



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G



島村TCC

かわら版

令和5年2月
(如月)
第199号



「春の訪れ・梅」

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

地球温暖化で、産業革命以来、1.1度気温上昇が見られ、年々異常気象がみられています。1.5C上昇すると、多くの人たちに健康被害がみられる。さらに、このままでいくと、地球環境回復不能の危険域の2度上昇に数年でなるとの予測です。そのため、脱炭素化社会の動きは、自動車の電気自動車(EV)化、化石燃料の不利用等、社会構造の変革が急ピッチで進んできています。医療・介護の分野でも、大改革が予定されています。2月から薬の電子化開始(しばらく従来法併用)、新型コロナも大型連休後の5月8日から感染症法上の5類への移行。2025年問題(団塊の世代全員が75歳以上になり、超高齢社会、多死時代になる)を視野に入れて、2024年4月には医療・介護保険同時改訂が実施されます。マイナンバーカードは、「健康保険証」(マイナ保険証)としても使えるようになり、2024年秋から、一本化されることになりそうです。

2. 島村家家訓

変革の時は、身の回りの環境、とりわけ自分の家

族がしっかりと生きていけるよう、自分の生き方を伝承していきたいものです。

当かわら版昨年12月号に、「島村家心訓」を、今月号には「島村家家訓」を取り上げさせていただきました。

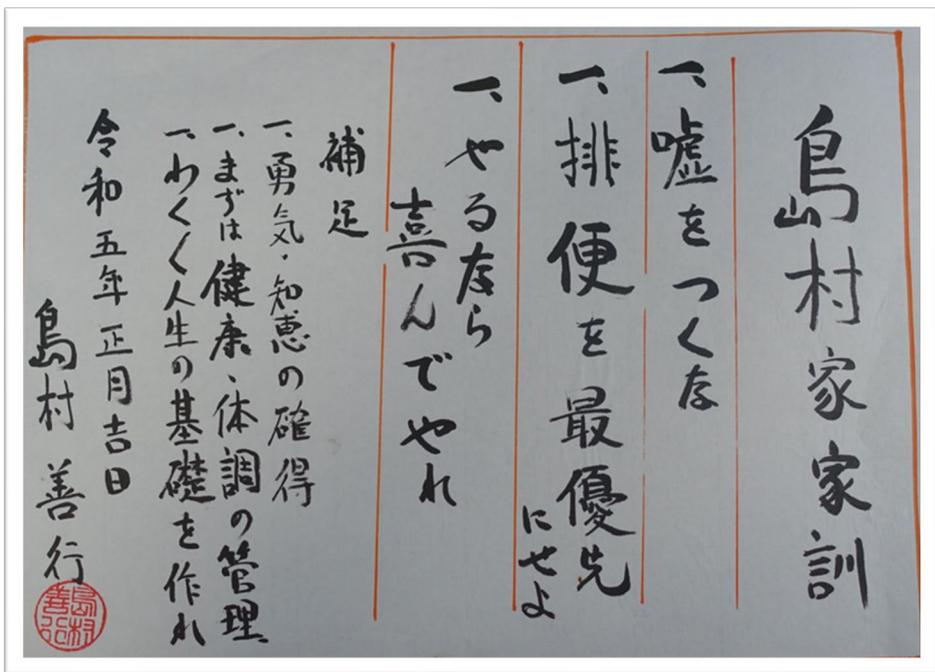
今月11日建国記念日には金婚式を迎えます。また息子達2人も同じ日が結婚記念日です。3500人以上を看取った“がん臨床医50年”の職業柄、家族、仲間がいかに大事か実感した上での、恥ずかしいながらの記載です。

3. おわりに

自分の背丈に合った生き方をし、地域貢献をしていく。自分の子孫に、伝承すべき事柄はしっかり伝えていく。

下図に示す家訓は、両親から伝承されたものと、私が加えたもの(2番)を家訓として、私が実践している3項目の言葉です。

「積善の家には、必ず余慶あり。」(易経)。皆様に参考となればと、本当にはずかしながら記載しました。皆様に幸あれ。



《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. 29)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

「電子処方箋」

病院等で診察を受けた後、薬を処方してもらうために必要な【処方箋】が電子化されます。当クリニックでも電子化するために準備を進めています。

電子処方箋とは、【処方箋】を現状の紙ではなく、デジタルデータで運用する仕組みのことです。

患者様の〈同意〉のもと、全国の医療機関、薬局における過去3年間の薬剤情報と直近での処方・調剤結果を参照できるようになります。複数の医療機関に受診している方は重複投薬や併用禁忌の確認もできることから質の高い医療サービスの提供が期待できます。

患者様から見たメリットは、医療機関や薬局を変更した場合も診療の継続性が確保される。重複投薬や併用禁忌の確認により安全性が確保される。事故や災害等の緊急時でも常用している薬を医療関係者が容易に把握することができる。

オンライン窓口にアクセスすると過去3ヶ月分の自分の処方データを確認できることから自分の医療や薬剤情報が自己管理に役に立つ。

薬局に事前送付することで薬局内での待ち時間が減少する。などがあります。同意しないとすれば、医師や薬剤師に過去の情報を見られることはありません。

電子処方箋を利用するには、マイナンバーカードを使用し本人確認を行います。これは、健康保険証として利用できる登録を済ませたカードです。このカードを持っていない方でも電子処方箋の交付は受けられます。

しかし、過去や他の医療機関の処方内容まで医師や薬剤師が確認することは出来ません。

電子処方箋を導入していない医療機関や薬局がありますのでどの医療機関や薬局が利用できるか、あらかじめ確認することが大切です。

また、従来通り【紙の処方箋】を選ぶことも可能です。

<地域連携室> 便り(No.56)

地域連携室・室長 小林 繁

島村トータル・ケア・クリニックは、入院施設のある有床診療所です。

グループ内には

1. 島村洗心苑(老人介護保険施設)
2. 和名ヶ谷ほたるの里(認知症対応のグループホーム)
3. 看多機しまむら(定額料金で何回も利用可能な看護小規模多機能施設)
4. 自宅で療養が難しい方に穀物菜館(ホスピレジデンス)
5. えがお訪問看護ステーション(訪問看護を希望する方には看護師が訪問いたします)
6. クリニックでは(訪問診療も行っております)

連携室ではグループ内の相談や訪問診療の契約等も行っております。

また、グループ外の連携として

1. 急性期病院や他の医療機関
急性期病院での治療が終了した方で、すぐには自宅での不安がある方の転入院、その後どのように療養したいのかご家族・ご本人と相談しております。クリニックで診療し大きな病気が見つかった方には急性期病院にもご紹介しております。

2. 地域包括支援センター

地域とのつながりが強く行政の関わりが強い施設です。日常生活に困っている方の相談窓口になっております。医療に関係するような場合は地域連携室と密接に連携しております。

3. 居宅介護支援事業所

介護保険を利用する方はケアマネージャとして多職種連携のケアプランを作成しております。医療に関係する場合は地域連携室と密接に連携しております。

4. 個別相談等を行っております。

医療保険と介護保険の違いが分からない。介護保険の申請と言われてもどのようにして良いかわからない。退院が決った方へのグループ内・外との調整。老老介護で一人では自宅で看られない。独居。金銭的に厳しい。今後健康に不安のある方には「知り愛ネット」のご案内等。個別相談は千差万別です。

連携室は「よろず相談」の窓口になっております。クリニックの待合室にありますので遠慮なくご相談下さい。

< 診療担当医予定表 (令和5年 2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
				大城医師 (内視鏡)	永井医師 (内視鏡)				<午前> 9:00~13:00
	島村院長		島村院長	坂田医師			島村院長	<午後> 14:00~17:00	休診
	(*)コロナワクチン接種				(*)コロナ ワクチン			(*)コロナ ワクチン	
検査	超音波 CT	○	○	○		○	○	○	
	内視鏡 (午前)	○ (胃)(至急時)	○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)		○ (胃)(至急時)	○ (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)

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

※インフルエンザワクチン予防接種:(月・火・水・金)(午前)9:00~12:00/(午後)15:30~17:00
(土)(午前)9:00~12:00

(*)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 *オミクロン対応Wa.

※専門外来:漢方外来:磯部医師(予約制)(第2・4 金曜日)

(ファイザー社製)

物忘れ外来(認知症外来):稲葉医師(予約制(2/4・18))

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.194)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

無料在宅歯科健診

松戸歯科医師会では、居宅の方で歯科医院へ来られない方を対象に、会員歯科医師が健診希望者のお宅にお伺いして無料で在宅歯科健診を行っています。令和5年4月以降は一部(対象者が介護度3以上、居宅の方等の条件があります)が、松戸市の委託事業にもなる予定です。

口腔内の清掃はご自分では十分に磨けているつもりでも、ほとんどの方に磨き残しがあり、それが蓄積して歯周病が悪化したり、むし歯が出来て、食事が十分に食べられなくなり、その結果偏った食事摂取で低栄養になり体力が落ちて病状が悪化したり、口腔内の衛生状態が悪いままで、口の中の汚れを誤嚥してしまうと、誤嚥性肺炎を起こす等々全身状態の悪化の原因になります。

長い間かかりつけの歯科医院で定期健診を受けていた方で、通院できなくなり健診等が長期間行われていない方は、この制度を使い口腔内の健診を行い、むし歯があれば早い段階での処置、(在宅では虫歯の治療方法も限られて、診療所での治療では残せる歯でも抜歯しなければいけなくなる場合も多々あります)。

入れ歯が合わなければ、調整を行い噛みやすい状態にして低栄養の防止につなげる、口腔内の清掃状態が悪い方は定期的に口腔ケアを行う事により、歯の喪失、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。是非ご活用ください。在宅以外施設入居の方も対象になる場合がありますので、健診希望、ご質問のある方は、下記までご相談お問合せください。

【松戸市口腔ケアセンター】

047-331-8380 (月~金 AM9:00~PM5:00)

「相続税を考える(続)」

相続の時古い建物が建っている敷地があればどうなるでしょうか。

相続開始となったら、古い建物でも固定資産性評価額で相続財産になります。また、利用するにも古い建物は利用しにくく、取り壊しをしなければなりません。取り壊しには費用が掛かります。建物にアスベストが使用されていたりすると、さらに費用がかさみます。

相続開始前に古い建物を取り壊し、更地にしたらどうでしょう。建物の固定資産税は無くなりますが、土地の固定資産税の軽減が無くなり、負担が増えます。

しかし、取り壊し費用分の現預金が減少し、相続税はその分軽くなります。更地にしてあれば

資産価値は上がります。
前述よりは、有利になります。

もう一つ、現実の相続では困ったことに遭遇することがあります。

それは、何代も続いている家系において、昔の相続登記を怠り、放置したままになっている不動産がままあります。

昔は子供の人数も多く、相続登記を遑てしようとすれば、相続関係がいもずる式に大人数になり、相続関係者を調べるのも時間がかかります。分かってほとんど面識のない人も出てまいります。しかも関係者の同意、印鑑証明が必要になります。

そうならない為にも、今、自分でできる時に、財産の見直し、整理しておかれるとよいでしょう。

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.191) 織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

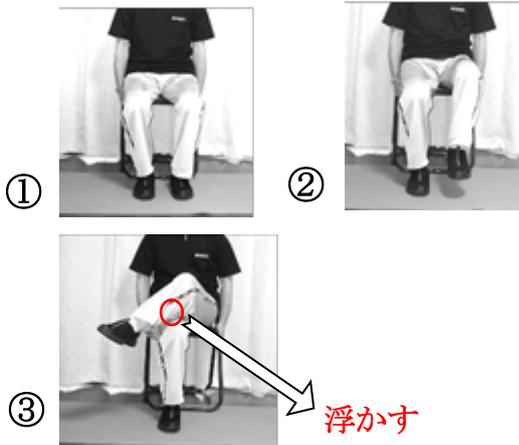
今回は「腸腰筋」をしっかり鍛えることの出来る運動を紹介します。

腸腰筋は脚部と胴体を結ぶ、身体の活動に欠かせない重要な働きをする筋肉です。腸腰筋の働きが衰えてくると、歩くときの姿勢が悪くなるばかりでなく、足が上がり辛くなり、ちょっとした段差にもつまずくことが多くなってきます。

何でもないところで転んでしまい、そのための骨折が元でベッド生活に入ってしまう人の意外と多いことはご承知の通りです。

また腸腰筋は腰痛とも関連があり、縮めたり伸ばしたりといった筋の活動が、健康上とても大切なことなのです。

1. 椅子に腰掛けて、膝を内側に引き上げる運動です

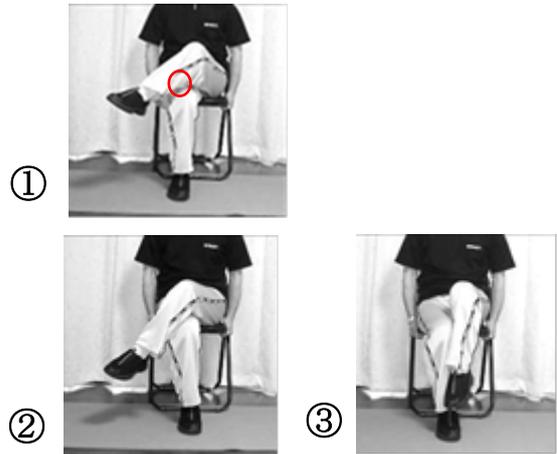


- ①まず椅子の外側をしっかり持って腰掛けます。
- ②片方の膝を上へ引き上げます。

③その膝を、反対側の膝の上に浮かせた状態(○)で引き上げます。そこで3~5秒間静止してから下ろします。

④その運動を片足だけで10回から15回ほど繰り返します。反対の足も行ないます。

2. きつくなってきたら



- ①出来るだけ膝を浮かせて行いますが……
- ②きつくなってきたら、無理はしないで膝の上に載せて行なってください。
- ③さらに膝の上に載せられなくなったら、反対側の膝に引き寄せるだけでも構いません。

※息まらずに声を出して、数を数えながら行なってみてください。

※無理の無い動作や数で、自分なりの運動を身に付けましょう。



幸福神社で初詣

お正月のお祝いの御膳！
お祝いのメッセージを添えて



フロアに
幸福神社が
皆さん 鈴を鳴らして
何を願いましたのでし
ょうか



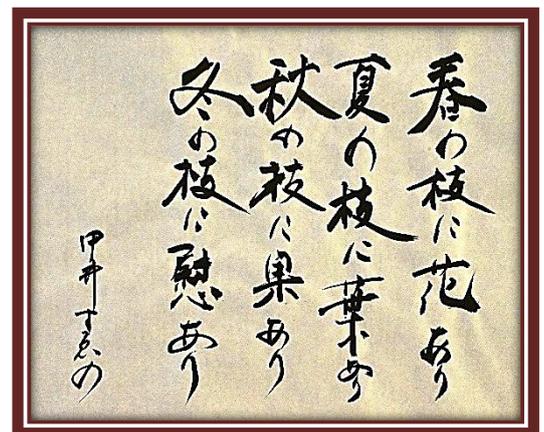
皆さん
にこやかなお顔で
素敵ですね



書初め



書初め
心新たに
願いをこめて



今年 百六歳の書
いつもながら
その勢いに感歎と敬服

かだん



前庭に
新春を彩る
葉ボタン



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



少し遅くなりましたが、絵馬とご家族に新年のあいさつで年賀状を作りました。

思い思いの色、スタンプを選び、そして願い事……。今年もよい年でありますように♡



連続発射!

上がり~♪



天気の良い日は皆さんで
シャボン玉をとばしながらお散歩。
寒い日は室内でトランプをしています。



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

酒寄あすか

早く春が訪れないかと心待ちにしている今日この頃です。今回は糖尿病と爪のお話です。

私達が支援する利用者の方には肥厚爪や巻き爪などの爪ケアを必要とされている方がいら

っしゃいます。先日、糖尿病認定看護師さんとお話しをさせて頂く機会がありました。会話

の中で学んだ事は、ケアがどれほど歩行に關与するのか、外に出たくないと思っていたのに

散歩が出来るようになる方もいる事、何より足が綺麗になって喜んでくれる姿を見れるこ

と。など写真や動画で説明を受けました。

【フットケア外来】が併設されている病院で実際見学もさせて頂きました。

特に糖尿病と足は意外なほど強い関係があります。血糖値が高い状態が続くと神経障害の

他に動脈硬化などによる血流障害が起こりやすく、また細菌や水虫（真菌）などの感染に対

する抵抗力が低下します。更に体の末端、特に足の先などには血液が流れにくくなり、細胞

が必要とする栄養や酸素が十分に供給されなくなります。高血糖は抵抗力を弱める力があ

るので傷の治りが遅くなり、時には足の切断の判断を余儀なくされる方もいらっしゃいま

す。訪問看護では訪問時にフットケアをやれる範囲で行っています。症状がある方はぜひ、

ステーションやケアマネージャーさんにご相談頂ければと思います。

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



ツリーの飾りつけ 🎄



フロアーも飾り付け 🌟



クリスマス会 🎅



訪問美容の日 ✂️

寒さが厳しくなってきました。
しかし、看多機しまむらはホットなイベントを行ったりして、笑顔であふれる暖かい空間になっていました。クリスマス会を開催して盛り上がるなど、寒さに負けない一か月を過ごしました。他にも、訪問美容の方に来ていただいて髪を切ったり、ネイルをして指先まできれいになるなどの、わくわくするようなことをたくさんした一か月でした。まだまだ寒さは続きそうですが、元気いっぱい楽しんでいこうと思っています。



かわいいネイル 🎨



よもぎ風味の **鬼** まんじゅう



2月の行事は節分で鬼退治をし春の訪れを祝います。

そこで今回は鬼まんじゅうを食べて春の香りを楽しんでいただこうと思い、よもぎ風味の鬼まんじゅうを作ってみることにしました。

そもそも鬼まんじゅうは愛知県の郷土菓子です。娘時代、名古屋市内で過ごす時があり、市場で売られていた鬼まんじゅうをよくおやつで食べた記憶があります。素朴な味に魅かれたのでしょうか。

島村はる代

【材料 6個分】

- ・さつまいも 200g
- ・地粉 30g
- ・よもぎ粉 小さじ 1/2
- ・塩 少々
- ・水 大さじ 2
- ・てんさい糖 大さじ 1
- ・クッキングシート



ハルカフェにて販売中

【作り方】

- 1、さつまいもの皮をむいて1cm角に切る。
- 2、1をボールに入れ塩少々ふり、てんさい糖をふり入れ全体を混ぜ、水を加える。
- 3、2によもぎ粉を混ぜ合わせた地粉を茶こしでふるいながら混ぜ合わせる。
- 4、適当に切ったクッキングシートの上に3をこんもりのせる。
- 5、湯気の上った蒸し器に入れ、強めの中火で17分間蒸す。

栄養素豊富な **ハーブの女王** の主な効能

浄血、コレステロール値・冷え改善 (クロロフィル)

造血促進・貧血改善 (クロロフィル+鉄)

整腸 (食物繊維：ほうれん草の10倍)



よもぎ

洗心苑厨房

立春とは申しますが、まだまだ寒さ厳しい日が続いていますね。
厨房スタッフ一同、今年も皆様に喜んでいただけるようなお食事を
提供していきたいと思っておりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

【年末年始、行事食のご紹介】



大晦日には「年越しそば」、元旦には「おせち御膳」を提供しました！
おせち御膳は海老の形をしたかまぼこや、だて巻きなど彩りがきれいなおせちと具たくさんのお雑煮をお出ししました。
入所者の皆様に新しい年の始まりを感じていただけるようなお食事となっております。

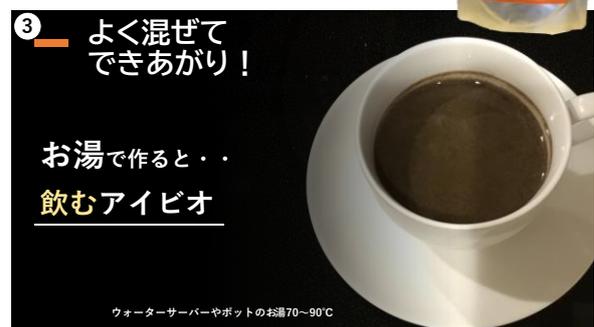
おしえて！ アイビオの作り方

ハルカフェにて販売中

高カロリー 良質なタンパク質 カルシウム 必須アミノ酸 食物繊維 微粉末=消化◎ 塩分控えめ 甘さ控えめ

栄養補助食品

玄米・きな粉・黒ゴマ・必須アミノ酸・カルシウム
美味しく手軽に栄養とカロリーが補えます！



作り方の動画はコチラ →



<https://www.kokumotsu-saikan.jp/aibio.m4v>

《 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 2月			令和5年 3月		
1	(水)		1	(水)	
2	(木)		2	(木)	
3	(金)	節分(洗心苑) 節分(看多機しまむら)	3	(金)	ひな祭り(洗心苑) 桃の節句(看多機しまむら)
4	(土)		4	(土)	
5	(日)		5	(日)	
6	(月)		6	(月)	
7	(火)		7	(火)	
8	(水)		8	(水)	
9	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	9	(木)	書道教室(洗心苑) 笑いのヨガ教室(洗心苑)
10	(金)		10	(金)	
11	(土)	祝日(建国記念の日)	11	(土)	
12	(日)		12	(日)	
13	(月)		13	(月)	
14	(火)	チョコレートイベント(看多機しまむら)	14	(火)	ホワイトデー(看多機しまむら)
15	(水)	書道教室(洗心苑)	15	(水)	
16	(木)	書道教室(洗心苑)	16	(木)	書道教室(洗心苑)
17	(金)		17	(金)	
18	(土)		18	(土)	
19	(日)		19	(日)	
20	(月)		20	(月)	
21	(火)		21	(火)	祝日(春分の日)
22	(水)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	22	(水)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
23	(木)	祝日(天皇誕生日) 笑いのヨガ教室(洗心苑)	23	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
24	(金)		24	(金)	
25	(土)	吹き矢大会(看多機しまむら)	25	(土)	
26	(日)		26	(日)	
27	(月)		27	(月)	お花見(看多機しまむら)
28	(火)		28	(火)	
×	×		29	(水)	
×	×		30	(木)	
×	×		31	(金)	

【 2月 主な行事 】

< 島村洗心苑 >

- ①「節分」
(実施日&対象) 2/3(金) デイケア・2階・3階
- ②「書道教室」
(実施日&対象) 2/15(水) 2階・3階
2/16(木) デイケア
- ③「クラシックギター・ミニコンサート」
(実施日&対象) 2/22(水) デイケア
- ④「笑いのヨガ教室」 ※第二週・第四週木曜日
(実施日) 2/6(木)・23(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「節分」
(実施日時) 2/3(金) 14:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) 豆まきをする
- ②「チョコレートイベント」
(実施日時) 2/14(火) 15:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) チョコレートのおやつを食べる
- ③「吹き矢大会」
(実施日時) 2/25(土) 10:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) 吹き矢の点数を競った大会を開催する

《 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 2月			令和5年 3月		
1	(水)		1	(水)	
2	(木)	休診(外来診療)	2	(木)	休診(外来診療)
3	(金)		3	(金)	
4	(土)	自彊術教室(休止)	4	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
5	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(石畳と黒板塀の「神楽坂」)	5	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(皇居東御苑から昭和館散策)
6	(月)	運動療法(15:00~16:15)	6	(月)	運動療法(15:00~16:15)
7	(火)		7	(火)	
8	(水)		8	(水)	
9	(木)	休診(外来診療)	9	(木)	休診(外来診療)
10	(金)		10	(金)	
11	(土)	祝日(建国記念の日・外来休診)	11	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
12	(日)	休診(外来診療)	12	(日)	休診(外来診療)
13	(月)	運動療法(15:00~16:15)	13	(月)	運動療法(15:00~16:15)
14	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	14	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
15	(水)		15	(水)	
16	(木)	休診(外来診療)	16	(木)	休診(外来診療)
17	(金)		17	(金)	
18	(土)	自彊術教室(休止) 生き生き塾(14:00~16:30)	18	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
19	(日)	休診(外来診療)	19	(日)	休診(外来診療)
20	(月)	運動療法(15:00~16:15) 洗心百寿会(休会)	20	(月)	運動療法(15:00~16:15) 洗心百寿会(休会)
21	(火)		21	(火)	祝日(春分の日・外来休診)
22	(水)		22	(水)	
23	(木)	祝日(天皇誕生日・外来休診) STCC ゴルフ同好会	23	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
24	(金)		24	(金)	
25	(土)	自彊術教室(休止)	25	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
26	(日)	休診(外来診療)	26	(日)	休診(外来診療)
27	(月)	運動療法(15:00~16:15)	27	(月)	運動療法(15:00~16:15)
28	(火)	料理教室(11:00~14:00)	28	(火)	料理教室(11:00~14:00)
29	(水)		29	(水)	
30	(木)		30	(木)	
31	(金)		31	(金)	

(外来診察のご連絡) ☆休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日・祝日 ☆医師休診:
(サークルのご案内)

『楽歩会』「新宿・東京大神宮から石畳や黒板塀の神楽坂散策」
(実施日) 2/5(日) ※雨天時2/12(日)に順延 (参加費)200円
(集合) JR 総武線「飯田橋駅」改札口(西口)9時45分
(解散) 12:30 総武線「飯田橋駅」(時間)約1.5時間(距離)4.0km
(問合せ先) 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
※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) 2/14(火) 13:00~15:00
(実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
(会費) ¥2,000 (問合せ先) 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(今月は変則開催)
(実施日時) 2/18(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「日米の最先端加速器とそこにみる文化の違い」
ミシガン州立大学FRIB上級顧問(理学博士) 山崎 良成 氏
②講演「現代のIT技術と楽しみ方」 堀米 次郎 塾員

『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。
(問合せ先) 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。
(問合せ先) 中川090-2542-7240

【編集後記】10年に一度といわれた大寒波の厳しい寒さから、ようやく梅の便りが聞こえ始め春到来近を感じる時季となりました。コロナも落ち着き、待ちに待った普通の生活が送れる日も近いようです。あと少し頑張って穏やかな日常に戻りたいものです。(編集人:荻野)