



しまむら医療介護 G

Shimamura Total Care Clinic



島村TCC

かわら版

令和4年3月
(如月)
第188号



「桜」春來たる」

発行人：医療法人社団 洗心 (理事長) 島村善行
編集人： 荏野一郎

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

今年も、新型コロナ、ウクライナ問題等人間社会の数々の悩みを、自然は平然と眺めているかのようです。いつものように、梅が咲き、桜の咲く季節となりました。

私たちの老健洗心苑、GH 和名ヶ谷ほたるの里に隣接した、国分川の川辺には立派にさくらが今年も満開となり、私たちが癒やしてくれることでしょう。下図は2・3年前の桜並木です。

2. 共生カフェ「ほたるのオアシス」のご利用案内
“幸せ人生街道案内所”として、ご利用ください。イベント企画準備中です。

公的な桜祭りは昨年に続き、ありませんが、散歩の途中でも、歩を休めてください。



共生カフェ
「ほたるのオアシス」

”国分川の桜並木“
と
“介護老人保健施設
島村洗心苑”



3. 島村クリニックの新年度を迎えてのご挨拶

当クリニックは、入院も出来る有床診療所です。
<3本の柱>

1) 総合診療科

… 病を見逃さない、知のハンター。
診断に基づいた適切な治療。

2) がん・認知症等重症患者

… トータルケア精神で対応

3) 在宅医療

… 究極の地域医療

*補) オン・ライン診療

… コロナ対応、近未来診療体制

4月から医療法改定がみられます。

4. おわりに

朝、鏡の自分にふと父母の顔を見ます。家族を大事にし、社会に貢献する医療介護グループになるよう努力していきます。

《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！



「ちょっと雑談」

いつもご拝読をいただき、ありがとうございます。今回は、お仕事には関係のない、タバコについてテーマにしたいと思います。

近頃、喫煙者は肩身の狭い世の中になってまいりました。タバコも値上げし、昔は250円位だったのが、今では580円です。

実は私、お恥ずかしながら喫煙歴15年、1日20本の喫煙者でした…。禁煙のプロフェッショナルとは私のことをいうのでしょうか。

何回も禁煙(薬も服用したこともありましたが)しては失敗の繰り返しで、3日と持たないことが多くあり、吸うときは周りの目を気にしながら、ビクビクしながら吸っておりました。

家では、近所からの目、家族からの目を気にしながら、また他所では灰皿はあるか等気にしながら肩身狭く吸っておりました。

それでも、私は朝起きたら一服、食後の一服、叱られたら一服、緊張したら一服、良いことあったら一服、嫌なことがあったら一服、ストレスがあってもタバコが解消してくれる等、常にタバコは良き友達のような、助けてくれると(勝手に思いこんでいる)嗜好品でした。

そんな良き嗜好品でも、最近身体に異常をもたらしました。

- 身体は怠く、寝ても怠く。仕事から帰っても、いつも考え事をしているネガティブ

- 家族と出かけても、遊んでも喫煙所をどこかで探していて、楽しんでいない

- 吸いたくなるストレスをいつも抱えている

常に助けてくれていたタバコは、今では煙たく、疎ましいとも思えるようになりました。そこで、この度禁煙を決意しました。そう今回、この場をお借りし令和4年2月23日を以て島村真実はタバコを断ちました。

辞めてから5日も経ちましたが、身体は頗る健康、気持ちにも活気がでております。性格も明るくなったようです。辞めてからストレスを解消してくれていたタバコは、吸いたいというストレスを解消してくれているだけで、他のストレスは解消してくれないことに気づきました。

これから禁煙を考えている方は、一緒に頑張ってみませんか。今後は、喫煙者の気持ちを理解した非喫煙者を目指して参ります。

周りの皆様、暖かくどうぞお見守りくださいますようお願いいたします。

「コロナ禍でストレス解消」

1. スポーツの力

コロナ禍でストレスがたまる毎日ですが、北京2022オリンピック競技大会 2/4 から 2/20 までの17日間ハラハラドキドキしながらの観戦でした。

冬季オリンピックでは最多のメダルを獲得した日本選手団アスリート達の歓喜や悔し涙など心に刻まれました。競技終了後のインタビューでは楽しんで競技を行いましたとのコメントが耳に残り、緊張のなかでもリラックス効果が良い結果をもたらしてくれたと思います。スポーツには国境を越えた感動と勇気をも与えてくれました。アスリートの皆様お疲れ様でした。

北京パラリンピックも 3/4~13 開幕いたします。どんなパフォーマンスが繰り広げられるか楽しみにしております。

2. 笑いでストレス減

「笑い」が脳の認知機能を改善させ、ストレスを抑える効果があるとの研究結果をまとめ、昨年秋日本ストレス学会や日本健康心理学会で報告されました。

4月に浜松市の40~65歳の男女25人に、人気コンビ「ミルクボーイ」の漫才と、新人コンビの漫才の動画を見た後の計算や記憶力などを比べた。すると、ミルクボーイの動画を見た後の方が、課題を行う際の集中力が向上し回答が早くなったほか、脳の活性化につながる前頭葉の血流量が約2.7倍増えた。リラックスしたときに働く副交感神経の活動が上昇し、心理的ストレスの指標とされる唾液中の消化酵素「アルファアミラーゼ」の活性化も抑制された。

古くからユーモアや笑いは脳や心に良い影響があると考えられてきたが、産官学が協力して検証したのは初めてとのこと。

島村トータル・ケア・クリニックでは「笑顔」バッチをつけ仕事をしております。病で悩む人たちへ少しでもリラックスしていただけたら幸いです。

3月は桜の開花宣言も出されます。満開の桜の下で人々が集い笑い声の聞こえる日が来ることを願います。

< 診療担当医予定表 (令和4年 3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
	松崎医師 (内視鏡)			永井医師 (内視鏡)	稲葉医師 (内視鏡)				
午後 (13:00 ~15:00)	島村院長		島村院長	島村院長	島村院長		13:00 14:00~ 17:00	休診	
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.182)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

デスクワークをしている時、リラックスしている時などそれぞれの姿勢を取っているように食事をする時も私たちは無意識のうちに食事に合った姿勢をしています。それは、座って首を少し前に倒した状態です。首の角度は首の下にこぶし一個分が入るくらいがちょうどよいといわれています。

それより顎を引いても上げても首周りの筋肉が過度に緊張してしまうので、喉の動きが妨げられ飲み込むのがつらくなります。顎を上げると、喉と気管がともにまっすぐに伸びて食べ物が食道ではなく気管に入りやすくなり危険になるので注意が必要です。

食道は背骨と気管に挟まれているためやや扁平になっていて入り口が狭くなっています。顔を正面ではなく左右に向けているともともと狭くなっている食道の入り口がますます狭くなり、食べ物が通過しにくい状況をつくってしまうことがあります。

テレビを見ながらの食事は、顎の角度や顔の向きが崩れやすいので気を付けましょう。食事をする時の姿勢でもう一つ大切なポイントが体の安定性です。左右の腕が違う動きをした時でも体の左右のバランスが取れていることが大切です。

前後左右のバランスをとるためには腹筋や背筋の力のほかに足で踏ん張る力が必要になります。両足がしっかり床についていることが大切です。椅子が高くて足がぶらぶらしてしまう場合には、床に台などを置いて工夫しましょう。

また、リラックスチェアや車椅子などやや後傾になっている椅子は、前後への重心が移動しづらくさらに顎が上がりやすくなるのでそのままでは食事には向きません。別の椅子に座り変えるカクッションなどで姿勢を補正しましょう。良い姿勢で食事をすることでよく噛める噛み合わせが作られます。

「相続した後のこと」

相続の時、相続財産をどのように引き継ぐか、相続税はいくらか、を考えることが一般的ですが、その後のことを考えることも大切ではないでしょうか。

1. 例えば

アパートを相続して、家賃収入 1,000 万円あったとします。子供が社会人となって就職します。初任給 20 万円だったとします。社会に出れば苦しいことも、大変なことも多々出てまいります。その中でも辛抱して一人前の人間に成長していかなければなりません。給料以外に毎月多額のお金を手にすることができた時、どんな気持ちになるか、その人の人間性になります。

2. 例えば

資金的に余裕があっても、子供の成長・可能性にお金をかける教育に力を入れる。あるところの子供さんは、高校を卒業すると同時に、アメリカに留学し無事卒業、帰国してから大手証券会社に就職、実力主義の会社のため、最初からテーマを与えられプレゼンで試される。1年したら7割の新入社員が辞めるとゆう。

厳しい実務を積み重ね、3年間勤務した後、親の会社に就職し、経営のスタッフとしてアイデアを発表している。

3. 例えば

子供の成長に合わせてお金を使う。子供が成長し、大学を卒業して就職、結婚すれば住宅資金の一部贈与、孫のランドセルを買ってあげる、大きなお金の必要な時、助ける。子供の成長を見守る。

相続はそれこそ千差万別と思いますが、相続財産だけではなく、親の生き方・子供の生き方により、相続財産の生かされ方が違うのではないのでしょうか。

親の生きざまを後ろ姿で伝えると共に、子供が自立し社会人として旅立つ手助けをする。子供が人に迷惑をかけないよう、自分の人生に責任を持って歩めるようにすることが何より大切ではないのでしょうか。

大人になり社会人に旅立ち、生業は何でもよいが人に迷惑をかけないで社会に役立つ者になり、家庭を持って、次の世代に引き継ぐことができることが理想と考えます。

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.180)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は肩や肩甲骨の動きに大いに係っている、僧帽筋の動きをご紹介します。

「僧帽筋」は、首のすぐ横にある揉んでもらって気持ちの良い筋肉。そして、背中の上の方にあるひし形状の筋肉です。ここを意識してしっかりと動かすことで血流が改善され、肩こりや姿勢の改善に効果があります。

この僧帽筋を使って肩を上下に動かしましょう。
①まずは姿勢を真っ直ぐにした状態で、左肩を上げ、右肩を下げます。この時、「僧帽筋」の縮みと伸びをしっかりと意識して左右交互に動かします。より意識するためには、上げた側の肩には頭を近づけ、下げた側は手をしっかり下に伸ばすようにします。すると、「僧帽筋」の動きを十分に意識することができます。



②今度は引き胸を張り、肩甲骨を引き寄せます。そして同じように左肩を上げ、右肩を下げます。そして左右交互に動かします。

ただ、この動きは背中を緊張させるため、動き辛くなってしまいがちです。上手く動かす要領と

しては、肩を上下させる度に肩を後ろに引いて、左右の肩甲骨を引き寄せながら交差させるようにします。この肩の上げ下げで、肩甲骨の動きをしっかりと意識します。

「僧帽筋」の後ろ側(肩甲骨の内側の部分)がよく働いています。



③続いて肩を前に出して同じ動きをします。左肩を上げ、右肩を下げます。左右交互に動かします。猫背を意識して、さらに動きを大きくさせるためには特に上げる側をしっかりと意識することが大事です。

「僧帽筋」の前側(鎖骨のすぐ上)を動かすとともに、後ろ側の「僧帽筋」を伸ばすことでそのストレッチ効果も望めます。



鬼が出現か！

コロナ禍で節分の行事も、通常の様に行えませんでした。感染防止対策を徹底し、コロナ退散の願いを込め実施しました。



苑内にお花が



高校生の皆さんが丹精込めて育てた、チュリップの鉢を頂きました。頂いたチュリップが寒さの中で見事に咲き揃いました。可愛くて皆さん心が和らげるご様子。

生徒の皆さんありがとうございます。



誕生日会

施設では各階で毎月お誕生日の方にお祝いの会を開催しています。

写真はデイケアの利用者様

皆様からお祝いの誕生日ソングを歌ってもらい、ご当人たちから、感謝の言葉を頂きます。



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



当苑では皆さんと一緒に洗濯や食器の片付けなどを行っています。
 さすが主夫・主婦の先輩方ばかりでサクサク仕事が進んでいきます。いつもありがとうございます！



もうすぐ春～🌸



鬼は外！



福は内！



節分で皆さんに鬼を退治していただきました。
 その後は春の花を作成しました。
 春が待ち遠しいですね♪



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

管理者 小暮幸枝

みなさんこんにちは。最後に雪が降ってからまだ1ヶ月程ですが、ポカポカ陽気になってきました。3月の弥生という言葉の意味を確認していると、弥(いや)の文字は【いよいよ、ますます】の意味を持っているようです。文字通り寒い冬が終わり、過ごしやすい季節の春がやってきましたね。

さて、私(酒寄)は、えがお訪問看護ステーションに就職させて頂き1年が過ぎようとしています。

この1年を振り返ってみると、学びの多さ、利用者さんとの出会いの多さを実感し、時に泣き 時に笑い・・・ 沢山の感情 実り多き1年でした。

私らしさ・・・といいますか・・・訪問に伺う時の荷物は多いのに忘れ物は多く、脱いだ上着をそのまま置いてきてしまったり・・・携帯を置いてきてしまったり、ボールペンは常に紛失。こんな私ですが、少しずつ成長出来ているとよいのですが。

私が訪問時に、常に頭に入れている事は 利用者さんの気持ちや家族の気持ちを1番に考える事です。在宅療養をされている方や、そのご家族には治療の選択、最期の場所を決める時に 迷いや怒りの感情、葛藤が必ずあります。自分自身が大好きな祖母を看取る時に抱いた感情もそうでした。

私たちは必要があれば一緒に考え、意思決定の支援をしています。

自分自身の事、ご家族の事 小さな事でも悩んで抱え込まずに相談してください。

祈りを込めて手当(看護)を行う事は、人を癒し力を引き出す事となり、結果奇跡は起きると信じてこれからもより良い看護の提供をしていきたいと思えます。



(写真については、ご本人の同意の元、載せさせていただいております)

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-外・ケア・クリニック 3F
(電話) 047-712-0601



書初めを行いました♪



白髭神社で初詣！



餅つき大会で大盛り上がり♪



ビッグ福笑いで初笑い♡

新年を迎え、お正月らしい一か月を過ごしました。お正月遊びをイベントとして行ったり、ぜんざいを食べたり、初詣に行ったりとお正月を満喫できたのではないかと思います。看多機しまむらでは、季節を感じられるイベントを大切にしています。一年を通して、看多機しまむらで季節を感じていただけるように職員一同、努めてまいります。遅くはなりましたが、本年も変わらぬご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。



じゅん菜池公園におでかけ☆



<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)

料理教室

ポン酢づくり 新春を寿ぐ



人参まぜ寿司
菜の花を添えて

れんこんのつみれ椀

今回のお料理教室では、ポン酢を手づくりしました。

はる代先生のご実家に植えられた果物“**だいたい**”をたっぷり使いました！

お教室内は爽やかな香りがあふれて幸せな時間。

季節によって、すだちや柚子などの柑橘類の果汁で作るのも楽しいですね。

春は生き物たちが動きはじめる季節。菜の花などの春のお野菜のほろ苦さが冬の間にたまった老廃物の排出を促進してくれます。春キャベツ、新玉ねぎや酸味なども献立にとり入れて瑞々しい春を満喫しましょう♪



和名ヶ谷ほたるの里厨房

厚揚げ入り ベジタリアン八宝菜

今回はほたるの里でも度々登場する中華の定番☆
厚揚げ入りベジタリアン八宝菜のレシピをご紹介します。



材料(2人分)

白菜	40g
玉ねぎ	20g
人参	20g
筍	20g
厚揚げ	150g
きくらげ	2g
あさつき	少々
ごま油	適量
おろししょうが	4g
★塩コショウ	少々
★醤油	10g
★てんさい糖	3g
★中華だし	1g
水	適量
片栗粉	適量

作り方

- 1 白菜はザク切り、玉ねぎは薄切り、人参と筍は短冊切りにする。
きくらげは水で戻して千切りにする。
- 2 厚揚げは一口大に切り、あさつきは小口切りにする。
- 3 鍋にごま油を熱し、おろししょうがと1を油が全体に回るまで炒める。
- 4 3に厚揚げと★の調味料を加え、蓋をして、野菜が柔らかくなるまで弱火から中火で蒸し煮する。
- 5 火を止め、水溶き片栗粉を回し入れて中火で熱し、とろみがつくまで混ぜる。
- 6 最後に香り付けのごま油を少々垂らし、あさつきをちらして出来上がり。

野菜は冷蔵庫にあるものでアレンジ可能です！
ご飯や焼きそばにかけても美味♪

厨房スタッフ募集

「調理」「盛付」「食器洗浄」

未経験者も歓迎

体にやさしい玄米菜食を主として
医療法人と提携して食事を提供しています。
新型コロナに強い安定した職場です。

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

お気軽にお電話ください。



パート社員

勤務時間

6:30~20:00 の中で
実働 5~8 時間
※扶養内勤務可能
【勤務例】 6:30~12:00
15:00~20:00 等

資格不要/交通費支給/各種保険加入

正社員 募集中！

TEL 047-308-3946

有限会社穀物菜館

受付時間 月火水金土 9:00~17:00

《 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 3月			令和4年 4月		
1	(火)		1	(金)	
2	(水)		2	(土)	
3	(木)	ひな祭り(洗心苑・看多機しまむら)	3	(日)	
4	(金)	ひな祭り(洗心苑)	4	(月)	
5	(土)	ひな祭り(洗心苑)	5	(火)	
6	(日)		6	(水)	ピクニックイベント(看多機しまむら)
7	(月)		7	(木)	
8	(火)		8	(金)	
9	(水)		9	(土)	
10	(木)		10	(日)	
11	(金)		11	(月)	
12	(土)		12	(火)	書道教室(洗心苑)
13	(日)		13	(水)	
14	(月)	ホワイトデーイベント(看多機しまむら)	14	(木)	
15	(火)	書道教室(洗心苑)	15	(金)	桜茶おやつ(看多機しまむら)
16	(水)		16	(土)	
17	(木)		17	(日)	
18	(金)		18	(月)	
19	(土)		19	(火)	
20	(日)		20	(水)	
21	(月)	祝日(春分の日)	21	(木)	
22	(火)		22	(金)	
23	(水)	ギターミニコンサート(洗心苑)	23	(土)	
24	(木)		24	(日)	
25	(金)	書道教室(洗心苑)	25	(月)	
26	(土)	オアシス朝市	26	(火)	ゆいの花公園お花見ツアー(看多機しまむら)
27	(日)		27	(水)	
28	(月)	グレープとサイダーの日(看多機しまむら)	28	(木)	
29	(火)		29	(金)	祝日(昭和の日) 書道教室(洗心苑)
30	(水)		30	(土)	
31	(木)				

【 3月 主な行事 】

<島村洗心苑>

- ①「ひな祭り」
(実施日&対象) 3/3(木) 2階・3階
(実施日&対象) 3/3(木)~5(土) デイケア
- ②「書道教室」
(実施日&対象) 3/15(火) デイケア
(実施日&対象) 3/25(火) 2階・3階
- ③「クラシックギターミニコンサート」
(実施日時) 3/23(水) 14:20~14:50
(実施場所) デイケア

【オアシス朝市】開催!

(実施日時) 3/26(水) 10:00~12:00
(実施場所) ほたるのオアシス
※朝採れ野菜を販売します

<看多機しまむら>

- ①「ひな祭りイベント」
(実施日時) 3/3(木) 14:00~
(実施場所) デイフロア
(実施内容) ひな祭りの歌を歌いながら
ひなあられを食べる
- ②「ホワイトデーイベント」
(実施日時) 3/14(月) 13:00~
(実施場所) デイフロア
(実施内容) マシュマロのせまフィンを作って
みんなで食べる
- ③「グレープとサイダーの日」
(実施日時) 3/28(月) 14:00~
(実施場所) デイフロア
(実施内容) みんなで作ったグレープと
サイダーをおやつに食べる

《 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3月			令和4年4月		
1	(火)		1	(金)	
2	(水)	スポーツ吹き矢教室(中止)	2	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
3	(木)	休診(外来診療)	3	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(行田古墳群とさきたま古墳公園)
4	(金)		4	(月)	運動療法(15:00~16:15)
5	(土)		5	(火)	
6	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(筑波・筑波山頂と筑波山梅まつり)	6	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
7	(月)	運動療法(15:00~16:15)	7	(木)	休診(外来診療)
8	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	8	(金)	
9	(水)		9	(土)	生き生き塾(14:00~16:00)
10	(木)	休診(外来診療)	10	(日)	休診(外来診療)
11	(金)		11	(月)	運動療法(15:00~16:15)
12	(土)	生き生き塾(14:00~16:00) 自彊術教室(15:00~16:30)	12	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
13	(日)	休診(外来診療)	13	(水)	
14	(月)	運動療法(15:00~16:15)	14	(木)	休診(外来診療)
15	(火)		15	(金)	
16	(水)	スポーツ吹き矢教室(中止)	16	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
17	(木)	休診(外来診療)	17	(日)	休診(外来診療)
18	(金)		18	(月)	百寿会(未定) 運動療法(15:00~16:15)
19	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	19	(火)	
20	(日)	当番医(9:00~17:00)	20	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
21	(月)	祝日(春分の日) 休診(外来診療) 百寿会・運動療法(休止)	21	(木)	休診(外来診療)
22	(火)	料理教室(11:00~14:00)	22	(金)	
23	(水)		23	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
24	(木)	休診(外来診療)	24	(日)	休診(外来診療)
25	(金)		25	(月)	運動療法(15:00~16:15)
26	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	26	(火)	料理教室(11:00~14:00)
27	(日)	休診(外来診療)	27	(水)	
28	(月)	運動療法(15:00~16:15)	28	(木)	休診(外来診療)
29	(火)		29	(金)	祝日(昭和の日) 休診(外来診療)
30	(水)		30	(土)	
31	(木)	休診(外来診療)			

(外来診療のご連絡) ☆休診日:3/21(祝日・春分の日)・木曜日・土曜日(午後)・日曜日

☆当番医:3/20(日) 9:00~17:00

(サークルのご案内)

『楽歩会』「筑波山山頂と筑波山梅まつりへ」 ※毎月第1日曜日
 (実施日) 3/6(日) ※雨天時3/7(月)に順延 (参加費)200円
 (集合) つくばエクスプレス「TX つくば駅」改札口8時50分
 (解散) 15:00頃「TX つくば駅」(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)

『写真愛好会』 ※毎月第2火曜日
 (実施日時) 3/8(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
 (実施日時) 3/12(土)14:00~16:00 (参加費)¥1,000
 (実施場所) ほたるの里・洗心法人棟(2階)
 ①基調講演:島村 塾長 ②講演:小林 繁(STCC 地域連携室長)
 ③機関誌について:吉田 副塾長 (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) 3/12・19・26(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日曜日
 ※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】今年は、例年より早く桜の開花が見られるようで、愈々春本番の到来です。ただ、コロナ感染拡大の歯止めがなかなか掛かれない現状、我々としては今出来ること、三回目のワクチン接種をして基本的な予防対策をしっかり崩し、心穏やかに春を迎えたいと思います。(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