



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G



島村TCC

# かわら版

令和3年10月  
(神無月)  
第183号



「洗心苑のコスモス」  
内野秀三氏撮影

発行人：医療法人社団 洗心 (理事長) 島村善行  
編集人： 刈野一郎

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

秋、台風一過、爽やかな季節。自然の恵みに感じ、人間の営みの素晴らしさに心打たれる日々を体験しています。

1)10月から、インフルエンザ・ワクチン接種が始まりました。今年は、入荷少ないようで、例年より早めに来院者が訪れています。当院での新型コロナワクチン接種回数は、皆様のご協力で、無駄もなく、8000回を記録しました。

注意してほしい点はインフルエンザ・ワクチン等との間隔は2週間以上あける必要があります。2)緊急事態宣言解除もなされましたが、しまむら医療介護グループでは、まだ慎重対応させていただいています。国民の約60%にワクチン接種がなされ、集団免疫効果も見られ出し、患者数も激減してきました。ただ、ワクチンで得られた抗体も、時とともに減少していくようで、感染予防対策はもう少し維持していきましょう。

私が敬愛する鉄鋼王アンドリュー・カーネギーの言葉ですが、“成功者は「明確な目標」と、それを達成するための「明確な計画」を持っていることが分かる”。また、“善い行為はそれを実行し、習慣化するようにしなさい”と。

日経新聞の「私の履歴書」は成功経営者の生き方を記した言葉が満載されている。その中で、成功した理由は“私は単に運が良かっただけです”と”運“を強調する人が最多だったようです。運に恵まれた生き方をしたいものです。

運を掴む方法は、1)良い習慣を付けること。2)チャンスを見逃さない。この2点にあるようです。1)を得るためには、右図を参考にしてください。2)を得るためには、次の文章を参考にしてください。「運命の神カイロスには前髪があるが、後ろ髪はない。掴まえようと思っても、後からでは掴められない。生き方、人生計画がなければ、チャンスをチャンスと見定める心構えは出来ない。」

3)「当院で実施可能な検査」冊子が出来ました。すでにある小冊子の「幸せ人生設計票(健康管理ノート)」と一緒に活用し、“健康長寿者”になるよう計画してください。

4)日曜日の外来でも、CTやエコー検査が出来るようになりました。好評実施中ご活用ください。

5)大谷翔平の大リーグでの活躍はすごい。好感度良好、人気もすごい。下図の2010.12.06.高校一年時に書いた目標達成シート(マンダラチャート)は、彼の活躍の根っこに触れた感じがします。

私の娘の嫁ぎ先、当院・当グループの食材の玄米“ひとめぼれ”も、彼の出身地の岩手奥州市産です。皆さんも、かみしめ、味わってください。

## 2. 目標達成シート(マンダラチャート)を作って、幸せ人生作りをしましょう。

大リーガー大谷翔平の高校一年生時に作った目標達成シートを見てください。自然に振る舞いで、記録を作った秘訣がうかがえます。

## 3. おわりに

幸せ人生は、健康長寿者(多病息災で良い)になって自己を信じられる人生を送ることだと、ふと実感する。早朝の澄み切った空のもと、爽やかなピンクのコスモスの群生に心奪われるそんなときに、また、「万葉集の草花」に感じる今日この頃。

体の力	精神力	PSQ	2010.12.06	目標達成シート
柔軟性	集中力	2010.12.06	目標達成シート	目標達成シート
スタミナ	集中力	2010.12.06	目標達成シート	目標達成シート
持久力	集中力	2010.12.06	目標達成シート	目標達成シート
速さ	集中力	2010.12.06	目標達成シート	目標達成シート
持久力	集中力	2010.12.06	目標達成シート	目標達成シート
速さ	集中力	2010.12.06	目標達成シート	目標達成シート
持久力	集中力	2010.12.06	目標達成シート	目標達成シート
速さ	集中力	2010.12.06	目標達成シート	目標達成シート
持久力	集中力	2010.12.06	目標達成シート	目標達成シート

2010.12.06.  
高校一年時の  
目標達成シート  
(マンダラチャート)

おしゃ	ゴ浴い	部屋お
道具を	運	審判への
大切に		態度
下ろ	爪	本を
思考	握れる	読む
	人間	

「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. 13)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

<季節性インフルエンザワクチンの  
予防接種について>

本年度は、令和3年10月1日から  
①65歳以上の方及び慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者等基礎疾患を有する方

- ②医療従事者
- ③妊婦、生後6ヶ月～小学校2年生
- ④一般の方

と随時予防接種が始まります。

今年は、昨年よりワクチンの供給量が少ないようです。早めの接種をお願い致します。

また、新型コロナワクチンと他のワクチンとの接種間隔は、原則、2週間以上空けることが定められています。ワクチン接種の際は、必ず接種間隔をご確認下さい。

当クリニックでは、令和3年10月1日から令和4年1月15日まで季節性インフルエンザワクチンの予防接種を実施いたします。

料金は、

- ①一般の方は4,950円(税込み)
- ②かかりつけ医登録の方は4,400円(税込み)
- ③65歳以上の方
  - ・松戸市に住民票がある方は、1,000円
  - ・他の市町村の方は、その市町村の負担金額となります。

今年は、昨年よりワクチンの供給量が少ないため接種の際はワクチンが入荷しているかご確認の上ご来院くださいますようお願い申し上げます。

また、今後も新型コロナ感染防止の3つの基本である

- ①身体的距離の確保
  - ②マスクの着用
  - ③手洗い
- の徹底をお願いします。

<地域連携室>便り(No.40)

地域連携室・室長 小林 繁

<新型コロナ禍でのご長寿おめでとございます>

1. 医療の進歩や健康意識の高まりで年々長寿化が進んでおります。

9月20日敬老の日を前に厚生労働省が9月15日現在100歳以上の高齢者が、前年同時期と比べて8%増えて86,510人となり51年連続で過去最高を更新することがわかりました。男性は10,060人で初めて1万人を超えました。女性が約9割を占め76,450人でした。

2020年の平均寿命は女性(87.74歳)が世界1位、男性(81.64歳)で世界2位。国内最高齢は118歳の田中カ子(かね)さん(福岡県)ギネスワールドレコードから世界最高齢と認定されております。男性は111歳の上田幹蔵さん(奈良県)です。

2. 70歳定年の時代、人生100年先人に学ぶ

井上ひさしさんの小説「4千万歩の男」は江戸時代に日本地図を完成させた伊能忠敬の物語である。前半生は経営者。17歳で入り婿になり、商家の資産を大きく増やし50歳で引退。江戸では19歳年下の師匠の門弟になって天文学や測量を学び、55歳から17年かけて列島の海岸線を歩き続けた。

井上は「人生の達人」と称え、小説の序文に「人生の山が一つから二つにふえた。われわれの大半が『一身にして二生を経る』と生き方を余儀なくされている」

年齢も身分も関係ない。新しい知識を学ばなければ時代に取り残される。測量の旅は3万5000キロ、地球一周に迫る。「一步一步はまことに平凡である。だが、その平凡な一步を支えているのは感動的な愚直な意志である」と井上は書いている。

3. 変わる高齢者のイメージ

都立神経病院水谷俊雄先生は

- ①脳にとっての曲がり角は70～80歳
- ②75歳を過ぎると臓器も目に見えて衰えてくる(75歳からの後期老年期はまさに崖っぷちの年代)
- ③80歳代になると個人差が大きくなり、老化のスピードが人によって違うことがはっきりしています。

団塊の世代、先人に学びながら生活習慣に気をつけ健康寿命を延ばし健康長寿をめざしたいものです。

・・・65歳をすぎたら 健康診断で  
早期発見・早期治療で健康長寿・・・

< 診療担当医予定表 (令和3年10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)	島村理事長 ○	○	○ 松崎医師 (内視鏡)	○	休診	○ 磯部(漢方)医師 (第2・4)	○ 向後医師 (内視鏡)	
	午後 (14:00~15:00)	休診	○	○	○		磯部(漢方)医師 (第2・4)	休診	
ワクチン 接種	午後 (13:30~15:00)	—	○	○	○		○	—	
検査	超音波	第2・4 午前○	○	○	○		○	○	○
	CT	第1・3・5 午前○							
	内視鏡(午前)	—	○ (胃)	○ (胃・大腸)	○ (胃)				
在宅診療	午前	看護師 ○	○	○	○	○	○	○	
	午後	医師 ○ 看護師 ○	○ ○	○ ○	○ ○	— ○	○ ○	— ○	

※外来休診日:木曜日(全日)・土曜日(午後)・日曜日(午後)・祝日(全日)

※診療時間:(午前)9:00~13:00(午後)14:00~15:00

※ワクチン接種:月曜日・火曜日・水曜日・金曜日(午後)13:30~15:00

※専門外来:漢方外来:磯部医師(予約制)(第2・4 金曜日)

※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

【 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

【 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

【 こころの相談室 】

色々なお悩みやご心配な事、何でもお気軽にご相談下さい。

(実施日時) 毎週金曜日 14:00~16:00 (除く第5)

(費用) 無料

(申込)医事課(受付)迄 (☎) 047-308-5546

※今月は休止とさせていただきます。

『歯と健康』シリーズ(No.177)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「松戸市百寿・米寿祝い無料歯科健診について」

松戸歯科医師会では今年度も松戸市からの百寿・米寿祝いのお手紙に、歯科健診事業の周知、拡大の為、お祝いの品を進呈して健診を行うお知らせを同封して頂くことになりました。

昨年は237名の方に健診を受けて頂きました。健康の入り口である口腔内の状態を知るためにもこの期会に症状のない方も是非歯科健診をお受け下さい。

対象者は、松戸市から百寿・米寿のお祝いの通知が来た方です。

・百寿 1921年(大正10年)4月1日~1922年(大正11年)3月31日に生まれた方

・米寿 1933年(昭和8年)4月2日~1934(昭和9年)4月1日に生まれた方

令和4年1月末までに健診を受けた方に期間限定でお祝い品を進呈します。お祝いの品は(内容は未定)、来年1月より順次発送予定です。

通知のあった方はかかりつけ歯科医(松戸歯科医師会会員診療所に限る)、又は歯科医師会事務局(月~金・047-368-3553)にご相談ください。

「相続を考える」

民法では、ご主人が亡くなると配偶者1/2、子供1/2×1/子供の子の人数の相続する権利を法定しています。親が遺言していれば、遺言に従い、その通り財産が引き継がれるが、遺言が無ければ、相続人の中で話し合っ、遺産の引継ぎを決めて遺産分割協議書を作成し、それぞれの財産の名義を変更して行きます。

相続と言うことを今一度考えてみましょう。

人間は誕生する時、運命によりその両親の元に生まれます。この時は何も持っていません。子沢山のところには、子供は食いぶちを持って生まれるから何とかかなるとの話もあります。

親としては、子供が一人前になるまで育てる。幼稚園・小学校・中学校・高校・大学と身体的や精神的に成長し、そして社会人になって行きます。親として精一杯の愛情で育て、子供が社会において自立して生活できるように育てることが何より大切と考えます。

そして、子供が結婚し、孫が生まれ幸せな家庭を築くことができれば親としての役目を果たしたと言えるのではないのでしょうか。

親は、子供たちが、それぞれ社会人となり、社会に役立つ人間に成長してくれることを望んでいるのではないのでしょうか。

相続の時、財産を引き継ぐよりも、成長の過程において、側面から援助する。学費については教育資金の一括贈与の非課税・持ち家のための住宅取得等のための金銭贈与の非課税・結婚、子育て資金の一括贈与の非課税などの特例制度を活用する。

相続の時点で、子供達はそれぞれ家庭を持ち立派に自立していれば財産を相続しなくても生きて行けるわけでありです。

子供の立場としても、自分のことは自分で考え自分の責任において行動する。一人立ちができていれば、相続財産をあてにしない、親から引き継いだ財産は、災害・病気等、いざと言う時の貯蓄にしておくのも、1つの方法です。

そう考えると相続する財産は余裕と考えることができます。

皆が権利を主張することなく、譲り合えばおのずとまとまることとなります。私の個人的な考えであります、ご参考になれば幸いです。

<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

※JR新松戸駅前(徒歩1分)

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.175) 織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は、開脚による腰のストレッチを紹介します。今回紹介する腰のストレッチは、よく見かけるポーズかと思いますが如何でしょうか？ 形はとって見たものの、はてさて効いている様な、いない様な！

このストレッチは、目的をきちんと持って行うことで、何方でも日々の生活に取り入れていただきたい腰の大事なストレッチなのです。

★股関節を開いた姿勢で腰をひねるストレッチ

このストレッチは立ったままでもできますが、椅子を使うことで足腰に不安のある方も無理なく安定した姿勢が容易に出来ます。



(I)

(II)

(III)

(I) まず両手で膝を押さえ、**肘を伸ばして外側につっかい棒**の様にして支えます。

(II) ゆっくりと左の肩を前に出して軽く前傾し、右の肩を後に引きます。左の手は**左の膝を外側に押し**、右の手は**右の膝を下に押さえ**、ゆっくり腰をひねる様にします。

(III) 息を吐くごとに上体を前傾していき、股関節の開きと腰をひねるストレッチを合わせて意識していきます。

※押さええている膝が内側に入らない様に注意しましょう。

※重心はできるだけ中央にして置き、反対側の肘も極力伸ばすようにしましょう。

※ゆっくり時間をかけて行ない、頑張り過ぎない様注意が必要ですが、膝や股関節に障害のある方は、痛みの無い範囲で行うようご注意ください。

※10秒から20秒ほどひねったら、反対側も行ないましょう。

# 島村洗心苑 だより

令和3年10月

デイケア、2階、3階で敬老のお祝いを行いました。

お祝いは、喜寿・傘寿・米寿・卒寿・白寿(100歳以上)の方々を囲んで



お祝いの言葉・記念写真の贈呈、一言、カラオケ大会、お祝いのデザートなどなど。

皆さん、お元気いっぱいなので職員一同もパワーいただいています。

コロナ禍で、2階・3階はご家族様との団欒が出来ない状態です。早く収束する事を願うばかりです。

## 百寿を越える方々

大正・昭和・平成・令和を知った方々の、お顔と笑顔が素晴らしいです。



## 習字教室

五十嵐先生指導による月1回の習字教室。2階、3階から多くの方が参加され、和気あいあいと習字に励んでいます。作品は廊下等に貼りだされて、書道展状態です。



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



## 夏まつい

合同夏祭りを開催☆

金魚すくい的当てなどを行いました!!

夕飯も特別メニュー!

皆さん、とても楽しまれました



2021/08/23 16:36



2021/08/23



2021/08/23 16:22



2021/08/23



2021/08/24 15:26



2021/09/09 16:39



2021/09/09 16:37



2021/09/09 16:32



## 敬老会

ほたるの里の敬老会では、

歌やケーキで皆様をお祝い🎵🍰

手作りの賞状や

節目の年の方には記念の品も!!

皆さん、目指せ 100 歳☆



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

管理者 小暮幸枝

人生の中で年齢が違って、男性も女性も“美容・身だしなみ”には気を使っています。私達の利用者様も、どんな疾患をおもちの方でも、デイに行くためや外出するため先生・訪問看護師・ヘルパーなどの訪問があるなどの理由でキレイにしたいと思ってる方が多いです。

そのため、訪問美容師によるカットをしてもらう事ができ健康管理だけでなく利用者様のニーズにそった看護支援を行っています。

今後も美容だけでなく、それぞれのニーズをひきだし対応していきます。

キレイになり笑顔が見られ一緒に充実した療養生活を送り長生きしましょう!!!



“身だしなみは心の鏡”  
(^)o(^)

STCC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 4階  
(電話) 047-364-7778





買い物同行中♪



市川中山法華経寺散策！



わらびもちを作りました♡



博物館で興味津々！

徐々に涼しくなり、過ごしやすい日が続くようになりました。  
看多機しまむらでは外出イベントが増えてきています。  
外に行かない日は、おやつイベントを行ったり、ゲームをしたりと、日々刺激となるようなことを企画しています。  
外出の際は、感染症対策をしっかりと、少人数で出かけています。  
来月も感染症には十分気を付けて、楽しいことをたくさんできるようにしていきたいと思えます♪



壁画をみんなで作りました♪



<事業> 給食調理(洗心グループ各施設)・カフェ・自然食品販売  
イベント・料理教室/訪問介護/レジデンス(賃貸借居室)

紅葉だけでなく、多くの草花を楽しむことができます♪  
秋の七草、昔は食用や薬用に使われていたそうです。



「秋の野に 咲きたる花を 指折り(おゆびをり)  
かき数ふれば 七種(ななくさ)の花」  
「萩の花 尾花 葛の花 撫子の花 女郎花  
また藤袴 朝貌の花」  
万葉集 山上憶良



※朝貌は朝顔のことですが、当時日本になかったため桔梗のことだと言われています。

萩(はぎ)  
【薬効】 根…咳止め・胃の痛み・下痢止め

藤袴(ふじばかま)  
【薬効】 全草…糖尿病

薄(すすき)  
【薬効】 なし

桔梗(ききょう)  
【薬効】 根…去痰・鎮咳

葛(くず)  
【薬効】 根…風邪薬で有名な葛根湯に  
用いられている 肩こり、胃腸不良にも

**食欲のない時におすすめ** 水分量の  
違いだけ  
**トロトロ葛湯**  
葛大さじ 1:水 1 カップ弱+塩ひとつまみ or 甘味  
プルンと葛練り  
葛大さじ 5:水 1 カップ+塩ひとつまみ or 甘味など  
中火にかけてとろみが出たら、弱火にし  
かき混ぜながら透明になるまで煮る

撫子(なでしこ)  
【薬効】 全草…利尿・消炎  
※妊婦には用いてはならない

女郎花(おみなえし)  
【薬効】 根…消炎・浄血  
※連用は避ける 強度の貧血には用いてはならない

ポイント  
① 火にかける前に葛を十分溶かしておく  
② 火にかけたら絶えずかき混ぜる  
③ 葛練りのときはすりこ木がおすすめ  
本葛  
ハルカフェにて販売中

【注意 (かならずお読みください)】  
治療・体質改善等を目的とした薬草の使用に当たっては、必ず医師、薬剤師に相談して下さい。【薬効】については、参考としてご覧下さい。

厨房スタッフ募集中

TEL 047-308-3946

14:00-20:00 盛付・配膳

07:00-16:00 調理 他

# 洗心苑厨房

以前ご紹介した当厨房で使用しているお米の生産者「下館農産」様より  
収穫のお便りを頂いたので、お米の成長と一緒にご紹介いたします！



4月ごろハウスで元気に育った苗たちは、5～6月ごろに田植えを行い、2ヶ月半ほどで  
茎の中で育った穂が顔を出し、8月には白くて小さな稲の花をさかせています。  
花から粳へ、そして1ヶ月半ほどかけてお米になっていく様子です。  
9月下旬から稲刈りがはじまっていて、私たちが新米が届くのを楽しみにしています♪

## ～玄米と分づき米～

当厨房で使用しているお米は、「玄米」と糠や胚芽を残して  
精米した「分づき米」の2種類です。

玄米は水溶性の食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富です。  
便秘の解消や代謝 UP、よく噛むことで食べ過ぎの防止など  
ダイエットにも繋がり、健康維持の面でも注目されています。  
硬くて食べにくいというイメージがありますが、当厨房では  
少し前から玄米専用の炊飯器を使用しており、モチモチとし  
た食感でおいしいとの声が！

玄米を召し上がる入所者様も増えています！



## \*9月の行事食\*

### 敬老の日



- ・赤飯
- ・すまし汁
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・天つゆ
- ・胡瓜とわかめの酢の物
- ・サイダーゼリー

おやつ



和菓子  
「鶴亀の舞」

# 《 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3年10月			令和3年11月		
1	(金)		1	(月)	
2	(土)		2	(火)	
3	(日)		3	(水)	祝日(文化の日)
4	(月)		4	(木)	
5	(火)		5	(金)	
6	(水)	わくわく農園サツマイモ収穫洗心苑	6	(土)	
7	(木)		7	(日)	
8	(金)		8	(月)	音楽フェスタ(洗心苑) おやつレク(看多機しまむら)
9	(土)		9	(火)	
10	(日)	運動会(看多機しまむら) 男の料理教室(中止)	10	(水)	
11	(月)	グランドゴルフ大会(洗心苑)	11	(木)	
12	(火)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	12	(金)	
13	(水)		13	(土)	
14	(木)		14	(日)	男の料理教室(未定)
15	(金)		15	(月)	
16	(土)		16	(火)	書道教室(洗心苑)
17	(日)	風船バレーボール大会(洗心苑)	17	(水)	
18	(月)		18	(木)	
19	(火)	運動会(洗心苑)	19	(金)	
20	(水)		20	(土)	紅葉狩り(看多機しまむら)
21	(木)	さつま芋おやつの日(看多機しまむら)	21	(日)	
22	(金)		22	(月)	
23	(土)		23	(火)	祝日(勤労感謝の日) ギターコンサート(洗心苑)
24	(日)	男の料理教室(中止)	24	(水)	
25	(月)		25	(木)	
26	(火)	書道教室(洗心苑) 料理教室(穀物菜館)	26	(金)	
27	(水)		27	(土)	
28	(木)		28	(日)	男の料理教室(未定)
29	(金)		29	(月)	
30	(土)		30	(火)	トランプ大会(看多機しまむら)
31	(日)	ハロウィンパーティー(看多機しまむら)	×	×	

## 【 10月主な行事 】

< 島村洗心苑 >

- ①「わくわく農園サツマイモ収穫」  
(実施日時) 10/6(水)  
(実施場所) わくわく農園
- ②「グランドゴルフ大会」  
(実施日時) 10/11(月)  
(実施場所) 2階
- ③「秋のクラシックギターミニコンサート」  
(実施日時) 10/12(火) 14:00～15:00  
(実施場所) 1階ダイケア
- ④「風船バレーボール大会」  
(実施日時) 10/17(日)  
(実施場所) 2階
- ⑤「運動会」  
(実施日時) 10/19(火)  
(実施場所) 3階
- ⑥「書道教室」  
(実施日時) 10/22(金) 14:00～15:00  
(実施場所) 2階

< 看多機しまむら >

- ①「運動会」  
(実施日時) 10/10(日) 10:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) 運動会の種目をゲーム感覚で行う
- ②「さつま芋おやつの日」  
(実施日時) 10/21(木) 14:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) さつま芋で作ったお菓子を  
みんなで食べる
- ③「ハロウィンパーティー」  
(実施日時) 10/31(日) 14:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) 仮装をしてゲームをし、お菓子を  
獲得する

# 《 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3年10月			令和3年11月		
1	(金)	こころの相談室(未定)	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)	楽歩会(深谷・中山道の深谷宿を巡る)	3	(水)	休診(祝日・文化の日) スポーツ吹き矢教室(休止)
4	(月)	運動療法(15:00~16:15)	4	(木)	
5	(火)		5	(金)	こころの相談室(未定)
6	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)	6	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
7	(木)		7	(日)	楽歩会(柏・旧吉田家住宅歴史公園から柏の葉公園へ)
8	(金)	こころの相談室(未定)	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(10:00~12:00)
10	(日)	男の料理教室(休止)	10	(水)	
11	(月)	運動療法(15:00~16:15)	11	(木)	
12	(火)	写真愛好会(10:00~12:00)	12	(金)	こころの相談室(未定)
13	(水)		13	(土)	生き生き塾(14:00~16:00)
14	(木)		14	(日)	男の料理教室(未定)
15	(金)	こころの相談室(未定)	15	(月)	洗心百寿会(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)		17	(水)	スポーツ吹き矢教室(未定)
18	(月)	洗心百寿会(休会) 運動療法(15:00~16:15)	18	(木)	
19	(火)		19	(金)	こころの相談室(未定)
20	(水)	スポーツ吹き矢教室(休止)	20	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
21	(木)		21	(日)	男の料理教室(未定)
22	(金)	こころの相談室(未定)	22	(月)	運動療法(15:00~16:15)
23	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	23	(火)	休診(祝日・勤労感謝の日)
24	(日)	男の料理教室(休止)	24	(水)	
25	(月)	運動療法(15:00~16:15)	25	(木)	
26	(火)	料理教室(11:00~14:00)	26	(金)	こころの相談室(未定)
27	(水)		27	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
28	(木)		28	(日)	男の料理教室(未定)
29	(金)		29	(月)	運動療法(15:00~16:15)
30	(土)		30	(火)	
31	(日)		△	△	

(外来診察のご連絡) ☆休診日:木曜日・土曜日午後・日曜日午後 ☆医師休診:永井医師(10月休診)

(サークルのご案内)

『楽歩会』我孫子・手賀沼を愛した文化人の足跡と自然をたどる  
 (実施日) 10/3(日) ※雨天時10/10(日)に順延 (参加費)200円  
 (集合) JR高崎線深谷駅・改札出口 10時25分  
 (解散) 14:30頃「深谷駅」(歩く時間)約3.0時間(6.0km)  
 (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) 10/12(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) 10/9(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「“Withコロナ”どう対応すべきか?」 島村 塾長  
 ②塾員による状況報告 等

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日  
 (実施日時) 10/2・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】長く続いた緊急事態宣言・まん延防止が解除となり、取り敢えずホッと一息です。反面、ブレークスルー感染や若年者層への感染の拡がりが見られる新しい局面です。気分新たに油断することなく、これ迄同様感染予防対策を徹底していきたいものです。(編集人:荻野)

発行: 医療法人社団 洗心 島村トータル・ケア・クリニック <http://www.stcc.jp/> (or『島村トータル』)  
 〒270-2241 千葉県松戸市松戸新田 21-2 TEL 047-308-5546 (代) FAX 047-308-5547