



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G



島村TCC

かわら版

令和5年5月
(皐月)
第202号



「ツツジ」

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

5月8日より新型コロナが、感染症法2類から5類になり、インフルエンザ感染同等の法的処置となりました。しかし、実際はウイルスは存在し、気を抜かず、自衛手段を経過見ながら対処していきます。5-6回目のワクチン接種も5月から開始しました。しまむら医療介護グループ(以下:当G)のフレイル健診も開始しました。

2. 当Gのフレイル健診が本格始動

5月から、当Gのフレイル健診を開始しています。診療日午前中なら予約なしで実施できます。受付で申し出下さい。今までに、数10件のフレイル健診をモニター実施し、参考意見をもらいました。これらの結果から、驚きと感動評価をいただきました。

1) 体組成計検査で、なんとなく老化したなど思っていたことが、具体的に明らかになった。

強い点、弱い点に分かり、強化対策が分かった。2) セルフチェック票の筋肉・血管・神経・ホルモン・骨5項目年齢が分かり実年齢よりも多くの人は高かった。実相と妄想の差がある。これら、一次健診を参考に、二次健診で精密検査も出来る。進んでフレイル健診を受けて、100才人生を健康長寿で過ごしてください。

3. おわりに

サミュエル・ウルマンの「青春」を皆さんにお送りします。改めて、音読を試してみたいかがでしょうか。“生きてる限り、生きている”。“信念・自身・希望”は心の栄養素です。

妄想を実相として直視できるようになるのは、フレイル健診で機能の強化策を実施し、4-6か月後毎に検査し、どのように変化したのか比べてみる。いきいきと希望に満ちた、日々が過ごせますでしょう。

青春

青春とは人生の或る期間を言うのではなく心の様相を言うのだ。優れた想像力、逞しき意志、炎ゆる情熱、怯懦を却ける勇猛心、安易を振り捨てる冒険心、こう言う様相を青春と言うのだ。年を重ねただけで人は老いない。理想を失う時に初めて老いがくる。歲月は皮膚のしわを増すが情熱を失う時に精神はしぼむ。苦悶や、狐疑や、不安、恐怖、失望、こう言うものこそ恰も長年月の如く人を老いさせ、精気ある魂をも芥に帰せしめています。年は七十であろうと、十六であろうと、その胸中に抱き得るものは何か。曰く「驚異への愛慕心」空にひらめく星屑、その輝きにも似たる事物や思想に対する欽仰、事に処する剛毅な挑戦、小児の如く求めて止まぬ探求心、人生への歓喜と興味。

人は信念と共に若く 疑惑と共に老ゆる。
人は自信と共に若く 恐怖と共に老ゆる。
希望ある限り若く 失望と共に老い朽ちる。

大地より、神より、美と喜悦、勇氣と壮大偉力との靈感を受ける限り人の若さは失われぬ。
これらの靈感が絶え、悲歎の白雪が人の心の奥までも覆いつくし、皮肉の厚氷がこれを固くとぎすに至ればこの時にこそ人は全くに老いて神の憐れみを乞うる他はなくなる。

サミュエル・ウルマン

《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. 32)

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、5月8日からワクチン接種・フレイル検診(1回 1,000 円)が始まります。

フレイル検診をぜひご利用ください。
 尚、詳細は下記(地域連携室便り)をご参照願います。

また、サイレージ(モニター)を待合室に移動しました。

今後、情報などをモニターを使用して皆様にお伝えしていきたいと思っておりますので、ご参考

にしていだければと思います。
 今後もよろしくお願いたします。



<地域連携室> 便り(No.59)

地域連携室・室長 小林 繁

「島村医療介護グループのフレイル健診始めました」

1. 人生100年時代といわれておりますが、健康で長生きは誰も願うところです。現状では、平均寿命と健康寿命の差が男性で約6年、女性で約13年、いわゆる寝たきりの状態になっています。

寝たきりの状態を短くするために厚生労働省は2020年4月から後期高齢者(75歳以上)を対象にフレイル健診を始めました。

目的は、生活機能の改善など介護予防や医療連携を通して高齢者が要介護状態になることを防ぐためです。

フレイル(虚弱)の主な原因は食事の量や質が不十分になった高齢者の栄養状態がきっかけで、心身機能が低下しそこに加齢による運動機能や認知機能の低下が加わるとさらに加速されます。

フレイルを判断するには5項目を基準としております①体重減少②倦怠感③活動量④握力⑤歩行スピードで、3項目以上該当する場合はフレイル、1~2項目該当する場合はプレフレイルと呼ばれる要注意状態です。

2. 今年から島村医療介護グループでは独自のフレイル健診を始めました。フレイルと感じるようなことがあれば年齢に関係なくいつでも受ける事が出来ます。

フレイル健診は定期的にチェックし、弱点を見つけ改善することが結果として積極的な予防医療にもなります。

1)セルフチェックによる5つの危険因子を探します

- ①筋肉年齢から老化するののか
- ②血管年齢から老化するののか
- ③神経年齢から老化するののか
- ④ホルモン年齢から老化するののか
- ⑤骨年齢から老化するののか

2)体組成計による測定 現在の身長と体重から測定します

- ①体重の確認(BMI)
- ②体組成(脂肪量・骨量・たんぱく質・水分)
- ③脚部筋肉量
- ④筋肉の総合評価(平均ゾーンと比較します)
- ⑤ボディバランス
- ⑥体脂肪評価(平均ゾーンと比較します)
- ⑦内臓脂肪レベル
- ⑧筋繊維の密度

3)異常がある場合はすぐに二次検診を受ける事が出来ます。

3. 健康寿命とは、日常的な動作(歩く、食べる、排泄)が自分自身で出来る。さまざまな判断や意思疎通が自分で出来る(認知症になっていない)状態です。

正常な老化は、1年1年積み重ねられていく加齢現象でさげられません。弱点を見つけて改善し実践することが予防となります。

1)食事2)運動3)社会参加のバランスが大切です。

定期的にチェックし、健康寿命を延ばし、人生100年時代を楽しみましょう。

< 診療担当医予定表 (令和5年 5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 (15:00~17:00)		坂田医師	坂田医師	坂田医師		坂田医師		坂田医師
コロナWa接種	コロナワクチン接種 ※接種時間: 下記の通り				永井医師 (内視鏡)		〈午前〉 9:00~13:00 〈午後〉 14:00~17:00		向後医師 (内視鏡)
検査	超音波CT		○	○	○			島村院長	休診
	内視鏡(午前)		○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)		ワクチン接種	○ (胃・大腸)	ワクチン接種
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)15:00~17:00

※コロナワクチン接種: (月・火・水・金曜日)午後 13:30~15:00 / (土曜日)午後 13:30~16:00

※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(予約制(5/6・20))

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.197)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

口の中や口の周りの筋肉のトレーニングはお口の健康や食べ物をゴクンと飲み込む機能の維持にとっても効果的です。その中でも舌のトレーニングは重要な役割を担っています。舌はお口の中を上下左右にしなやかに動く筋肉の塊です。舌が動くたびに舌の下にある唾液腺が刺激され唾液が分泌されます。

食事をすると唾液が出るのも食事中に舌が勝手に動くからです。ところが早食いの習慣があつてお茶で流し込むように食べていたり、入れ歯で口の中が狭くなつていたりすると舌が運動不足になり筋力が衰えます。すると当然ながら唾液腺への刺激が減り唾液の分泌が減ってしまいます。最近お口の中がぱさぱさするなど感じている方はもしかすると舌の運動不足かもしれません。舌の筋

トレをして唾液腺をしっかり刺激しましょう。

運動したほうが良いとわかつてはいるけどなかなかできない方に一番簡単な舌トレのご紹介です。

気に入らないときに鳴らす感じで舌を「チツ」と鳴らします。おとなしい音しかしらない人は舌の筋肉がやせてきているのかもしれない。大きな音でクリアに10回ほど鳴らしてみてください。毎食前に10回ずつでも毎日やるとよい運動になりますよ。

舌の筋トレはいろいろありますがどれも面白い顔になってしまつたり、お行儀わるかつたりと、人前ではあまりできないかもしれませんが、おうちでのんびりと、時にはお友達と笑いあいながらやってみてください。リラックス気分のほうが唾液が分泌しやすいですよ。

「相続を考える(生前贈与)」

贈与税の計算において、現在は相続前3年間の贈与について相続財産に加算して計算されることになっています。令和12年から相続前7年間に拡大される(令和6年1月から1年毎拡大)ことになりました。相続税の課税強化となりつつあります。法定相続人以外の者に贈与したものは、相続財産には含まれていないため、結果として節税となります。

相続時精算課税もありますが、贈与時に2500万円の特別控除があっても、相続の発生により相続財産に加算することになっており、節税にはなりにくいと考えます。収益物件等であれば、贈与を受けた者の所得となるため、その点は有利かもしれません。

ただ、今までもお話してきたことですが、ただ単にお金を贈与することは、受け取った本人の働く意欲をそいでしまわないか心配になります。贈与が有効なのは、受け取る人の生活環境でその贈与資金が生かされるか、大変な時に助かったと思えるか、例えば、子供の結婚・

マイホームの建設・孫の誕生・孫の小学校・中学校・高校・大学の入学等節目の時期に親としての気持ちで贈与するのが望ましいと思います。親も子供も余裕のある生活ができれば最高です。

20歳以上の子供・孫への贈与は特別税率が適用できますので、有利なものは使いましょう。

贈与の特例では

①結婚・子育て資金

直系尊属から結婚・子育て資金の一括贈与を受けた場合の贈与税の非課税措置については2年間延長されました。(限度額1,000万円)

②教育資金信託

直系尊属から教育資金の一括贈与を受けた場合の贈与税の非課税措置については3年間延長されました。(限度額1,500万円)

詳しくは専門家にご相談ください。

<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

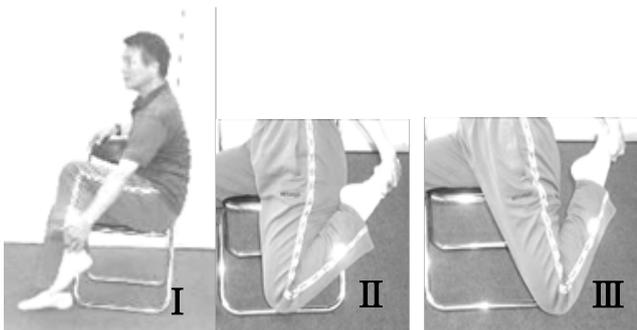
(TEL)047-348-5562 (FAX)047-348-5563

今回は腰かけての太もも表側のストレッチを紹介します。

太ももの表側の筋肉は、全身の筋肉の中でも強く大きな筋肉のひとつです。立ったり座ったり、坂道や階段を上ったり下ったりと、よく使われる筋肉です。しかし、加齢とともに運動が不足となってしまうたり、脚部の関節の故障などをきっかけにあまり動かなくなってしまうたりということで、気が付いたら細く頼りない状態にもなりうるのです。

細くなったということは、筋力が落ちただけではなくその筋繊維一本一本の伸び縮みといったパフォーマンスが落ちてきていると思われれます。

また、毛細血管の行き届きも不十分になっているケースも有ります。そのような筋肉を活性化させていくには、筋力づくりとともに、少しずつ伸ばして緩めながらと、日々のストレッチが必要です。



I. 横向きになり、イスから左側のお尻を全部はみ出して腰掛けます。(椅子の形状によっては、正面を向いたまま左側にお尻を出す場合もあります)

まず左手で左の足首か甲の辺りを持ちます。

II. 踵をお尻に近づけて、膝を下の方に突き出します。

III. さらに膝を下に突き出しながら、余裕があれば膝を後ろの方に引いてみます。

(注1)膝の固い方は無理に膝を曲げるのではなく、その膝の角度のまま、少しでも膝を後ろに引く様にしてみてください。「大腿四頭筋」の伸びが感じられるストレッチをしていきましょう。

更に、もっと膝が曲げられない方は、タオルなどを足の甲辺りに引っ掛けて、または靴を履いている際にはその靴の踵の辺りに指を差し入れ、膝を後ろに引いていく様にしてみてください。

(注2)「大腿四頭筋」は大きく強い筋肉です。始めは弱めに、そして徐々に強めていって、引っ掛けている手の方に余裕があれば、時間を長めにとる様にしてみてください。



お花見

ちょっと風がありましたが、春の陽気に誘われ、国分川の満開の桜を愛でるひと時。



パターゴルフコース



デイケア横の芝生広場にパターゴルフ 3ホールを設営。
スタッフが補助いたしますので、気兼ねなく、安心して運動を兼ね遊ぶことができます。

リハビリ中



利用者様は洗心苑内のリハビリ機器を使い適時リハビリをしています。

春の息吹を

利用者様が歩きやすい様に業者さんが出向いて靴を調整中



苑内のハナミズキが咲き誇っています





和名ヶ谷ほたるの里



季節がよくなり、オアシスでいろいろな催しを行っています。先日は喫茶ほたるでお茶をたのしみ、習字教室にも参加しました。



2023/04/09 15:22



2023/04/09 15:35



2023/04/10 10:10



2023/04/12 10:44

施設内の装飾は春爛漫。たんぽぽにネモフィラ、たけのこも加わりました。みなさん思い思いの作品でいっぱいです。



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

看護師 吉越真代 角田薫

事務 小黒純子



皆様、はじめまして。

4月よりえがお訪問看護ステーションに入職しました看護師の吉越真代です。

1年ほど前まで都内の総合病院で勤務しておりました。

この度初めて、在宅看護をさせて頂くこととなりました。不慣れではございますが、これまでの経験を活かし、住み慣れたご自宅で利用者さんたちが少しでも笑顔で快適に過ごせるよう、お手伝いが出来たらと思っています。何かあればお気軽にお声がけください。宜しくお願い致します。

3月より看護師として入職しました角田薫です。家族の介護で訪問看護を利用していた経験から在宅看護に興味を持ちこの度転職しました。

入職して2ヵ月が経とうとしています。訪問中、満開の桜並木や、青々とした新緑の木々の風景をみながら移動していると癒されますし、利用者さんとの会話が繋がりとても良いです。訪問看護は利用者さんに関わる時間がたくさんあると思っていましたが、意外と時間がはやく過ぎていき、決められた時間内に必要な看護を提供する難しさを感じています。その方にあった看護を提供できるよう、まわりのスタッフに相談しながら試行錯誤していこうと思います。



小黒純子と申します。前職も訪問看護の事務をしておりました。今年還暦を迎えます。人生の一区切り、これがラストチャンス!思い切って転職に踏み切りました。

前職場では、訪問看護の他、異なる3事業も行っており、それは毎日慌ただしい日々でした。私は、もっと訪問看護の知識を深めたいと考えこちらのステーションを希望しました。何故なら、20年前に夫をガンで亡くし、少しでも医療に関わる仕事に就きたいと思ったからです。若い皆様の平均年齢を上げてしまい、大変心苦しいところではありますが、今までの経験を活かし、早く慣れ親しみ、縁の下の力持ちになりたいと思っています。

どうぞ宜しくお願い致します。

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



ゆいの花公園におでかけ 🎵



桜満開 🌸 🌸 🌸



手作りゲーム 🎲



フルーツもいもいおやつ 🍴

暖かい日が多く、春を感じます。看多機しまむらでは、暖かい時間帯を狙ってお散歩や外出を増やしてまいりました。ゆいの花公園ではいろいろなお花を見ることができて、きれいな写真がたくさん撮れました。おやつレクや室内で出来るちょっとしたゲームなどを行い、利用者様方の笑顔がたくさん見られることができました。これから少しずつ蒸し暑くなってきましたが、季節を感じられるようなイベントをたくさん考えていきますので、楽しみにしててください。



お散歩日和 🍀



五月に入りさわやかな季節となりました。

野も山も新緑に包まれ、そのエネルギーを体一杯とり入れたいくなります。

今回は簡単に出来るおいなりさんを持って、森林浴に出掛けてみませんか？



◆◆◆スギナふりかけ◆◆◆

- ・スギナ 1つかみ
(まだ開いていない十センチほどのもの)
- ・ごま油 小さじ1
- ・醤油 小さじ1

- ① スギナはよく洗ってみじん切りに
- ② 鍋にごま油を敷き、①を油がなじむように木べらで炒め醤油で調味する。

<材料> 2個分

- ・スギナふりかけ 小さじ1
- ・紅しょうが 小さじ1
- ・いりごま 小さじ1
- ・いなり用油揚げ 1枚
- ・玄米ごはん 80g



<作り方>

- ① 油揚げは油抜きし二等分して水分をふいておく。
- ② ボールに玄米ごはん、みじん切りの紅しょうが、いりごま、スギナふりかけを入れ混ぜ合わせる。
- ③ ①に②を二等分してそれぞれ詰めフライパンで両面を香ばしく焼く。



スギナふりかけ入いなり

スギナの薬効：鎮咳 利尿作用 消炎作用

料理教室



フキの葉はほんのりした苦味
豆腐や松の実も入った春巻き
美味しい春いただきました♪

4
月
18
日
(火)

- ・スギナふりかけ入いなり
- ・ふきの葉入春巻き
- ・揚げ車麩とフキ&竹の子の炊き合わせ
- ・カラスノエンドウさやとジャガイモの天ぷら

せんせ〜い!
小さいですか?

2倍入れて〜

なりはじめの若さやを使う!

洗心苑厨房

4月7日に『桜ご飯』をお出ししました。
桜の花の塩漬けと菜の花を刻んで酢や
砂糖・醤油・からしなどで味付けをし、
食紅でほんのりピンクに色付けしたご飯に
混ぜ込みます。



ほのかに桜の香りが感じられる、
春らしいご飯となっております。
また、鯖(さわら)や筍・イチゴなど、
旬の食材を多くとり入れ、入所者様にも
お食事から春を感じていただけたことと思います。



《 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 5月			令和5年 6月		
1	(月)		1	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
2	(火)		2	(金)	
3	(水)	祝日(憲法記念日)	3	(土)	
4	(木)	祝日(みどりの日)	4	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
5	(金)	祝日(こどもの日) お節句(洗心苑) 端午の節句(看多機)	5	(月)	
6	(土)		6	(火)	
7	(日)		7	(水)	バターゴルフ(洗心苑) 紫陽花鑑賞(看多機しまむら)
8	(月)		8	(木)	
9	(火)		9	(金)	
10	(水)	書道教室(洗心苑)	10	(土)	
11	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	11	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
12	(金)		12	(月)	
13	(土)		13	(火)	
14	(日)	母の日(看多機しまむら)	14	(水)	書道教室(洗心苑)
15	(月)		15	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
16	(火)		16	(金)	
17	(水)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	17	(土)	
18	(木)		18	(日)	パワーリハビリ(洗心苑) 父の日(看多機しまむら)
19	(金)		19	(月)	
20	(土)	書道教室(洗心苑)	20	(火)	
21	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	21	(水)	書道教室(洗心苑)
22	(月)		22	(木)	
23	(火)		23	(金)	
24	(水)	バターゴルフ(洗心苑) 書道教室(洗心苑)	24	(土)	
25	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	25	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
26	(金)	バラ園散策(看多機しまむら)	26	(月)	
27	(土)		27	(火)	ちらしずしの日(看多機しまむら)
28	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	28	(水)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
29	(月)		29	(木)	
30	(火)		30	(金)	
31	(水)				

【 4月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ①「端午の節句」
(実施日時) 5/5(金) 14:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) 屋上に手作り鯉のぼりを飾って
柏餅を食べる
- ②「母の日」
(実施日時) 5/14(日) 14:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) 女性利用者にお花のプレゼントを
して、みんなでおやつを食べる
- ③「バラ園散策」
(実施日時) 5/26(金) 10:00～
(実施場所) バラ園
(実施内容) 外出レクでバラ園に行き、バラを
鑑賞する

<島村洗心苑>

- ①「お節句」
(実施日) 5/5(金)
(実施対象) デイケア・2階・3階
- ②「書道教室」
(実施日&対象) 5/10(水)・20(土) デイケア
5/24(水) 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) 5/17(水) 2階・3階
- ④「バターゴルフ」
(実施日時) 5/24(水) 14:00～15:00
(実施対象) デイケア
- ⑤「笑いのヨガ教室」 ※第2週・第4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
- ⑥「パワーリハビリ」
(実施日) 5/21(日)・28(日)
(実施対象) 職員・ボランティア

《 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 5月			令和5年 6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)	祝日(憲法記念日・外来休診)	3	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
4	(木)	祝日(平和の日・外来休診)	4	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(多摩の尾根道と史跡)
5	(金)	祝日(こどもの日・外来休診)	5	(月)	運動療法(15:00~16:15)
6	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	6	(火)	
7	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(大磯・湘南の別荘地と史跡)	7	(水)	
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(13:00~15:00)	9	(金)	スポーツ吹き矢教室
10	(水)		10	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
11	(木)	休診(外来診療)	11	(日)	休診(外来診療)
12	(金)	スポーツ吹き矢教室	12	(月)	運動療法(15:00~16:15)
13	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	13	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
14	(日)	休診(外来診療)	14	(水)	
15	(月)	運動療法(15:00~16:15) 洗心百寿会(休会)	15	(木)	休診(外来診療)
16	(火)	料理教室(11:00~14:00)	16	(金)	
17	(水)		17	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
18	(木)	休診(外来診療)	18	(日)	休診(外来診療)
19	(金)		19	(月)	運動療法(15:00~16:15) 洗心百寿会(休会)
20	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	20	(火)	料理教室(11:00~14:00)
21	(日)	休診(外来診療)	21	(水)	
22	(月)	運動療法(15:00~16:15)	22	(木)	休診(外来診療)
23	(火)		23	(金)	スポーツ吹き矢教室
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	25	(日)	休診(外来診療)
26	(金)	スポーツ吹き矢教室	26	(月)	運動療法(15:00~16:15)
27	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	27	(火)	
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
30	(火)		30	(金)	
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:島村院長 5/13・11 時以降

『楽歩会』「大磯・湘南の別荘地と史跡を巡る」
 (実施日) 5/7(日) ※雨天時5/14(日)に順延 (参加費)200円
 (集合) JR東海道本線「大磯駅」改札口9時15分
 (解散) 15:00「大磯駅」(時間)約3.0時間(距離)8.0km
 (問合先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(先着順)

『写真愛好会』 ※毎月第2火曜日
 (実施日時) 5/9(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土曜日開催
 (実施日時) 5/13(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「現代のIT技術と楽しみ方(II)」堀米 次郎 塾員
 ②講演「感懐と笑いのマジック、不思議な催眠術」ミラクル山内 氏
 ③基調講演:島村 塾長 (問合先) 菅野 090-2309-1170

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日開催
 (実施日時) 5/6・20・27(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>

『STCC スポーツ吹き矢教室』 ※毎月第1・3土曜日&第2・4金曜日
 (実施日時) 5/6・13・20・26 15:00~17:00
 (実施場所) ハヶ崎市民センター
 (問合先) 安達:090-4179-4681

『洗心百寿会』 ※毎月第3月曜日
 ※今月は、休会とさせて頂きます。
 (問合先) 中川:090-2542-7240

【編集後記】新型コロナウイルスの感染症法位置付けが5類となり、新しい局面に入りました。ただ、新型コロナが撲滅された訳ではないので、高齢者やリスクのある方はこれまで通り感染予防をしっかりと、アフターコロナを楽しんで頂ければと思います。(編集人:菅野)