



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G

令和4年8月
(葉月)
第193号



「ひまわり」



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： 荻野一郎

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

灼熱の季節がやってきました。熱中症・新型コロナ感染対策、新型コロナ・ワクチン(Wa)接種等の医療に関する話題、政治的・経済的課題も多々議論し好転模索が繰り返されています。

私たちは、医療介護でなんとかお役に立てるように、担当責任分野で改善対応に務めています。今、私たちのクリニックでの主な外来業務は、発熱外来、新型コロナ Wa、一般外来(がん、認知症、肺炎等々)です。さらに入院業務・在宅医療等を担っています。

今回、外来業務について変更せざるを得ない状況となりました。新型コロナ Wa、発熱外来急増のためです。以下の三つの改善策を行います。
(1)木曜日外来診療を、7月に復活診療していましたが、8月一杯で休診とします。就労日をより充実します。苦渋の選択をご理解ください。後述、外来担当表ご参照ください。9月からは、日祝日・木曜日以外の月・火・水・金・土の外来に全力傾注いたします。

(2)発熱外来充実を図る(下図)。

(3)新型コロナ Wa 接種の夏休み期間に備えての増強しています。また、8月中には、全国的にファイザー Wa 供給は終了し、モデルナ Wa となります。

2. 発熱外来:南玄関に設置(下図参照)

午前9時から11時30分受け受けします。対応はすべて、南玄関(正面玄関の真裏)で行い、クリニック施設に入らず診療ができるようにしました。

南玄関の番号のところに到着したら、発熱外来専用電話 TEL(090—8606—5431)に電話ください。(1)歩いてきた人は、①②テント、③ワゴン車、⑩以降はスロープ。(2)車の方は、④⑤⑥⑦⑧⑨)車中待機。連絡後、鼻腔サンプリング抗原キット検査をします。結果判定出来たら、その場で診察し、薬処方します。1時間半はかかります。特に体調不良の方は申し出ください。ほとんどの方は、外来・自宅療養ですみます。入院を要する方は、担当施設に紹介します。

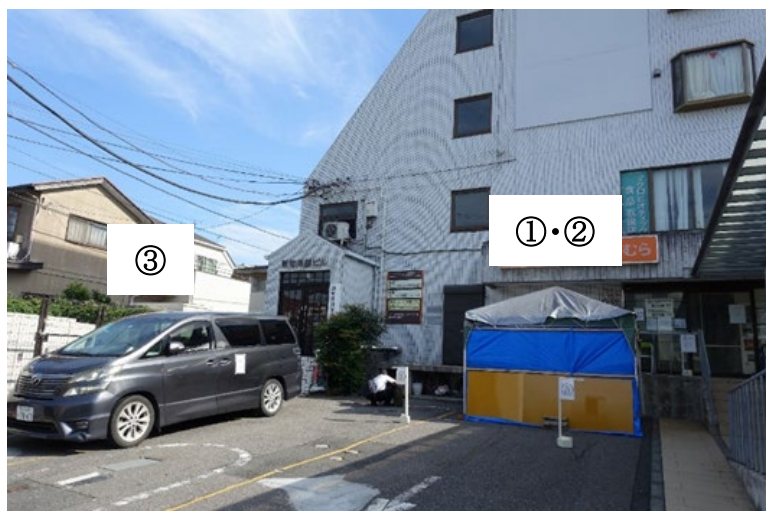
早期診断、早期治療をしましょう。家庭内感染急増中です。陽性者の出た家族は検査しましょう。

3. おわりに

「人間は幸せ人生を送れるように、この世に生を授かって誕生してきました。」そのための生き方は、心中に小さな成功体験を重ね、自分に自信を持てるよう、奮励努力することです。

自分にとって、一生涯に起こる人生の事象は51%が“良し”、49%は“不都合”。その不都合は努力目標を教えてください。不都合事象は、私たちに知恵と勇気を授けてくれる幸せ人生の課題とありがたく受け止め、勤めましょう。

<南玄関:発熱外来>



「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陽性者及び
濃厚接触者の療養・待機期間について」
(療養解除の要件)

＜有症状の場合＞

発症日から10日間経過し、かつ、症状軽快(解熱剤を使用せずに解熱し、呼吸器症状が改善傾向)後72時間経過した場合

＜無症状の場合＞

陽性者のうち無症状の場合は、検体採取日から7日間を経過した場合

＜濃厚接触者の場合＞

陽性者の感染可能期間内に陽性者と接触した日を0日として翌日から5日間を経過した場合

なお、陽性者と最終接触のあった日を0日目として翌日から2日目及び3日目に検査を行い、陰性であれば3日目から待機を解除することができます。

尚、「濃厚接触者」とは、陽性者の感染可能期間内(※)に陽性者と接触した者のうち、次の範囲に該当する方を言います。

※感染可能期間内:発症日の2日前から、診断後に隔離開始されるまでの間

1. 患者と同居あるいは長時間の接触(車内、航空機内等を含む)があった方
2. 手で触れることの出来る距離(目安として1m)で、マスクなどの必要な感染予防策なしで、「患

者」と15分以上の接触があった方

3. 適切な感染防護無しに患者を診察、看護若しくは介護していた方

4. 患者の気道分泌液もしくは体液等の汚染物質に直接触れた可能性が高い方

(濃厚接触者である同居家族等の起算日について)

・陽性者の発症日(陽性者が無症状の場合は、検体採取日)

・陽性者の発症等により住居内で感染対策※を講じた日

のいずれか遅い方を最終接触日0日目として自宅待機をお願いいたします。

※ここで言う感染対策は、日常生活を送る上で可能な範囲での、マスク着用、手洗い・手指消毒の実施、物資等の共有を避ける、消毒等の実施などの対策を想定しています。

・同居家族等の中で別の家族が発症した場合は、改めてその発症日(無症状の場合は、検体採取日)を0日目として濃厚接触者の待機期間を起算してください。

(待機期間の短縮について)

・【抗原定性検査キットによる陰性の確認】

・社会機能維持者であるかに関わらず、陽性者と最終接触があった日を0日として翌日から2日目及び3日目に検査を行い、陰性であれば3日目から待機解除が可能 (2022年7月23日情報)

＜地域連携室＞便り(No.50)

地域連携室・室長 小林 繁

コロナ禍「夏バテ」「熱中症」対策

今年はずゆ明けが早く、猛暑の日が続き熱中症で具合が悪くなる高齢者も多く、エアコンを上手に利用し、夏バテ熱中症を防ぐ生活習慣を身につけましょう。

1. 夏バテの原因としては

- 1) 体内の水分・ミネラル不足…脱水症状
- 2) 暑さによる食欲不足…栄養不足
- 3) 熱帯夜による不眠…睡眠不足
- 4) 暑さとエアコンによる冷えの繰り返し…自律神経失調症

2. 夏バテになると心身とも不調になり次のような症状が出ます。

- 1) からだがだるい、全身の倦怠感がある。
- 2) やる気がなく、無気力状態になる。
- 3) 食欲が出なくなる。
- 4) 下痢、便秘気味になることが多い。
- 5) イライラすることが多い。
- 6) からだが熱っぽい、のぼせがある。
- 7) めまい、立ちくらみ。
- 8) 頭痛、むくみ

特に体の調整機能が未熟な幼児は、脱水症状を起こしやすくなります。お年寄は暑さによって体温が上がって、熱中症(日射病と熱射病)を起こし、衰弱しやすいので注意してください。

気が付かないうちに夏バテになっている可能性もありますので、思い当たる症状がございましたら、医師に相談しましょう。

3. 夏バテ対策の食事

夏場は暑いのでそうめんや冷や麦など、冷たい炭水化物が多くなる食事になりやすく、栄養のバランスが崩れがちです。特に不足しがちな「たんぱく質」「ビタミン」「ミネラル」を摂ることを心がけましょう。

1) 食事の基本

①朝食はしっかり食べましょう。②一汁三菜を心がけましょう。③良質の油脂(魚介類や大豆製品)やたんぱく質食品は摂れていますか。④野菜や海藻類はたくさん食べていますか。⑤冷房の効いた環境にいることも多いので体を温める食材も心がけると良いでしょう(生姜・ニンニク等)。

2) 冷たくて甘い物には注意

アイスクリームや清涼飲料水など多く摂りがちですが、これらには多くの砂糖が含まれております。摂りすぎると糖質をエネルギーに変えるビタミンB1を消費してしまい夏バテや疲労の原因になります。

< 診療担当医予定表 (令和4年 8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)					
	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) ※8/18(木)より毎週木曜日外来診療休診

※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

【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

【医療福祉相談&在宅介護支援相談】

専門の職員がご相談に応じます。お気軽に!
(受付)在宅介護支援相談 ☎ 047-308-5519

【こころの相談室】

※休止とさせていただきます。

『歯と健康』シリーズ(No.188)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「松戸市百寿・米寿無料歯科健診のお知らせ」

今年も敬老の日に、松戸市からの米寿、百寿お祝い通知の中に、歯科健診のお知らせを封入して頂きます。

お知らせの届いた方は、かかりつけの歯科医院(松戸歯科医師会の会員診療所のみ取り扱いになります)にお申し込み下さい。

診療所に行かれない方・かかりつけの歯科医院がない方は、

- ・松戸歯科医師会(Tel.368-3553)
- ・松戸市口腔ケアセンター(Tel.331-8380)

にお問い合わせください、

お住い近くの健診可能な歯科医院のご紹介、又はご自宅、施設迄、健診に伺える歯科医師を手配いたします。

令和3年度は、百寿健診4名米寿健診252名の方に健診を受けて頂きました。期間限定になりますが健診を受けられた方には、後日歯科医師会より記念品等もお送りいたします。

節目の健診として、もう一度ご自分のお口の中の状態を再チェックしてみたいかがでしょうか。多数の方のご参加をお待ちしています。

相続税に関し、平成4年4月19日最高裁の判決が出ました。

この経緯を見てみましょう

札幌在住のA氏は元々6億円を超える資産を所有していた。平成21年1月甲不動産を8億3700万円で購入(信託銀行から6億3000万円借入)平成21年12月乙不動産5億5000万円で購入(信託銀行から3億7800万円借入)。平成25年6月A氏は94歳で死亡。

相続税の財産評価は、その時の時価によると規定している。ただ、不動産取引は個別的事情が大きく作用し、簡単には時価が算定しにくい。そこで、土地の評価は路線価を基礎として間口・奥行、地形などを考慮し、課税の公平になるよう財産評価通達を定めている。

A氏の税理士は、財産評価通達に従って相続財産を評価。

- ・路線価に基づく評価:甲不動産 2億4万円
 - ・路線価に基づく評価:乙不動産 1億3366万円
- 少し前に孫を養子縁組し、相続人を増やしている。その結果、相続税の計算は相続財産から借入債務を控除、課税価格は2826万円となり、相続税額は0円となる。平成25年3月乙不動産を5億1500万円で売却する。

一般的には、これで認められると予想されるがところではあるが、平成28年3月札幌南税務署は財産評価を見直し、相続税2億4049万円の賦課決定を行った。その際、甲不動産・乙不動産については路線価によらず、次のよう不動産の鑑定評価を行った。

不動産鑑定士の鑑定評価:甲不動産7億5400万円
不動産鑑定士の鑑定評価:乙不動産5億1900万円

そこで、裁判となり、最高裁の判断を仰ぐことになった。最高裁では、5人の裁判官の全会一致で税務署の主張を認めることとなった。

その理由として「各不動産価額については評価通達の定める方法により評価すると、実質的な租税負担の公平を著しく害し不当な結果を招来すると認められるから、不動産鑑定士の鑑定評価額を持って客観的な交換価値を時価と認める。不動産の購入及び購入資金の借入、近い将来発生することが予想される被相続人からの相続において相続税の減じ又は免れさせることを知りこれを期待して企画実行したものである。」としている。

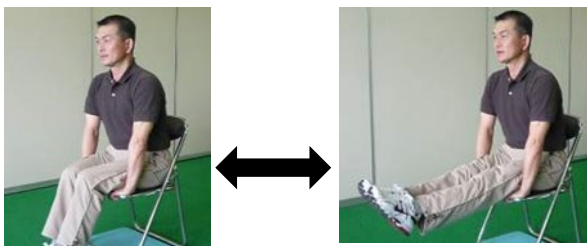
このことから、行き過ぎた相続対策は後々問題が発生することを示唆したものとなった。

今回は膝痛で困っている方にとって必要な運動をご紹介します。

太ももの筋力は、身体のバランスを安定させ、行動的な日常の生活を促してくれます。また膝関節の故障を防御する役割も担っており、変形性膝関節症などの予防や痛みの軽減に効果を発揮します。

毎日10回1セットからでも良いですから、ゆっくりとした呼吸に合わせて行ってみてください。

◎レッグ・エクステンション



- 1.イスの座面の最前部に手のひらを下に向けて置き、太ももを乗せ、深く腰掛けます。
- 2.両膝を伸ばして息を吐きながら静止し、息を吸いながらゆっくりと下ろします。
- 3.膝を反らす様な気持ちで、太もも表側の筋肉を意識して行いましょう。

※脚の長い方は、座面の大きなイスを選んで行ないましょう！

支点となる手の位置から膝までが遠いと、大腿四頭筋の動きに集中できません。

※つま先は、伸ばしても立てても構いません。つま先を立てる時には、前脛骨筋という「すね」の前部の筋肉を使いますが、その方が膝を伸ばし易い方は立てて行ってください。

【運動療法】 <織田健康リラックス教室>

(実施日時) 毎週月曜日 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

※どなたでもご参加頂けますので、お気軽にご参加ください。

七夕祭り



願いを込めた
折紙飾りや
短冊を

願いが叶いま
すようにと

さて何をお願い
したのでしょうか



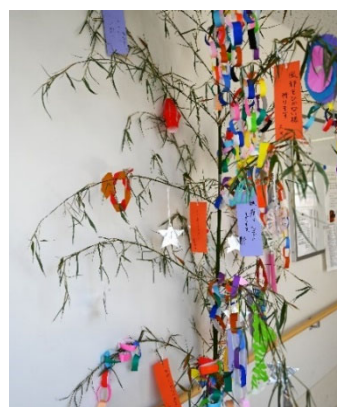
デイケアの七夕飾り

2階フロアの七夕飾り

3階フロアの七夕飾り

各フロアの七夕飾りに、
ご家族のことや、自分の
思いを短冊に綴られてい
ますね

折鶴は長寿の願い
吹流しは魔除けに
西瓜は豊作の願い
星飾りは願い事が叶う様に
輪飾りは天の川を
などなどそれぞれ意味が
あります

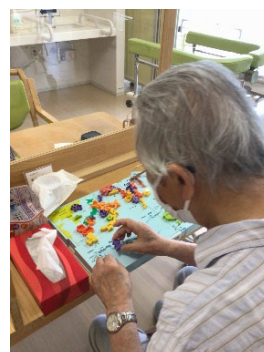


製作に没頭中



コロナ禍でボランティアによる
イベント等が困難な状況です

利用者様に、手先を使った作品
作り、パズルなどで頭の体操を
していただいています



農園に咲く向日葵



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

夏が始まりましたね。当ステーションでも
訪問時に熱中症や脱水について注意を呼びかけつつ健康
管理を行っております。写真は熱海海上花火です。



今回はグリーフケアについてのお話を少し。

(グリーフケア) = グリーフケアとは、家族や大切な人と死別した喪失の中で打ちひしがれ、そこからの回復との間で揺れ動き、不安定な状態となった人に、さりげなく寄り添いながら援助することで、つらい心と体を癒すことです。

私は、島村理事長が常に話してくれる『別れも旅の途中なんじゃ』という言葉がとても素敵だなと思います。当訪問看護ステーションでは人間としての旅路のゴールに向かってご家族と共にそしてご本人と共に一緒に歩む場合もあります。



この本の著者：水野治太郎先生の本を読み、指導受け、時に相談をしながら日々、利用者さん、ご家族の方と関わらせて頂いております。

そんな水野先生ですが、ご自身も入院、退院後に当4階での療養生活を終え、ご自宅へと帰宅されました。

またご自宅での訪問看護が始まります。

まだまだこれから沢山、学ぶ事が出来て私たちも嬉しい限りです😊

GRIEF CARE
金子真樹

水野先生の退院日に仲良く写真撮影
真ん中は当ステーションの所長の小暮です。
見かけましたら声をかけてあげてください！
そして些細な事でもいいのでご相談があれば何でも話してみてください
一人で悩まず、抱え込まず 私達がいるので！



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



お好み焼きパーティー 🍴



父の日のプレゼント 🌸



戸定邸散策 🌳



紫陽花やてるてる坊主作り 🎵

梅雨も明け、本格的な暑さになりました。今年梅雨が短かったような気がしましたが、紫陽花などを存分に楽しみました。晴れた日は外出レクとして、戸定邸付近を散策しました。

室内でできるレクとしては、おやつレクとして「お好み焼き」をみんなで作ったり、風船バレーなどを積極的に行っていました。たくさんのイベントやレクを行い、梅雨でも毎日利用者様の笑顔を見ることができました。夏に向けて、夏らしいイベントやレクを考えていますので、楽しみにしていただけると幸いです。



毎日たくさんの笑顔 😊



さっぱり ぷるるん 梅酢ゼリー

【作り方】

- 1、鍋に水、梅酢を入れ、
粉寒天を振り入れる。
- 2、1を火にかけて沸騰するまで加熱し、
人数分に容器につき分け冷ます。

【材料】

梅酢(赤) 大さじ1
粉寒天 小さじ1
水 2カップ



甘味のほしい方は、
メイプルシロップな
どを添えて下さい。



使ったのはコレ→
海ノ精 紅玉梅酢(塩分 17%)
ご家庭の梅酢を使う場合は、
味をみながら調整して下さい。

島村 はる代

熱中症にコロナと過ごっくくく毎日です。そこで
今回は梅酢を使った夏に一番の涼やかなデザートを
紹介します。梅酢のクエン酸やポリフェノールが疲
労回復や免疫力アップのお手伝いをします。

洗心苑厨房



【6月 枝豆ごはんとトンカツ】

暑い夏を元気に過ごしていただけるよう、
ビタミンB1が豊富な豚肉料理をご提供。
ビタミンB1には糖質をエネルギーに変える働き
をサポートする作用があり、疲労回復にも効果
的です！(左写真)

【7月 夏にぴったりのそうめん】

7/7の七夕にちなんで天の川に見立てた
二色のそうめん「おりひめ」と「ひこぼし」を
イメージした星形人参を添えました。
天ぷらやサイダーゼリーも毎年大好評で
七夕の定番メニューとなっております。(右写真)
今年はおやつも七夕らしい星形のトッピングが
ついた水まんじゅう風の和菓子をお出しました。



夏ご飯、暑さに負けないカラダ作り

今回は前回に引き続き、暑さに負けないカラダ作りをテーマに夏バテ防止に効果のある玄米甘酒を紹介します。夏野菜と一緒に取り入れてみるのも良いと思います。

江戸時代、夏の風物詩として知られていた「甘酒」。夏になると甘酒売りが町中にやってくるので俳句では「甘酒」は夏の季語だそうです。

栄養分が豊富で滋養回復に良いので夏を乗り切るための栄養ドリンクでした。

冷やした甘酒は温めた甘酒とはちがいスッキリした美味しさです。



ハルカフェにて販売中

【甘酒と玄米甘酒の違い】

甘酒の原料は酒粕や米麴ですが玄米甘酒は玄米と米麴のみで作るのでアルコールは含まれておらず、お酒に弱い人や子供でも安心して飲めます。

玄米甘酒にはタンパク質や脂質の代謝を促すビタミンB群が豊富なため効率よく栄養素を分解しオリゴ糖により整腸作用効果も期待できます。

炊飯器で簡単にできる！ 玄米甘酒の作り方

【材料】

- 米麴(または玄米麴) … 500g
- 玄米 … 1カップ(200g)
- 水 … 3カップ(600cc)
- 冷水 … 2カップ(400cc)
- 塩 … 小さじ 1/2

【作り方】

- 玄米を洗って水 600cc とともに炊飯器に入れ、お粥モードでお粥を作る。
炊き上がったら冷水 400ccを加える。
- 米麴(または玄米麴)を加えて混ぜ合わせる。
- 炊飯器のふたを開けたまま保温スイッチを押し、まきすなどをかぶせて一晩(8~9時間)置いておく。さらに炊飯器のふたを開けたまま炊飯スイッチを押し 20分程度加熱する。
- 塩を入れて混ぜ合わせ、保存容器に移して冷ませば出来上がり。



お粥をミキサーにかけてから米麴を混ぜ発酵させると甘みが増します。つぶつぶが残ったままが好きな方は飲むときにミキサーにかけず薄めていただいてもよいと思います。



いかがでしたでしょうか？玄米甘酒には食物繊維が多く、必須アミノ酸も豊富に含まれています。玄米甘酒をとり入れてこの暑い夏を乗り切ってみませんか！！

藤崎 建司



《 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8月			令和4年9月		
1	(月)		1	(木)	夏祭り・笑いのヨガ教室(洗心苑)
2	(火)		2	(金)	
3	(水)		3	(土)	書道教室(洗心苑)
4	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	4	(日)	
5	(金)	夏祭り(看多機しまむら)	5	(月)	
6	(土)		6	(火)	書道教室(洗心苑)
7	(日)		7	(水)	
8	(月)		8	(木)	
9	(火)		9	(金)	お月見イベント(看多機しまむら)
10	(水)		10	(土)	オアシス朝市
11	(木)	祝日(山の日) ギターミニコンサート(洗心苑)	11	(日)	
12	(金)		12	(月)	
13	(土)	オアシス朝市	13	(火)	
14	(日)		14	(水)	
15	(月)		15	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
16	(火)	盆踊り&スイカ割り大会(洗心苑) 盆踊り大会(看多機)	16	(金)	
17	(水)	盆踊り&スイカ割り大会(洗心苑)	17	(土)	
18	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	18	(日)	
19	(金)		19	(月)	長寿のお祝い(洗心苑) 敬老会(看多機しまむら)
20	(土)		20	(火)	
21	(日)		21	(水)	
22	(月)		22	(木)	
23	(火)	書道教室(洗心苑)	23	(金)	祝日(秋分の日)
24	(水)		24	(土)	オアシス朝市
25	(木)	書道教室(洗心苑)	25	(日)	
26	(金)	夏祭り(洗心苑)	26	(月)	
27	(土)	スイカ割り大会(看多機しまむら) オアシス朝市	27	(火)	書道教室(洗心苑)
28	(日)		28	(水)	ブドウ狩り(看多機しまむら)
29	(月)		29	(木)	
30	(火)		30	(金)	
31	(水)				

【 7月 主な行事 】

< 島村洗心苑 >

- ①「ギターミニコンサート」
(実施日&対象) 8/11(木) ディケア
- ②「盆踊り・スイカ割り大会」
(実施日&対象) 8/16(火) 2階
(実施日&対象) 8/17(水) 3階
- ③「書道教室」
(実施日&対象) 8/23(火) 2階・3階
(実施日&対象) 8/25(木)・26(金) ディケア
- ④「笑いのヨガ教室」
(実施日) 毎月第1・第3木曜日
(実施対象) 各階(ディケア・2階・3階) 30分間

【オアシス朝市】 毎月第2・4土曜日開催！

< 看多機しまむら >

- ①「夏祭り」
(実施日時) 8/5(金) 10:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 懐かしの夏祭りゲームを行う
- ②「盆踊り大会」
(実施日時) 8/16(火) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) みんなで盆踊りを踊る
- ③「スイカ割り大会」
(実施日時) 8/27(土) 10:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) スイカ割りをみんなでおい
みんなで食べる

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

(外来診療のご連絡) ☆休診日:土曜日(午後)・日曜日・祝日 ※8/18(木)より毎週木曜日休診となります。

☆医師休診:島村院長 8/8(月)・9(火) / 稲葉医師 8/13(土)・27(土)

(サークルのご案内)

『楽歩会』印西・北総花の丘公園の散策
 (実施日) 8/7(日) ※雨天時8/14(日)に順延 (参加費)200円
 (集合) 北総線千葉ニュータウン中央駅・改札口(南口) 9時20分
 (解散) 11:50頃「ニュータウン大橋」(歩く時間)約1.5時間/4.0km
 (問合先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(先着順 35名)

『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

『生き生き塾』 ※毎月第2土曜日開催
 ※今月は、休会とさせていただきます。
 (実施場所) ほたるの里・洗心法人棟(2階)
 (参加費) ¥1,000 (問合先) 荻野 090-2309-1170
 ※どなたでもご参加頂けます。お気軽にどうぞ！

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4 土曜日開催
 ※今月は、休止とさせていただきます。
 (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】異常なまでの酷暑の日々と新型コロナウイルスによるコロナの感染拡大が止まりません。これまで通り基本的な感染対策と熱中症予防策をしっかりと行い、自分自身の体調管理に努める。その結果が、家族や周りの人々を守ることに繋がるのではないのでしょうか。(編集人:荻野)