



しまむら医療介護 G



島村TCC

かわら版

令和4年2月
(如月)
第187号



「梅」 開花

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) 寒く、雪も降る2月。立春もあり、春の気配もちょっぴり感じる頃になりました。
- 2) 新型コロナ感染治療は主に午前中。ワクチン接種は午後1時～3時。
- 3) 外来は午前診療をお勧めします。ワクチン接種と重なりご迷惑をおかけしますが、午後3時まで受け付けています。
- 4) 体調安定者は、外来診療として電話診療をお勧めします。好評です。お待たせすることがあり、携帯電話使用をお願いしています。1時間以内の連絡を目指しています。

2. 新型コロナ感染症情報をお伝えします

オミクロン感染も増加中で、第6波もピークではないかと思われていますが、多くの人たちが来院し、診療を受けたり、ワクチン接種に来院されています。感染を心配し、検査してほしい。家族の一人が陽性になったが、どうだろうか。検査キットで自己検査で感染していた治療してほしい等々。家族内感染心配で、子供ずれの家族も来られています。

- 2) 家庭内感染者の待機期間(下図)を示します。
※感染者の症状が出て1週間ではほとんど感染力がなくなる。
※同居人で症状が1週間現れなかったら、以後9.8%は無症状である。

隔離室対応やご連絡いただければ南(裏)玄関の駐車場にてドライブスルー対応もしており、在宅診療もしています。症状は軽症、中等症で家庭内隔離と、投薬、食事指導等で、今のところ当院ではうまくいっているようです。

2. 新型コロナの豆知識をお伝えします

- 1) 濃厚接触者の定義(下図)は、家庭内でも成立します。

「濃厚接触者」の新しい定義

症状の出た日の2日前から

次の条件で接触

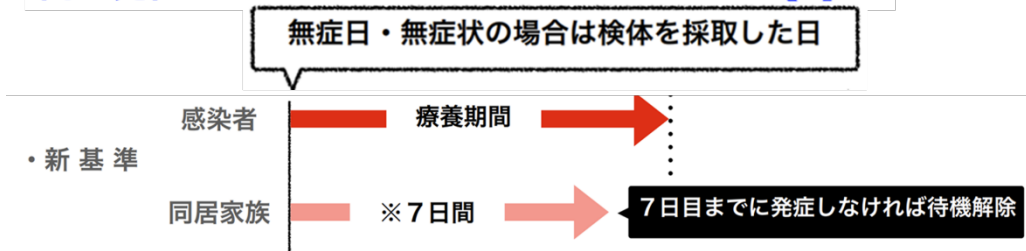


令和4年2月5日

3. おわりに

当院は、ワクチン接種を職員挙げて取り組んでいます。また、「ラゲブリオ」特定の方に処方できます。症状緩和薬を早期に服薬することをお勧めします。「朝の来ない夜はない」春がもうすぐやってきます。新型コロナも、間もなくインフルエンザと同様になってくることでしょう。

新型コロナウイルス感染者と同居する家族の待機期間の見直し (令和4年2月2日)



※ 自宅内でのマスク着用などの感染対策を始めた日の方が遅ければ、その日を起点に計算する

《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！



「新型コロナウイルス感染症の予防」

新型コロナウイルスが拡大しております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。
 - ・寝る時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。

1.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。

2.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
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

3.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。

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。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。

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。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、薄めて使ってください。

・トイレや洗面所は、通常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。

・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。

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ください。

・ご家族、同居されている方も不要不急の外出は避けてください。

＜地域連携室＞便り(No.44)

地域連携室・室長 小林 繁

「冷え対策」

暦の上では2月4日は立春ですがまだまだ寒い日が続きます。日本人の体温低下はこの半世紀で1℃下がったと言われております。

原因としては①エアコンの多用で体温調節機能が低下。②交通機関の発達などにより運動不足。③コンビニエンスストアが各地に広がり冷たい飲食物を口にする機会が増えたことから体の冷えは現代文明が引き起こした現象ともいえます。

冷えは、体に多様な悪影響を引き起こします。血行が悪くなり酸素や栄養が十分に行き渡らなくなる。老廃物も排泄しにくくなる。だるさなどの体の不調を招く。さらに体温が下がって免疫が低下し、代謝も悪くなるので病気になりやすくなる等の研究結果もあります。

1. 冷えを改善するのは「外から温める・体内で熱を作りやすくする」筋肉アップと食事が大切になりますが、もう一つストレスや生活習慣の乱れが原因で自律神経が正しく働かないために起こります。

自立神経の機能が正常なら寒い場所では交感神経の働きで血管が収縮し、温かくなると副交感神経が働いて血管を拡張させる。人体はこの切り替えて体温を保っております。

2. 冷えで悩んでいる方へのワンポイントアドバイス

- 1)生活習慣(就寝時間・起床時間・食事時間・運動等)の見直し
- 2)必要エネルギー量が十分取れているか。(必要エネルギーを確保するには3度の食事が大切になります)
- 3)日常の食事内容(間食・飲料・嗜好品含む)問題点を探ります。
- ①筋肉を作るたんぱく質が毎食取れているか(主食+主菜+副菜の確認)
- ②糖質や脂肪を効率よくエネルギーに変えるビタミンB群も摂取できているか(大豆製品にも多く含まれておりますのでお勧め)
- ③野菜類では、サラダ等の生野菜は体を冷やす原因となりますので、体を温める食材を利用した(人参・葱類・南瓜・蓮・にら・ニンニク・生姜等)蒸し野菜やなべ物、煮物など温かいお食事に変えてみましょう。
- ④唐辛子・カレー粉などの香辛料を適度に使えば体温も上がります。
- 4)運動習慣を忘れずに(速足で歩くことを心がけてみましょう)

あと、ひと月冷え対策を万全に春の気配を感じましょう。

< 診療担当医予定表 (令和4年2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) 9:00~	島村院長 稲葉医師 向後医師 (内視鏡)
	松崎医師 (内視鏡)			永井医師 (内視鏡)	13:00			休診	
午後 (13:00 ~15:00)	島村院長		島村院長	島村院長	島村院長		14:00~ 17:00		
コロナワクチン接種(※)			ワクチン 接種(※)						
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 (15:00 ~17:00)	医師○ 並びに 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)

※外来診療時間:(午前)9:00~13:00 / コロナワクチン接種(※):(午後)13:00~15:00

尚、午後の外来診療はワクチン接種優先になりますのでご不自由をお掛けします。

※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

【こころの相談室】

※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.181)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「令和4年4月以降の成人歯科健診について」

松戸市では、市内在住の20歳以上の人は一年に一回無料で、松戸市から委託された松戸歯科医師会会員の医療機関にて、口腔内診査と相談を受けることが出来る「成人歯科健康診査」を実施しています。

この度、令和4年4月より、その成人歯科健康診査の内容が一部変更となります。

20歳から74歳までの方が受診した場合は従来通りの歯科健診となりますが、75歳以上の方の健診では、虫歯や歯周病などのチェックに加え、フレイル予防を意識した機能検査も含まれる内容が盛り込まれます。

近年、高齢化社会に応じた課題として「フレイル予防」が話題となっています。フレイルとは「虚弱」を意味します。フレイルはお口に関しても問題となります。しっかりと食べるためには食べ物をしっかりと噛む力のみならず、噛んだものを飲み込む

力も大切です。人と話をする時にしっかりと発音するための筋力も必要となります。それらの力が衰えていないかをチェックする項目が、4月以降の75歳以上の方が受診する成人歯科健康診査に盛り込まれることになりました。

健診で大切なことは、症状がなく本人が気付いていない病気を見つけ出すことです。虫歯や歯周病の状態を知ることはもちろん、当たり前のように出来ていた飲み込むこと、発音することなどの機能が衰えていないかどうか、なかなかチェックする機会はありません。是非一度ご自分の「あたりまえ」が衰えず維持出来ているかどうか確認してみてはいかがでしょうか。

成人歯科健康診査を実施している歯科診療所は、松戸歯科医師会または松戸市のHPにて確認することが出来ます。「松戸 成人歯科健診」で検索してみてください。

「贈与を考える (その1)」

贈与税の課税が厳しくなるとの報道がありますが、どう考えたらいいのでしょうか。

<相続税の速算表>

各取得分の金額	税率 (%)	控除額 (万円)
1,000万円以下	10	—
3,000万円以下	15	50
5,000万円以下	20	200
1億以下	30	700
2億以下	40	1,700
3億以下	50	2,700
.	.	.
.	.	.
.	.	.

相続税の基礎控除

3,000万円+法定相続人×600万円

贈与税は相続税を補完するため設けられた制度で、そのため相続税より贈与税の税率は累積率が高くなっています。相続は人の一生に1度であるが、贈与は毎年でもできるため、回数を増やせば贈与税の負担率多くなるとは限らない。

そのため、相続税の計算において、相続前3年間の贈与については贈与が無かったもの

<贈与税の速算表>

(直系尊属から20歳以上の者への贈与)

基礎控除後の課税価格	税率 (%)	控除額 (万円)
200万円以下	10	—
400万円以下	15	10
600万円以下	20	30
1,000万円以下	30	90
1,500万円以下	40	190
3,000万円以下	45	265
.	.	.
.	.	.
.	.	.

贈与税の基礎控除

110万円

として相続財産に戻して相続税を計算することになっています。

贈与税の課税強化となれば、この取り戻し期間が5年あるいは10年と延びることが予想されます。税金だけなら贈与が有利になることも考えられますが、はたしてそれが良いことかどうか考えねばなりません。

次回にこのことを考えてみたいと思います。

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.179)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

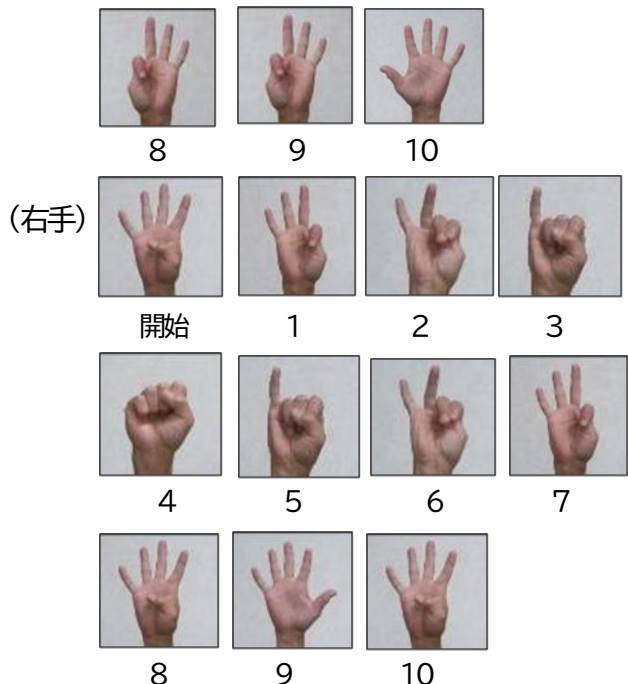
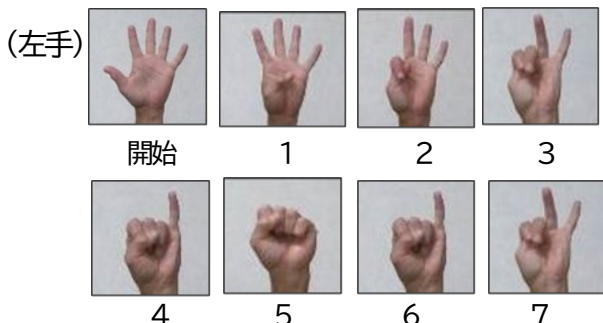
今回は、前回に引き続き指を使つての運動をご紹介します。是非ご家族皆さんで行っててください。

指の動きを滑らかにする指運動です。左右ずつらして10まで数える指折り運動。

さあここからがいわゆる「脳トレ」です。出来なくても良いですから、間違いを修正しようとする、その行為が既に「脳トレ」となっています。

そして誰でも練習すれば出来てくる動きなので、諦めずに繰り返してみてください。

★一本ずつらしての順送り



2本ずつらしたり、3本更に4本ずつらしたりと、いろいろと試してみてください。



書初め

五十嵐先生と内野職員をサポートで
新年恒例の書初め！



作品は正面入口の掲示板
に展示されました
(写真上)
また、各フロアにも展示され
ています。たが、コロナでご家
族様が見ることが出来ないこ
とが残念ですね！



年輪を重ね ほとぼしる
筆ははこびに、ただダダ
感動の一言です
104歳の方も常連さんで
す
素晴らしい！！



神社に初詣

施設内に「幸福神社」が出現、利用者様と職員により創建！
お社、社額、お賽銭箱、鈴に鈴緒など本格的な造りです



皆様 何を願ったのでしょうか？
記念写真を撮り、ご自宅にお送りいたしま
した
早くコロナ収束し、ご家族でお近くの寺社
にお参りできると良いですね



デイケアのご利用者様による、新年願いのツリーです
たくましく、見事に育っていますね！
(写真左)



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



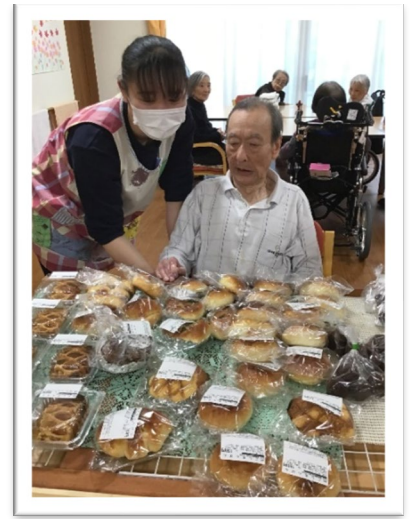
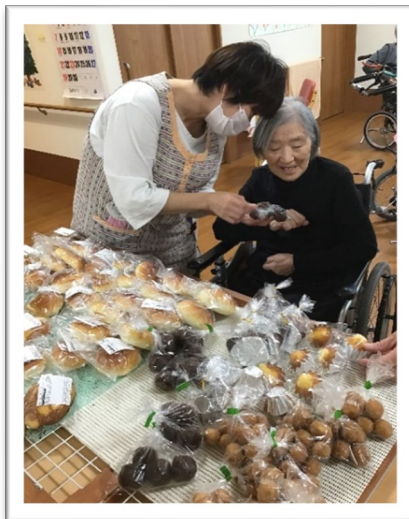
あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしく
お願い申し上げます。和名ヶ谷ほたるの里では、皆様
お元気にゆったいとお正月を迎えられました。



とらだるまづくり



さむ~いと思ったら外は大雪。寒さ対策をして雪見をしました。そのあとは室内で
あたたかいおしるこを作って心も身体もぽっかぽか♪



月に二回移動パン屋さんが寄ってくださいます。今日のおやつに何を食べようか・・・
種類もたくさんで迷ってしまいます。最近の人気はあんぱんとプリンです♪

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

早いもので、新年からもう1か月以上が経ってしまいました。

コロナウイルスに更に気を付けながら、引き続き感染対策を徹底していきたいと思います。



私達、看護師・リハビリ職員は時に色々な事を利用者様から学ばせて頂きます。

先日は【金柑】の甘露煮の作り方を教えて頂く機会がありました。リハビリをしながら庭の金柑摘みからスタート。とても美味しい甘露煮が仕上がりました😊



これからもどんな時でも『安心』『明るい笑顔』を大切に職員同士も連携しながらご利用者1人1人に寄り添っていきたいと思います

🌸春が待ち遠しいです

🌸今後もえがお訪問看護ステーションを宜しくお願い致します

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 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
島村トータルケアクリニック 3F
(電話) 047-712-0601



日光旅行で大笹牧場♪



サンタさんからプレゼント



職員のフラダンス!(^_^)!



ハンドマッサージの日♡

冬の寒さが本格的になり、心も体も冷えてきそうな時期になりましたが、看多機しまむらではホットなイベント盛りだくさんで過ごしました♪
一泊二日で日光旅行に行ったり、クリスマス会では職員のフラダンスを見たり、プレゼントをもらったりしました。
大きめのイベントだけでなく、日常的なおやつイベントなどでもたくさんの笑顔を見ることが出来ました(*^-^*)
イベントだけでなく、一人一人の利用者様に寄り添った介護ができるように職員一同、努めてまいります！



お好み焼きパーティー♪

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)

清水へ 祇園をよぎる 桜月夜
こよひ逢ふ人 みなうつくしき
与謝野晶子 『みだれ髪』



島村はる代

日本の自然は素晴らしい

暖かい日ざしに川で水遊びをする鳥の群れが多くなってまいりました。
土手では春を待っていた野草たちがどんどん芽を出し、至る所でそのエネルギーを感じる季節の到来です。

あ～ 日本の自然は素晴らしい！！

自然界を構成する植物や鳥達はコロナだの温室効果だの関係なく自由にのびのびと春を謳歌しているように見える。

この環境をいつまでも維持するために、私達も頑張って地球を守りたい思いにかられます。

植物蛋白(大豆ミート)はお偉いさん

余談になりますが・・・以前温室効果ガス削減について調べたことがありました。

日本人の1年間の肉の消費量をすべて牛肉を食べたとして得られる蛋白質量を大豆ミートで取ると、どの位温室効果ガスが削減されるのか計算したところ・・・

なんと牛の出すCO₂を8割削減できることを知りました。

大豆ミートは地球環境を守ってくれる“お偉いさん”です！

穀物菜館売店では色々な大豆ミートを販売しています。どうぞご利用くださいませ。

代表取締役 島村はる代



大豆ミートのからあげ



牛肉風しぐれ煮

洗心苑 厨房

昨年のクリスマスから年末年始にかけては様々な行事食をお出ししました。見た目も鮮やかで、入所者様からも「おいしかった」「いつもありがとう」などあたたかいお言葉をいただきました！

施設内で過ごすことの多い入所者様に、お食事から少しでも季節や行事を感じていただければ幸いです(^-^)



厨房スタッフ募集中

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 経験者尚可
- ☆調理補助(盛付・配膳)
- ☆洗浄

OK
Wワーク
未経験

勤務日数・時間等は応相談
気軽にお問合せください。

TEL 047-308-3946

《 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 2月			令和4年 3月		
1	(火)		1	(火)	
2	(水)		2	(水)	
3	(木)	節分イベント(洗心苑・看多機しまむら)	3	(木)	ひな祭り(洗心苑・看多機しまむら)
4	(金)		4	(金)	ひな祭り(洗心苑)
5	(土)		5	(土)	ひな祭り(洗心苑)
6	(日)		6	(日)	
7	(月)		7	(月)	
8	(火)		8	(火)	
9	(水)		9	(水)	
10	(木)		10	(木)	
11	(金)	祝日(建国記念の日)	11	(金)	
12	(土)		12	(土)	
13	(日)		13	(日)	
14	(月)	バレンタインデーイベント(看多機しまむら)	14	(月)	ホワイトデーイベント(看多機しまむら)
15	(火)		15	(火)	
16	(水)		16	(水)	
17	(木)		17	(木)	
18	(金)		18	(金)	
19	(土)		19	(土)	
20	(日)		20	(日)	
21	(月)		21	(月)	祝日(春分の日)
22	(火)	温泉の日(看多機しまむら) 料理教室	22	(火)	
23	(水)	祝日(天皇誕生日)	23	(水)	
24	(木)		24	(木)	
25	(金)	書道教室(洗心苑)	25	(金)	書道教室(洗心苑)
26	(土)		26	(土)	
27	(日)		27	(日)	
28	(月)		28	(月)	クレープとサイダーの日(看多機しまむら)
×	×		29	(火)	
×	×		30	(水)	
×	×		31	(木)	

【 2月 主な行事 】

<島村洗心苑>

- ①「節分」
(実施日時) 2/3(木)
(実施場所) デイケア・2階・3階
- ②「書道教室」
(実施日時) 2/25(金)
(実施場所) 2階・3階

<看多機しまむら>

- ①「節分イベント」
(実施日時) 2/3(木) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 豆まきを行う
- ②「バレンタインデーイベント」
(実施日時) 2/14(月) 13:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) チョコレートマフィンをみんなで作って食べる
- ③「温泉の日」
(実施日時) 2/22(火) 10:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 温泉の素を選んでお風呂に入る

【 3月 予告 】

“ひな祭り” 開催！

- (島村洗心苑) ・3/3(木) 2階・3階
・3/3(木)～3/5(土) デイケア
- (看多機しまむら) ・3/3(木) デイフロアー

《 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4年2月			令和4年3月		
1	(火)		1	(火)	
2	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)	2	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
3	(木)	休診(外来診療)	3	(木)	休診(外来診療)
4	(金)		4	(金)	
5	(土)	自彊術教室(休止)	5	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
6	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(北松戸・本福寺から風早神社へ)	6	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(筑波山山頂と筑波山梅まつりへ)
7	(月)	運動療法(15:00~16:15)	7	(月)	運動療法(15:00~16:15)
8	(火)	写真愛好会(休会)	8	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
9	(水)		9	(水)	
10	(木)	休診(外来診療)	10	(木)	休診(外来診療)
11	(金)	祝日(建国記念の日) 休診(外来診療)	11	(金)	
12	(土)	生き生き塾(休会)	12	(土)	休診(外来診療) 生き生き塾(14:00~16:00)
13	(日)	休診(外来診療)	13	(日)	休診(外来診療)
14	(月)	運動療法(15:00~16:15)	14	(月)	運動療法(15:00~16:15)
15	(火)		15	(火)	
16	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)	16	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
17	(木)	休診(外来診療)	17	(木)	休診(外来診療)
18	(金)		18	(金)	
19	(土)	自彊術教室(休止)	19	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
20	(日)	休診(外来診療)	20	(日)	休診(外来診療)
21	(月)	洗心百寿会(休会) 運動療法(15:00~16:15)	21	(月)	祝日(春分の日) 休診(外来診療) 百寿会・運動療法(休止)
22	(火)	料理教室(11:00~14:00)	22	(火)	料理教室(11:00~14:00)
23	(水)	祝日(天皇誕生日) 休診(外来診療)	23	(水)	
24	(木)	休診(外来診療)	24	(木)	休診(外来診療)
25	(金)		25	(金)	
26	(土)	自彊術教室(休止)	26	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
27	(日)	休診(外来診療)	27	(日)	休診(外来診療)
28	(月)	運動療法(15:00~16:15)	28	(月)	運動療法(15:00~16:15)
29	(火)		29	(火)	料理教室(11:00~14:00)
30	(水)		30	(水)	
31	(木)		31	(木)	休診(外来診療)

(外来診療のご連絡) ☆休診日:2/11(祝日・建国記念の日)・2/23(祝日・天皇誕生日)・木曜日・土曜日(午後)・日曜日

(サークルのご案内)

『楽歩会』「北松戸・本福寺から風早神社、安房須神社へ」
 (実施日) 2/6(日) ※雨天時2/13(日)に順延 (参加費)200円
 (集合) JR常磐線「北松戸駅」改札口8時35分
 (解散) 12:00頃「北松戸駅」(歩く時間)約2.0時間(4.5km)
 (問合先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(先着順25名)

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

『写真愛好会』 ※毎月第2 火曜日
 ※今月は、休会とさせていただきます。
 (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

『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

『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。
 (実施場所) 医療法人社団洗心・法人棟(2F会議室)
 (参加費) ¥1,000 (参加問合せ) 菅野090-2309-1170

『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】 新型コロナウイルスの新種がはまりました。厚生省HPによると先行各国での追加接種による入院予防効果、重症化予防効果、死亡予防効果は80%~95%とされています。ご高齢の方や基礎疾患をお持ちの方は、是非早期接種をお勧めいたします。(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