



しまむら医療介護 G

Shimamura Total Care Clinic



島村TCC

# かわら版

令和4年1月  
(睦月)  
第186号



「令和4年・新春」

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

あけましておめでとうございます。本年も皆様に幸多かれと祈念いたします。

昨年12月1日に20周年を迎え、21年目がスタートしました。一つの節目の門出となり、心新たに、下記の誓いを職員一同宣誓しました。

(昨年はコロナ対応で、記念式典どころではありませんでした。今年に入り、1月5日に幕張のAPAホテルで、新型コロナ感染予防策として、宴会場・宿泊階を貸し切りにして、21年目の門出の会を持ちました。)

## 2. 新年に誓う

しまむら医療介護グループ創立21年目の100年企業を目指す門出に誓う。

**「患者さん・家族が世界一満足する医療・介護グループ」にするぞ！！**

R04.01.05.

しまむら医療・介護G 総括責任者  
医療法人社団洗心 理事長 医学博士 島村善行

あけましておめでとうございます。

今年、創立21年目となります。2001年12月01日：創立。

私たちは**トータル・ケア**を目指した医療・介護G(グループ)です。

地域になくなくてはならない医療・介護Gとして活動し、いかなる社会情勢であろうとも、**100年以上**存続する信頼される企業を目指します。**設立趣旨**と**理念**を基軸に、**三方善し**の心構えが、それを実現させる大いなる指針です。そこで働く職員は、仕事を通じて生き方を学び、感動し、ごく自然に、幸せ人生街道を歩むことが出来るでしょう。

(G総括責任者・理事長：島村 善行 挨拶一部改変)

### <“トータル・ケア”とは>

“トータル・ケア”は、私達の永遠の目標です。夜空で常に変らぬ位置にあり、すべての星の回転の中心である北極星です。まるで私達の医療・介護が目指すべき中心的立ち位置です。

そして、トータル・ケアとは、人々が肉体的のみならず、精神的・社会的に健全であり、生きがいをもって一生涯を過ごせるよう、ご援助する活動であり心構えです。その人の生涯をどうして、安心で幸せな人生が送れるよう、時という要素を加えた、4次元的思考で接し、家族・友人にまで想いを馳せる必要があります。

これを常に求めることによって、患者さん、家族に最高の満足が得られると思われま

## 3. おわりに

近年ますます、少子超高齢社会の抱える問題の波が押し迫って来ています。

お世話を必要とする高齢者は急増し、その人たちを支える労働人口は、ますます減少してきています。

そんな今だからこそ、“患者さん・家族が世界一満足する医療・介護グループ”にしていかなければならない。そんな思いを胸に抱き、今年の門出を祈って出航いたしました。

皆様のますますのご健勝と、ご多幸を祈念し、職員一同はげみます。

《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. 16)

医療法人社団洗心 副理事長・ 島村 真実

あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願ひ申し上げます。

コロナウィルスも終息するどころか、変異株等感染者数が増加し、油断することができない状況が続いております。

コロナウィルスによって、昔は送っていた日常生活も今は異なった生活を余儀なくされる方も少なくないかと思ひます。早く終息してほしいものです。

島村トータルケアクリニックでは、昨年延べ10,000件のコロナワクチン接種(1回目・2回目)を実施いたしました。3回目のコロナワクチンも1月11日から実施予定です。

前回同様で、曜日は月～水・金曜日、時間は13時～15時となります。

また、接種券等は前回と少し異なっておりますのでご注意ください。

今回の1月11日からは、予診票・接種券をご持参いただけないと摂取が行えませんのでご注意ください。

介護施設では、面会を一部制限しております。万が一緊急事態宣言等が再度発令してしまうと大変申し訳ございませんが、面会を禁止することがございます。ご理解とご協力の程、よろしくお願い申し上げます。

<地域連携室>便り(No.43)

地域連携室・室長 小林 繁

新年明けましておめでとうございます。  
今年も皆様にとって良い年でありますようクリニック一同願っております。

1. 東京栄養サミット2021開催される

政府は昨年12月7日(火)8日(水)の2日間東京都内で開催致しました。

栄養サミットは、2012年ロンドンオリンピック・パラリンピック競技大会の際に英国政府が第1回飢餓サミットを開催し、「オリンピック・パラリンピック栄養プロセス」として国際的かつ継続的な取り組みに発展しました。

第2回目は2016年リオデジャネイロでも栄養サミットが開催されました。

第3回目の「東京栄養サミット」は世界の栄養不良の撲滅に貢献するとの理念から「誰一人取りのこさない」。目標は「持続可能な開発」となりました。

1)なぜ世界は栄養不良撲滅に熱心になったのか?

栄養不良が単に健康問題に限らず、経済、教育、労働、ジェンダー、環境、さらに福祉の課題に影響し、その解決が人間の幸福や成長の基盤になることが分かってきたからです。

2)世界の主な栄養課題(WHO基準)

低栄養:2020年低栄養人口(割合)  
7.2~8.1億人(9.2~10.4%)

過栄養:2016年肥満者人口(割合)  
10.2億人(13.1%)

3)東京栄養サミット2021の主要テーマ

- 1)健康:ユニバーサル・ヘルス・カバレッジ(全ての人が適切な予防、治療、リハビリ等の保険医療サービスを、支払い可能な費用で受けられる状態)
- 2)食:健康的で持続可能な食料システムの構築
- 3)強靱性:脆弱な状況下における栄養不良対策
- 4)説明責任:データに基づくモニタリング
- 5)財政:栄養改善のための財源確保

2. 健康寿命延びる

厚生労働省は12月20日に2019年健康寿命について発表しました。

男性:72.68歳 女性:75.38歳

前回調査(2016年)よりも男性が0.54歳、女性が0.59歳延びた。

平均寿命との差は男性8.73年、女性が12.06年で前回調査からもいずれも減少しましたが、この間は介護などの手助けが必要になる可能性があります。

「人生100年時代」いかに健康寿命を延ばして、健康上の問題がなく日常生活を送る期間を長くしたいですね。

< 診療担当医予定表 (令和4年 1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	島村理事長 ○	○	○	休診	○	○
	午後 (14:00 ~15:00)		○	松崎医師 (内視鏡)	永井医師 (内視鏡)		磯部(漢方)医師 (第2・4)	稲葉医師 (1/8) 向後医師 (内視鏡)
検査	超音波		○	○	○		○	○
	CT		○	○	○		○	○
	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)・日曜日(全日)・祝日(全日)・土曜日(午後)

尚、1/15(土)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)



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.180)

ようこ歯科クリニック

院長 高野 陽子

口腔がんの早期発見にとって最も重要で効果的な方法は信頼できるかかりつけの歯科医院を持ち定期的にチェックを受けることです。

なぜなら普段の健康な状態のお口を継続的・定期的に診てもらうことで変化に気が付きその要因を推測してもらいやすいからです。

初めての歯科医院に急患でかかった時、もしも歯茎が赤く腫れていたらまず疑われるのはおそらく虫歯か歯周病でしょう。でもいつも通っている歯科医院でこれまで虫歯も歯周病もなく健康だった患者さんの歯茎が急に腫れたとなると、普段とは違うこの変化について深く検討し真相にせまったアプローチをしてもらえます。

日頃から歯科とのこうした関係を築くことが粘膜への変化の気づきと病理検査、早期発見へとつながります。また、普段からお口の健康に気を配りお口の清潔を保ち、不良なかぶせ物や合わなくなった入れ歯を補修し慢性的な刺激が粘膜に加わらないようにしていくことで粘膜の様々な病気や口腔がんになるリスクを下げることができます。

国内の口腔がんは増加傾向にあり、低年齢化も指摘されています。歯のためだけではなく粘膜の病気を放置しないために普段から歯科医院にかかることを心がけてください。歯と粘膜の健康、そして命を守るために歯科の定期受診を始めましょう。

「世の中の変化」

今まで税務署に提出する書類には必ず署名押印をしなければなりませんでした。税制のデジタル化によって、大幅に省力化が進みました。それは署名押印義務の廃止により顕在化しています。

令和3年4月1日以降に提出する税務関係書類について、以下の書類を除き押印を要しないこととする。

- 1、担保提供・物納手続のうち、実印の押印及び印鑑証明の添付を求めている書類
- 2、相続税及び贈与税の特例における添付書類のうち財産の分割協議に関する書類

1998年に制定されて電子帳簿保存法において、電子計算機を使用して作成する帳簿・書類について電子保存を認めています。ただし、磁気的記録の訂正・削除、追加の事実内容を確認することができる機能があること。領収書等をスキャンする場合3日以内に行い、タイムスタンプを必要としていました。しかも、3か月前に税務署に事前申請を行い承認が必要でした。ところが、令和3年税制で電子帳簿保存法が改正され、税務署長の承認が不要になりました。

総勘定元帳等会計帳簿も、電子帳簿で保管が認められるならば、時間・スペースの省力化できます。契約書にしても、スキャン保存をしてデータをサーバーに保管していれば、それぞれの部署から閲覧できるので、コピーを取る必要もなくなる。紙で大量の保存場所も必要なくなります。

さらにファイリングに要する時間・バインダー書棚のコストが削減できる。電子文書の閲覧では検索機能が付いているので、見出しの整理ができていけば、業務の効率化がはれます。上手く活用できると飛躍的に展開できるでしょう。

さらに、電子取引・電子契約が取りだたされています。電子取引とは、取引情報の授受を電子的方式により行う取引を言います。取引情報とは、見積書、注文書、契約書、送り状、領収書、その他これに準ずる書類に通常記載される事項です。電子契約とは、契約内容を磁気的方式で表記し、その内容の確からしさを証するために署名・捺印などの方式に代わり、電子署名やタイムスタンプ、あるいは第三者が用意した改ざん不能な場所に保管することで従来の書面契約に代える契約の仕方です。

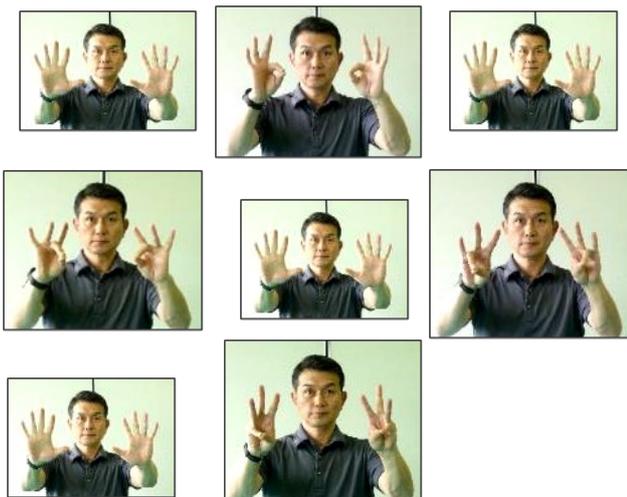
A社とB社が取引契約をする場合、第三者機関のサーバーを利用し、基本契約書・注文書・注文請書に合意の意志表示ができた情報が保管されます。契約の訂正・削除の可能性が無いことを担保されたならば、当該機関に注文書等を保管してあれば、A社・B社でそのサーバにアクセスできれば、会社では、紙での保管は必要なくなるようになります。まだまだ過渡期ですが、将来、商業取引する場合、この第三者機関のサーバーを通して契約し、支払い条件に基づきその期日に銀行口座から自動的に決済される日も、そう遠くないでしょう。海外ではすでに実施している国もあるそうです。

今回は、年齢と共に動きにくくなる手の指！普段から指を動かすことを意識しておきましょう。

ここでは指を使つての運動をご紹介します。ぜひご家族皆さんで、行ってみてください。指の動きを滑らかにする指運動です。

① 指合わせで順送り

★指合わせ運動・・・親指と他の指の腹を合わせて、順に送っていく運動 (その都度しっかりと開いてから)



② 指開きで順送り

★指開き運動:他の指は開かずに、順に一ヶ所ずつ開いて送っていく運動 (その都度閉じてから)



※②の要領として開くところだけよりも、他の閉じたところをしっかり閉じようと意識することが大事です。※この2つの運動は単に出来た出来ないではなく、意識を集中して、思い通りの指の動きを自分の意思のもとに動かそうと努力することに意味があります。

面会のひと時

1階のフロアで、  
待ちに待った面会の再開。  
早く日常の面会が出来ることを願うばかりです。



クリスマス会

デイケア、2階、3階の各フロアで趣向を凝らしたクリスマス会。  
歌・演奏・ゲームなどで楽しいひと時過ごしました。

デイケア



2階フロア



3階フロア



利用者様によるピアノ演奏



ビンゴゲーム大会



職員によるフルーツ演奏

施設のご案内



明るい陽射しの1階フロアで  
機能回復訓練の様子  
頑張っておられます



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



苑内でクリスマス会を行いました。スタッフサンタによる、ハンドベルとダンスの披露に みなさん笑顔と拍手で応援してくださいました。



男性コンビのひげダンス♪



一緒にひげダンス♪



プレゼントにびっくり!

ハンドベルの音色にうっとり...♡



季節を大切にしているので、冬至のゆず湯やだるまづくりも行いました。寒い冬も元気に乗り切りましょう!



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



1年は早く過ぎてしまいましたね。

まだコロナ、インフルエンザと感染症が続いていますので感染対策を行いましょう。

病院、施設と入所者の方とご家族の方は会えないさみしさをお持ちの方は、ご自宅での介護の厳しいところはあると思いますが、私達（看護師、リハビリとケアマネージャー、介護）で援助していき、自宅で楽しく生活しましょう。

また、新しい年を迎え新鮮な気持ちで一緒に過ごして行きたいとおもいます。

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



公園で最後の秋探し♪



キックボウリング大会!



ほかほか鈴カステラ♡



オアシスで焼いた焼き芋♪

風が冷たくなって、冬を感じる様になりました。看多機しまむらでは、最後の秋をたくさん堪能しました♪

公園で落ち葉を拾ったり、ほたるの里にあるカフェのオアシスにて看多機しまむら主催の焼き芋イベントを行ったりしました。他にも、おやつイベントを行ったり、みんなで楽しめるゲーム大会を開催したりと、看多機しまむらでの生活を楽しんでいただける様に努めています。

来月も色々なイベントを企画しております



盛り上がった輪投げゲーム

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)



謹賀新年

有限会社穀物菜館 代表取締役 島村はる代

本年もどうぞ宜しくお願ひします

穀物菜館は昨年丸二十歳になり一つの区切りとなりました。

今年は新しいスタートを切る年です。

私達は地球環境破壊やコロナ変異株の出現でいつも不安を

感じながら生活する毎日です。

穀物菜館のいままで提唱してきた医食同源の考え方に対して、

深く関心を持って下さる方が増えてきたように思います。

環境にやさしい植物蛋白(ベジミート)を使ったメニューも

お昼のランチでいただけます。(日替ランチ)

玄米菜食は免疫力アップや温室効果ガス削減にもつながります。

どうぞ皆さん、私達と一緒に玄米菜食をとり入れ、健康作りと

美しい地球環境作りに参加しませんか？

穀物菜館ではオリジナル商品も開発中です！

ご期待下さいませ！



ボージョレーヌーボー 皆で楽しむメニュー

料理教室 2021.11.30

- ・紅葉にんじんの雪隠れ寿司
- ・大根(かぶ)と梅のめはり寿司
- ・厚揚げの洋風辛子あえ
- ・蒸し野菜と生野菜のたっぷりサラダ
- ・じゃがいものガレット

豆乳マヨネーズを  
作りました♪



## 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)

☆洗浄

15:00-20:00 (5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がございますので宜しくお願い致します。

令和4年 1月			令和4年 2月		
1	(土)	祝日(元旦) 新年会・お正月遊び(洗心苑)	1	(火)	
2	(日)	書初め大会(看多機しまむら) お正月遊び(洗心苑)	2	(水)	
3	(月)	お正月遊び(洗心苑)	3	(木)	節分イベント(洗心苑・看多機しまむら)
4	(火)		4	(金)	歌会始(洗心苑)
5	(水)	書初め(洗心苑)	5	(土)	
6	(木)		6	(日)	
7	(金)		7	(月)	
8	(土)		8	(火)	
9	(日)		9	(水)	
10	(月)	祝日(成人の日)	10	(木)	
11	(火)	鏡開き(洗心苑)	11	(金)	祝日(建国記念の日)
12	(水)		12	(土)	
13	(木)	書道教室(洗心苑)	13	(日)	思い出語り週間(洗心苑)
14	(金)		14	(月)	バレンタインデーイベント(看多機しまむら)
15	(土)		15	(火)	
16	(日)	寒さに克とう週間(洗心苑)	16	(水)	
17	(月)		17	(木)	
18	(火)	ギターミニコンサート(洗心苑)	18	(金)	
19	(水)	のど自慢大会(看多機しまむら)	19	(土)	
20	(木)	クリスマス会(洗心苑)	20	(日)	
21	(金)		21	(月)	
22	(土)		22	(火)	温泉の日(看多機しまむら) 料理教室
23	(日)		23	(水)	祝日(天皇誕生日)
24	(月)		24	(木)	
25	(火)		25	(金)	
26	(水)		26	(土)	
27	(木)		27	(日)	
28	(金)	書初め(洗心苑)	28	(月)	
29	(土)				
30	(日)				
31	(月)	オレンジおやつの日(看多機しまむら)			

## 【 1月 主な行事 】

<島村洗心苑>

- ①「新年会」  
(実施日時) 1/1(土)  
(実施場所) 2・3 階
- ②「お正月遊び」  
(実施日時) 1/1(土)～3(日)  
(実施場所) 2・3 階
- ③「書初め」  
(実施日時) 1/5(水)  
(実施場所) デイケア  
  
(実施日時) 1/11(火)  
(実施場所) 2・3 階
- ④「寒さに克とう週間」  
(実施日時) 1/16(日)～22(土)  
(実施内容) 乾布摩擦を行う

<看多機しまむら>

- ①「書初め大会」  
(実施日時) 1/2(日) 10:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) 一年の抱負を書初めする
- ②「のど自慢大会」  
(実施日時) 1/19(土) 10:00～  
(実施場所) 入浴室・デイフロアー  
(実施内容) YouTube を使ってカラオケ大会をする
- ③「オレンジおやつの日」  
(実施日時) 1/31(月) 14:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) オレンジティーと手作りオレンジケーキをおやつに食べる

# 《 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4年1月			令和4年2月		
1	(土)	年末年始休業	1	(火)	
2	(日)	同上	2	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
3	(月)	同上	3	(木)	休診(外来診療)
4	(火)		4	(金)	
5	(水)	スポーツ吹き矢教室(中止)	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(北松戸・本福寺から風早神社へ)
7	(金)		7	(月)	運動療法(15:00~16:15)
8	(土)		8	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
9	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(初詣・鹿島神宮への参拝)	9	(水)	
10	(月)	祝日(成人の日) 休診(外来診療) 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)	祝日(建国記念の日) 休診(外来診療)
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)	休診(外来診療) 生き生き塾(谷川研修) 自彊術教室(15:00~)	15	(火)	
16	(日)	休診(外来診療) 生き生き塾(谷川研修)	16	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
17	(月)	洗心百寿会(中止) 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(中止)	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)	洗心百寿会(未定) 運動療法(15:00~16:15)
22	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	22	(火)	料理教室(11:00~14:00)
23	(日)	休診(外来診療)	23	(水)	祝日(天皇誕生日)
24	(月)	運動療法(15:00~16:15)	24	(木)	休診(外来診療)
25	(火)		25	(金)	
26	(水)		26	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
27	(木)	休診(外来診療)	27	(日)	休診(外来診療)
28	(金)		28	(月)	運動療法(15:00~16:15)
29	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)			
30	(日)	休診(外来診療)			
31	(月)	運動療法(15:00~16:15)			

(外来診療のご連絡) ☆休診日:1/1(土)~1/3(月)(年始休業)・1/10(祝日・成人の日)・1/15(土)・木曜日・土曜日(午後)・日曜日

(サークルのご案内)

『楽歩会』初詣・鹿島神宮への参拝  
 (実施日) 1/9(日) ※雨天時1/11(火)に順延 (参加費)200円  
 (集合) JR鹿島線鹿島神宮駅・改札口10時45分  
 (解散) 13:15頃鹿島神宮駅 (歩く時間) 約1.5時間 (3.5km)  
 (問合せ) 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) 1/11(火) 13:00~15:00  
 (実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)  
 (会費) ¥2,000 (問合せ) 井関:090-2724-0214

『生き生き塾・谷川研修旅行』 ※今月は特別例会。(事前予約制)  
 (実施日) 1/15(土)~16(日)  
 (行先) (財)モラロジー研究所・谷川講堂  
 (群馬県利根郡みなかみ町谷川557)  
 (参加費) ¥27,000 (参加問合せ) 荻野 090-2309-1170

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4 土曜日  
 (実施日時) 1/15・22・29(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。  
 (問合せ) 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。  
 (問合せ) 中川090-2542-7240

【編集後記】今年、十干十二支(じっかんじゅうにし)によると壬寅(みずのえとら)年です。この年は、新しく立ち上がるや生まれたものが成長すると言った縁起の良さを表しているそうです。コロナ禍からの脱出に何らかの光明が見えることを大いに期待したいと思います。(編集人:荻野)