



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G

令和4年12月
(師走)
第197号



島村TCC

かわら版

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

はやいもので、年の瀬月になりました。一年を振り返り自省し、新年を迎え、心新たに出発をする。かくのごとく人生の1ページがめくられていく。人生を閉じたときに、一冊の本が完成する。その書評は作者自身がして良い。年の瀬にぴったりの、島村家心訓が、表装されたといたので、ご参照ください。

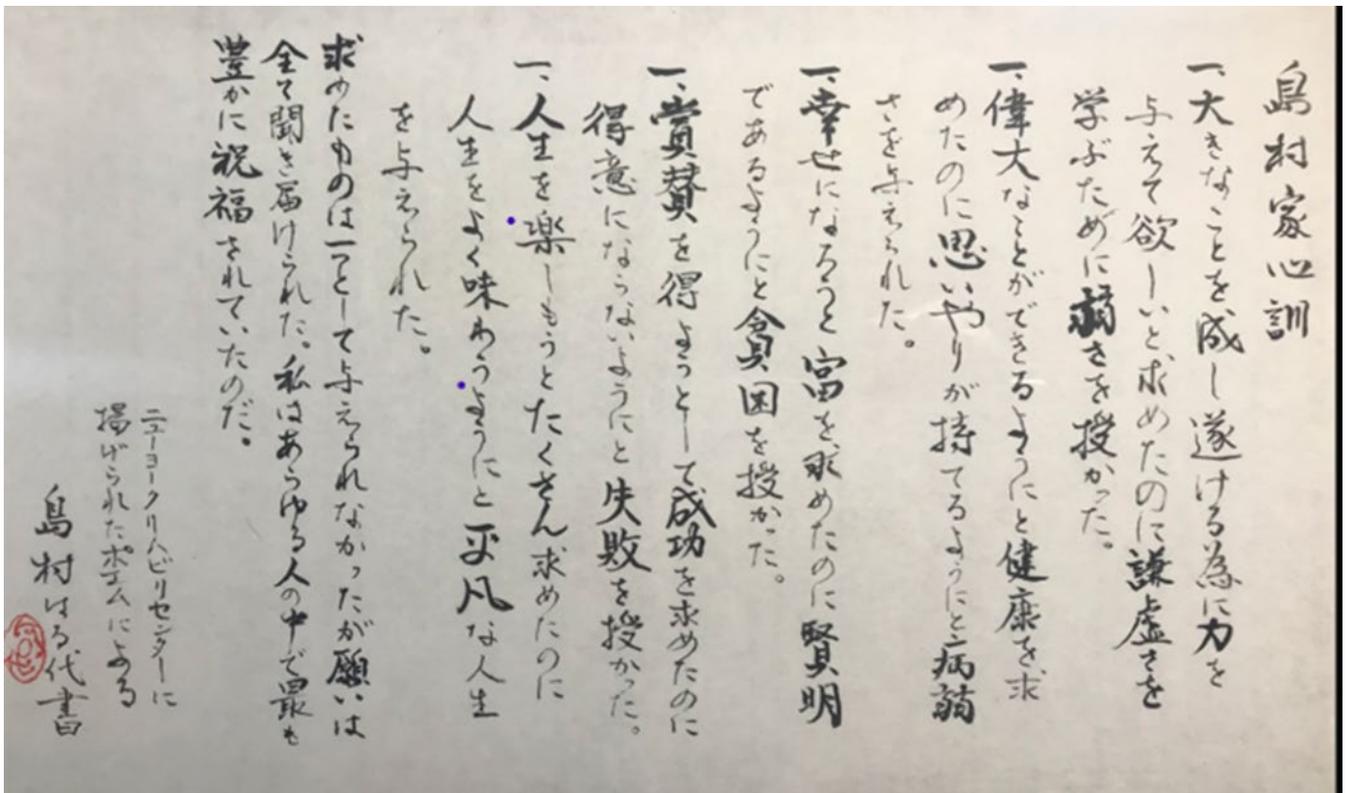
2. 心訓について

家内の“はる代”も私と伴走しながら、年を重ねてきました。私同様凡庸な人生であったとしても、いろんな経験をし、互いに語り合い、反省・賞賛しながら生きてきました。そんな時に、古典やその他多くの情報は、人生の羅針盤になります。中でも、下図の言葉は、私達だけでなく、多くの人々の参考になるだろうと、記載させていただきました。

知ったきっかけは、尼の光静(こうせい)さんのラジオ放送からでした。この言葉に心を打たれ、島村家心訓とさせていただき、4人の子供達の分と、私たちの分との5本を表装しました。その一つが下図です。島村家訓は別にあり、機会があれば紹介します。

3. おわりに

われら医療法人洗心も今月から創立22年目になりました。目先のことだけに振り回されず、より安心と信頼の医療介護Gとなるよう精進します。島村家心訓とさせていただいた、“NYリハビリセンターのポエム”に沈思黙考し、今年を自省し、新年を明るい未来の幕開として、迎えましょう。



島村家心訓

一 大きなことを成し遂げる為には力を
与えて欲しいと求めたのに謙虚さを
学ぶために弱さを授かった。

一 偉大なことが出来るようになったと健康を求
めたのに思いやりが持てるようになったと病弱
さを与えられた。

一 幸せになることを富を取めたために賢明
であるようになったと貧困を授かった。

一 賞賛を得ようとして成功を求めたのに
得意にならないようにと失敗を授かった。

一 人生を楽しむもうたくさん求めたのに
人生をよく味わうようになったと平凡な人生
を与えられた。

求めたものは一として与えられなかったが願いは
全て聞き届けられた。私はあらゆる人の中で最も
豊かに祝福されていたのだ。

ニューヨークリハビリセンターに
掲げられたポエムによる

島村はる代書

《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 本部便り(No. 27)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

早いものでもう12月です。今年も今月で終わりです。新型コロナウイルスで始まり、新型コロナウイルスで終わろうとしています。慌ただしい年でした。

当クリニックは、12月1日で開院して21年目になりました。これからも地域に貢献できるクリニックを目指していきます。

令和5年4月1日からマイナンバーカードが健康保険証として利用できます。当クリニックも只今準備中です。医療機関や薬局の受付でマイナンバーカードを顔認証付きカードリーダーに置いて本人確認をします。

<どんないいことがあるの？>

・より良い医療が可能に

本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも特定健診情報や今までに使用した薬剤情報が医師等と共有できます。

・ご自身の健康管理に役立つ

マイナポータルで、ご自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できる。

・手続きなしで限度額を超える一時的な支払が不要になる

限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除される。

・健康保険証としてずっと使用できる

就職・転職・引越をしても健康保険証として使用できる。

*医療保険者が変更になる場合は、加入の届出が必要となります。

*利用するためにはご本人の手続きが必要になります。

*マイナンバーカードの健康保険証利用には、ICチップの中の電子証明書を使用するため医療機関や薬局の受付窓口でマイナンバー(12桁の数字)を取り扱うことはありません。

また、ご自身の診療情報がマイナンバーと紐付くことはありません。

*従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

<地域連携室>便り(No.54)

地域連携室・室長 小林 繁

「団塊の世代」

1. 団塊の世代で生まれた私は来年3月で後期高齢者(75歳)の仲間入り

県の運転免許センターより運転免許証更新にあたり、更新手続きを行う前に「認知機能検査」を受講した後、「運転技能検査」や「高齢者講習」の案内が来ました。認知機能検査では、短期記憶問題に少々苦戦しましたが無事合格。日を改めて「運転技能検査」「高齢者講習」も終了致しました。最近の道路交通法令の改正では、高齢運転者による交通事故を踏まえて、高齢運転者対策の充実・強化が図られているとの事でした。

2. 2025年問題 2022年～2025年までに戦後の第1次ベビーブーム＝団塊の世代(1947～49年)に生れた人々が75歳の「後期高齢者」にさしかかります。3年間で毎年200万人ずつ、ざっと607万人(総務省統計局より)程度の方が後期高齢者になり、その人口が2180万人に膨れ上がり国民の4人に1人が75歳以上になります。

3. 医療費の増大

75歳以上の後期高齢者1人当たりの年間医療費は92万円に達し、75歳未満の平均値219,000円の4.2倍にも達しています。

(厚生労働省令和2年度医療費の動向より)

4. 人生100年時代、健康寿命を延ばし老後を楽しみませんか

健康寿命は、介護を受けたり寝たきりになったりせずに日常生活を送れる期間を示しております。2019年現在では男性「72.68歳」、女性は「75.38歳」。健康寿命は3年毎に数値が発表されております。

5. コロナ禍健康寿命を延ばすために生活習慣を見直しましょう

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、禁煙、食生活、飲酒、身体活動・運動不足、疲労(休養不足)、孤立・孤独と考えられております

6. コロナウイルス感染に負けず年末年始お過ごしください

新型コロナウイルスは第8波に入っております。この冬は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザ感染症の両方が流行するツインデミックがおこる可能性も指摘されています。

一人一人の行動が求められております。自分を守ることは周囲の大切な人を守ることに繋がります。少しでもリスクをすくなくして、年末年始を乗り越えましょう。

< 診療担当医予定表 (令和4年12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)	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		(午前) 9:00~ 13:00 (午後) 14:00~ 17:00	坂田医師	
検査	超音波/CT										
	内視鏡 (午前)										
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:12月診療休診

※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
(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(12/3・17))

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.192)

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、未だにはつ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)

※かわら版10月号(No.195)再掲

先月の日本経済新聞の私の履歴書に西川きよさんの介護体験記事が載っておりました。

その要旨は「奥様ヘレンさんが父と妻の母と同居し、理想がかない幸せな結婚生活が始まった。しかし、時がたって親の老化が進み、妻の母は大病して食べることもできなくなった。

父は次第に身体が書かなくなり風呂も不自由になった。ヘレンさんは相手の身になって懸命に介護された。」介護の現実には経験した人しかわからないご苦労があることがしのばれた。言葉にすることはやさしいが、現実のお世話となると心のおきどころが難しい。

私も水戸の老人の青年後見人になった経験があります。その方は、若いときに周りの方にとっても尽くしておられた、とても心の綺麗な人でした。87歳の女性で身寄りがありませんでした。

しばらくして、庭先でけがをして院入されました。お世話を頼まれ、水戸のH夫妻と一緒にお世話させていただきました。H夫妻には3姉妹の子供があり、家族ぐるみでお見舞いに行かれ、大変喜ばれました。入院当初は肌着まで持ち帰り洗濯されました。

私は遠いので、たまにしかお見舞いに行けま

せんでした。お見舞いに行くとき「迷惑をかけるね。」と仰っておりました。

その方は老後のため年金をかけておられ、介護施設の支払いは十分賄えておりましたので、何も心配は無いと伝えました。それでも「迷惑をかけるね。借金になったら、来世働いて返すから」と仰いました。老後を心配されて、青年後見人を先程のHさんとさせていただきました。水戸のH夫妻は私よりも何倍もお世話をさせていただきました。

3年後お亡くなりになりましたが、最後まで意識ははっきりしておりましたので、家庭裁判所に対し任意後見人への成年後見監督人の選任をしておりませんでした。

市役所に死亡届を出しに行くとき貴方には法律的な権限がないと言われました。裁判所に届け出ないと任意後見人として認められないことは公証人から聞いていたことを思い出しました。ところが、その時、居合わせた市の職員が、私の家内がその病院に勤務しているので、病院の先生からの届出があれば受け付けますと言われ事なきを得ました。

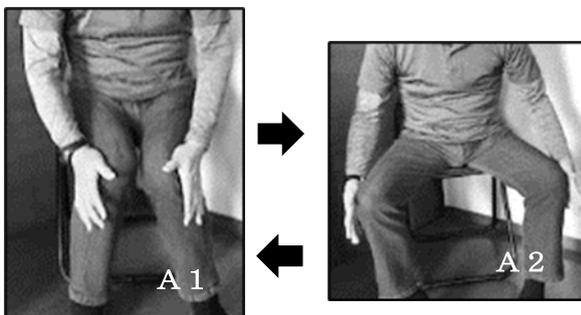
「人にしてあげたことはすっかり忘れ、人にしてもらったことは忘れず恩返しをするように」が守れるよう励みたいと思います。

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.189)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は、股関節周辺を強くする運動を紹介します。椅子に腰かけ、自分の力で、股関節周辺の筋力づくりができます。是非行なってみてください。日々の運動習慣として取り入れていただけたら、足腰がしっかりと、ふらつきなどの予防や改善に必ず効果がみられます。

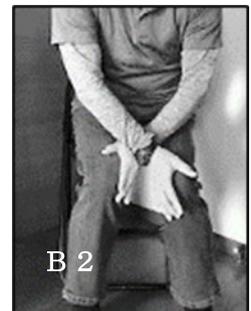
※椅子に浅めに腰掛け、足は腰の幅ほどに開いておきます。



A1. 手の平を膝の外側に当て、膝が付くほどに内側に押さえます。

A2. 押さえている手の力に負けない様、膝を大きく外側に開きます。

A3. 手の力を抜かずに、ゆっくりと膝を閉じます。



B1. 手をクロスさせて膝の内側に当て、大きく外側に押し開きます。

B2. 押し開いている手の力に負けない様、膝が付くほどに内側に狭めます。

B3. 手の力を抜かずに、ゆっくりと膝を開きます。 ※手と膝とがお互いに押し合いをする意識で、ゆっくり大きく動かしてください。

※Aは主に中殿筋を強化します。中殿筋は立位や歩行時の安定性に大きくかわり、ふらつきの予防に関与します。

※Bは内転筋を強化します。放っておくと外側に緩みがちな股関節を引き締め、身体の軸を整えます。

※1セットは5~10回として、日に2~3セットを目標にしてみてください。

あまり気乗りのしない時には、抑える手の力を加減(手加減)して行ってみましょう。止めてしまうより習慣づけることの方が大切です。



レクリエーション

コロナ禍、外部によるイベント実施が叶わない時期
ご利用者の皆様、それぞれレクリエーションでお楽しみ



内野職員の指導のもと、笑いヨガを楽しんでいます
是非、皆様のご家庭でもいかがですか！

第一・三木曜日
各フロアで実施



皆様、得意なことで
楽しく手を動かしています
上手にできたかな！



農園情報



農園には大根、カブ、春菊、アブラナなど
沢山の野菜が収穫を待っています

リハビリ奮闘中

週一回専任指導者による
ストレッチ
皆様、痛さを我慢し体を鍛えています



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



秋晴れのもと、ほたるの里では秋の味覚さんまと焼き芋を焼いてめしあがっていただきました。炭火で焼いたおいしい秋にみなさんにっこり!



おいしい秋を全身で感じていただきました!

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

看護師 吉田奈央 リハビリ 吉沢麻実子

皆様、はじめまして。

11月よりえがお訪問看護ステーションに入りました看護師の吉田奈央です。

以前は総合病院にて、手術室と入院病棟で勤務していました。

今ははじめての在宅看護に奮闘しています。ご家庭でご自分の洋服やパジャマを着て、自由に過ごす利用者さんたちの姿がとても新鮮です。



病院での表情と、地域にかえった表情の差は一目瞭然で、「自分らしく生きる」ということをサポートできることをとても嬉しく思っています。

スポーツは苦手ですが、吹奏楽部の娘に影響を受けクラリネットを習い始めました。まったくの初心者ですがいつか皆さんの前で披露できたらと思います。これからどうぞよろしく願いいたします。

皆様、こんにちは。

久しぶりに登場の理学療法士の吉沢です。

訪問リハビリでは運動や歩行訓練などの身体機能へのアプローチだけでなく、生活環境を整えるサポートも行っています。

手すりの設置や段差の解消、適切な車いすやクッション、ベッドマットの導入など、ケアマネージャーや福祉用具の業者の方々と一緒に安全に生活できるようお手伝いしています。既製品では段差解消が不可能であったため、趣味のDIYで台を作成して自宅でのシャワー浴を実現しました。



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 3階





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



コスモス畑で 😊



屋上からの花火 🌆



訪問カットでさっぱり ✨



好きなおやつを選んで 😊

秋も深まり、朝晩の冷え込みが冬の到来を予感させます。
看多機しまむらでは、秋を見つけにコスモス畑に出かけたり、選べるおやつで食欲の秋を堪能しました。
松戸の花火が上がった日にはみんなで屋上に行って花火を楽しみました。
これから寒さも厳しくなってまいります
が、感染症などに気をつけながら楽しい毎日を過ごし、笑顔で温まるような日々出来るように努めてまいります。



難しい折り紙にチャレンジ！



今年も最後の月となり、1年の過ぎ去る早さに驚いている今日この頃です。

雑草も冬の寒さに耐え、愛らしい葉をつけたまま頑張っている姿に感動を覚えます。

今回は、クリスマス月でもあり、クリスマスカラーにしてみました。

クローバーパンケーキ

【作り方】

- ① ボウルにパンケーキミックスとオレンジジュースを入れ、均等になるように混ぜ合わせる。
- ② フライパンを中火で熱し、なたね油でフライパンの表面をふき、一度火からおろして、ぬれ布巾の上で少し冷まし、弱火にしてから生地を 3 等分にして丸く形作りながら焼く。
- ③ ②の表面に細かい泡ができたなら裏返す。
- ④ 両面火が通ったら、クローバーにボウルに残った生地を少しつけフライパンの熱で貼り付ける。
- ⑤ ④をお皿に盛り、いちごを添える。

✧ クローバー ✧

効能・・・神経痛・止血 /加熱すること/多食不可

【材料】 直径7cm 3枚分

- ・パンケーキミックス(市販品) 1袋 80g
- ・オレンジジュース 120cc
- ・なたね油 少々
- ・クローバー 3枚
- ・いちご(冷凍) 3粒



島村はる代

穀物菜館オリジナル商品 販売中

玄米 × ごま × きなこ × 必須アミノ酸 × カルシウム

アイビオ



お汁粉風アレンジ
レシピはこちら→



YAHOO! JAPAN ショッピング

料理教室 11月

ボージョレーヌーボを楽しんで！



オリーブの唐揚げは
おつまみにピッタリ
ソースにも赤ワインを♪

- ◆ オリーブの唐揚げ
- ◆ 車麩ムニエル
- ◆ カリフラワーと里芋のスノーケーキ
- ◆ ひじきと焼き大根のパスタ・ノワール

カリフラワーと里芋の
食感が楽しい
ひじきのペーストは
パンにも♪



12月のお料理教室はお休みとなります。
本年も皆様には格別のご愛顧を賜り厚く御礼申し上げます。
来年も皆様にとって良い年になりますようお祈り申し上げます。 有限会社穀物菜館

《 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12月			令和5年 1月		
1	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	1	(日)	新年のお祝い会(洗心苑)※3日まで
2	(金)		2	(月)	初詣(看多機しまむら)
3	(土)	オアシス朝市	3	(火)	
4	(日)		4	(水)	
5	(月)		5	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
6	(火)	おやつイベント(看多機)	6	(金)	
7	(水)	書道教室(洗心苑)	7	(土)	
8	(木)		8	(日)	
9	(金)		9	(月)	祝日(成人の日)
10	(土)		10	(火)	
11	(日)		11	(水)	
12	(月)		12	(木)	書初め(洗心苑) 習字の日(看多機しまむら)
13	(火)		13	(金)	
14	(水)		14	(土)	
15	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	15	(日)	
16	(金)	粘土遊び(洗心苑)	16	(月)	
17	(土)	オアシス朝市	17	(火)	
18	(日)		18	(水)	
19	(月)		19	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
20	(火)		20	(金)	
21	(水)	クリスマス会(洗心苑)※24日まで	21	(土)	書道教室(洗心苑)
22	(木)	書道教室(洗心苑) 冬至風呂(看多機しまむら)	22	(日)	中華まんの日(看多機しまむら)
23	(金)		23	(月)	
24	(土)	クリスマス会(看多機しまむら)	24	(火)	
25	(日)		25	(水)	
26	(月)		26	(木)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
27	(火)		27	(金)	
28	(水)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	28	(土)	
29	(木)		29	(日)	
30	(金)		30	(月)	
31	(土)		31	(火)	

【 12月 主な行事 】

<島村洗心苑>

- ①「書道教室」
(実施日&対象) 12/7(水) デイケア
(実施日&対象) 12/22(木) 2階・3階
- ②「クリスマス会」
(実施日&対象) 12/21(水)～24(土) デイケア
2階・3階
- ③「クラシックギター・ミニコンサート」
(実施日&対象) 12/28(水) 2階・3階
- ④「笑いのヨガ教室」
(実施日) 12/1(木)・15(木)※第1・3木曜日
(実施対象) 各階(デイケア・2階・3階) 30分間

<看多機しまむら>

- ①「おやつイベント～お汁粉～」
(実施日時) 12/6(日) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) お汁粉を作って食べる
- ②「冬至風呂」
(実施日時) 12/22(木) 10:00～
(実施場所) 浴室
(実施内容) お風呂にゆずを浮かべる
- ③「クリスマス会」
(実施日時) 12/24(土) 10:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 催し物やプレゼントでクリスマスを
楽しむ

《 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12月			令和5年 1月		
1	(木)		1	(日)	年末年始休診
2	(金)		2	(月)	同上
3	(土)	自彊術教室(休止)	3	(火)	同上
4	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(印西・木下貝層と万葉公園)	4	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
5	(月)	運動療法(15:00~16:15)	5	(木)	休診(外来診療)
6	(火)		6	(金)	
7	(水)	スポーツ吹き矢教室(中止)	7	(土)	
8	(木)	休診(外来診療)	8	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(初詣・千住新橋緑地と西新井大師)
9	(金)		9	(月)	祝日(成人の日・外来休診) 運動療法(休止)
10	(土)	生き生き塾(17:00~20:00)	10	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
11	(日)	休診(外来診療)	11	(水)	
12	(月)	運動療法(15:00~16:15)	12	(木)	休診(外来診療)
13	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	13	(金)	
14	(水)		14	(土)	生き生き塾(谷川研修~1/15) 自彊術教室(未定)
15	(木)	休診(外来診療)	15	(日)	休診(外来診療) 生き生き塾(谷川研修)
16	(金)		16	(月)	運動療法(15:00~16:15) 洗心百寿会(休会)
17	(土)	自彊術教室(休止)	17	(火)	料理教室(11:00~14:00)
18	(日)	休診(外来診療)	18	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
19	(月)	運動療法(15:00~16:15) 洗心百寿会(休会)	19	(木)	休診(外来診療)
20	(火)		20	(金)	
21	(水)	スポーツ吹き矢教室(中止)	21	(土)	自彊術教室(未定)
22	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会(泉CC)	22	(日)	休診(外来診療)
23	(金)		23	(月)	運動療法(15:00~16:15)
24	(土)	自彊術教室(休止 0)	24	(火)	料理教室(11:00~14:00)
25	(日)	休診(外来診療)	25	(水)	
26	(月)	運動療法(15:00~16:15)	26	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会(総武CC)
27	(火)		27	(金)	
28	(水)		28	(土)	
29	(木)	年末年始休診	29	(日)	休診(外来診療)
30	(金)	同上	30	(月)	運動療法(15:00~16:15)
31	(土)	同上	31	(火)	

(外来診察のご連絡) ☆休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日・祝日
(サークルのご案内)

☆医師休診:永井医師:12月休診

『楽歩会』印西・木下貝層と紅葉の木下万葉公園を訪ねる
(実施日) 12/4(日) ※雨天時12/11(日)に順延 (参加費)200円
(集合) JR常磐成田線「木下駅」改札口9時40分
(解散) 14:00 JR常磐成田線「木下駅」(時間)約2.0時間(距離)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) 12/13(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・忘年会』 ※今回は特別例会につき事前申し込み制
(実施日時) 12/10(土)17:00~19:30 (参加費)¥7,000
(実施場所) 聖徳大学10号館「スカイラウンジ・ローカス」14階
(実施内容) ①塾長講演 他
②懇親会(料理:フレンチフルコース)
(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】寒暖差が激しく体調を維持するのが大変な日々も続いています。風邪、インフルエンザそしてコロナと厳しい冬ですが、感染予防やワクチン接種をして体調管理に努めて、何とか乗り切りたいものです。来たる新年を元気に迎えられるように頑張らしましょう。(編集人:菅野)