



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G



島村TCC

# かわら版

令和3年9月  
(長月)  
第182号



「秋の気配を感じる  
涼やかな夜」

発行人：医療法人社団 洗心 (理事長) 島村善行  
編集人： 荻野一郎

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

あんなに熱かった日々が過ぎ去り、秋の気配を感じるようになりました。

新型コロナワクチン接種も、12才以上に実施しており、全人口の半分の方達が2回接種終了しています。60%以上になると集団免疫が獲得されるようになります。変異株流行で三回目接種も検討されています。

当院では、職員一丸となって接種を実施し、6,000人以上の方達に接種させていただいています。地域の人たちと一体感を持ち、実施しており、一人分のワクチンの無駄もなく接種しています。キャンセル待ちの人、大いに歓迎します。

当院では2回接種修了カードお渡ししています、申し出ください。

## 2. 新体制にご注視ください

9月から、当クリニックの外来体制が、新しくなりました。後のページの外来診療表を是非見てください。要約しますと

- 1) 祝祭日休診に加え、木曜日をお休みにさせていただきます。
- 2) 外来診療は午前～13時を基本体制とします。
- 3) 午後は、新型コロナワクチン接種と、在宅医療をさせていただきます。
- 4) 今まで通り、日曜日は午前診療あり。それに加え検査が出来るようになりました。奇数日曜日(第1・3・5)はCT等放射線、偶数日曜日(第2・4)は超音波検査等臨床検査が出来るようになり、土曜日はもちろん日曜日も充実した診療体制となりました。

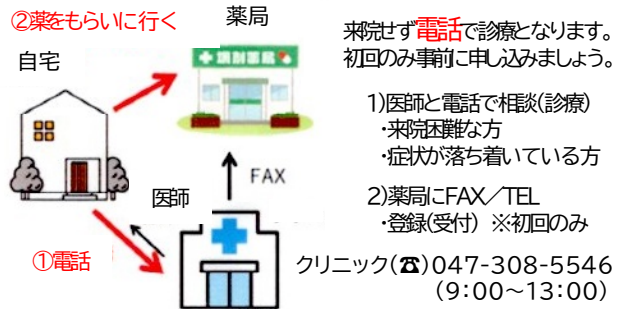
## 3. 電話診療(オンライン診療)ご活用ください

簡単で、新型コロナ流行予防も出来る、目玉診療体制です。多くの方達に、感激・歓迎利用していただいています。電話さえかけていただければ、簡便だが質の高い診療が出来ます。もちろん耳の聞こえづらい人は、家族・知人に電話に出てもらって実行可能です。(下図参照)

## 4. おわりに

WITHコロナでの1年半、今まで改善できなかった、気づかなかったことが急速に充実する社会に変貌しつつあります。心配している、少子超高齢社会体制にも応用出来る未来社会の体制作りがどんどん進行しているとも見えます。

人間の英知と、社会環境に順応できる人間の力強さに感動しています。地域を支える社会活動、内面を見つめ、自己研鑽の機会も増えてきています。このタイミングでのパラリンピック実施・成功は大いなる感動だけに止まらず共生社会の重要性と“仁”の本質を理解する機会を得た感じがします。「情けは、人のためならず」。



医療法人社団 洗心 本部便り(No. 12)

医療法人社団洗心 副理事長・島村 真実

島村トータルケアクリニックの診療体制が変更となり、皆様にはご迷惑をお掛けいたします。詳しい診療体制につきましては、かわら版に記載しておりますのでご参考になしてください。

また、当グループでは、えがお訪問看護ステーションもごさいます。病院から退院はしたものの、生活でご不安な方は、ご相談ください。

定期的にご自宅にご訪問し、薬管理や健康管理、日常生活の援助ができます。

介護保険だけではなく、特定疾病(がん末期・パーキンソン・筋萎縮性側索硬化症(ALS)等)の方でも医療保険でご自宅での、訪問看護、リハビリが受けられます。

理学療法士もおりますので、リハビリを行い日常生活でADLが低下した機能回復、予防も期待ができます。

まずは、ご担当のケアマネの方または、えがお訪問看護ステーションにお問い合わせください。

「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!



<地域連携室> 便り (No.39)

地域連携室・室長 小林 繁

<コロナ禍もう少しの辛抱>

自由に外出したり、知人と食事やおしゃべりをしたり、友人や家族と一緒に旅行を楽しんだりする日々はきっと戻ってくると思っても、感染拡大が続く中で不満がたまっております。

気持ちを切りかえて、今は充電の時期・生活習慣を改善できる期間として三密を避けながら生活しております。

1. 今年は3年に一度の「健康寿命」が発表されます。

平均寿命から健康寿命を引いた期間が不健康期間とされております。2016年の時点で男性が72.14歳、女性が74.79歳。平均寿命との間には男性で約9年、女性で約12年の差があります。(不健康期間)となっております。

2. 気持ちに左右される健康寿命

健康寿命は健康診断の結果や、疫学的な統計的に基づいた数値ではありません。

健康寿命は、3年毎に実施される国民生活基礎調査の「あなたは現在、健康上の問題

で日常生活に何か影響がありますか」という質問に対する回答結果に基づいて算出されています。

ニッセイ基礎研究所の松村容子さんは「現在の70歳前後の方たちは、戦後の経済成長で栄養状態が改善し、『生きやすくなった』という実感を抱いている。実際に健康も改善しており運動している」と話しております。

3. 健康寿命を延ばすための10の方法

糖尿病などの疾患を横断的に予防

<国立医療研究センター6 機関が提言>

- 1)喫煙:たばこは吸わない…
  - 2)飲酒:節酒する…
  - 3)食事:年齢に応じて、多過ぎない・少な過ぎない・偏りのないバランスの良い食事を心がける…
  - 4)体格…
  - 5)身体活動…
  - 6)心理的要因…
  - 7)感染症…
  - 8)健診・検診の受診と口腔ケア…
- 等等

・・・コロナ禍ピンピンコロリで

長生きを目指しましょう・・・

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.174) 織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は、足を組んでの腰のひねり(腰椎・胸椎・頸椎までのひねり)を紹介します。

膝をかけてのフォームで、一般的によく見かけるストレッチフォームですが、何を目的にこのストレッチをするのか、それだけで内容に違いも出てきます。

膝を狭くしてのここに於けるひねりのストレッチは、基本的には、腰椎から胸椎、頸椎と、身体の内側であるところの椎骨全体をひねります。

手で足を抑え、腰をそこに止めておき、胸は極力真横を向き、顔も斜め後ろを振り向くくらいの姿勢が望ましいのです。しっかりとした目的を持ったストレッチの形です。

背すじをピンと伸ばしてひねる基本の形には、椎骨と椎骨の間にある小さな筋肉の可動域を広げて、それぞれの椎骨そのものの動きを良くし、様々な動きのパフォーマンスを向上させるといった目的を持っています。

**I.** 身体を中心に右足を置き、左足をその上に乗せ(股関節の痛い方や、太もが大きく、乗せにくい方は無理はしないで膝を寄せておくだけで構いません。)右手で外側から太ももを押さえておきます。

**II.** 左の手は背もたれのどこか持ち易いところをつかんでおき、上体を左側にひねっていきます。

**III.** 左右の手の力を使ってさらに状態をひねります。右の肩を前の方に、左の肩は後ろの方にと意識をしながら胸を徐々に左真横に向ける様にします。そして更に、顔の向きも真横から斜め後ろ側を向く様に意識して、腰から首までの身体の内側をひねる様にしていきます。



I



II



III

※息を吐く際に、お腹の力を抜く様に心がけてみてください。お腹の力が抜ければ抜けるほど、腰はひねり易くなってきます。

※10秒から20秒ほどひねったら、反対側も行ないましょう。



< 診療担当医予定表 (令和3年9月) >

9月より診療時間並びに外来休診日が変更となりましたので、宜しくお願い致します。

		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 ○	○	○ 松崎医師 (内視鏡)	○	休診	○ 磯部(漢方)医師 (第2・4)	○ 向後医師 (内視鏡)
	午後 (14:00 ~15:00)	休診	○	○	○		磯部(漢方)医師 (第2・4)	休診
ワクチン 接種	午後 (13:30 ~15:00)		○	○	○			
検査	超音波	第2・4 午前○	○	○	○			○
	CT	第1・3・5 午前○						
	内視鏡(午前)		○ (胃)	○ (胃・大腸)	○ (胃)		○ (胃)	○ (胃・大腸)
在宅診療	午前	看護師 ○	○	○	○	○	○	○
	午後	医師 ○ 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)

※診療時間:(午前)9:00~13:00(午後)14:00~15:00

※ワクチン接種:月曜日・火曜日・水曜日・金曜日(午後)13:30~15:00

※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)

何でもお気軽にご相談ください。



島村トータル・ケア・クリニック

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

【 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

【 こころの相談室 】

色々なお悩みやご心配な事、何でもお気軽にご相談下さい。

(実施日時) 毎週金曜日 14:00~16:00

(除く 第5金曜日)

(費用) 無料

(申込) 医事課(受付)迄

(☎) 047-308-5546

※今月は休止とさせていただきます。

## 「相続を考える」

相続を考える時に、まず相続財産の全体像から考える必要があります。

まず、法定相続人の相続関係図を作ります。次いで相続財産の目論見書を作成し、財産評価を行います。法定相続により相続したと仮定して、相続税を計算します。相続税総額を相続財産の取得に応じて負担することになります。先の財産評価において、配偶者特別控除・小規模宅地の特例などがあります。

今回は、小規模宅地の減額特例について適用条件を見ていきます。被相続人の所有する自宅がある場合、小規模宅地の減額特例が適用できるか否かにより、課税評価額に大きな差が生じます。この小規模宅地特例制度の趣旨は、地価が高騰した1980年代のバブル期以降、相続税が払えず泣く泣く自宅や事業用地の土地を手放すといったことが相次ぐのを避けるため、この措置が整備されました。

小規模宅地の特例の仕組みは故人が住んでいた自宅の土地(330㎡未満)について相続税評価額の80%減額が認められます。

<適用できる相続人と主な条件>

### ①配偶者

- ・無条件、仮に長年別居していても適用対象。
- ・反対に同居していても、入籍していないパートナーは認められない。

### ②同居親族

- ・同居している親から子供が相続する。
- ・2世帯住宅も原則として適用可能。故人が老人ホームなどに入居していた場合も一定の条件で可能

### ③持ち家のない親族

- ・故人に配偶者、同居親族がいけない。
- ・相続した土地を相続税申告期限まで所有。相続前3年間に3親等以内の親族以内の親族などが所有する家に住んだことが無いこと。(全ての条件を満たしていること)

昔は、おじいちゃん・おばおちゃん・両親・子供達、親子3代が同居することが多く、老人子供と一緒に生活することで家族に対する思いやり・親切心が育まれて行ったように思います。

現在は核家族が進みなかなか理想どうりには行きませんが、1階で老人家族、2階が若夫婦家族が住み、時には一緒に食事をして楽しい団欒ができると最高です。

小規模宅地の減額適用の想定している条件にびたりと当てはまる時はもちろんですが、現状がそうでない場合には、長期的に考えて当てはまるよう財産を形成することも一つの法ではないでしょうか。

<鎌倉康裕公認会計士・税理士事務所>

松戸市新松戸1-493 新松戸プラザハイソ1201号  
(TEL)047-348-5562  
※JR新松戸駅前(徒歩1分)

## 『歯と健康』シリーズ (No.176)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

### 保険と自費(保険外)の入れ歯の違いについて、何が違うかご存じですか？

まず、よく噛めるために装着することについては保険も自費も同じです。保険だからと言って噛めるという点については機能的にだめだというわけではありません。ですがさらに快適に噛みたい、見た目の印象を良くしたいとなると保険の入れ歯と自費の入れ歯ではかなり違いが出てきます。

保険の入れ歯は、主にアクリルレジンという歯科用プラスチックが使われています。プラスチックは割れるのを防ぐためにどうしてもある程度の厚みが必要になります。厚みがあるので口の中に存在感がありそれが違和感の元になります。

自費の入れ歯では、義歯のピンクの部分の一部を金属にできます。金属にすると強度や耐久性を維持しながら薄くできるのでお口の中のスペースが広がります。

使い心地が良くなるし薄くすると飲食物の温度も感じやすくなります。歯の部分も自費で使う材料のほうが変色しにくく丈夫で長持ちします。

歯に引っ掛ける留め具をクラスプと言いますが、クラスプも自費の入れ歯の場合はまずクラスプがない入れ歯も作れますし、形や材料を変えて目立たないものに変えたりできます。

保険の入れ歯は使用する材料や全体の設計に制限があるのですが自費の場合は制限がないためより緻密にフィットして見た目も良くより快適なものが作れます。

<ようこ歯科>

松戸市野菊野 6-6-107

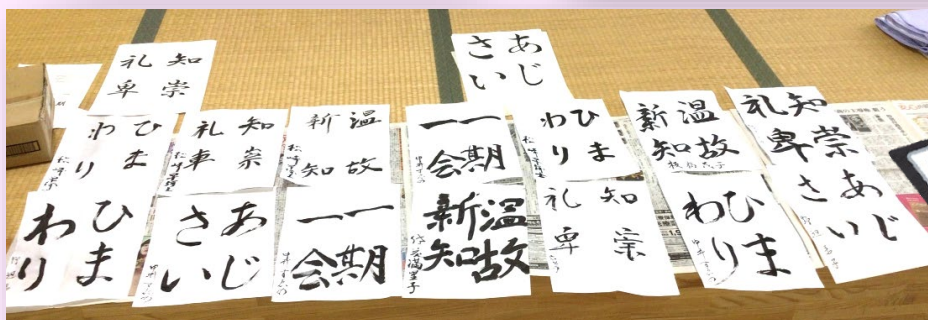
(TEL) 047-367-1230

※野菊野商店街内郵便局前



# ☆島村洗心苑 だ・よ・り☆

※イベントは密を避け、各フロアで行っております。



書道は参加者の多い人気のレクリエーションです。

\*\*いつも盛り上がる風船バレー\*\*

大きな風船を落とさないよーに、落とさないよーに笑



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



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



## 土用の丑の日

ほたるの里では、食レクが大人気\*  
皆さんからのご要望で…  
満を持してのご登場

「鰻さん♡」  
土用の丑の日  
鰻を食べて夏を乗り切ろう\*



## フルーツバイキング

食べ放題ということで、  
皆さん大はしゃぎ!!  
ビタミンの補給もバッチリ  
できました\*



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

以前にもご紹介した脳内出血を 6~7 回起こし無くなられた利用者様。  
看護、ヘルパー、その他延べ 700 名の方たちの支援を受けながら、在宅で  
過ごし、誕生日も迎え、家族の方々に見守られ自宅で穏やかな最期を迎えら  
れた方のご家族から 1 年が過ぎ、写真とお手紙を頂きました。

私たちは、どれだけの事が出来たか分かりません。  
日々、利用者とそのご家族と向き合い、ケアマネージャー、医師などと連携  
を取り、自問自答を繰り返しながら訪問看護を行っています。  
自宅での生活を希望されている方はぜひご相談ください。



最後の夫婦の別れの挨拶



大変気に入っていたと聞く、  
故郷の姉上の庭に咲いている桜の樹







我孫子市鳥の博物館♪



風船バレーで運動!



お花をいけて下さいました❀



夏祭り盛り上がりました♪

猛暑の日が続いていますが、看多機しまむらでは暑さに負けないようなイベントを行って毎日楽しく過ごしています。  
博物館にお出かけしたり、ご利用者様にお花をいけていただいたり、夏祭りイベントやスイカ割りなどで夏を感じていただきました。  
日常生活の中でも、風船バレーやおやつイベントなどを行い、楽しい時間を過ごしていただける様に努めております。  
今後は少し大きめのイベントも考えてますので楽しみにしていただけましたら嬉しいです♪



スイカ割り!

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)



ご存知ですか!?

島村トータル・ケア・クリニックと  
同じ建物内にあります!

高齢者向け賃貸住宅 レジデンス  
新しいリーフレット差し上げます。  
ご興味のある方はお気軽にお問合せ下さい。

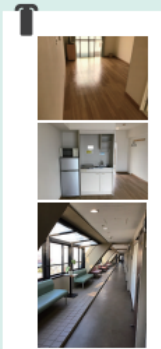
医療と介護が充実した島村グループによる高齢者向けの賃貸住宅です!

介護保険や医療保険にて「医師」「看護師」「ヘルパー」がお部屋に訪問します。

※本として、訪問介護が必要な方がご入居の条件となります。

居室フロアから直行エレベータでクリニック受診可能

穀物菜館  
レジデンスとは



他にない高齢者住宅

クリニックと介護事業所が併設する施設に住む安心感!

医師や看護師、介護スタッフが毎日勤務している施設の「最上階」に居室があります

たとえば、急に具合が悪くなった場合も安心!部屋の電話受話器を上げると専門職員につながります。もちろん、定期的に医療保険や介護保険をつかった訪問サービスも行います。病室や高齢者施設と異なるのはお部屋はご自身の住まいです。自由な時間にテレビを見たり、お気に入りの写真を飾ったり、ご家族の訪問も自由となります※。

※新型コロナウイルス感染症により制限となる場合がございます。

● 詳細はお電話で!

- 1 島村トータル・ケア・クリニックへ入居
- 2 島村トータル・ケア・クリニックへ入居
- 3 看多様 医師が訪問し、看多様ステーション
- 4 穀物菜館レジデンスへ入居

看多様をご存じですか?

介護と看護をフルパッケージとした保険サービスで、ご利用費用が定額となっている介護保険のサービスです。

穀物菜館レジデンスには「看多様しまむら」あり、ご家族によりこのサービスをご利用いただけます。

047-712-0601

ご利用頂けるサービス

ヘルパーによる訪問介護

医師による訪問診療

看護師による訪問看護

専門職による訪問リハビリ

島村洗心院へのデイケア

看多様しまむらの総合サービス

穀物菜館による配食



問合せ先



TEL : 047-308-3946  
有限会社 穀物菜館  
9:00~17:00 定休日:木日祝

TEL : 047-308-5519  
穀物菜館訪問介護事業所  
8:00~22:00 年中無休



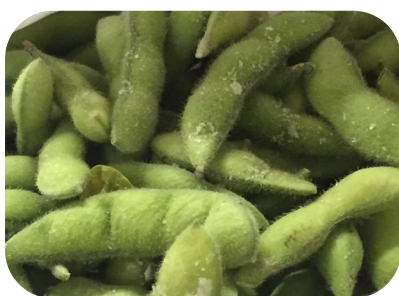
# 洗心苑 厨房



以前にもご紹介した、洗心苑の目の前にある【ワクワク農園】では、夏野菜が次々と食べごろをむかえています。

先日は、採れたばかりの枝豆を使って『お豆のサラダ』をお昼のメニューの一品にお出しました。

枝豆の味が濃くて甘味もあり、とても美味しかったです。



洗心苑グループが運営する【ワクワク農園】では洗心苑の利用者様をはじめ、ボランティアさんなど様々な方の手を借りて野菜を栽培しており、当厨房のスタッフもお手伝いをしています( ^ ▽ ^ ) /



**\*行事食\***

**土用の丑の日**



**うな丼で スタミナUP!!**



**厨房スタッフ募集中**

**TEL 047-308-3946**

6:00-12:00 (週2~4日) 盛付・切物など

6:30-12:00 (週2~4日) 盛付・切物など



# 《 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9月			令和3年10月		
1	(水)		1	(金)	
2	(木)		2	(土)	
3	(金)	ブドウ狩り(看多機しまむら)	3	(日)	
4	(土)		4	(月)	
5	(日)		5	(火)	
6	(月)		6	(水)	
7	(火)		7	(木)	
8	(水)		8	(金)	
9	(木)		9	(土)	
10	(金)		10	(日)	運動会(看多機しまむら)
11	(土)		11	(月)	
12	(日)		12	(火)	
13	(月)		13	(水)	
14	(火)		14	(木)	
15	(水)		15	(金)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
16	(木)		16	(土)	
17	(金)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	17	(日)	
18	(土)		18	(月)	
19	(日)		19	(火)	
20	(月)	祝日(敬老の日) 敬老会(看多機しまむら)	20	(水)	
21	(火)		21	(木)	さつま芋おやつの日(看多機しまむら)
22	(水)		22	(金)	書道教室(洗心苑)
23	(木)		23	(土)	
24	(金)	書道教室(洗心苑)	24	(日)	
25	(土)	おはぎ作り(看多機しまむら)	25	(月)	
26	(日)		26	(火)	料理教室(穀物菜館)
27	(月)		27	(水)	
28	(火)	料理教室(穀物菜館)	28	(木)	
29	(水)		29	(金)	
30	(木)		30	(土)	
×	×		31	(日)	ハロウィンパーティー(看多機しまむら)

## 【 9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) 9/17(金) 15:05～15:35  
(実施場所) 1階ダイケア
- ②「書道教室」  
(実施日時) 9/24(金) 14:00～15:00  
(実施場所) 2階

### <穀物菜館>

- ①「料理教室」  
(実施日時) 9/28(火) 11:00～14:00  
(実施場所) Haru-Café(ハルカフェ)
- ②「男の料理教室」  
※今月は休止します

### <看多機しまむら>

- ①「ブドウ狩り」  
(実施日時) 9/3(金) 14:00～  
(実施場所) ブドウ農園  
(実施内容) ぶどう狩りを楽しむ
- ②「敬老会」  
(実施日時) 9/20(月) 11:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) プレゼントを渡す
- ③「おはぎ作り」  
(実施日時) 9/25(金) 13:30～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) みんなでおはぎを作って食べる

# 《 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9月			令和3年10月		
1	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)	1	(金)	こころの相談室(未定)
2	(木)		2	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
3	(金)	こころの相談室(未定)	3	(日)	楽歩会(深谷・中山道深谷宿を巡る)
4	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	4	(月)	運動療法(15:00~16:15)
5	(日)	楽歩会(我孫子・手賀沼を愛した文化人の足跡と自然をたどる)	5	(火)	写真愛好会(10:00~12:00)
6	(月)	運動療法(15:00~16:15)	6	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
7	(火)	写真愛好会(10:00~12:00)	7	(木)	
8	(水)		8	(金)	こころの相談室(未定)
9	(木)		9	(土)	生き生き塾(14:00~16:00)
10	(金)	こころの相談室(未定)	10	(日)	男の料理教室(未定)
11	(土)	生き生き塾(休止)	11	(月)	運動療法(15:00~16:15)
12	(日)	男の料理教室(休止)	12	(火)	
13	(月)	運動療法(15:00~16:15)	13	(水)	
14	(火)		14	(木)	
15	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)	15	(金)	こころの相談室(未定)
16	(木)		16	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
17	(金)	こころの相談室(未定)	17	(日)	
18	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	18	(月)	洗心百寿会(休会) 運動療法(15:00~16:15)
19	(日)		19	(火)	
20	(月)	休診(祝日・敬老の日) 洗心百寿会(休会) 運動療法(休止)	20	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
21	(火)		21	(木)	
22	(水)		22	(金)	こころの相談室(未定)
23	(木)	休診(祝日・秋分の日) 運動療法(休止)	23	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
24	(金)	こころの相談室(未定)	24	(日)	男の料理教室(未定)
25	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	25	(月)	運動療法(15:00~16:15)
26	(日)	男の料理教室(休止)	26	(火)	料理教室(11:00~14:00)
27	(月)	運動療法(15:00~16:15)	27	(水)	
28	(火)	料理教室(11:00~14:00)	28	(木)	
29	(水)		29	(金)	
30	(木)		30	(土)	
31	(日)		31	(日)	

(外来診察のご連絡) ☆休診日: 祝日(9/20 敬老の日・9/23 秋分の日)・木曜日・土曜日午後・日曜日午後

(サークルのご案内)

『楽歩会』我孫子・手賀沼を愛した文化人の足跡と自然をたどる  
 (実施日) 9/5(日) ※雨天時9/12(日)に順延 (参加費)200円  
 (集合) JR常磐線我孫子駅・南口改札出口 9時30分  
 (解散) 14:00頃「我孫子駅」(歩く時間) 約2.5時間 (6.0km)  
 (次回) 10/3(日)「中山道深谷宿を巡る」  
 (問合先) 荻野: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) 9/7(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) 荻野 090-2309-1170

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日  
 (実施日時) 9/4・18・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】厳しかった暑さも和らぎ、だいぶ涼しい季節となりました。ただコロナの感染拡大は相変わらずで、緊急事態宣言が継続し、ブレークスルー感染もみられる今日この頃です。まだまだ油断することなく感染予防対策を徹底し、頑張っていきましょう。(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