



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G



島村TCC

# かわら版

令和5年4月  
(卯月)  
第201号



「菜の花」

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

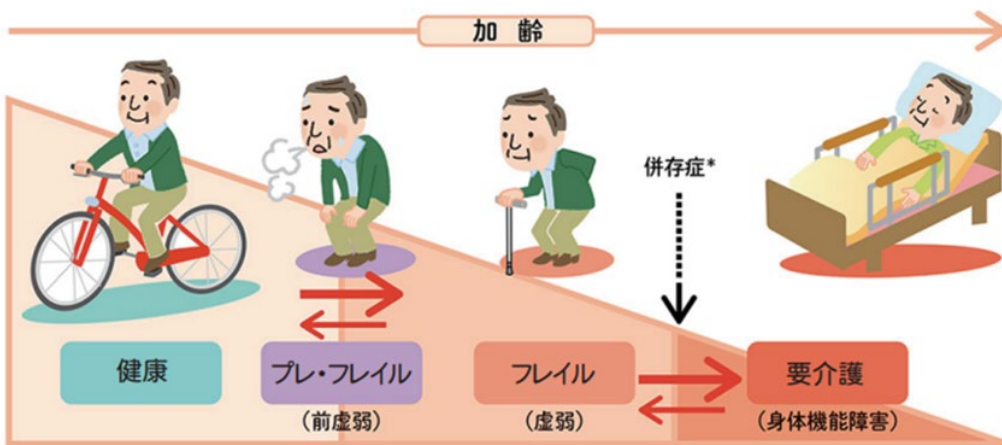
春到来。コロナ禍も下火になり、お休みであったいろいろな催しも、再開されるようになりました。国分川の桜祭りも3年ぶりで開催されました。雨にもかかわらず、大いに賑わいを取り戻しました。われわれも、屋台を出し、“五平餅”を焼いて販売させてもらい、大盛況でした。

## 2. 健診と検診

**健診**は一次予防、**検診**は二次予防に用いられます。  
一次予防: 病気にならないようにする。生活習慣改善や予防接種など  
二次予防: 病気になってしまった人を早期発見・早期治療する。  
三次予防: 病気になってしまった人の後遺症の進行を防ぐ。リハビリ。  
「自分の健康は自分で守る」ために、健診(健康診断)は大切です。

## 3. フレイル(虚弱)健診: 下図ご参照ください。

下図のごとく、私たちは①健康—②プレフレイル(前虚弱)—③フレイル(虚弱)—④要介護(身体機能障害)の課程で老化し、男9年・女13年の要介護状態になります。従来の健診は器質的(静的)健診で、当該「フレイル健診」は、機能的(動的)健診とも言えます。皆さん、このフレイル健診は健康長寿者になるための入り口でのチェックとも言えます。多くの人々が、受けやすいよう安価にし、予約なしとしました。血管年齢・骨年齢、筋肉・体脂肪量等体組成を検査し、生活習慣病改善も加え、早い時期から個々自身の弱点を補強、改善、増進し、健康長寿者になるきっかけとしましょう。精密検査や改善策としての食事療法、パワーリハビリ、イベント参加も用意されています。“鳥の目”で自分の人生設計をしましょう。



## 4. おわりに

現在、世界は長寿社会となり、日本がそのトップランナーです。本来は大いに喜ばしいはずですが、長年月の不健康長寿は、本人はもちろん、国の政治・経済力を低下させ、幸福国になっていません。その解決策は、一人一人が健康長寿者になることです。健康長寿者になると、寝たきり期間はグッと短縮されます。開始は、若いほどいいですが、何歳でも遅いことはありません。この「フレイル健診」をして、「幸せ人生街道」を「さあ出発進行！」。

<b>生活習慣病予防</b> ● 歩く・動く ● バランスの良い食事 【注意】 高齢期における減量に潜むリスク	<b>介護予防 早期予防重視型</b> ● 歩く・動く ● しっかり噛んでしっかり食べる ● 社会貢献・社会参加(閉じこもらない)	<b>自立支援に向けたケア 多職種協働</b> ● リハビリテーション ● しっかり口腔ケア ● しっかり栄養管理 ● 少しでも外へ出る	<b>虚弱期のケアシステムの確立 医療・介護や住まいも含めたトータルなケアシステム</b> ● 地域包括ケア・在宅療養の推進 ● 医療介護連携の総合的な提供 ● 生活の質(QOL)を重視
---	--	--	--

(東京大学 高齢社会総合研究機構・飯島勝矢: 作図改編)

《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. 31)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

令和5年5月8日(月)から新型コロナワクチン予防接種が始まります。

5月8日～8月31日の期間は65歳以上、12歳～64歳までの基礎疾患を有する方が対象となります。9月1日～の期間は65歳以上、12歳～64歳までの方すべての方となります。

要約すると65歳以上の方は2回、12歳～64歳までの基礎疾患を有する方は2回、12歳～64歳までの基礎疾患がない方は1回の接種となります。接種間隔は、前回接種から少なくとも3ヶ月開ける必要があります。負担金はありません。

集団接種会場は、キテミテマツドのみとなります。

マスクの着用が個人の判断が基本となりましたが、感染対策をきちんとしていないと再び感染拡大が起こる可能性があります。

外出をする際は今一度、ご自身の体調を確認していただき、発熱や倦怠感があつた場合は、軽度であっても外出や移動を控え受診や検査をお願いいたします。

当クリニックでも発熱外来を行っていますのでご利用下さい。

手洗い、3密、換気、マスクの効果的な場面などでの着用など、それぞれの立場で身近にできる感染対策をお願いいたします。

<地域連携室>便り(No.58)

地域連携室・室長 小林 繁

「団塊の世代・今の健康を維持するためには」

私は団塊の世代に生まれ75歳になりました。人生100年時代これからも仕事や趣味旅行など楽しみたいと思っておりますが、加齢とともに運動機能や認知機能が低下する「フレイル問題」など年齢とともに不安が高まります。

1. 年をとることが老化ではない

「老化とは加齢により様々な機能が衰えることです」。同じ年齢でも若々しい人とそうでない人がいます。長年の生活習慣が今の状態を作っております。

例えば、歩行という機能。若い頃はどこまでも力強く歩けたのに、年齢を重ねると近所の買い物も億劫になってしまったり、歩かず、つい車に乗ってしまったりしてしまいます。歩行機能の衰えから来ます。

他にも注意機能の衰えもあります。2つのことを同時にこなすことが苦手になった。鍋に火をかけたままヒヤッとした。こうした機能の衰えは、何もしていないとどんどん進んでしまいます。

2. クリニックでは健康長寿者を伸ばすためにフレイル検診を考えております。異常があれば二次検診を受けることができます。

1) 実年齢とアンチエイジング・セルフチェックを行います

(同志社大学生命科学部アンチエイジングリサーチセンター教授 米井嘉一方式)

<老化の5つの危険因子>

①筋年齢から老化するののか

②血管から老化するののか

③神経から老化するののか

④ホルモンから老化するののか

⑤骨から老化するののか

2) 体組成計による実測

加齢と老化は違います。今の健康状態を保ちながら5年後・10年後も維持できれば人生100年時代、思う存分楽しみたいですね。

3. ホスピスレジデンスにお住まいのMSさん、3月25日に107歳のお誕生日を迎えられました。おめでとうございます。

「実年齢とアンチエイジング・セルフチェック」では筋肉年齢が125歳、血管年齢110歳、神経年齢108歳、ホルモン年齢101歳、骨年齢106歳でした。弱点は筋肉の衰えです。歩くのに少し不安がありますが訪問リハビリを受けております。



<診療担当医予定表（令和5年 4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)	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		坂田医師	坂田医師
検査	超音波 CT		○	○	○		○	○	○	○
	内視鏡 (午前)		○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)	○ (胃X至急時)		○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)	○ (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) ※休日当番医:4/29(土・祝日)

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

※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(予約制(4/1・15))

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.196)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「食後ものが挟まりやすくなってきた方」

歯と歯の隙間の事を「コンタクト」と言います。コンタクトがきついことで、肉や繊維質の野菜が歯の間に挟まりにくくなります。

コンタクトが緩み、歯と歯の間の僅かな隙間が出来てくると食べ物が挟まりやすくなります。コンタクトが緩む原因はいくつかありますが・・・。歯周病が進行している場合

歯周病が進むと、歯を支える顎の骨が溶けてきて、支えが弱くなり噛む力がかかると歯が動きやすくなります。歯が動きやすくなる事で歯と歯の間にもものが挟まりやすくなり、ものが挟まったまま食事をする、歯茎に押し込まれて行き、次第に歯茎が下がっていきます。

すると歯周病菌で炎症が広がり、更に歯茎が下がってものが挟まり易く成るといふ悪循環に陥り、歯周病が悪化して行き最後は歯が抜けてしまいます。

食事の後、爪楊枝等で歯と歯の間を何度も、突っついて、歯茎から出血や、腫れたりした事が度々ある方は要注意です。

他にもコンタクトが緩む原因はいくつかありますので、

新年度4月1日から来年3月31日までの年度内に一回、松戸市で行っている成人歯科健診を松戸歯科医師会会員診療所で無料受診する事が出来ます。

歯周病検査、むし歯の検査等も含まれていますのでぜひご活用ください。

「相続を考える」

<相続放棄について>

相続において相続放棄と言う手続きもあります。相続放棄とは相続開始後3ヶ月以内に裁判所に申し出ると認められる制度です。

そうすることによって、被相続人の財産権を放棄すると同時に債務すなわち借入金の返済義務も免除されることになります。

(相続放棄をする理由)

- ①借金を相続したくない
- ②資産があっても遺産分割のトラブルを避けたい
- ③被相続人と疎遠だったため相続にかかわりたくない
- ④相続財産を引き継ぐことによって、それに伴うもろもろのトラブルも引き継ぐことになるので、避けたい等があります。

司法統計によると年間25万2000件と10年前の5割以上増にえているそうです。

相続放棄すると最初から相続人でなかったことになり、資産は受け取れないが負債を相続なくて済む。親の借金を免れることができよかったと言う話を聞きます。

相続放棄の手続きは、まず相続財産を調べ、資産と負債がそれぞれどれくらいあるかを把握します。

相続放棄をしようとする相続人は、被相続人の最後の住所地を管轄する家庭裁判所に相続放棄申述書を提出する。家裁から届く照会書の質問に回答し、家裁が受理すると相続放棄が有効となります。

ただし、注意点があります。相続財産に手を付けないこと。預貯金を使ったり、不動産を売却したりしないこと。行った場合は相続財産を処分したと判断され、単純承認とみなされ、相続放棄ができなくなります。

私も相当の財産がありながら相続放棄をした方に会いました。被相続人は広い土地をお持ちでしたが、借地人との長い付き合いがあり、トラブルも多かったらしく、相続することによってトラブルも引き継ぐので相続放棄をされました。このことを通し、親の方から相続財産をいかにきれいにしておかねければならないかを考えさせられました。

<鎌倉康裕公認会計士・税理士事務所>

松戸市新松戸1-493 新松戸プラザハイツ1201号

(TEL)047-348-5562 (FAX)047-348-5563

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.193)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

イスに腰かけての太ももの裏側のストレッチとともに、膝を伸ばすストレッチをご紹介します。

最近気になるのが年齢とともに膝の伸び切らない方を多く見かけることです。

そこで以前にもご紹介しました太ももの裏側のストレッチの前に、この膝を伸ばすストレッチもご紹介させていただこうかと思います。



**I.** 横向き(右向き)になり、イスから左側のお尻を全部はみ出して腰掛け、膝を伸ばして踵を着けておきます。

**II.** 手で膝を支えるようにし、肘をしっかりと伸ばした状態で少しずつ上体の重みを乗せていきます。お腹の力を抜いて息を吐くようにしてください。膝の伸ばしに気持ちを向けます。

ただし、膝を痛めている方は無理をしない様にしてください。

30秒~1分間ほど行なってください。

**III.** 次に支えている手の位置を徐々に下の方に移し、無理の無い所を手で支え、上体の下がってくるのを待ちます。余裕を感じましたら少しずつ支えている手の位置を下に下げてください。

ここは太ももの裏側の伸びに気持ちを向けおきます。

ここも30秒~1分間ほど行なってください

※ 集中し過ぎて、イスから落ちてしまうケースも考えられますので、ご注意ください。

※ お尻が外に出ていないとイスの縁が当たってしまうので、ご注意ください。

※ 椅子の形状によっては、横方向に安定したイスもあります。その場合にはイスの前側ではなく横側に片方のお尻をしっかりと出して行なうようにしてみてください。

※ 片足1分~3分間くらいで交代し、無理の無い様に日々行なってみてください。

ひな祭り

桜の咲くこの時期、気候も良くなりましたが、残念ながら外部からのボランティアによるイベントも再開できないのが実情です



お雛様を囲んで  
記念撮影  
嬉しそうですね



利用者様のお雛様  
の作品 丁寧に作  
られていますね

男子も  
一緒に  
記念撮影




春の息吹を

洗心苑の傍を流れる  
国分川の桜まつりが  
3月26日  
雨の中でしたが  
実施されました

わくわく農園に咲く菜の花



# 和名ヶ谷ほたるの里

暖かな風に誘われて皆さんとお散歩に行っています。当苑の周りは梅、桜が次々満開 。皆さんも笑顔いっぱいです。鶯の声も聞こえてきました。

## お花見

桜！



## チューリップのお世話と運動



梅！



先月植えたチューリップが大きくなってきました。毎日お世話をしてくださっています。雨の日はユニット合同でボールを繋げます！

## ひな祭りゼリー



## 毎クレープ



## おやつレクにこ



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

田中智美 吉田奈央 角田薫  
酒寄あすか 吉沢麻実子 杉山翠



医療法人社団洗心

えがお訪問看護ステーション



〒270-2241

松戸市松戸新田 21-3  
3F



047-364-7778



stcc-egao@senshin-  
g.jp

お困り事があれば、いつでも相談にいらっしゃってください。

島村トータルケアクリニック 3階  
に事務所はございます 🏢

いつでもお待ちしております 😊

人間の持つ五感を使い、春を感じています。

先日新聞を読んでいたら(スピリチュアルケア)について東北大学の教授が語る記事を目にしました。看護学生時代にスピリチュアルとはなにか。と学習したのを思い出しましたが、その時には全く理解できなかった事が今は自然と向き合っているのだなと改めて考え直す事ができた記事でした。

人間は危機を感じると『人生の意味への問い』や『死生観に関する悩み』などを例示する事が普通の事であり、その考えに対して私たちの行うスピリチュアルケアというものは自分の支えとなるものを再発見したり、再確認したり生きる意味や力を取り戻す援助であると考えます。

スピリチュアルペイン（痛み）に対してスピリチュアルケアを行う。そこに答えはないと私は思っています。その人の問いに寄り添い傾聴し一緒に向き合う事、その人の語る思いを家族に伝えたり、命の支え探しを援助する事をこれからも大切にしていきたいと思えます。

スピリチュアルを辞書で引くと（霊性）（魂）（言霊）等に訳されます

最近では人が生きる意味や苦しみに直面する際に関わる言葉として医療や看護現場で浸透しつつあります。





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



2023/02/12 15:13

みんなで鬼退治 🍡



ハッピーバレンタイン 💎❤️



2023/02/22

グラグラタワー完成 🎯



2023/02/25

お買い物のお手伝い 🍎

寒い冬も看多機しまむらのご利用者様のたくさんの笑顔によって乗り越えることが出来ました。節分では、鬼退治や恵方巻のかわりに餡ロールを食べて無病息災を願い、バレンタインデーはみんなでチョコレートを作り、冬のイベントを全力で楽しみました。イベントのない日も制作活動に勤しみ、買い物やゲーム、散歩を楽しみました。段々と暖かくなり、花たちも見ごろを迎えてきます。公園やお花が有名な場所に出かけ、刺激のある春を過ごしていこうと思います。



2023/02/24

みんなで制作活動 🌸





## タンポポで豆腐カナッペを楽しむ!

子供の頃、綿毛を飛ばして遊んだタンポポは、誰でもよく知っている雑草ですが、タンポポには西洋タンポポと和タンポポの二種類あります。

西洋タンポポは明治時代に食用として移入されたものだそうです。西洋タンポポは総苞片が外側に反り返っているのですぐにわかります。繁殖力も旺盛で和タンポポが少なくなっているようです。

西洋では春の食卓を彩るポピュラーな摘み草として、フレッシュサラダで楽しむそうです。

私達も身近な摘み草として、春の苦みをタンポポでいただいてみてはいかがでしょうか!

西洋タンポポ

総苞片

### <材料>2人分

・水切豆腐	1/4丁	
・タンポポ 花	6コ	
葉	9枚 (花の咲く前の柔らかそうなもの)	
茎	6本 (10cmの長さ)	
・玉ねぎみじん切り	小1	} ドレッシング
・梅酢	大3	
・ごま油	少々	

### <作り方>

- ① 豆腐は6等分する。
- ② 玉ねぎのみじん切り、梅酢、ごま油を混ぜ合わせドレッシングを作る。
- ③ 茎はさっと茹でて豆腐の長さに切り、②のドレッシングにつけておく。
- ④ 花は裏側に衣をつけて油で揚げる。
- ⑤ 材料を写真のようにお皿に盛り、ドレッシングを添える。





タンポポで豆腐カナッペ

かぶと炒り玄米のスープ

いちごの豆花

黒米入り玄米ごはん  
桜と菜の花添え

料理教室

春を演出しよう！



2023.3.28

# 洗心苑厨房

## 桃の節句

3月3日のひな祭りには、毎年恒例の「ちらし寿司」をお出しました。

- ・ちらし寿司
- ・すまし汁
- ・がんもの含め煮



具だくさんのちらし寿司、みつば香るすまし汁、花形人参を添えた含め煮、フルーツポンチはたくさんフルーツと杏仁にサイダードリンクが入り爽やかな味わい！彩もあざやかでひな祭りにぴったりのメニューとなっております。

2/14バレンタインデー♡  
チョコレートケーキにホイップクリームとラズベリーをトッピングしました♪



# 《 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5年 4月			令和5年 5月		
1	(土)	お花見(洗心苑)	1	(月)	
2	(日)		2	(火)	
3	(月)	桜茶会(看多機しまむら)	3	(水)	祝日(憲法記念日)
4	(火)		4	(木)	祝日(みどりの日) 笑いのヨガ教室(洗心苑)
5	(水)		5	(金)	祝日(こどもの日) お節句(洗心苑) 端午の節句(看多機)
6	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	6	(土)	
7	(金)		7	(日)	
8	(土)		8	(月)	
9	(日)		9	(火)	
10	(月)		10	(水)	書道教室(洗心苑)
11	(火)		11	(木)	
12	(水)		12	(金)	
13	(木)		13	(土)	
14	(金)	オレンジデーイベント(看多機しまむら)	14	(日)	母の日(看多機しまむら)
15	(土)		15	(月)	
16	(日)		16	(火)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
17	(月)		17	(水)	
18	(火)		18	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
19	(水)		19	(金)	
20	(木)	書道教室(洗心苑) 笑いのヨガ教室(洗心苑)	20	(土)	
21	(金)		21	(日)	
22	(土)		22	(月)	
23	(日)		23	(火)	書道教室(洗心苑)
24	(月)		24	(水)	
25	(火)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	25	(木)	
26	(水)	バターゴルフ(洗心苑) 入浴イベント(看多機しまむら)	26	(金)	バラ園散策(看多機しまむら)
27	(木)	書道教室(洗心苑)	27	(土)	
28	(金)		28	(日)	
29	(土)	祝日(昭和の日)	29	(月)	
30	(日)		30	(火)	
31	(月)		31	(水)	

## 【 4月 主な行事 】

< 島村洗心苑 >

- ①「書道教室」  
(実施日&対象) 4/20(木) デイケア  
4/27(木) 2階・3階
- ②「クラシックギター・ミニコンサート」  
(実施日&対象) 4/25(火) デイケア
- ③「バターゴルフ」  
(実施日時) 4/26(水) 14:00～15:00  
(実施対象) デイケア
- ④「笑いのヨガ教室」 ※第1週・第3週木曜日  
(実施日) 4/6(木)・20(木)  
(実施対象) 各階(デイケア・2階・3階) 30分間

< 看多機しまむら >

- ①「桜茶会」  
(実施日時) 4/3(月) 15:00～  
(実施場所) デイフロア  
(実施内容) 桜の花びらを浮かべた桜茶と  
桜にちなんだおやつを食べる
- ②「オレンジデーイベント」  
(実施日時) 4/14(火) 15:00～  
(実施場所) デイフロア  
(実施内容) 手作りオレンジケーキを食べる
- ③「入浴イベント」  
(実施日時) 4/26(水) 10:00～  
(実施場所) 浴室  
(実施内容) 良い風呂の日になんてお好みの  
入浴剤を選んで入浴する

# 《 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5年 4月			令和5年 5月		
1	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	1	(月)	運動療法(15:00~16:15)
2	(日)	休診(外来診療)楽歩会(古河・城下町史跡と公園散策)	2	(火)	
3	(月)	運動療法(15:00~16:15)	3	(水)	祝日(憲法記念日・外来休診)
4	(火)		4	(木)	祝日(平和の日・外来休診)
5	(水)		5	(金)	祝日(こどもの日・外来休診)
6	(木)	休診(外来診療)	6	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
7	(金)		7	(日)	休診(外来診療)
8	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	8	(月)	運動療法(15:00~16:15)
9	(日)	休診(外来診療)	9	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
10	(月)	運動療法(15:00~16:15)	10	(水)	
11	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	11	(木)	休診(外来診療)
12	(水)		12	(金)	
13	(木)	休診(外来診療)	13	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
14	(金)		14	(日)	休診(外来診療)
15	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	15	(月)	運動療法(15:00~16:15) 洗心百寿会(休会)
16	(日)	休診(外来診療)	16	(火)	
17	(月)	運動療法(15:00~16:15) 洗心百寿会(休会)	17	(水)	
18	(火)	料理教室(11:00~14:00)	18	(木)	休診(外来診療)
19	(水)		19	(金)	
20	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	20	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
21	(金)		21	(日)	休診(外来診療)
22	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	22	(月)	運動療法(15:00~16:15)
23	(日)	休診(外来診療)	23	(火)	料理教室(11:00~14:00)
24	(月)	運動療法(15:00~16:15)	24	(水)	
25	(火)		25	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
26	(水)		26	(金)	
27	(木)	休診(外来診療)	27	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
28	(金)		28	(日)	休診(外来診療)
29	(土)	休日当番医 祝日(平和の日)	29	(月)	運動療法(15:00~16:15)
30	(日)	休診(外来診療)	30	(火)	
31	(水)		31	(水)	

(外来診療のご連絡) ☆休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日・祝日 ☆医師休診:向後医師:4/1(土)休診

『楽歩会』「古河・城下町の史跡巡りと花桃の昨公園の散策」  
 (実施日) 4/2(日) ※雨天時4/4(火)に順延 (参加費)200円  
 (集合) JR宇都宮線「古河駅」改札口(西口側)10時00分  
 (解散) 15:00「古河駅」(時間)約3.5時間(距離)7.5km  
 (問合先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(先着順)

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4 土曜日開催  
 (実施日時) 4/1・15・22(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

『写真愛好会』 ※毎月第2 火曜日  
 (実施日時) 4/11(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) 4/8(土)14:00~16:30 (参加費)¥1,000  
 (実施場所) ほたるの里・洗心法人棟(2階)  
 ①講演「健康と経済力を生み出す術」久保木 豊 塾員  
 ②講演「クリニックとわたしの20年」高橋 肇 塾員  
 ③基調講演:島村 塾長 (問合先) 苅野 090-2309-1170

『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 月曜日  
 ※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】お花見等で各行楽地は多くの人で賑わっています。制約の続いた三年間の鬱憤を晴らすかのように何処もごった返しているようです。コロナも落ち着き、マスクも自主判断となり、新しい局面に入りました。感染予防だけはしっかりと、楽しみたいと思います。(編集人:苅野)