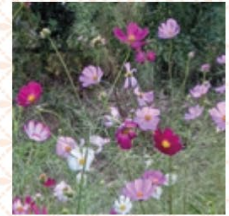




Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G

令和4年9月
(長月)
第194号



9月14日
「コスモスの日」



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

猛暑の夏から、過ごしやすい秋の気配が体感出来る頃となりました。

新型コロナの猛威は、止まるところ知らず。前8月号に記載した、発熱外来は、テントや、ドライブスルー形式で実施され、感染者が発見され、多くの方は、自宅待機して、治療されています。

外出困難で、食事に困っている人々の為の県からの食事支給についての情報を、右図で提示します。

また、10月からは例年のように、インフルエンザワクチンが開始されます。新型コロナ Wa. (ワクチン) 接種との間隔の指針が示されましたので、下に記載します。

2. 新型コロナ感染自宅療養者の食事支給について

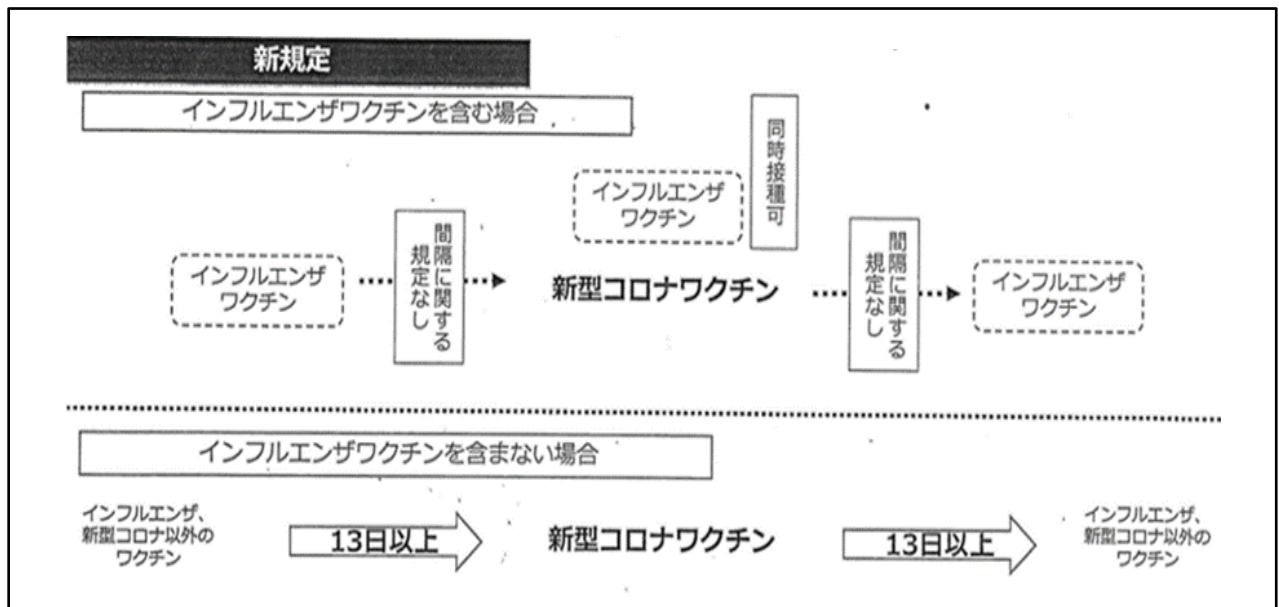
千葉県庁の下記のアドレスに食事支給を申し込んでみましょう。下図のような食事が支給されます。

配食のご案内/ご自宅で療養される方へ/chiba.lg.jp



3. 新型コロナWa. インフルエンザWa. その他のWa. の接種間隔の指針(下図参照)

要するに、インフルエンザWa.と新型コロナWa.は同一日に実施可能です。



4. おわりに

食欲の秋、旅行の秋、読書の秋。新型コロナの濃厚接触の定義をよく理解し、伸びやかに秋の季節を満喫しましょう。幸せ人生街道を歩くための“知り愛ネット”が始動しています。私自身が、第一号モデルとして、実践しています。

衣食住が満足し、初めて幸せ人生が送れるであろうと、美容師・医療関係者・大工が連携し、“知り愛ネット”を作りました。会員証ももうすぐ出来ます。御注視ください。「私たちは、幸せ人生をおくるために、この世に生まれてきたのだ」。知恵を出し合って、楽しい人生街道を歩きましょう。

《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
島村トータル・ケア・クリニック

千葉県松戸市松戸新田 21-2
(電話) 047-308-5546



医療法人社団 洗心 本部便り(No. 24)

医療法人社団洗心 副理事長・ 島村 真実

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。

島村トータル・ケア・クリニックでは、令和4年9月1日から新型コロナウイルスの影響によりお電話が殺到していたため、自動音声案内(下図)を入れるようにいたしました。皆様には大変ご不便をお掛け致しますが、ご協力の程よろしくお願い申し上げます。



島村トータル・ケア・クリニック
代表番号 047-308-5546



オンライン診療のお問合せの方は … 「1」
新型コロナウイルスの検査・発熱外来のお問い合わせの方は … 「2」
一般診療・入院・その他のお問い合わせの方は … 「3」
連携室へのお問い合わせの方は … 「4」
お電話の際、ガイダンスが流れましたら番号を押してください。

<地域連携室>便り(No.51)

地域連携室・室長 小林 繁

9月1日は防災の日「身の回りを再チェック」

1. コロナ禍で10年ぶりに平均寿命短く

(厚生労働省発表)

2021年の日本人の平均寿命は男性で81.47歳。女性では87.57歳。男性で2020年より0.09歳。女性で0.14歳短くなり、コロナ禍で死傷者が前年の約5倍の約16,700人が死亡し、平均寿命を短くする影響がありました。

平均寿命が前年を下回るのは、東日本大震災による死者の増加が影響した2011年以来となりました。(大規模災害等がおこると平均寿命は短くなります)

2. コロナ禍での感染者拡大防止策

(内閣府新型コロナウイルス等感染拡大対策推進室)

1) マスクの正しい着用

マスクを鼻にすき間なくフィットさせ、しっかり着用して下さい。品質の確保、できれば不織布を着用して下さい。

2) こまめな手洗い。手指消毒

共用物に触った後、食事の前後、公共交通機関の利用後などは必ず手洗い、手指消毒をお願いします。

3) 3密(密接・密集・密閉)の回避

(1) 一つの密を避けて「ゼロ密」を目指しましょう

(2) おしゃべりする時間は出来る限り短く、大声は避けてください

(3) 今まで以上に換気を行ってください。

★身体がだるい、熱がある、のどの違和感があるなど、いつもと体調が異なる時は、出勤や登校を控えてください。

3. ブレスローの7つの健康習慣

(1) 喫煙しない (2) 定期的な運動をする (3) 飲酒は適量を守るか、飲まない (4) 1日7~8時間の睡眠 (5) 適正体重を維持する (6) 朝食を食べる (7) 間食をしない

(1) 喫煙しない (2) 定期的な運動をする (3) 飲酒は適量を守るか、飲まない (4) 1日7~8時間の睡眠 (5) 適正体重を維持する (6) 朝食を食べる (7) 間食をしない

病気になりにくく、元気な健康状態を維持するために出来ることは実行しましょう!

＜診療担当医予定表（令和4年 9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
	午後 (14:00 ～17:00)		坂田医師	坂田医師	坂田医師		坂田医師		向後医師 (内視鏡)
			大城医師 (内視鏡)	永井医師 (内視鏡)					
	島村院長		島村院長	島村院長	島村院長		休診		
	コロナワクチン接種(13:00～15:00)			コロナワクチン接種 (13:00～15:00)			ワクチン接種 (14:00 ～16:00)		
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:木曜日・日曜日・祝日・土曜日(午後) ※木曜日の外来診療を休診致します

※外来診療時間:(午前)9:00～13:00 *受付締切 12:30 / (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

(※)コロナワクチン接種について:9月3日(土)以降 ファイザー社製からモデルナ社製に変更となります

※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(予約制)(9月3日・7日)



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

『歯と健康』シリーズ(No.189)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

顎関節に悪い癖は見直しましょう。

顎関節症は、顎関節への負担が引き金になって起こります。ただ、負担の原因は一概にどれとは言えないのです。顎関節症は顎関節への負担がその人の持つ顎関節や筋肉の耐久性を超えると起こります。それは様々な要因の積み重ねで起こります。

前傾姿勢やの猫背も一つの要因です。下あごは頭の骨と筋肉にぶら下がっており振り子のように自然にバランスが取れる位置に収まります。姿勢が悪いと下あごは本来の位置とは違うところにぶら下がるようになり顎関節への負担となります。スマホやゲームを使うときの前傾姿勢、リモートワークを含めパソコンで作業する際にも姿勢に注意してください。

枕が顎にあたるうつぶせ寝や横寝、頬杖も顎関節には負担がかかります。

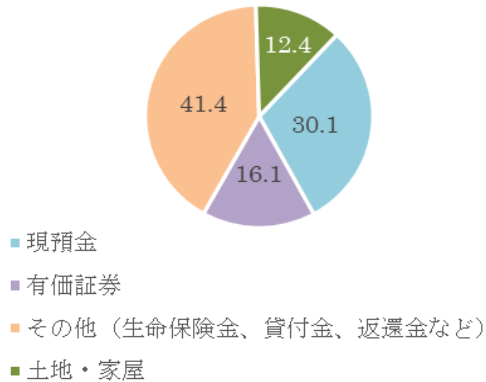
顎関節症の人のうち8割近くの人にある癖に「歯列接触癖」があります。これは、ものを食べていない時は上下の歯の間はわずかに空いているのが普通ですが、無意識に上下の歯をかみ合わせることで癖になっている状態です。

歯列接触癖は、顎の筋肉の疲労や関節への過剰な負担の原因になります。顎関節症の持続・悪化するリスクが歯列接触癖のある人はない人と比べると約2倍になるともいわれています。

歯列接触癖は無意識の習慣なので治すのはなかなか難しいものです。まずは自分にこの癖があるのかを確認してみてください。上下の歯が当たっていることに気づいたら意識的に離すようにしましょう。こまめに意識して改善したほうが良いです。

先日、日経新聞に相続で申告漏れのあった財産の内訳が掲載されていました。その他の項目の中でも生命保険金のウエイトが大きいとありました。

相続で申告漏れのあった財産の内訳
(2020/7~2021/6の調査分)



保険料を納めたものであり長男の一時所得になり、特別控除(50万円)した後に1/2課税されることになる。

(ケース3)

父親が保険契約者(保険料の負担者)で被保険者を母親・保険金受取人を父親にした場合、父親の死亡では保険金は支払われません。しかし、契約を長男が引き継ぐば、それまでに納めた保険料の解約金に相当する保険契約を評価し相続財産として申告する必要があります。

何故このようなことが起きるのかを考えてみます。本来、生命保険は相続財産では有りませんが被相続人が掛けていた保険金は相続財産に加えて相続税を計算することになっています。ただ、非課税限度額(500万円×相続人数)があります。

生命保険金の税務上の取扱いは以下の通りです。(ケース1)

一般的に父親が契約者となり、被保険者が父親で受取人が母親・子供になっていれば父親の死亡による保険金はみなし相続財産になります。

(ケース2)

長男が保険契約者(保険料の負担者)で被保険者を父親・保険金受取人を長男にした場合、その保険金は、父親の死亡による保険金ですが、それは長男が

父親の死亡では保険金の支払いが発生しないため、相続税申告で漏れることが多いと思われます。解約保険金相当は生命保険金ではないため、生命保険の非課税枠を使うことはできません。

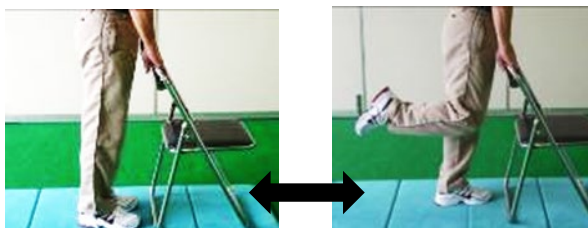
契約者と受取人が父親で被保険者が母親の契約を長男が引き継ぐケースは、生命保険会社が税務当局に提出する法定調書で把握されている。契約者と実際の保険料負担者が異なるケースは、相続税の調査で見つかることが多いといわれています。

今回は前月と同様に、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。

前月が太ももの前側の筋肉(大腿四頭筋)強化の紹介でしたが、今月はその拮抗する太ももの裏側の筋肉(大腿二頭筋)強化の方法を紹介します。

見えないということもあり、身体の後ろ側の運動はついつい忘れがちなものです。関節の動きには伸ばすことと曲げることの両方がありますので、表側と同じ頻度で動かして欲しいものです。

◎立った姿勢でのレッグ・カール



1. 椅子の背を両手で支えて、足幅を狭くして立ちます。

2. 片方の膝を直角まで曲げて3~5秒静止し、元に戻します。

3. 片足を10回繰り返して、足を替えて行ないます。

4. または両方の足を交互に曲げて、3~5秒静止し10~20回位まで行ないます。

※静止の時間や回数は体力に合わせて変更してください。

※同じ足を続けるのが困難な場合には、左右の足を交互に行っても構いません。

※太ももの裏側が攣ってしまいそうな場合には、膝を少し前に出して行ってみてください。負荷は軽くなりますが、それなりに効果もあります。

※日常生活の中で、気軽に実施してみてください。例えば、料理中の煮物や焼き物ができるまでの時間に、シンクに捉まって実施してみるのも良いでしょう。

夏祭り



皆さんの声援のなか 最年長(106歳)の利用者様がスイカ割りに挑戦



皆様の協力でスイカを割りました
別途用意したスイカを美味しくいただきました
なお、割ったスイカは職員が頂きました



スプーンボウルすくい
結構難しい

職員が考案した輪
ゴム鉄砲で
射的を楽しむ
真剣そのもの



ボーリング
投げても、蹴っても打ってもよし
フォームと姿勢が素晴らしいですね



農園の西洋南瓜



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



毎日暑い日が続きますが、午後から夏祭りを行いました。3種類のゲームとお祭りメニュー、職員のソーラン節を鑑賞していただき、笑いあふれる一日となりました。



射的

輪投げ



金魚すくい



合計点数で金・銀メダル獲得!



ソーランソーラン!




ソーラン節!



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

酒寄 あすか

心地よい秋日和が続くこの頃。当ステーションでは畑に秋の野菜とお花の収穫に向け、種まきを行いました。リハビリや気分転換を兼ねて、沢山の利用者様と一緒に収穫が出来る日を心待ちにしています。

さて、私たち訪問看護師とリハビリスタッフは常に、利用者様の全身の観察を行っております。

何気なく会話しながら、血圧を測定しながら、聴診器をあてながら・・・そこで異常を早期に発見し、医師に報告、連携して治療を早期に行う事ができれば。と考えています。

手術にも立ち合う事もあり、病態を更に深く知り、そしてまた私たちが介入して看護をする。この流れはとても大切なチームワークだと感じております。



← (写真左)
乳癌の手術を行う
島村先生



(写真右) →
先生の助手を務める
小暮所長

きっとだれもが耳にした事があるマザーテレサという人物。私は何度も本を読み返していますがその中でも大好きなマザーテレサの言葉があります。

【大切なのはどれだけ沢山の事をしたかではなく、どれだけ『心』を込めたかです】

えがお訪問看護ステーションはこれからも、利用者様やご家族の想いや気持ちを大切に、希望を叶えられる様寄り添い支える存在でありたいと考えております。

その為に、いつでも、どこでも誰でもが必要な事を必要なだけ同じレベルでサービス提供をさせていただきます。

いつでも頼ってくださいね😊

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
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



送迎中にちょっと寄り道😊



巨大スイカバレー🍉



季節を感じられるおやつ🍴



雑巾作りにチャレンジ💧

猛暑の時期となりました。
看多機しまむらでは、暑い夏を吹き飛ばすように皆様の笑顔であふれていました。スイカや冷たいフルーツポンチなど、夏を感じられるようなおやつが多くなっていたり、夕方に寄り道散歩をしたりと、熱中症対策にも力をいれてまいりました。炎天下での外出が難しかったため、室内でのレクリエーションが多く開催されました。引き続き感染症対策にも力を入れ、健康で楽しい日々が送れるように努めてまいります。



冷え冷えフルーツポンチ♥



なすのそうめん仕立て

【材料】

- ◆なす1本
- ◆片栗粉 適量
- ◆薬味 適量
(ねぎ、みょうが、すり生姜)
- ◆めんつゆ 適量
(昆布だし)

【作り方】

- 1 なすのヘタを取り、ピーラーで皮をむく。5mm中に薄切りし、さらに5mm中の細切りにし、水にさらしてアクを取る。ざるに取り、キッチンペーパーで水気を取ってポリ袋の中に入れ、上から片栗粉をふり入れ、なすの表面をまんべんなくまぶす。
- 2 ポウルに氷水をはっておく。沸騰したお湯になすを入れ、しんなりするまで1分間ほどゆでる。ざるに取り、氷水にさっと漬けた後、再びざるに取り水気を切る。
- 3 二等分にし器に盛り、薬味をのせ、めんつゆでいただく。

まだまだ暑い日が続いています。
今回は夏野菜のなすを使って、そうめん仕立てでいただきます。
なすはカラダを冷やす食材なので、生姜をたっぷり添えましょう。

島村 はる代

毎日の体調管理にプラス

【玄米×ごま×きなこ×必須アミノ酸】

穀物菜館オリジナル商品

ハルカフェにて **新発売**

お米を簡単に美味しく！



お湯や豆乳で混ぜるだけ♪



朝食の代わりに

おやつに

食事が摂りにくい高齢者に

病気などで食事制限している方に

防災の備蓄食に



洗心苑厨房

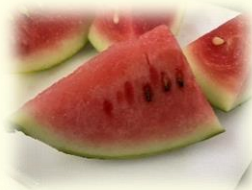
うなぎ

今年の【土用の丑の日】、7月23日の昼食には鰻丼をお出しました。
うなぎにはビタミンAをはじめ、ビタミンB1・カルシウム・脂質・タンパク質等の栄養素が
バランスよく含まれているため、夏バテ防止にはもってこいの食材です。



錦糸卵の上にもうなぎをのせ、山椒の葉を飾りにつけた鰻丼は見た目の満足度も非常に高く、ご利用者様にも大変好評でした！

施設目の前の「わくわく農園」はこの夏も様々な野菜を栽培しています。
厨房にも取れたてのスイカが届き、皆でおいしくいただきました！



わくわく農園

厨房スタッフ募集

TEL 047-308-3946

洗心苑厨房 週4日

調理補助(盛付)

14:00~20:00

日数応相談



洗心苑厨房 週4日

洗い場

15:00~20:00

日数応相談



ほたるの里厨房 週3-4日

調理補助(切物)

08:00~12:00

月火木金のうちのシフト

時間・日数応相談



《 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9月			令和4年10月		
1	(木)	夏祭り(洗心苑)	1	(土)	書道教室(洗心苑)
2	(金)		2	(日)	
3	(土)	書道教室(洗心苑)	3	(月)	
4	(日)		4	(火)	書道教室(洗心苑)
5	(月)		5	(水)	ミニ運動会(看多機しまむら)
6	(火)	書道教室(洗心苑)	6	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
7	(水)		7	(金)	
8	(木)		8	(土)	オアシス朝市 クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
9	(金)	お月見イベント(看多機しまむら)	9	(日)	
10	(土)	オアシス朝市	10	(月)	祝日(スポーツの日) ミニ運動会(洗心苑)
11	(日)		11	(火)	
12	(月)		12	(水)	
13	(火)		13	(木)	
14	(水)		14	(金)	
15	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	15	(土)	
16	(金)		16	(日)	
17	(土)		17	(月)	
18	(日)		18	(火)	
19	(月)	祝日 長寿のお祝い(洗心苑) 敬老会(看多機しまむら)	19	(水)	
20	(火)	クラシックギター・ミニコンサート(洗心苑)	20	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑) 焼き芋パーティー(看多機)
21	(水)		21	(金)	
22	(木)	書道教室(洗心苑)	22	(土)	オアシス朝市
23	(金)	祝日(秋分の日)	23	(日)	
24	(土)	オアシス朝市	24	(月)	
25	(日)		25	(火)	書道教室(洗心苑)
26	(月)		26	(水)	
27	(火)	書道教室(洗心苑)	27	(木)	書道教室(洗心苑)
28	(水)	ブドウ狩り(看多機しまむら)	28	(金)	
29	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	29	(土)	
30	(金)		30	(日)	
×	×		31	(月)	ハロウィンイベント(看多機しまむら)

【 9月 主な行事 】

< 島村洗心苑 >

- ①「夏祭り
(実施日&対象) 9/1(木) ディケア
- ②「書道教室」
(実施日&対象) 9/3(土)・6(火)・22(木) ディケア
(実施日&対象) 9/27(火) 2階・3階
- ③「長寿のお祝い」
(実施日&対象) 9/19(月)の週 ディケア
2階・3階
- ③「クラシックギター・ミニコンサート」
(実施日&対象) 9/20(木) 2階・3階
- ④「笑いのヨガ教室」
(実施日) 9/15(木)・29(木)
(実施対象) 各階(ディケア・2階・3階) 30分間

< 看多機しまむら >

- ①「お月見イベント」
(実施日時) 9/9(金) 14:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) 満月の様なみたらし芋餅をみんなで作り、おやつとして食べる
- ②「敬老会」
(実施日時) 9/19(月) 10:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) お楽しみ会や特別な昼食を食べる
- ③「ブドウ狩り」
(実施日時) 9/28(水) 10:00～
(実施場所) 外出
(実施内容) ブドウ農園に行き、ブドウ狩りをする

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

(外来診療のご連絡) ☆休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日・祝日 ※木曜日は休診となります。
(サークルのご案内)

『楽歩会』「足立・舎人氷川神社から見沼代親水公園・舎人公園へ」
(実施日) 9/4(日) ※雨天時9/11(日)に順延 (参加費)200円
(集合) 舎人ライナー「見沼代親水公園駅」改札口(西口) 9時50分
(解散) 14:00頃駅近くの「舎人公園」(歩く時間約2.5時間/4.5km
(問合先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(先着順35名)

『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

『写真愛好会』 ※毎月第2火曜日
(実施日時) 9/13(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

『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>

『生き生き塾』 ※毎月第2土曜日開催
(実施日時) 9/10(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)

『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

①講演「懐かしの名画のご案内」吉田 宏 副塾長
②講演「この夏の青森紀行」三谷 悦央 塾員
③「基調講演」島村塾長 (問合先) 荻野 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】酷暑は収まり、朝夕はすっかり涼しくなりつつありますが、まだまだ残暑は厳しいようです。この為、日々の寒暖差が激しい事によって起こる“寒暖差疲労”にご注意ください。十分な睡眠と規則正しい食生活、そして適度な運動。体調管理ご努めましょう。(編集人:荻野)