



しまむら医療介護 G



島村TCC

かわら版

令和4年5月
(皐月)
第190号



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

暑い季節になりそうな予感がします。コロナワクチンの接種も、4回目や12才未満の接種が、今5月から可能となってきました。コロナ規制無しでの連休は、久々でした。皆さんいかがでしょうか。

自粛ブレーキがまだかかっています。マスクを付け、濃厚接触の禁止。在宅勤務。まだ、われわれの施設も、入院患者さんの面会は制限中です。油断大敵です。

2. 新任医師の着任紹介

1)坂田慶太医師: 今月から、常勤で勤務していただきます。消化器外科、内科担当。

2)稲葉泉医師: 脳神経外科、内科、認知症担当。毎週土曜日。昨年12月から。

3)大城幸雄医師: 消化器外科、内科、内視鏡担当。毎週火曜日。今年4月から。

宜しくお願いいたします。

近々、当かわら版に紹介記事を書いていただくこと計画しています。

3. 100寿者としての心構え

「**個体保存の本能**」から「**遺伝子保存の本能**」へのダイアルの切り替え

100寿者のすすめを、ここ数年皆さんと話合ってきました。

今回の論点は、100才まで“長生きをする”と自分の周りはどうなるのか。

「親しい友、同級生、親類縁者、主治医・配偶者までいなくなる。そんな環境でも、君は生きる胆力を持ち合わせているのか」。

その解決策として、「個体保存の本能」から「遺伝子保存の本能」へ徐々にダイアルを切り替えていくことにありそうです。

遺伝子の継承が困難な方は、地域貢献・共生が重要でしょうか。

4. おわりに

左図は、動物の寿命と生殖可能年齢との期間図です。

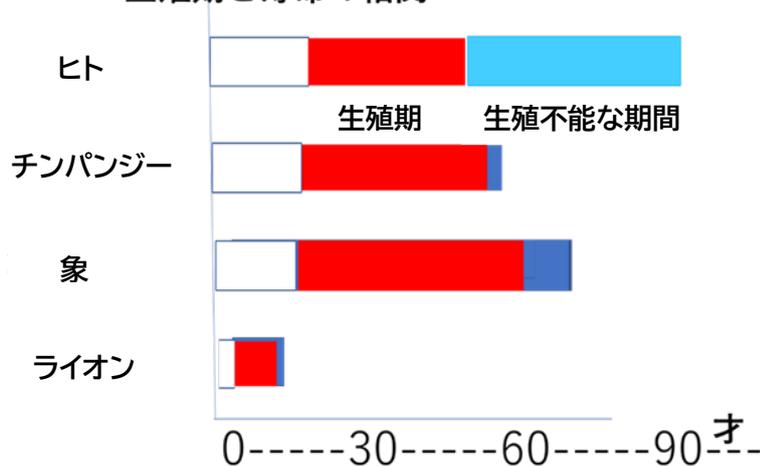
多くの動物は、生殖不能となると寿命もなくなります。

象も余命が長い方ですが、その間、孫の世話をしているようです。

人間は、圧倒的に生殖不能年齢が長くあります。この期間の生物学的役割は、子や孫、時にはひ孫にも生き方を伝授する役割があるのではないかと考えます。

100寿者になって、幸せ人生を旅しましょう。

生殖期と寿命の相関



《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. 20)

医療法人社団洗心 副理事長・ 島村 真実

いつもご拝読いただきありがとうございます。
3月号でテーマにさせていただきました禁煙は、お陰様で現在継続できております。

禁煙してから65日となりました。辞めた時は禁煙による High になっていたのも、落ち着きを取り戻したところ。呼吸がしやすいことや、お金が減らないこと等は、今でも実感しております。

さて、新型コロナウイルスについてですが、感染拡大した中で初めて緊急事態宣言がでないゴールデンウィークとなります。今回のゴールデンウィークは皆様いかがお過ごしになる予定でしょうか？外出される方が多いかと思われ。

しかし、緊急事態宣言が解除されても、千葉県では1,074名(内、松戸市では79名(4月30日時点))感染者は出ており、新たな変異株も発見

れております。引き続き、手洗い・マスク着用等感染予防に努めましょう。

また、新型コロナワクチンについて3回目の接種が始まり、島村トータル・ケア・クリニックでは20名から50名と接種される方が少なくなってきました。まだワクチン接種は継続していく予定ですので、接種をお考えの方は予約ができます。

最後に、島村トータル・ケア・クリニックに5月1日から常勤の「坂田慶太」医師が入職いたします。診療予定の詳細は、診療担当医予定表をご参照ください。

引き続き、ご愛顧賜りますようお願い申し上げます。

<地域連携室>便り(No.47)

地域連携室・室長 小林 繁

「健康診断を受診し」

新年度になりますと各市町村から検診等の案内や、企業に勤めている方は労働安全衛生法に基づき、年に一度の定期健康診断が行われます。

健康診断とは、自身の健康状態を診断し、病気の兆候がないかを調べるものです。

特に、生活習慣病は自覚症状がないことが多く、自分では健康と思っている場合がほとんどです。

生活習慣病が気になる方《生活習慣改善 10か条》
(全国健康保険協会より抜粋)

1. 運動: 適度な運動を毎日続けよう
まずは今より 10 分多く体を動かすことから始めましょう。無理しない程度に。
2. たばこ: 今すぐ、禁煙を！
多くの有害物質を含むたばこは、がんをはじめ、健康にさまざまな悪影響をもたらします。
また煙の害は喫煙者のみならず、周囲にいる人にも及びます。
3. 食事(塩分): 塩分は控えめに
高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がけましょう。
4. 食事(脂質): 脂っぽい食事は控える
油を使った食事はなるべく控えましょう

5. 食事: (肉類よりも魚のすすめ)
主菜は“肉より魚”を心がける
魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあります。
6. 食事(野菜): 野菜をたっぷり摂る
野菜に含まれる食物繊維には、コレステロールを低下させる働きがあります。
7. 飲酒: お酒はほどほどに
お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲み過ぎに注意しましょう。
8. 歯の健康: 毎食後歯を磨こう
虫歯や歯周病は自覚症状がないまま進行します。食後丁寧なブラッシングが有効です
9. ストレス: 自分に合った方法でストレス解消
ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなります。自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消しましょう。
10. 睡眠: 規則正しい睡眠で
睡眠には、疲れた体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果があります。夜ふかしを控え、規則正しい睡眠をとりましょう。

< 診療担当医予定表 (令和4年 5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	
			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 (内視鏡)			向後医師 (内視鏡)			
	午後 (14:00 ~17:00)		島村院長	島村院長	島村院長		島村院長		島村院長	休診
坂田医師		坂田医師	坂田医師	坂田医師	坂田医師					
		(*) コロナワクチン接種					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	医師 看護師	○	○	○	○	○	○		

※5/1より“坂田医師”が入職

※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 / (午後)14:00~17:00

※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

※専門外来: 漢方外来: 磯部医師(予約制)(第2・4 金曜日)

物忘れ外来(認知症外来): 稲葉医師(土曜日)

※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】

※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.184)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

知覚過敏の症状のある場合、歯磨きが辛いという方が多いと思います。

ブラシの毛先がさわると痛むので歯磨きをするのに気が重くなったり、痛いところはそっとしておいたほうがいだろう、歯ブラシで触るとむしろ歯が削れてしまうかもしれないなどと心配して歯磨きを避けている方も見受けられます。

ところがこうした配慮は、知覚過敏の症状を改善させるにはむしろ逆効果です。歯についての歯垢を取り除かないと、その中にある虫歯菌が酸を出し歯を覆って刺激をブロックしてくれる大切なスミア層や再石灰化層を溶かして、知覚過敏の症状を助長させてしまうのです。

痛みで積極的に歯磨きができない方も適切な歯磨き方法で磨いているうちにいつの間にか症状が落ち着いてくることが多いです。

歯ブラシを一時的にソフトタイプのものに変えたり、それでもつらい場合には歯間ブラシやフロスだけでも続ける、それでもつらいならガーゼで拭くなどの次善の策から始めてみましょう。

また、コート材を塗って症状を抑えてから歯磨きをしていただくなど、様々な対策を打てますので知覚過敏がつかなくて歯磨きに悩んでいる方は是非ご相談ください。

「贈与税の改正の見込」

贈与の暦年課税の非課税枠の縮小(例えば年間110万円→60万円)及び現在は相続時に死亡前3年以内の贈与の足し戻し範囲を5～10年内に広げる案が検討されている模様です。

なぜ、暦年課税の非課税枠を引き下げる方向にあるのでしょうか。

暦年課税の累進税率は相続税の累進税率に比べ、大幅に課税が強化されています。暦年課税は年度単位のため、10～20年と贈与を実施した場合、暦年贈与された財産は当然相続財産から除かれる。(ただし、現行でも相続開始前3年間は相続財産に加算しなければなりません。)

そのため、相続財産が大きい人ほど、その累進税率の一番高い財産から暦年贈与で子供に移転することになるので、結果として相続財産に対する相続税額の減額は大きくなります。

現在、年間40万人以上の方がこの暦年贈与を利用しています。

課税の公平から、暦年贈与の課税強化が言われている理由です。

贈与にはこれ以外にも相続時精算課税と言う制度があります。

相続税清算課税制度とは、60歳以上の父母・祖父母から18歳以上の子・孫に贈与した場合、国に届け出すれば2500万円まで贈与することができます。

ただし、採用した者は、その後暦年課税は使えなくなる。同時に、贈与された財産は贈与された時の評価額をもって相続財産に足し算して相続税を計算することになる。

贈与しても相続財産から除かれないため相続税の節税対策としては弱いものとなっている。それでも、現在は5～6万人利用しています。

確かに相続税対策としてあまり有効ではないかもしれませんが、次の利点があります。

贈与した時、国に届け出ると共に、贈与財産の名義も移転し、名実ともに子供の財産となります。仮に上場している優良株の現物を贈与したとします。上場株式ですと配当があります。

中間・期末にそれぞれ株主に配当金が支払われます。そうすれば、贈与を受けた子供・孫に余裕の資金が生まれ生活に余裕が生まれます。

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.182)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は腰への負担が少ない腹筋運動をご紹介します。

腹筋運動をすると腰が痛くなってしまうという声をよく耳にします。腹筋運動というと、足を押さえて頑張って上体を起こすといった動きを思い描くかと思いますが、この様な腹筋運動は主に大腰筋+大腿直筋の運動なのです。

腹筋には力が入っているのですが、上体を起こすための動きにはあまり関わっていません。この大腰筋を強く使い、しかもストレッチでのケアを怠ってしまうと、腰痛を悪化させてしまう原因となってしまいます。

今回の紹介はその部分を踏まえて、腹筋だけの動きを意識できる腹筋運動を選んでみました。日々少しずつ実施してみてください。

●トランクカール (腹筋の上部)

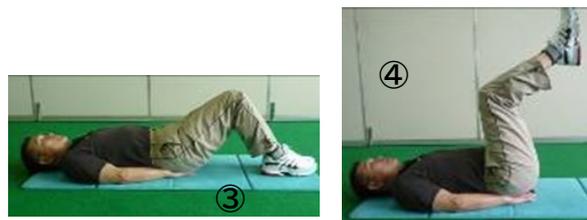


1. 仰向けに寝て膝を立て、手を頭の後ろで組みます。
2. 息を吐きながら腹に力を入れ腹圧を高めるようにして、腰の辺りをマットに押し付けます。

3. 息を吸いながらゆっくり上体を下ろします。

☆決して上体を起こそうとはせず、腰をマットに押し付けることを大事に行いましょう。

●レッグレイズ (腹筋の下部)



1. 仰向けに寝て膝を立てて、手のひらを下にしてお尻の下に置きます。
2. 膝の角度は変えずに、息を吐きながら膝をへその上まで引き上げます。
3. 膝の角度はそのままにして、一度息を素早く吸ったうえで、また息を吐きながらゆっくりと脚を下ろします。

☆膝の角度によって負荷の強弱が変わります。自分に合った角度で行いましょう。

☆手のひらをお尻の下に置くことによって、そこが支点となり、腰への負担が減少します。

カラオケ大会



気分転換にカラオケを
若かれし時を思い出しながら熱唱中



苑では、通常ですと、ボランティアさんと各種イベントを通じ利用者さまと交流を図っていましたが、残ながらコロナのため、3年間は中断しております

- 4月も職員手作りのイベントを開催
- ・2,3階フロアでのカラオケ大会
 - ・内野職員によるギターコンサート
 - ・笑いヨガ教室などなど

リハビリ奮闘中



痛さをこらえ、リハビリ中
早く痛みがなくなると良いですね！
ガンバレ

国分川の桜



コロナ禍でなければ、散歩かたがた花見をしているのですが
来年はぜひ
苑内フロアに四季の移り変わりを写真で展示



医療法人社団洗心
介護老人保健施設 島村洗心苑
千葉県松戸市和名ケ谷660 TEL:047-392-3946



和名ヶ谷ほたるの里



当苑のまわりには花がいっぱい🌸桜に菜の花、近くの春を探しに皆さんで散歩にでました。帰ってきたら長いき餅を皆さんで思い思いに作って召し上がっていただきました。



前の春木川は桜が満開！今年も元気で見られたねと笑顔いっぱいです。



菜の花ロードを歩きます



暖かくなり、少しでも外へ出る機会を持っていきたいと思います。季節を感じて頂けて皆様の笑顔に職員もにっこりです



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

5月になり、暑い時と寒い時の気温の差が大きくなりました。体調の変化が現れてしまうのではないのでしょうか。

私たちは、食事（玄米を中心にしています）や感染に気を付けて訪問にお伺いをさせて頂いております。

お陰様で“えがお訪問看護ステーション”も徐々に名前が知られて参り、新しい利用者様のお宅に訪問させて頂いておりますが、何年も自宅で御家族様が介護をされてきておられる方もいらっしゃいます。

私達より状態の把握が出来ている為、今までの介護で大変なことや、やりやすい方法の提案など一緒に考えています。

そして、そのようなご本人様、ご家族様と共にえがおで、楽しく生活できるように介護相談、健康管理、リハビリも行っていきます。



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
穀物菜館ビル 3F
(電話) 047-712-0601



手作り苺大福風♡



お風呂はよもぎ湯〜♨️



桜も咲きました♪



クリームシチューの日☆

少しずつ暖かくなり、桜の花が見事に咲きました。看多機しまむらでも桜が咲くのを待ち遠しくしていました。華やかなイベントを企画し、春の訪れを楽しみました。新たな試みとしては、入浴をより楽しんでいただけるように、よもぎ湯にチャレンジしました。とても喜んでいただけたので、次回も素敵な入浴の時間になる様なイベントを考えていきたいと思います。



流行りの積み上げゲーム！



料理教室 2022.4.26

野草を楽しむ 萱草・クコ・よもぎ・たんぽぽの花

- ◇ ヤブカンゾウの酢みそ和え
- ◇ 野草の天ぷら
- ◇ もずく・タンポポの花和え
- ◇ ネギ入り油揚げの茶巾焼き
- ◇ サラダ 新玉ねぎドレッシング
- ◇ よもぎ白玉入りみそ汁



ワクワク農園の野菜や花、野草を料理していただきました♪
毎回初めていただく野草との出会いを楽しんでいます！
玄米ごはんにふりかけたスギナの佃煮のレシピもご紹介します。



ヤブカンゾウ

薬効：利尿 精神安定

カンゾウの蕾を乾燥させたものは
金針菜といい、ほうれん草の20倍
の鉄分が含まれます。

パクチーの花



ねぎぼうず(ねぎの花)

天ぷらがおすすめ！

アリシン/ β カロテン/ビタミンC/カルシウム/カリウム

スギナの佃煮

【材料】

- ・ スギナの芽 (5 cm位の小さい芽)
- ・ 醤油 小さじ2
- ・ ごま油 適量

【作り方】

- ① スギナの芽を洗って、
水気をふき、みじん切り
にする。
- ② 小鍋にごま油少量を熱
し、①をさっと炒めたら
醤油をまわしかけ煎りつける。



島村はる代



スギナには昔から薬効があり、病気に対して抜群のパワーを持っていることで知られています。

特に生活習慣病では改善例が知られていて、ガンの成長を抑え、ガン細胞を崩してしまうとの症例もあるくらいです。

— 修行の日々 —

写真のお弁当は、先日お客様よりご依頼があり調理させて頂いた五葷(ごくん)抜き弁当になります。地域や時代によって、その五つの野菜は変わりますが、五葷とは主に

- ニラ
- ニンニク
- ラッキョウ
- アカツキ(タマネギ)
- ネギ



2022.3

など、強い匂いがする野菜が該当します。

精進料理でも避けるべき食材と考えられている野菜です。また、ベジタリアンの中で五葷を食べない方たちはオリエンタルヴィーガンと呼ばれることもあります。

今回は春をテーマに見ため華やかなお弁当を作りました。玄米菜食はどのような料理法にも対応でき、体にやさしい素晴らしい食事法だと改めて思いました。私は長年料理に携わってきましたが、玄米菜食歴はまだ4年と少しのひよっこ、修行の日々であります。



藤崎 建司

厨房スタッフ募集

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。

玄米菜食に興味のある方、
ブランク復帰したい！
週○日だけ働きたい方 など

お気軽にお電話ください。



有限会社穀物菜館

未経験者も歓迎

パート社員

「盛付」「食器洗浄」

勤務時間

14:00～20:00

15:00～20:00

※扶養内勤務可能

資格不要/交通費支給/各種保険加入
制服貸与/車通勤 OK

TEL 047-308-3946

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5月			令和4年6月		
1	(日)		1	(水)	
2	(月)		2	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
3	(火)	祝日(憲法記念日)	3	(金)	
4	(水)	祝日(みどりの日)	4	(土)	
5	(木)	祝日(こどもの日)お節句(洗心苑) こどもの日(看多機)	5	(日)	
6	(金)		6	(月)	風船バレー大会(看多機しまむら)
7	(土)		7	(火)	車椅子ダンス(洗心苑)
8	(日)		8	(水)	
9	(月)		9	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
10	(火)		10	(金)	
11	(水)		11	(土)	
12	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	12	(日)	
13	(金)	バラ鑑賞会(看多機しまむら)	13	(月)	
14	(土)		14	(火)	書道教室(洗心苑)
15	(日)		15	(水)	
16	(月)		16	(木)	笑いのヨガ(洗心苑)和菓子の日(看多機しまむら)
17	(火)	書道教室(洗心苑)	17	(金)	
18	(水)		18	(土)	
19	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	19	(日)	
20	(金)		20	(月)	
21	(土)		21	(火)	ギターミニコンサート(洗心苑)
22	(日)		22	(水)	
23	(月)		23	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
24	(火)	ボーリング大会(看多機しまむら)	24	(金)	書道教室(洗心苑)
25	(水)		25	(土)	オアシス朝市
26	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	26	(日)	
27	(金)	書道教室(洗心苑)	27	(月)	紫陽花鑑賞(看多機しまむら)
28	(土)	オアシス朝市	28	(火)	
29	(日)		29	(水)	
30	(月)		30	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
31	(火)		×	×	

【 4月 主な行事 】

< 島村洗心苑 >

- ①「お節句」
(実施日) 5/5(木)の週
(実施対象) ディケア・2階・3階
- ②「書道教室」
(実施日&対象) 5/17(火) ディケア
(実施日&対象) 5/27(金) 2階・3階
- ③「笑いのヨガ教室」
(実施日) 5/12(木)・19(木)・26(木)
(実施対象) 各階(ディケア・2階・3階) 30分間

【オアシス朝市】開催!

(実施日時) 5/28(土) 10:00~12:00
(実施場所) ほたるのオアシス

< 看多機しまむら >

- ①「こどもの日イベント」
(実施日時) 5/5(木) 14:00~
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 柏餅風オムレットをおやつに作る
- ②「バラ鑑賞会」
(実施日時) 5/13(金) 10:00~
(実施場所) ゆいの花公園
(実施内容) バラアーチの前で写真撮影会
- ③「ボーリング大会」
(実施日時) 5/24(火) 13:00~
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) おやつの景品を用意してボーリングをする。

《 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5月			令和4年6月		
1	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(日野・土方歳三資料館と歴史館)	1	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
2	(月)	運動療法(15:00~16:15)	2	(木)	休診(外来診療)
3	(火)	祝日(憲法記念日) 休診(外来診療)	3	(金)	
4	(水)	祝日(みどりの日) 休診(外来診療)	4	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
5	(木)	祝日(こどもの日) 休診(外来診療)	5	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(東村山・花菖蒲の北山公園)
6	(金)		6	(月)	運動療法(15:00~16:15)
7	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	7	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
8	(日)	休診(外来診療)	8	(水)	
9	(月)	運動療法(15:00~16:15)	9	(木)	休診(外来診療)
10	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	10	(金)	
11	(水)		11	(土)	生き生き塾(14:00~16:00)
12	(木)	休診(外来診療)	12	(日)	休診(外来診療)
13	(金)		13	(月)	運動療法(15:00~16:15)
14	(土)	生き生き塾(14:00~16:00)	14	(火)	
15	(日)	休診(外来診療)	15	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
16	(月)	百寿会(休会) 運動療法(15:00~16:15)	16	(木)	休診(外来診療)
17	(火)		17	(金)	
18	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)	18	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
19	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会(習志野CC)	19	(日)	休診(外来診療)
20	(金)		20	(月)	百寿会(未定) 運動療法(15:00~16:15)
21	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	21	(火)	
22	(日)	休診(外来診療)	22	(水)	
23	(月)	運動療法(15:00~16:15)	23	(木)	休診(外来診療)
24	(火)	料理教室(11:00~14:00)	24	(金)	
25	(水)		25	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
26	(木)	休診(外来診療)	26	(日)	休診(外来診療)
27	(金)		27	(月)	運動療法(15:00~16:15)
28	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	28	(火)	料理教室(11:00~14:00)
29	(日)	休診(外来診療)	29	(水)	
30	(月)	運動療法(15:00~16:15)	30	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会(泉CC)
31	(火)				

(外来診察のご連絡) ☆休診日: 祝日(5/3(憲法記念日)・5/4(みどりの日)・5/5(こどもの日))・木曜日・土曜日(午後)・日曜日

(サークルのご案内)

『楽歩会』「日野・土方歳三資料館と新選組のふるさと歴史館へ」
 (実施日) 5/1(日) ※雨天時5/15(日)に順延 (参加費) 200円
 (集合) JR中央線「日野駅」改札口(東口)9時35分
 (解散) 14:30頃「京王線高幡不動駅」(歩く時間)約2.5時間/8.5km
 (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) 5/10(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 (問合先) 荻野 090-2309-1170
 (実施日時) 5/14(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講演「私の闘病記〜ガンとの闘い11年〜」 中村 博 塾員
 ②体験講座「笑いヨガ」 内野秀三 塾員 ③基調講演:島村 塾長

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日
 (実施日時) 5/7・21・28(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。
 (問合先) 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。
 (問合先) 中川090-2542-7240

【編集後記】今年も、早くも夏日(25℃以上)や真夏日(30℃以上)に近い日があり、早めの熱中症対策が求められます。その為、まず「暑熱慣化」で体を暑さに慣らしましょう。そして、バランスの良い食事や十分な睡眠、しっかりと水分補給をし、熱中症に備えましょう。(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 千葉県松戸市新田 21-2 TEL 047-308-5546 (代) FAX 047-308-5547