



しまむら医療介護 G



島村TCC

かわら版

令和4年10月
(神無月)
第195号



「秋の訪れ」

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

秋らしい気候になってきました。10月からインフルエンザ・ワクチン(Wa)と、オミクロン株対応 Wa の接種が始まりました。両 Wa は、同一日に接種することが可能です。

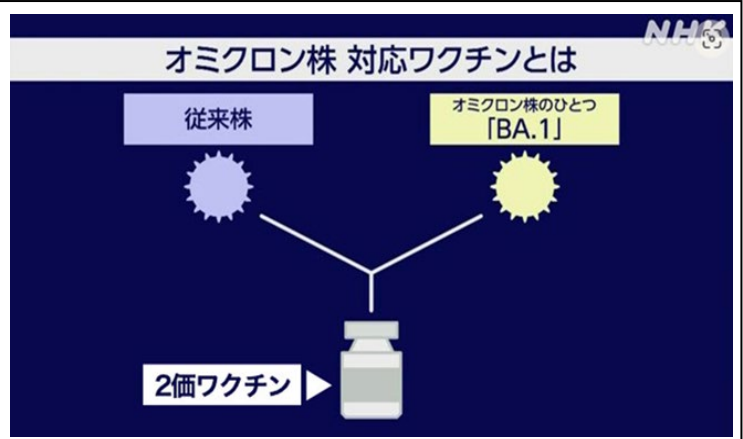
下記に、今回の Wa の解説と、各々の Wa の当院での接種日時を、下図にお示します。

両者の接種に間違いのないよう時間帯に工夫させていただきました。(3. 項参照)

インフルエンザは千葉県の市間で相乗り可能ですが、コロナ Wa は市行政の予約管理下にあります。また、3 回目・4 回目接種で 12 歳以上であれば、年齢、リスクの縛りなく Wa 接種が可能となりました。

2. オミクロン株対応 Wa の解説

「従来型のコロナ Wa」と「オミクロン株の一つである{BA-1}」双方の Wa です。



3. インフルエンザ Wa オミクロン株対応 Wa

<時間帯別接種予定>

	9時-----12	13----15	15:30--17
月一金曜 (木・日：休み)	インフル エンザ	コロナ	インフル エンザ
	9時-----12	14-----16	
土曜	インフル エンザ	コロナ	

※当院のコロナワクチンは、ファイザーのオミクロン株対応ワクチンとなります。

4. おわりに

わたくしは今、臨床医 50 年、看取り 3500 人、未だに、“理想的な生き方・死に方”を知りません。一生をかけて模索していきます。

100 才人生を、小学校の運動場の 400 メートル・トラックに例えるとよい。25 年単位で、100 才人生を 4 分割すると、区切りが出来、目標設計が組みやすい。

以前からお知らせしている“しまむら知り愛ネ

ット”に家内と一緒に会員登録しました。

第④コーナー走者としての生き方を実行しています。車を赤いシートの F-スポーツカーとし、書斎を改装したり、妻とお世話になった人たちにご挨拶旅行したり、新しい挑戦と同時に、沢山のやり残しを整理しています。これが私の終活です。

今は、体調が良く、裸眼で書物も読める。現役の医師生活と私の終活状況です。

「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. 25)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

インフルエンザ予防接種

まもなく<インフルエンザ>の季節がやって来ます。「予防接種」をお勧め致します。

本年度「インフルエンザ予防接種」について

(実施時期) 令和4年10月1日から

(費用) ¥4,950(税込) ※自費診療

¥4,400(税込) ※「かかりつけ医」に登録済の方

ご高齢者(65歳以上の方)の市町村補助について

(実施時期) 令和4年10月1日から

令和5年1月31日まで

(費用) ¥1,000(税込) ※松戸市在住の方

尚、他市町村在住の方も接種可能です。(千葉県内定期予防接種相互乗り入れ事業) 但し、接種可能期限は12月31日迄。

※詳細は、医事課(受付)までお申し出ください。

※予防接種の際は、健康保険証をご持参ください。

Q. 予防接種を受ける時期は「いつ頃」が良いのでしょうか？

A. 通常、抗体が出来るまでに3~4週間程度かかります。この為、インフルエンザが流行し始める12月中頃までに抗体をつけるには、遅くとも 11月中旬~下旬頃までに予防接種をお受けになることをお勧め致します

尚、ワクチン接種は通常 1回(成人の場合)でOKです。

※ワクチンの入荷をご確認の上、ご来院ください。

<当院でのワクチン接種について>

インフルエンザワクチン予防接種とオミクロン株(BA.1)対応ワクチンの同日接種可能です。

【曜日及び時間】

①インフルエンザワクチン(月・火・水・金・土(午前))

(午前) 9:00~12:00 / (午後) 15:30~17:00

②コロナワクチン(月・火・水・金)

(午後) 13:00~15:00

コロナワクチン(土)

(午後) 14:00~16:00

<地域連携室>便り(No.52)

地域連携室・室長 小林 繁

「団塊の世代 まだまだ頑張るぞ！」

1. 敬老の日を迎え、我が家でも敬老のお祝いをいただきました。(後期高齢者の仲間入り)

総務省は、9月18日の敬老の日に合わせて65歳以上の高齢者人口を発表しております。

高齢者は前年比6万人増の3627万人、総人口に占める割合は29.1%となり、いずれも過去最高を更新した。働く高齢者も増えており、年代別では団塊の世代が今年に入り75歳を迎え始め、75歳以上の総人口は15.5%となり始めて15%を超えた。

総人口は、前年より82万人少ない1億2471万人国民のおよそ6人に1人が75歳以上になっている。80歳以上も総人口の9.9%に上がった。仕事をしている高齢者は18年連続で増加し、2021年過去最高の909万人となり2021年の65~69歳の就業率は初めて半数を超え50.3%となった。65歳以上の全体の就業率は25.1%。70歳以上は5年連続で上昇し18.1%となっている。

高齢者人口は2040年頃がピークと見込まれ、政府は医療・介護提供体制や保険料負担の在り方について検討を進めています。

2. 最近では「生涯現役社会」という言葉があるように、仕事を続けている高齢者は多く、スポーツジムで汗を流す健康な人もおります。

元気な高齢者は社会の活力を与えていることは間違いないですが、コロナ禍で外出などの自粛要請を受けて、自宅で過ごす時間も多くなり、知らず知らずの間に体力の低下や人と会えないストレスで意欲の衰えを招いています。

高齢者が健康を維持するためには、高齢者自身が基本的な感染対策を行って、散歩などで体を動かして生活習慣を見直して下さい。

3. ブレスローの7つの健康習慣を実践してみませんか？

(実践することで病気の予防や長生きできる事が分かっています)

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

< 診療担当医予定表 (令和4年10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) (午前) 9:00~ 13:00 (午後) 14:00~ 17:00	島村院長	
	午後 (14:00~17:00)		坂田医師	坂田医師	坂田医師		坂田医師		坂田医師	坂田医師
			大城医師 (内視鏡)	永井医師 (休診)						向後医師 (内視鏡)
			島村院長	島村院長	島村院長					休診
			コロナワクチン接種(13:00~15:00)				コロナワクチン接種 (13:00~15:00)		ワクチン接種 (14:00~16:00)	
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	医師 看護師	○	○	○	○	○	○	○	

※外来休診日:木曜日・日曜日・祝日・土曜日(午後) ※永井医師:10月診療を休診致します

※外来診療時間:(午前)9:00~13:00 *受付締切 12:30 / (午後)14:00~17:00

※インフルエンザワクチン予防接種:(月・火・水・金)(午前)9:00~12:00 / (午後)15:30~17:00

*10/1から予防接種開始 (土)(午前)9:00~12:00

※コロナワクチン接種:(月・火・水・金曜日)13:00~15:00 / (土曜日)14:00~16:00 *オミクロン対応Wa.

※専門外来:漢方外来:磯部医師(予約制)(第2・4金曜日) (ファイザー社製)

物忘れ外来(認知症外来):稲葉医師(予約制(10/1・15))

各部門のコーナー

【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

【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

『歯と健康』シリーズ(No.190)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「健口生活 100歳を目指して」

2020年に始まったコロナ騒動も、未だにはっきりしない状態が続いています。当初、歯科医院はクラスターの発生源に成るなどと言う、間違った情報が流れ、歯科医院へ定期的に通っていた人、治療中の方達の足を止めました。

実際には、令和4年9月末時点で全国6万8千件以上ある歯科医院でクラスターの発生は僅か2件しかありません(松戸市内は1件も発生していません)。

もうすぐコロナ発生から3年近くたちます、その間定期健診を行っていないという方はぜひお近くの松戸歯科医師会会員診療所で、年に一回無料で受けられる成人歯科健診を使いお口の状態をご自身で確認して下さい。

今年度88歳、100歳の方は松戸市からのお祝い文の中に歯科健診のご案内が封入されています。

期間が限られていますが、健診を受けた方には歯科医師会からお祝いの品を後日送らせて頂きます。

体の状態が悪く歯科医院に行けない人は、松戸歯科医師会で在宅歯科無料健診も行っていますのでご相談ください。

<問い合わせ先>

松戸市口腔ケアセンタ 047-331-8380

松戸歯科医師会 047-368-3553

(月~金 午前9時~午後5時)

「不動産小口化商品について」

不動産特定共同事業法に基づく不動産小口化商品が販売されています。

事業者が収益不動産を購入し分割して、複数の投資家に販売し、事業による収益を投資家に分配をします。事業主体は匿名組合型と任意組合型がありますが、任意組合型ですと、出資者の共同事業となり、不動産の共同所有者となります。

その為、土地の評価は路線価・建物は固定資産税評価となり、通常の不動産取得と同じ効果が期待されます。

<不動産小口化商品のメリット>

- ① 専門家の選んだ物件にと投資できます。
- ② 不動産の管理の手間がかからない
- ③ 相続対策として活用できる
- ④ リスク分散ができる

<不動産小口化商品のデメリット>

- ① 元本保証、賃料収入の保証がない
入居者がなかなか決まらなると空室状態が続くと賃料収入が減ってします。将来の不動産の値下がり、建物の除却費用が発生することが予想される。
- ② 専門家が管理運営しますが、修理管理費用が掛かるため、投資利回りがその分低くなる。

空室率の低い都内の物件を選んで投資することも一つの選択肢として可能性があります。ただし、共同事業の管理運営は運営業者に一任のため、過去の実績・評判で信頼できる良い事業者を選択できなければなりません。

現在は相続税対策として有効に思いますが、市場の流動性は限られており、売却時を予想した判断が求められます。

家で気軽にできる運動シリーズ (No.187) 織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は、足首の動きを強くする運動を紹介します。

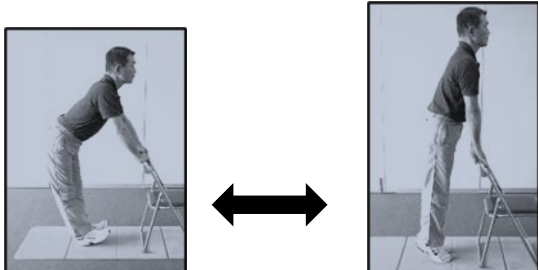
足首を動かす筋肉は、主に歩くときに使われます。普段あまり歩いていない方は、意識を持って今回の運動を日々行う様お勧めします。

つま先をあげる運動は、踵から地面に着くという本来の歩き方を自然に促してくれます。いわゆる“つまずき”の防止ばかりではなく、自然な重心移動に欠かす事のできない動きなのです。

日々の生活の中に、自然な運動習慣として取り入れる様お勧めします。

★気楽にテレビでも見ながら、料理の合間にも、気付いたらすぐに行ってみましょう！

- ① まず、椅子の背や流し台(シンク)に手を掛け、少し離れて立ちます。
- ② 腰を少し後ろに引いてつま先を上を上げます。(3秒)
- ③ つま先を下ろしたら、続いて踵を上げます。(3秒)
- ④ 1セットを 10~20 回で行ないましょう。
- ⑤ 慣れてきたら、徐々に高く上げていきます。



★歩きの際にも足首の動きを意識し、筋肉をしっかり使ってみましょう！

- ① 踵からつま先までのなめらかな重心移動は、歩くという動作には欠かすことのできない大切な動作で、足の裏が丸いというイメージを持つことができます。
- ② 足を前に踏み出した際、つま先をシューズの上部に押し当てるようにすると、容易に踵から着地できます。
- ③ 徐々につま先の方に重心を移動させ、最後はしっかりとつま先で地面を押しつけて進みます。



※但し、ずーっと意識し続けると疲れますので、時々の確認程度にしておきましょう！

長寿のお祝い

9月に喜寿・傘寿・米寿・卒寿・白寿になられた方の記念撮影とお祝いの会が行われました。

デイケアに通われている方11名、入居の方17名。最年長107歳の利用者様を含め白寿の利用者様が3名おられました

コロナのため、残念ながら自粛した会となりましたが、職員一同でささやかなお祝いの会を行いました



利用者様と職員による作品
皆様、ご健康に気を付け生活され、
いつまでもお元気でられることを
お祈り申し上げます



皆様、笑顔がすば
らしいですね
長寿の秘訣ですね



記念撮影した
写真とお祝い色紙の
パネルの贈り物に
笑顔がこぼれています



皆様、記念写真
に、満面の笑みと緊
張感が、
撮影する側にとっ
ても楽しい時間が得
られました
お祝い申し上げます



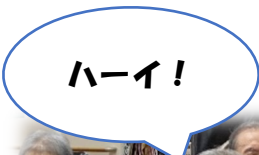
和名ヶ谷ほたるの里



先日こじんまりとですが、和やかに敬老会を行いました。最高齢の方2名と米寿の方に代表して記念品を受け取っていただき、敬老御膳とおやつにケーキをご提供しました。皆様いつもありがとうございます！これからもお元気で過ごしていただきたいと職員からのメッセージをお伝えしました。



代表で受け取っていただきました。



元気に返事をしてくださいました。



かわいいケーキに
っこり😊



いつまでもお元気で
いてください！

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

小暮 幸枝

 の季節ですね

私は仮装やパーティーをしますが、詳しくは知らず。
皆さんはご存じでしたか？

10月31日は1年の終わりの日であり、現世と来世を分ける境界が弱まる時。そして、死者の魂が家族のもとへ戻ってくる日としても信じられていた。死者の魂とともに悪霊も一緒にやってくると考えられ、その悪霊に人間だと気づかれないように、火を焚いたり仮面を着けたりして身を守ったといわれている。

ランタンは天国にも地獄にも行けない生前ケチで乱暴者だったジャックが彷徨った時の明かりだそうです。



「Trick」は「たくらみ」や「悪ふざけ」などを意味する。「Treat」は「待遇する」「大切に扱う」「もてなす」などの意味を持つ。子どもたちは、家族のもとへ戻る死者の魂に紛れてやってきた悪霊に扮する。

「Trick or Treat」とは、「悪霊にいたずらされたくないならば、お菓子をちょうだい」ということだそうです。

死後の世界は不明瞭ですが、現在を楽しく悪魔に魂を取られないように…
えがおのスタッフと利用者、家族様の変わらない日常生活を送れるように一緒に大切な時間を送みましょう。

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





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
穀物菜館ビル 3F
(電話) 047-712-0601



夏祭り満喫♥



魚釣り楽しみました🐟



外出イベントのーコマ🌿



カラフルゼリー🌈

秋めいてきた今日この頃ですが、看多機しまむらでは夏の最後に夏祭りを開催しました。皆様とても喜んでくださり、たくさんの笑顔で溢れていました。
他にも外出イベントを行ったり、おやつイベントやスタッフお手製のスマートボールで遊んだり充実した日々を過ごしました。
涼しく外出しやすい気候になったり、美味しいものが増える時期になってきたので、これからも皆さんの笑顔がたくさん見られるイベントを開催していきたいと思います。楽しみにしててくださいね。



職員お手製スマートボール🎵



秋の野草を楽しむ ジュズ玉茶

【材料】

- ・ジュズ玉の葉 5枚
- ・ジュズ玉の茎 1本
- ・ジュズ玉の黒い実 10個



【作り方】

- 1 材料を水で洗って水分をふきとり
茎や葉は3センチの長さに切る。
- 2 土鍋で乾煎りし、香ばしいかおりがして来たら
水 500ccを入れ沸騰したら火を止める。

中秋の名月もすぎ、朝夕は涼しくなってきました。
今回は心も身体もほっとするお茶をご紹介します。
ジュズ玉は本来はと麦の原種で美肌効果があるた
め女性には嬉しいお茶です。又その他にイボ取り、
むくみ改善など薬効も期待できそうです。

島村 はる代

スベリヒユの 芥子醤油あえ
イヌタデの天ぷら
丁字麩の 酢みそあえ



栗の玄米ご飯

チャンプルー



数珠玉

スベリヒユ

アキノノゲシ

イヌタデ

料理教室 2022.9.27

季節のお弁当 玄米菜食

行楽シーズン到来♪

お弁当を持って、自然を満喫しにでかけたいもの
です。

10月の旬の野菜、カボチャやサツマイモ、きのこな
どを使ったお弁当とデザートは現地でフルーツ狩り
なんて素敵ですね。

ハルカフェでは、下記時間帯
玄米菜食の日替わり弁当を
テイクアウトできます。

月火水金土 11:30~14:00
(祝日除く)

TEL 047-308-3946



特別オーダーのお弁当 2022/9/13

洗心苑厨房

《三年番茶のご紹介》

当施設では、入所者様に提供するお茶に三年番茶を使用しています。

三年番茶とは、緑茶の茶葉と茎を摘み取って天日干しし、三年間熟成後じっくりと焙煎させたお茶のことです。

長期間の熟成期間を経ることで、従来の緑茶に多く含まれるカフェインやタンニンが非常に少なく抑えられており、赤ちゃんからご年配の方まで安心してお飲みいただける“からだに優しいお茶”とされています。

カフェインが少ないことから胃にも優しく、また身体を温める作用や整腸作用・新陳代謝を高めるなど良い効果があります。

苦みも少なく飲みやすいお茶ですので、ぜひ一度召し上がってみてください。

常用茶としてもおすすめです！



厨房スタッフ募集

TEL 047-308-3946

調理補助(切物)

週3日~

08:00~12:00

定休：水曜、日曜

時間・日数応相談



就業場所

和名ヶ谷ほたるの里

食べるを
簡単に
美味しく



アイビオ

玄米とゴマ
きなこ

手軽に玄米食♪

ハルカフェにて販売中



試飲できます♪

《 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10月			令和4年11月		
1	(土)		1	(火)	
2	(日)		2	(水)	
3	(月)		3	(木)	祝日(文化の日) 書道教室(洗心苑)
4	(火)		4	(金)	
5	(水)	ミニ運動会(看多機しまむら)	5	(土)	オアシス朝市 クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
6	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	6	(日)	書道教室(洗心苑) お好み焼きパーティー(看多機)
7	(金)		7	(月)	祝日(スポーツの日) ミニ運動会(洗心苑)
8	(土)	オアシス朝市 クラシックギター・ミニコンサート(洗心苑)	8	(火)	
9	(日)		9	(水)	
10	(月)	祝日(スポーツの日)	10	(木)	
11	(火)		11	(金)	
12	(水)		12	(土)	
13	(木)		13	(日)	
14	(金)	ミニ運動会(洗心苑)	14	(月)	
15	(土)		15	(火)	
16	(日)		16	(水)	
17	(月)		17	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑) 紅葉狩り(看多機しまむら)
18	(火)		18	(金)	粘土遊び(洗心苑)
19	(水)	ミニ運動会(洗心苑) 書道教室(洗心苑)	19	(土)	オアシス朝市
20	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑) 焼き芋パーティー(看多機)	20	(日)	
21	(金)		21	(月)	
22	(土)	オアシス朝市	22	(火)	
23	(日)		23	(水)	祝日(勤労感謝の日) クラシックギターコンサート(洗心苑)
24	(月)		24	(木)	書道教室(洗心苑) 笑いのヨガ教室(洗心苑)
25	(火)		25	(金)	
26	(水)		26	(土)	
27	(木)	書道教室(洗心苑)	27	(日)	
28	(金)		28	(月)	
29	(土)		29	(水)	
30	(日)		30	(木)	書道教室(洗心苑) カラオケ大会(看多機しまむら)
31	(月)	ハロウィンイベント(看多機しまむら)	X	X	

【 10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&対象) 10/8(土) ディケア
- ②「ミニ運動会」
(実施日&対象) 10/14(金) 2階
(実施日&対象) 10/19(水) 3階
- ③「書道教室」
(実施日&対象) 10/19(水) ディケア
(実施日&対象) 10/27(木) 2階・3階
- ④「笑いのヨガ教室」
(実施日) 10/6(木)・20(木)
(実施対象) 各階(ディケア・2階・3階) 30分間

< 看多機しまむら >

- ①「ミニ運動会」
(実施日時) 10/5(水) 10:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) 紅白に分かれて様々な演目に
みんなで取り組む
- ②「焼き芋パーティー」
(実施日時) 10/20(木) 14:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) 焼き芋をおやつに食べる
- ③「ハロウィンイベント」
(実施日時) 10/31(月) 10:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) プチ仮装をしてお楽しみ会を行う

《 予定表 》

*都合により変更させて頂く場合がございますので宜しくお願い致します。

令和4年10月			令和4年11月		
1	(土)	自彊術教室(休止)	1	(火)	
2	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(神代植物公園の散策と深大寺)	2	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
3	(月)	運動療法(15:00~16:15)	3	(木)	祝日(文化の日・外来休診)
4	(火)		4	(金)	
5	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)	5	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
6	(木)	休診(外来診療)	6	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(松陰神社・豪徳寺を訪ねる)
7	(金)		7	(月)	運動療法(15:00~16:15)
8	(土)	生き生き塾(14:00~16:00)	8	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
9	(日)	休診(外来診療)	9	(水)	
10	(月)	祝日(スポーツの日・外来休診) 運動療法(休止)	10	(木)	休診(外来診療)
11	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	11	(金)	
12	(水)		12	(土)	生き生き塾(14:00~16:00)
13	(木)	休診(外来診療)	13	(日)	休診(外来診療)
14	(金)		14	(月)	運動療法(15:00~16:15)
15	(土)	自彊術教室(休止)	15	(火)	
16	(日)	休診(外来診療)	16	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
17	(月)	百寿会(休会) 運動療法(15:00~16:15)	17	(木)	休診(外来診療)
18	(火)		18	(金)	
19	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)	19	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
20	(木)	休診(外来診療)	20	(日)	休診(外来診療)
21	(金)		21	(月)	百寿会(休会) 運動療法(15:00~16:15)
22	(土)	自彊術教室(休止)	22	(火)	料理教室(11:00~14:00)
23	(日)	休診(外来診療)	23	(水)	祝日(勤労感謝の日・外来休診)
24	(月)	運動療法(15:00~16:15)	24	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会(泉CC)
25	(火)	料理教室(11:00~14:00)	25	(金)	
26	(水)		26	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
27	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会(泉CC)	27	(日)	休診(外来診療)
28	(金)		28	(月)	運動療法(15:00~16:15)
29	(土)		29	(火)	
30	(日)	当番医(9:00~17:00)	30	(水)	
31	(月)	運動療法(15:00~16:15)			

(外来診察のご連絡) ☆休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日・祝日 ☆医師休診:永井医師:10月休診 ☆当番医:10/30(日) 9:00~17:00 (サークルのご案内)

『楽歩会』「調布・神代植物公園の散策と深大寺を訪ねる」
 (実施日) 10/2(日) ※雨天時10/9(日)に順延 (参加費)200円
 (集合) 京王線つつじヶ丘駅・北口 10時05分
 (解散) 14:30 京王線調布駅 (歩く時間)約2.5時間/4.5km
 (問合先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(先着順35名)

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日開催
 ※今回は、休止とさせていただきます。
 (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

『写真愛好会』 ※毎月第2火曜日
 (実施日時) 10/11(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

『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>

『生き生き塾』 ※毎月第2土曜日開催
 (実施日時) 10/8(土)14:00~16:30 (参加費)¥1,000
 (実施場所) ほたるの里・洗心法人棟(2階)
 ①講演「巨大カボチャと私☆近代アートとの出会い」金子浩一塾員
 ②講演「あやこ“ドバイ”へ行く」谷口綾子塾員
 ③「基調講演」島村塾長 (問合先) 菅野 090-2309-1170

『スポーツ吹き矢教室』 ※毎月第1・3水曜日&金曜日(洗心苑)
 ※今回は、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
 ※今回は、休会とさせていただきます。
 (問合先) 中川090-2542-7240

【編集後記】朝夕めっきりと涼しく凌ぎ易くなって来ました。ただ、日によっては日中との寒暖差が激しく、油断をすると体調を崩す事が多々あります。くれぐれも体調管理にご留意頂きたいと思います。また、インフルエンザ・新型コロナの予防接種をお忘れなく(編集人:菅野)