毒しましょう。

・タオル、衣類、食器、箸・スプーンなどは、通常の洗濯や洗浄でかまいません。

・感染者の使用したものを分けて洗う必要はありません。

・洗浄前のものを共用しないようにしてください。

・特にタオルは、トイレ、洗面所、キッチンなどでは共用しないように注意しましょう。

手で触れる共有部分を消毒しましょう

・体液で汚れた衣服、リネンを取り扱う際は、手袋とマスクをつけ、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

・糞便からウイルスが検出されることがあります。

汚れたリネン、衣服を洗濯しましょう

・鼻をかんだティッシュはすぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。その後は直ちに石鹸で手を洗いましょう。

ゴミは密閉して捨てましょう

☆ご本人は外出を避けて下さい。

☆ご家族、同居されている方も熱を測るなど、健康観察をし、不要不急の外出は避け、特に咳や発熱などの症状があるときには、職場などに行かないでください。



医療法人社団洗心

介護老人保健施設 島村洗心苑

千葉県松戸市和名ケ谷 660 TEL:047-392-3946

(お詫び)

「洗心苑だより」は都合により休載させていただきます



令和3年 8月 診療担当医予定表

		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	島村理事長 (第2・4)	島村理事長	島村理事長			島村理事長	島村理事長
		日野院長 (第1・3・5)	日野院長	日野院長	日野院長	日野院長		日野院長
				松崎医師 (内視鏡)	永井医師 (内視鏡)		磯部医師 (第2・4)	向後医師 (内視鏡)
	午後	休診	島村理事長 (第2・4)	島村理事長	島村理事長	休診	島村理事長	休診
		日野院長	日野院長			磯部医師 (第2・4)		
検査	超音波CT		○	○	○	○ (午前のみ)	○	○
	内視鏡		○ (上部のみ)	○	○		○ (上部のみ)	○
在宅診療	午前	(緊急時対応)	在宅担当 看護師	在宅担当 看護師	在宅担当 看護師	在宅担当 看護師	在宅担当 看護師	
	午後	島村理事長 日野院長	在宅担当 看護師	島村理事長 在宅担当看護師	日野院長 在宅担当看護師	日野院長 在宅担当看護師	在宅担当 看護師	日野院長

※診療時間: (午前)9:00~13:00(午後)14:00~17:00 日 ※8/27 以降変更(予定)

※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:(木曜日・土曜日・第1・3・5日曜日 午後)日野院長

(火曜日・第2・4日曜日 午後)島村理事長

※無料相談:(担当)小林(月・火・水・金・土 9:00~17:00)お気軽にご相談ください。



島村トータル・ケア・クリニック

Shimamura Total Care Clinic

各部門のコーナー

【医療福祉相談&在宅介護支援相談】

専門の職員がご相談に応じます。お気軽に！

※受付/在宅介護支援相談 ☎ 047-308-5519

【こころの相談室】※今月は休止

【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) 健康運動指導士・織田 広

(申込) 受付(医事課)迄

『歯と健康』シリーズ(No.175)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「唾液が少なくお口の中が乾く」

口の中を潤している唾液には、口内の汚れや細菌を洗い流す自浄作用や、細菌の発育を抑える抗菌作用などがあります。唾液の分泌は、糖尿病などの病気や飲んでいるお薬の副作用で減る場合もありますが、元々加齢と共に減少するため、高齢者ではお口のトラブルも増えていきます。

唾液の分泌を促すには

●舌を動かす・唾液腺のマッサージ

耳の下や顎の下にある唾液腺を外側から指で刺激する「唾液腺マッサージ」が効果的です、又おしゃべりをしたり、早口言葉を言うと舌が動き唾液の分泌量を増やす効果があります。

●よく噛んで食べる

よく噛むことで唾液腺が刺激されて、分泌が活発になります。ガムを噛むのも効果的です。急いで食べてしまうと唾液の量が減ってしまうので、1回に30回程度ゆっくり噛んでから飲み込むようにしましょう。

●水分を補給して口の中を潤す

水分が減ると唾液の量も減ってしまうので、こまめに水分を補給しましょう。(熱中症対策にもなります)乾燥が酷い場合は洗口液や保湿スプレー、保湿ジェルなどの保湿ケア用品を使って乾燥を防ぎましょう。

●鼻呼吸を心がける

コロナ渦でマスクをしていると口呼吸になりやすいので、口腔内を乾燥させ易くなります。

●唾液の分泌を促進させる食べ物を食べる

梅干しやレモンなどを食べてたり、ガムを5分間位噛むと唾液が分泌されやすくなります。

お口の乾燥は、口臭の原因になったり、むし歯や歯周病を増悪させてしまう事がありますので、日頃から食生活やマッサージで唾液腺を刺激して、唾液の量が増えるようにして健口な生活を送りましょう。



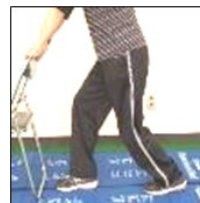
「遺言書の作成」

先日、こんな相談がありました。  
遺言書を作ろうと思って公証人の所に伺ったけれども、あまり相談に乗ってもらえませんでした。どうしたらいいのでしょうか。  
公証人は全国で約 500 人、公証人役場は約 300 か所あります。公証人は、遺言や任意後見契約などの公正証書の作成、会社等の定款の認証、確定日付けの付与、公証業務を行う公的機関です。公証人は非常に多忙なので、依頼者から言われた内容の遺言を作成することはできても、詳細な打ち合わせ・アドバイス等は行っていただけません。  
遺言書に関しては、貴方が財産をそれぞれ誰に何を相続させたいかをほぼ決定したうえで伺わないと話に乗っていただけないのが実情です。相続については、民法・税法の制約があり、相続の全体像をとらえながら最善の方法考える必要があります。  
民法には遺留権と言う相続人の擁護する法制度があり、税法には小規模宅地の軽減・配偶者控除の特例等があります。そのため、最初に、私は貴方がどのように財産・債務を相続させたいかじっくりお話を伺い、できる限りご本人の希望を取り入れることとしています。  
税法の特例等適用できるものがあればそれを説明し、遺産分割協議書の案を提示いたします。場合によっては二次相続のことも考慮しなければ

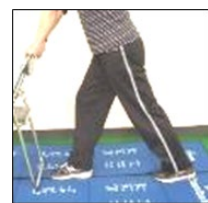
なりません。必要ならば、相続税額の試算を行います。相続の内容が整いましたら、遺言書の作成となります。  
遺言書には自筆遺言と公正証書遺言があります。最近では自筆証書遺言の保管制度が設けられ、遺言書保管所(法務局)に保管の申請を行い、遺言書を預けることができます。  
公正証書遺言は遺言者の意志をはっきりと表明し、しかも公正証書のため最も安心できる方法です。公正証書遺言があれば、銀行預金・有価証券の名義書き換え・土地建物登記など相続手続きが大変スムーズに行えます。  
(公正証書遺言作成に際し必要な書類)  
・遺言者に関する者  
①戸籍謄本 ②印鑑証明  
・財産をもらう人に関する書類  
①遺言者との関係がわかる戸籍謄本  
②住民票(相続人で無い場合に必要)  
・財産の種類  
①預貯金等 通帳のコピー  
②不動産 固定資産税の納税通知書 登記事項証明書  
③その他の財産 財産の内容のわかるメモ  
以上の書類と遺産分割の内容をまとめ、公証人役場に持参されますと、比較的手間がかからずに進めることができます。

今回はふくらはぎのストレッチをご紹介します。ほとんどの方が伸ばしていることをしっかりと感じられるこの「ふくらはぎ」のストレッチは、足首の動きのパフォーマンスを良い方に向けてくれます。  
よく歩いたり走ったりした後の疲労回復にも最適ですし、長く腰掛けたまま、或いは立ち仕事の多い方のふくらはぎに起こりがちな「浮腫み」の解消にも効果が期待できます。『第2の心臓』とも言われるこのふくらはぎの、血流を促す最も基本的なのがこのストレッチです。  
まず壁やソファなど固定したもの(ここでは背もたれ)に両手を当てて、肘を伸ばし押しおきます。  
I ふくらはぎ下部(アキレス腱、ヒラメ筋)を意識して伸ばす  
両足を前後に開きます。  
先ず両方の膝を徐々に曲げていきます。重心は後ろ側の足の方に移していきます。  
→ふくらはぎの下の方の筋肉(アキレス腱近く)に伸びを感じます。  
☆後ろ側の足首がこれ以上は曲がらないというところまで、十分に重心を下げます。  
☆そしてその足首の力を抜く様にしていきます。

☆後ろ側の足の膝が徐々に下がっていく様な気持ちを持ちましょう！  
☆腰の位置は後ろに引かない様にします。(太ももに必要以上の負担が掛かってしまいます)  
II ふくらはぎ上部(腓腹筋の上部)を意識して伸ばす  
後ろ側の足の膝を伸ばし、徐々に腰を前に押し出していきます。  
→ふくらはぎの中央から上の方にかけて、更に膝の後ろ側の筋肉までもストレッチします。  
☆膝はしっかりと伸ばしていきます。踵で床を押しつける様に意識すると、膝はよく伸びてきます。  
☆伸ばすことで、筋肉の痛みが気になる方は、足幅を少し狭めたり、腰の位置を少し後ろに戻したりして、無理をしない範囲で行ってみてください。  
※特に歩いた後(運動としてのウォーキングのみならず、買い物などで多く歩いた場合も含みます。)などには、まめに行うようにしましょう。



I



II



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



# 和名ヶ谷ほたるの里



看板の前でパチリ📷

夏といえば…

## 流しとうめん



2021/07/07



みなさんお上手🌟



職員が竹を取って割って削って…の  
本格的な流しとうめん!!  
当日お天気が心配でしたが、  
急に雲がはれていいお天気に☀️  
皆さん笑顔で召し上がっていただき  
ました😊



月ユニットは天の川🌈



2021/07/23



2021/07/04



星ユニットは短冊🌟

## 各ユニットの七夕飾り

ほたるの里では、  
季節の行事を大切にしています。  
7月は七夕🌟  
ご家族様への願いや食の願い…  
皆さんの願いが叶いますように🌸



2021/07/07



2021/07/04



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  
穀物菜館ビル 4 階  
(電話) 047-364-7778



えがお訪問看護ステーション  
管理者 小暮幸枝

8月は葉月（はずき）とも呼ばれ暑さが厳しくなる季節ですが、暦の上では8月8日に立秋を迎えます。

来年の夏は、【コロナ禍】【ワクチン接種】などの言葉がニュースから消えている事を願うばかりです。

今回は、最近相談が多くなってきた島村トータルクリニック 4階にあるレジデンスについてのご紹介をしたいと思います。

様々なニーズに対応できるホスピス型レジデンスとは個室賃貸住宅の事です。利点としては、

- 1.訪問看護が体調を管理します
- 2.介護職員が22時まで在中していて、電話の受話器をあげるだけで話せます
- 3.夜間は病棟の看護師が対応します。
- 4.TV やトイレ・シャワーも整備されています。

など、医療や介護を受けながら自由な環境で暮らし、生活をする事が出来ます。

詳しい内容は島村トータルクリニックまたは 047-308-5519 の介護事業所までお問合せください。





夏に向けて...



七夕の飾り付け♪

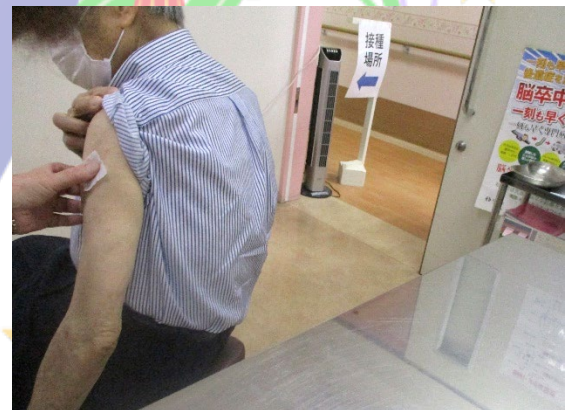


白熱のトランプ大会!!



訪問美容がきました(^\_^♪

梅雨が明け、暑い日が続いています。  
看多機しまむらでは、大型扇風機を組み立てたり、水分補給の強化に努め、暑さ対策を行っています。  
七夕には飾りつけをして、短冊に願いを込めました♪  
コロナワクチンの接種も進んでいて、8月の頭には全員の2回目のワクチンが終わる予定です。  
暑い夏に負けないように楽しい企画を考えてまいります(^\_^♪



コロナワクチン接種



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)

香の物 むか漬け

ツユクサ添え豆腐ステーキ

ツユクサの葛餅

摘草料理



梅玄米粥

新じゃがのそうめん

料理教室 2021.6.29

露草 ツユクサ

開花 6月~9月

【食用】若い柔らかい葉・茎 / 花  
クセやアクがないので、どんな料理にも

【薬用】

葉 利尿・湿疹の症状改善

あせも:生葉をそのまますりつける  
生葉の搾り汁は高血圧予防

干葉は入浴剤として湿疹の改善に



穀物菜館訪問介護事業所

千葉県松戸市松戸新田21-2 穀物菜館ビル4階

TEL : 047-308-5519

FAX : 047-308-5520

# 洗心苑厨房

今回は6月・7月にご提供した行事食をご紹介します。

## ◎ 6月の『あじさい膳』

ソーダ味とぶどう味の2色のゼリーを使用して紫陽花の花に見立てた初夏にぴったりのゼリーを作りました。



### <メニュー>

- ・赤飯
- ・いんげんの味噌汁
- ・とんかつ
- ・オクラの梅和え
- ・あじさいゼリー



## ◎7月の『七夕』

天の川に見立てた白とピンクのそうめんをトッピング☆

ピンク色のそうめんには梅が練りこまれており、ほのかに梅の風味が香るめずらしい麺を使用しました。



### <メニュー>

- ・そうめん
- ・海老とさつまいもの天ぷら
- ・抹茶塩
- ・トマトの和え物
- ・日向夏ゼリー





# 《 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8月			令和3年9月		
1	(日)		1	(水)	
2	(月)		2	(木)	
3	(火)		3	(金)	ブドウ狩り(看多機しまむら)
4	(水)		4	(土)	
5	(木)		5	(日)	
6	(金)		6	(月)	
7	(土)	夕涼み会(看多機しまむら)	7	(火)	
8	(日)		8	(水)	
9	(月)	祝日(山の日)	9	(木)	
10	(火)		10	(金)	
11	(水)		11	(土)	
12	(木)		12	(日)	
13	(金)		13	(月)	
14	(土)		14	(火)	
15	(日)		15	(水)	
16	(月)	夏祭り(看多機しまむら)	16	(木)	
17	(火)		17	(金)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
18	(水)		18	(土)	
19	(木)		19	(日)	
20	(金)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	20	(月)	祝日(敬老の日) 敬老会(看多機しまむら)
21	(土)		21	(火)	
22	(日)		22	(水)	
23	(月)		23	(木)	
24	(火)		24	(金)	書道教室(洗心苑)
25	(水)		25	(土)	おはぎ作り(看多機しまむら)
26	(木)		26	(日)	
27	(金)	かき氷イベント(看多機しまむら) 書道教室(洗心苑)	27	(月)	
28	(土)		28	(火)	
29	(日)		29	(水)	料理教室(穀物菜館)
30	(月)		30	(木)	
31	(火)		X	X	

## 【 8月主な行事 】

### <島村洗心苑>

- ①「クラシックギターミニコンサート」  
(実施日時) 8/20(金) 15:05～15:35  
(実施場所) 1階ダイケア
- ②「書道教室」  
(実施日時) 8/27(金) 14:00～15:00  
(実施場所) 2階

### <穀物菜館>

- ①「料理教室」  
※今月は休止とさせていただきます。
- ②「男の料理教室」  
※今月は休止とさせていただきます。

### <看多機しまむら>

- ①「夕涼み会」  
(実施日時) 8/7(土) 16:00  
(実施場所) 屋上  
(実施内容) 特別食をみんなで食べる
- ②「夏祭り」  
(実施日時) 8/16(月) 10:00  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) 夏祭りならではのゲームなどをする
- ③「かき氷イベント」  
(実施日時) 8/27(金) 14:00  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) みんなで氷を削って食べる

# 《 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8月					令和3年9月				
1	(日)	楽歩会(くにたち郷土文化館を訪ねる) 島村理事長	1	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)				
2	(月)	運動療法(15:00~16:15)	2	(木)					
3	(火)	写真愛好会(10:00~12:00)	3	(金)	こころの相談室(未定)				
4	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)	4	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)				
5	(木)		5	(日)	楽歩会(我孫子・手賀沼の自然をたどる) 島村理事長				
6	(金)	こころの相談室(休止)	6	(月)	運動療法(15:00~16:15)				
7	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	7	(火)	写真愛好会(10:00~12:00)				
8	(日)	男の料理教室((休止) 日野院長	8	(水)					
9	(月)	休診(祝日・山の日) 運動療法(休止)	9	(木)					
10	(火)		10	(金)	こころの相談室(未定)				
11	(水)		11	(土)	生き生き塾(14:00~16:00)				
12	(木)		12	(日)	男の料理教室((休止) 島村理事長				
13	(金)	こころの相談室(休止)	13	(月)	運動療法(15:00~16:15)				
14	(土)	生き生き塾(休会)	14	(火)					
15	(日)	島村理事長	15	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)				
16	(月)	洗心百寿会(休会) 運動療法(15:00~16:15)	16	(木)					
17	(火)		17	(金)	こころの相談室(未定)				
18	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)	18	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)				
19	(木)		19	(日)	島村理事長				
20	(金)	こころの相談室(休止)	20	(月)	休診(祝日・敬老の日) 洗心百寿会(休会) 運動療法(休止)				
21	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	21	(火)					
22	(日)	男の料理教室(休止) 日野院長	22	(水)					
23	(月)	運動療法(15:00~16:15)	23	(木)	休診(祝日・秋分の日) 運動療法(休止)				
24	(火)		24	(金)	こころの相談室(未定)				
25	(水)		25	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)				
26	(木)		26	(日)	男の料理教室(休止) 島村理事長				
27	(金)	こころの相談室(休止)	27	(月)	運動療法(15:00~16:15)				
28	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	28	(火)					
29	(日)	島村理事長	29	(水)	料理教室(11:00~14:00)				
30	(月)	運動療法(15:00~16:15)	30	(木)					
31	(火)								

(外来診察のご連絡) ☆休診日: 祝日(8/9 山の日) / 木曜日午後・土曜日午後・日曜日午後

(サークルのご案内)

『楽歩会』『国立・くにたち郷土文化館を訪ねる』※毎月第1 日曜日  
 (実施日) 8/1(日) ※雨天時8/8(日)に順延 (参加費)200円  
 (集合) JR南武線矢ヶ野駅・南口改札出口9時45分  
 (解散) 13:00「谷保駅」(歩行時間) 約2.5時間 (5.5km)  
 (次回) 9/5(日)「手賀沼を愛した文化人の足跡をと自然をたどる」  
 (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1 火曜日  
 (実施日時) 8/3(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  
 ※今月は、休会とさせていただきます。  
 (問合先) 菅野 090-2309-1170

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4 土曜日  
 (実施日時) 8/7・21・28(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】新型コロナの感染拡大に歯止めが効かない。変異株・デルタ株への置き換わり、人流の大幅増加にて残念ながら先行きが見えない状態です。ワクチン接種とおのの各自が自制し、行動変容しない限りこの状態が続くのではないのでしょうか。(編集人:菅野)

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