



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G

令和4年7月  
(文月)  
第192号



「朝顔」



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

7月から、診療体制が改善されます。臨時休業していた木曜外来を始めます。

私の10代の頃の七夕祭り、団扇と浴衣姿の乙女が夕涼みをする。心地よい頬をなでる初夏の風の夕涼み。今、猛暑のみならず、豪雨も頻発する。異常気候は、人間の環境破壊への神の怒りであろうか。

私は、臨床医50年になる。少子超高齢社会で、幸せ人生案内所の案内人として、社会に貢献したい。そんな気持ちの「しまむら知り愛ネット」をご披露いたします。

## 2. 「しまむら知り愛(あい)ネット」を

紹介しましょう

今、多くの独居の高齢者が不安な日々を送っています。これは、そんな人たちに、世界に冠たる日本の医療介護制度等を利用してもらう地域共生ネットです。

高齢独居で、日々の生活も、誰かに頼りたいが、どうして良いかわからない。そんなとき、近所の知り合いが困った人たちに手を差し伸べる連絡網です。

「近所の知りあい」が私達プロ集団に連絡し、安心生活を支える方法です。

左図のパンフレットのFAXか電話に連絡ください。衣食住のプロ、医療従事者、美容師、大工が手を組んで、希望を聞いて、お手伝いします。

### 【お問合せ先】

(FAX) 047-308-5547

(専門ホットライン)

080-4650-7205

あい  
しまむら 知り愛ネット

介護・医療、衣食住でお困りの高齢者に手を差し伸べたい！  
ご相談内容は秘密保持いたします。

01 訪問美容

Point  
散髪・美容で困っている方

03 住宅環境

電気、お風呂場など住まいのことで困っている方

医療・介護 02

日常生活に困っていたり体調が悪い方

**こんな方は身近・ご近所にいませんか？**

医療・介護保険で受けることのできるサービスがあります

お困りの方がいたら、ご連絡ください！  
担当者と一緒に伺いし、ご希望をお聞かせ下さい

お問い合わせ先  
医療法人社団洗心 島村トータル・ケア・クリニック

FAX 047-308-5547  
専門ホットライン 080-4650-7205

9:00~16:00 (日・祝日以外対応)

20220705-500

## 3. おわりに

地域を支える知恵。隣近所が困った人に手を差し伸べる、日本人の優しい心意気。

それが江戸時代長屋の、“八さん、熊さん、大家さん”体制で、そこには、往診医者もいました。

そんな思いやりの心に、進歩した連絡網を利用する。

“幸せ人生案内所”の案内人として、地域を支えていきましょう。その入場券が、このパンフレットです。

《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！



「“知り合いネット”について」

いつも“かわら版”をお読みいただき、ありがとうございます。

コロナウィルスが未だ流行している中、今度は35度近い暑い日が、続いております。水分補給をしっかりと行い、熱中症に注意しましょう。

皆様もすでにご存じかと思いますが、松戸市の人口は約49万人おり、今後も高齢化率もますます上がっていきます。

高齢化に伴い、島村トータルケアクリニックでは、“知り合いネット”を企画しております。

では、“知り合いネット”について少しご説明したいと思います

“知り合いネット”は、ご自宅にお住みの方で生活にお困りの方・・・

例えば、ご自宅で生活をしているけど、介護を使わないと生活できない。薬の管理ができない。食事をするにも誰かに補助してもらいたい。

家の台所が壊れていて困っている。美容院に行きたいけどなかなか外出できなくて髪が切れない等。

“知り合いネット”を使っただけであれば、上記のような件でお困りの方に医療・介護サービス、訪問美容、住宅環境のサービス等を希望に応じて、ご案内するものとなっております。

しかしながら、サービスを必要とする方に、直接ご案内することが難しくなっておりますのでサービスをご紹介していただく必要があります。

“知り合いネット”の詳細については、ポスターやホームページに載せてお知らせをしたいと思っております。

「私、生活で困っている人知っている」という方は、ぜひご活用ください。

今後よろしく願いいたします。

<地域連携室>便り(No.49)

地域連携室・室長 小林 繁

「コロナ禍での熱中症をどう防ぐか」

今年の夏は、各地で気温が30度を超す日が続出すとの予報が出ております。例年になく熱中症に対する注意が必要です。

1. 環境に応じたマスクの使用。

1) 公共交通機関や多数の人が集まる商業施設やイベント。混雑した繁華街等、人が多く感染リスクが高い場所は市販のマスクを使用します。

2) 野外や周りに人が少ない場所や時間帯ならマスクを外して臨機応変に対応しましょう。

2. マスクを使用すると、心拍数や体感温度が上がるという報告もあります。

脱水状態に気付きにくくなるので、時々はずして水分補給に心がけましょう。

3. 熱中症といっても、めまい、立ちくらみ、大量の汗、筋肉痛といった症状の軽いものから、頭痛、吐き気、けいれん、意識を失うといった重症まで様々あります。日本救急医学界では「暑さで具合が悪くなったら、迷わずに熱中症と思って応急処置などしてほしい」と早めの手当てを呼び掛けております。

まず意識の有無を確認する。意識のない場合は、すぐに救急車を呼んで医療機関を受診する。

意識のある場合の応急処置としては体温を下げることと、水や塩分を補給することの2点が重要です。

4. 熱中症防止(重症化を警戒すべき年齢層は幼児と高齢者)

1) 10代が圧倒的に多くほとんどが運動中に発症しています。大半は軽症で、年齢も若いために回復も早い。**体温を下げ、水や塩分を補給する。**

2) 幼児は体が十分に発達していないので体温調整が上手に出来ない。**体温調節を行う。**

3) 高齢者は老化で、汗をかきにくく、マスクをし体温が上昇しやすい。気温にも鈍感で暑さも感じにくくなっている。体の水分量も若者に比べて少ない上、脱水症状を示すサインであるのどの渇きも感じにくい。**こまめに水分補給をする。こまめにエアコンを使う。**

4) 規則正しい生活習慣。**十分な睡眠・夏野菜を使った食事・三食きちんと食事をとる。ふだんから運動などで体を動かし汗をかくなど、体温調整の働きを改善させるなど。**

暑い日が続きますが日常生活に注意した生活を心がけてください。

< 診療担当医予定表 (令和4年 7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		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			休診
			坂田医師	坂田医師		坂田医師 (~15:00)	坂田医師			ワクチン接種 (14:00 ~16:00)
	コロナワクチン接種(13:00~15:00)			ワクチン接種(13:00~15:00)						
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	○	○	○	○	○	○		

※外来休診日: 日曜日(全日)・祝日(全日)・土曜日(午後) \*7月より木曜日外来診療再開(担当:坂田医師)

※外来診療時間: (午前)9:00~13:00 \*受付締切 12:30 / (午後)14:00~17:00 \*木曜日受付締切 14:30

※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.186)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

歯周病はとても身近な病気です。成人の8割はかかっているかまたは予備軍です。そのくらいとても身近な病気です。

プラーク(歯垢)のなかの歯周病菌が歯を支える顎の骨や歯茎を徐々に溶かし進行すれば歯は抜け落ちてしまいます。日本人の歯を失う原因の第一位は歯周病です。今すぐ歯周病リスクのチェックをしましょう

- 歯茎の色が濃い赤または黒っぽくなっている
- ブラッシングすると歯茎から血が出る
- 歯と歯の間に物が良く挟まる
- 歯茎が下がり歯が長くなったように感じる
- 冷たいものがしみる
- 朝起きると口の中がねばねばする

- 口臭を指摘された
- 硬いものをかむと痛む
- 歯がぐらぐらする
- 歯茎がブヨブヨしている
- 歯茎を押すと血や膿がでる

歯医者は歯が痛くなったら行く場所、というイメージをお持ちの方も多いのではないでしょうか。

症状は出てからの治療ではすでに手遅れなことも多いです。どんなに歯科治療の技術が向上しても歯周病で抜けそうになっている歯を助けることは困難です。

悪くなる前にチェックし、健康な状態で維持する「予防」はとても大切です。

「消費税のインボイス制度(2)」

※前月号(令和4年6月・191号)の続き  
令和5年10月1日から「適格請求書等保存方式(インボイス制度)」が導入される。

消費税を申告、納付している事業者は税務署に登録申請書を提出し、登録が完了すれば登録番号が通知される。

<消費税の課税方式>

基準年度(2年前)の課税売上により、異なる。

1. 基準年度の課税売上1,000万円以下の事業者は免税業者
2. 基準年度の課税売上5,000万円以下の事業者は簡易課税の選択適用
3. 基準年度の課税売上高5,000万円以上の事業者は原則課税 ※前月号(191号)あらまし

事例としてヤクルトの販売員があります。

あの配達している販売員はヤクルトと請負契約になっているそうですが、免税事業者だそうです。ヤクルトとしては請負契約になっているため、消費税を支払い、課税仕入れとして仮払い消費税を控除しています。ところが販売員は免税業者のため消費税は納付していないと考えられます。

令和5年10月以降、販売員が免税業者のまま

でいますとインボイスを発行できません。その消費税相当はだれがどのように負担するか問題になります。

ヤクルトの販売員への支払い総額は2,000~3,000億円だそうで200~300億円の消費税の仮払い消費税が課題になります。

ヤクルトの販売員が免税業者ですが課税業者選択届を出して、適格請求書発行事業者になれば問題は解決します。ただし、免税業者から課税業者になれば消費税の納付が発生します。問題は仕入れ先に免税業者が無いか調査して戴きます。もし、免税業者があった場合にはその対処が必要になります。

対策1案 仕入先に課税事業者になってもらい、適格請求書発行事業者になってもらう。

対策2案 仕入先に現在は請求書に消費税10%表示されているが、インボイス方式になったら消費税は支払わなくなるので了解してもらう。

対策3案 仕入先の消費税相当は我が社で負担する。

今回のインボイス方式による消費税には取扱上経過措置があり、令和8年9月末までの3年間は80%、令和11年9月末までは50%の軽減措置があります。

家庭で気軽にできる運動シリーズ(No.184)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は膝を上げる際に使われる筋力を強化する運動を紹介します。

この筋力づくりはとても必要な運動で、階段が上がったり坂道を上ったりする時に使われる《腸腰筋(主に大腰筋)》が強化される運動です。

また普通に真っ直ぐ歩く際にも使われていて、長く歩いているとこの筋肉が疲れてしまい、膝を引き上げにくくなる場合があります。よく「足が棒のようになる」ということが言われます。まさに膝が前に出にくくなって、歩きにくくなってしまふことを言っているのです。

これらはすべて膝を上げる時に使う筋肉に疲れが生じてしまうことが原因の様です。この筋肉はもともと強いのですが、大変疲れやすい筋肉なのです。したがって普段から意識して使うようにして、筋肉の持久力を身に付けておくことが望ましいのです。

そこで今回はリズムカルに行なって、きつくなりながら運動を少しでも長く続けて、筋持久力を養うことを目標にしていただければと思います。4呼間のリズムの好きな曲に合わせても、楽しく運動ができるのではとお勧めいたします。

●腿上げ膝たたき運動

①手と膝、同じ側をたたく(2回手をたたいてから)



②手と反対側の膝をクロスデたたく(2回手をたたいてから)





## 苑内活動



梅雨の合間を縫ってお散歩タイム  
太陽の陽を浴び  
気持ちがよさそうですね

毎月1回 五十嵐先生の指  
導のもと、お習字教室が開  
かれています  
百四歳の利用者様も元氣  
に参加  
皆さんお上手です



紫陽花を主題にお絵描きタイム  
皆さん、懇談しながら色鉛筆をはしらせてい  
ます



## 燕のお宿



毎年、正面玄関の脇  
の軒下にツバメが巣  
を作り、新しい家族  
を増やしています  
愛いですね！

## 前庭に咲く

前庭に咲いた、紫陽花“墨田の花火”  
可憐に咲き誇っています  
散策にお越しください



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



雨の日、暑い日でもほたるの里では室内で楽しめる食レクに力を入れています。  
今回は涼しげなフルーツポンチと水ようかんを作って召し上がっていただきました。



好きな具でオリジナルポンチを作ります。おいしいおやつににっこり♪



祝！父の日&水ようかん



室内装飾も季節を感じていただくために、  
壁一面に色とりどりの紫陽花が咲きました。



笑いヨガにも参加しています。

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

OT 杉山 翠

## 🌸園芸療法はじめます！

当訪問看護ステーションは、現在、園芸療法の準備中です！

ご自宅で頑張っているリハビリの成果を、外で思いっきり活かしてみませんか？

土と植物に触れて、心と体の健康を育てましょう🌿

\*\*\*\*\*

### 園芸療法の効果

**身体的効果：**歩く、座る、立ち上がる、耕す、掘る、水をまく、草をとる、収穫する、運搬する、洗うなど数多くの動ため、運動能力や体力の維持増進効果が期待できます。

**精神的効果：**満足感や達成感、気分転換やストレス発散、思考力や想像力の向上、記憶力の改善などの効果が期待できます。

**五感の刺激：**四季の変化、温度、花の香り、収穫物の味を感じ取り、参加者同士の会話などを通じて脳の活性化が期待できます。

馴染みの訪問スタッフが一緒ですので、安心安全にご参加いただけます  
ご興味のある方は担当にご相談ください。

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



菖蒲湯に入りました🌿



母の日のプレゼント🎵



パン作りにチャレンジ🎵



ゆいの花公園におでかけ☆

心地よい陽気の日が増え、過ごしやすい季節となりました。  
看多機しまむらでは、ゆいの花公園にでかけたり、お買い物を手伝ってもらうなどの外出レクリエーションを増やしています。  
外出レクリエーション以外にも、浴槽に菖蒲を入れて入浴したり、パン作りにチャレンジするなど、日々楽しめる様なイベントを実施しています。  
今後も季節を感じていただけるようなイベントや非日常を楽しめるよう、努めてまいります。



お買い物に行きました！



朝露にぬれた可憐なツユクサの花は万葉の時代にも歌人に月草とよばれて愛されました。

葉は茹でるとあざやかな緑となり、味もくせがありません。

その緑をいかした爽やかなくず餅をご紹介します。

冷房などで体の冷えを感じる方にはおすすめです。

島村はる代

## ツユクサのくずもち

### ◎作り方

- 1、ツユクサをたっぷりの湯でゆでて水にさらし、フードプロセッサーに入れ、水 50ml を加えてペースト状になるまで攪拌する。
- 2、④を中火にかけ木べらで5分以上練り1を加えて混ぜる。
- 3、ぬらした流し箱に入れて氷水で冷やし固める。
- 4、食べやすい大きさに切って器に盛りメープルシロップと⑥のきな粉をかける。

### ◎材料

ツユクサの若葉	40g
④本くず粉	50g
水	300ml
てんさい糖	大さじ2
塩	一つまみ
⑥きな粉	適量
塩	適量
メープルシロップ	適量



ツユクサの効能  
利尿、湿疹改善



## 料理教室

2022.6.28



ブロックタイプの大豆ミートを揚げてトマトソースに加えた食べ応えのあるポロネーゼは暑い日におすすめ！  
高野豆腐のカツレツもグリーンソースとレモンで爽やか♪  
豆味噌とねり胡麻のタレが食欲を刺激するそばクレープで、夏野菜を美味しくいただきました！

- ◇ 大豆ミートのポロネーゼ
- ◇ 高野豆腐のカツレツ
- ◇ そばクレープ

### —— 夏ご飯、暑さに負けないカラダ作り ——

暑い日が続くようになり、つい冷たいものばかり飲んだり食べたりしてしまい、食欲が無くなっている方も多いのではないのでしょうか。

暑さに負けないカラダ作りをテーマに夏にとり入れたい旬野菜と食欲をアップさせてくれる食材や調理法をお伝えしていきます。

旬の野菜をいただくことは非常に重要です。

夏に採れる野菜はカラダにこもった熱を外に出して冷ます作用があります。カロテンをたっぷり含んだ緑の夏野菜を積極的に取り入れましょう。

そして旬の野菜と組み合わせて一緒に取り入れたい食材は、皮膚や粘膜を保護しシミやくすみを防いでくれるビタミン B2 が豊富な『麴』。疲労回復には欠かせない、暑い夏には特に重要なビタミン B1。『玄米』には白米の約5倍のビタミン B1 が含まれています。

今回は、この『麴と玄米』を組み合わせた飲む点滴とも表現されている玄米甘酒についてお話いたします♪

#### 【夏野菜】

ナス・トマト・きゅうり  
かぼちゃ・冬瓜・オクラ  
ズッキーニ・ゴーヤ・ピーマン  
パプリカ・枝豆・モロヘイヤ  
つるむらさきなど

藤崎 建司



厨房スタッフ(正社員・パート)募集中

TEL047-308-3946

# 《 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7月			令和4年8月		
1	(金)		1	(月)	
2	(土)	書道教室(洗心苑)	2	(火)	
3	(日)		3	(水)	
4	(月)		4	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
5	(火)	七夕まつり(洗心苑)	5	(金)	夏祭り(看多機しまむら)
6	(水)		6	(土)	書道教室(洗心苑)
7	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑) 七夕の日(看多機しまむら)	7	(日)	
8	(金)		8	(月)	
9	(土)	オアシス朝市	9	(火)	書道教室(洗心苑)
10	(日)		10	(水)	
11	(月)	七夕まつり(洗心苑)	11	(木)	祝日(山の日) 笑いのヨガ教室(洗心苑)
12	(火)	書道教室(洗心苑)	12	(金)	
13	(水)		13	(土)	オアシス朝市
14	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	14	(日)	
15	(金)	納涼祭(看多機しまむら)	15	(月)	
16	(土)		16	(火)	盆踊り大会(看多機しまむら)
17	(日)		17	(水)	
18	(月)	祝日(海の日)	18	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
19	(火)	書道教室(洗心苑)	19	(金)	
20	(水)	ギターミニコンサート(洗心苑)	20	(土)	
21	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	21	(日)	
22	(金)		22	(月)	
23	(土)	オアシス朝市	23	(火)	書道教室(洗心苑)
24	(日)		24	(水)	
25	(月)		25	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
26	(火)		26	(金)	
27	(水)		27	(土)	スイカ割り大会(看多機しまむら) オアシス朝市
28	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	28	(日)	
29	(金)	書道教室(洗心苑)	29	(月)	
30	(土)	かき氷イベント(看多機しまむら)	30	(火)	
31	(日)		31	(水)	

## 【 7月 主な行事 】

< 島村洗心苑 >

- ①「書道教室」  
(実施日&対象) 7/2(土)・12(火) デイクア  
(実施日&対象) 7/19(火) 2階・3階
- ②「七夕まつり」  
(実施日) 7/5(火)～7(木)  
(実施日) 7/11(月)の週
- ③「ギターミニコンサート」  
(実施日&対象) 7/20(水) 2階・3階
- ④「笑いのヨガ教室」  
(実施日) 毎週木曜日  
(実施対象) 各階(デイクア・2階・3階) 30分間

< 看多機しまむら >

- ①「七夕の日」  
(実施日時) 7/7(木) 10:00～  
(実施場所) デイフロア  
(実施内容) 七夕の歌を歌ったり、おやつに七夕ゼリーを食べる
- ②「納涼祭」  
(実施日時) 7/15(金) 17:00～  
(実施場所) デイフロア  
(実施内容) 夏らしい夕食を外で食べて納涼する
- ③「かき氷イベント」  
(実施日時) 7/30(土) 14:00～  
(実施場所) デイフロア  
(実施内容) おやつに皆で削ったかき氷を食べる

【オアシス朝市】 毎月第2・4土曜日開催！

# 《 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 7月			令和4年 8月		
1	(金)		1	(月)	運動療法(15:00~16:15)
2	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	2	(火)	
3	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(小金井・滄浪公園から野川遊歩道)	3	(水)	
4	(月)	運動療法(15:00~16:15)	4	(木)	
5	(火)		5	(金)	
6	(水)		6	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
7	(木)		7	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(印西・北総花の丘公園散策)
8	(金)		8	(月)	運動療法(15:00~16:15)
9	(土)	生き生き塾(14:00~16:00)	9	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
10	(日)	休診(外来診療)	10	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
11	(月)	運動療法(15:00~16:15)	11	(木)	祝日(山の日・外来休診)
12	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	12	(金)	
13	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)	13	(土)	生き生き塾(休会)
14	(木)		14	(日)	休診(外来診療)
15	(金)		15	(月)	百寿会(休会) 運動療法(15:00~16:15)
16	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	16	(火)	
17	(日)	休診(外来診療)	17	(水)	
18	(月)	祝日(海の日・外来休診) 百寿会(休会) 運動療法(休止)	18	(木)	
19	(火)		19	(金)	
20	(水)		20	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
21	(木)	STCC ゴルフ同好会(泉CC)	21	(日)	休診(外来診療)
22	(金)		22	(月)	運動療法(15:00~16:15)
23	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	23	(火)	
24	(日)	休診(外来診療)	24	(水)	
25	(月)	運動療法(15:00~16:15)	25	(木)	STCC ゴルフ同好会(泉CC)
26	(火)	料理教室(11:00~14:00)	26	(金)	
27	(水)		27	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
28	(木)		28	(日)	休診(外来診療)
29	(金)		29	(月)	運動療法(15:00~16:15)
30	(土)		30	(火)	
31	(日)	休診(外来診療)	31	(水)	

(外来診察のご連絡) ☆休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日 ※7月より木曜日の外来診察を行います。(担当医:坂田医師)  
 ☆医師休診:稲葉医師 7/2(土)・16(土)・30(土) / 島村院長 7/27(水) ※代診:坂田医師・29(金) / 坂田医師 7/30(土)  
 (サークルのご案内)

『楽歩会』「小金井・滄浪泉園から湧き水と野川の遊歩道へ」  
 (実施日) 7/3(日) ※雨天時7/10(日)に順延 (参加費) 200円  
 (集合) JR中央線「武蔵小金井駅」改札口(南口) 9時50分  
 (解散) 12:30頃「JR武蔵小金井駅」(歩く時間)約2.0時間/5.0km  
 (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) 7/12(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) 7/9(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「母と“歌集”とわたし」 三上 久子 塾員  
 ②講演「“詐欺”にご注意を！」 三谷 悦史 塾員

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日  
 (実施日時) 7/2・16・23(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】異常なまでの暑さの日々が続いており、この傾向が今後も続きそうです。こまめな水分補給と十分な睡眠時間の確保、そしてしっかりと食事を摂り、熱中症に備えましょう。また、半数近くが家庭内で発症しています。十分にご注意願います。(編集人:荻野)