



しまむら医療介護 G

Shimamura Total Care Clinic



島村TCC

かわら版

令和5年6月
(水無月)
第203号



「紫陽花」

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

5月から新型コロナ感染は、感染症法5類になりました。今までの多くの行動制限が解除され、各地で大人数のイベントも開催されるようになり、街に人通りも増えコロナ前以上の活気が出てきました。一方、まだまだわれわれの関連施設では、面会制限させていただいています。今しばらくご容赦ください。

私達夫婦も、感染予防しながら関東地域内で温泉旅行をしています。

2. フレイル健診と旅行の楽しさ

最近2ヶ月間で、60余名がこの健診を受けられ、私島村も実施しました。当健診には、以下の二つの検査項目があります。1) 体組成検査(筋肉や脂肪のつき具合、体のバランスを調べる)、2) セルフチェック検査(筋肉、血管、骨年齢等5項目に対する日常生活における自分の感じる機能年齢調査)です。1)は肉体的機能的実測検査で17秒間。学術的にも精度の高い体組成が分かる。2)は事前にアンケート調査をし、係に提出する、自分の思っている、老化機能が分かる。予約なし、結果は当日判明。1)を実相、2)を妄想と称しています。

1) <<2)と肉体の衰え(実相)より、多くの人は精神的に老化不安(妄想)が先行しています。「心が肉体の老化を早めている。」そんな仮設に至りました。最近夫婦旅行を楽しんでいます。フレイル健診後は、旅は筋肉強化と夫婦の絆を強めるいい機会と思うようになりました。進んで妻の荷物を持ち、電車の乗り降りや歩くことを、筋肉運動強化だととらえ、肉体疲労も良しと、楽しみになりました。

3. おわりに

健康は、肉体的・精神的・社会的・生きがいにおいて、健全であることとあらためて感じました。ある80才代の男性のフレイル健診の結果は、上記“妄想”が“実相”より若かった。このような結果は、1~2割以下との統計結果で、その方の生き方に感心しました。この方は、いまだに積極的に社会活動をし、三方よしの考えを持つモラロジアンでした。定期的に、従来からの静的、器質的に精度の高い肉体の検査をし、病気を早期発見治療すること。フレイル健診で動的、機能的検査をし、健康長寿者になってほしい。そんな思いで、自分を含め、皆さんのトータルケアの診療をしております。



月日は百代の過客にして、
行きかふ年も又旅人なり。
舟の上に生涯をうかべ、
馬の口とらへて老を
むかふる者は、日々
旅にして旅を栖(すみか)
とす。古人も多く旅に
死せるあり。

(「奥の細道」1694 頃)

「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. 33)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

「フレイル健診について」

新型コロナウイルス感染症による自粛生活が長引き、高齢の方の心身の機能低下が心配されます。

これから先も元気に過ごしていくためには、日常生活で心身の機能低下サイン(フレイル)に早めに気がつき、改善していくことが大切です。

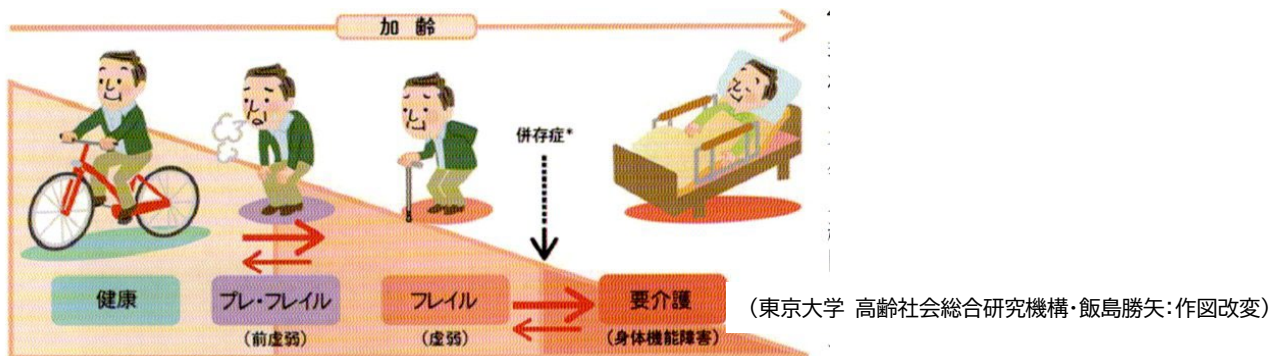
【フレイル】とは、高齢期に心身の機能が衰えた状態をいいます。健康な状態と介護が必要な状態

の中間の段階で、要介護になる危険があります。

しかし、早めに生活習慣を見直せば、健康な状態に戻る可能性があります。

筋力の維持・向上(運動)、食事のバランス(栄養)、口腔ケア(歯と口の健康)、認知機能(認知症予防)、人との交流、助け合い(社会参加)が大切です。

当クリニックでフレイル健診を実施しております。早く自分の弱点を見つけて改善していきましょう。



<地域連携室> 便り(No.60)

地域連携室・室長 小林 繁

「平均寿命を伸ばすには普段の心がけが大切」

厚生労働省は、5月12日全国の市区町村別の2020年の平均寿命を公表しました。全国で最も長寿だったのは男女とも川崎市麻生区で、男性は84歳・女性は89.2歳でした。人口約18万人の大きな行政区ですが、「健康への住民意識の高さ」を要因にあげる専門家は多いそうです。

平均寿命が最も短かったのは男女とも大阪市西成区です。男性は73.2歳、女性は84.9歳。(全国の平均寿命は男性79.3歳、女性86.1歳)

<健康寿命を延ばすための10の方法

(より確かな健康法)>

国立がん研究センターなど国立高度専門医療センターなど6機関が提言

1. 禁煙: たばこは吸わない。他人のたばこの煙をさける。
2. 飲酒: 節酒する。飲むなら節度のある飲酒を心がける。飲まない人や飲めない人にお酒を強要しない。一日当たりの飲酒量は男性でアルコール量に換算して約23g程度(日本酒なら1合程度)女性はその分量に抑える。休肝日を作る。寝酒は避ける。
3. 食事: 年齢に応じて、多すぎない、少なすぎない、偏り過ぎないバランスの良い食事を心がける。
 - 1) 食塩の摂取は最小限に
 - 2) 野菜、果物の摂取は適切に、食物繊維は多く摂取する。
 - 3) 大豆製

品を多く摂取する。4) 魚を多く摂取する。5) 赤肉・加工肉などの多量摂取を控える。6) 甘味飲料は控えめに。7) 年齢に応じて脂質や乳製品、たんぱく質摂取を工夫する。8) 多様な食品の摂取を心がける。

4. 体格: 痩せすぎない、太りすぎない。ライフステージに応じて、体格をその時々適正範囲で維持する。

5. 身体活動: 日頃から活発な身体活動を心がける。現状より一日10分でも多く体を動かすことから始める。

6. 心理社会的要因: 心理社会的ストレスを回避する。睡眠時間を確保し睡眠の質を向上する。

7. 感染症: 肝炎ウイルスやピロリ菌の感染検査を受ける。インフルエンザ、肺炎球菌のワクチンを受ける。

8. 健診・検診の受診と口腔ケア: 定期的に健診を・適切に検診を受診する。口腔内を健康的に保つ。

9. 成育歴・育児歴: 出産後初期はなるべく母乳を与える。妊娠糖尿病、妊娠高血圧症候群、巨大児出産の経験のある人は将来の疾病に注意する。早産や低出生体重児で生まれた人は将来の疾病に注意する。

10. 健康の社会的決定要因: 社会的経済的状況、地域の社会的・物理的環境、幼少期の生育環境。

< 診療担当医予定表 (令和5年 6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	坂田医師	
コロナWa接種	検査		コロナワクチン接種 ※接種時間: 下記の通り						ワクチン 接種	<午前> 9:00~13:00 <午後> 14:00~17:00	向後医師 (内視鏡)
	超音波CT		○	○	○						○
	内視鏡(午前)		○	○	○				○	○	○
			(胃・大腸)	(胃・大腸)	(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)

※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(6/3・17))

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

『歯と健康』シリーズ(No.198)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「歯の健康習慣(週間)」

例年6月4日から6月10日までは歯とお口の健康週間で、歯と口の健康に関する正しい知識を国民に対して普及啓発するとともに、歯科疾患の予防に関する適切な習慣の定着を図り、併せてその早期発見及び早期治療等を徹底することにより歯の寿命を延ばし、国民の健康の保持増進に寄与することを目的として、1928年(昭和3年)から1938年(昭和13年)まで日本歯科医師会が、「6(む)4(し)」にちなんで6月4日に「虫歯予防デー」を実施していました。

1939年(昭和14年)から1941年(昭和16年)まで「護歯日」、1942年(昭和17年)に「健民ムシ歯予防運動」としていましたが、1943年から1947年までは中止されていました。

しかし1949年(昭和24年)、これを復活させる形で「口腔衛生週間」が制定されました。

1952年(昭和27年)に「口腔衛生強調運動」、1956年(昭和31年)に再度「口腔衛生週間」に名称を変更し、1958年(昭和33年)から2012年(平成24年)まで「歯の衛生週間」、そして2013年(平成25年)より「歯と口の健康週間」になっています。

以前は、虫歯だけが対象の様に書かれていましたが、人生100年時代で名称も時代と共に変わってきました。今年の標語は【手に入れよう 長生きチケット 歯みがきで】となっています。

松戸歯科医師会では、期間限定(6月4日から6月10日まで)ですが、松戸市成人歯科健診を歯科医師会HPで見たと申告して健診を受けた方に、各診療所で(松戸歯科医師会診療所限定です)先着10名様に歯ブラシを贈呈致しますというイベントを開催しています。

この機会にぜひ歯科健診を受けて、脱マスクに備えましょう。

「相続税を考える(生前贈与Ⅱ)」

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

家庭で気軽のできる運動シリーズ (No.195)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回はふくらはぎのストレッチをご紹介します。『第2の心臓』とも言われるこのふくらはぎの、血流を促す最も基本的なのがこのストレッチです。

今回は特にふくらはぎの下部および上部にと、分けて集中をしていくことでより一層の伸びへの意識を求めていきたいと思えます。

まず壁やソファなど固定したもの(ここではイスの背もたれ)に両手を当てて、肘を伸ばし押しおきます。



I. ふくらはぎ下部(アキレス腱、ヒラメ筋)を意識して伸ばす

両足を前後(左足を後ろで右足を前)に開きます。先ず両方の膝を徐々に曲げていきます。重心は左足の方に移していきます。
☆左の足首がこれ以上は曲がらないというところまで、十分に重心を下げます。

☆左の膝の真上に腰が位置する様におきます。腰を後ろに引かない様にします。(太ももに必要以上の負担が掛かってしまいます)

☆そしてその足首の力を抜く様にしていきます。
☆左足の膝が徐々に下がっていく様に意識していきましょう!

→ふくらはぎの下の方の筋肉(アキレス腱も含めて)に伸びを感じます。

II. ふくらはぎ上部(腓腹筋の上部)を意識して伸ばす

左足の膝を伸ばし、徐々に腰を前に押し出していきます。

☆膝はしっかりと伸ばしていきます。踵で床を押しつける様にし、膝の皿を中に押し込む様に意識を持ちます。膝はしっかりと伸びてきます。

☆伸ばすことで、筋肉の痛みが気になる方は、足幅を少し狭めたり、腰の位置を少し後ろに戻したりして、無理をしない範囲で行ってみてください。

→ふくらはぎの中央から上の方にかけて、更に膝の後ろ側までをもストレッチします。

※特に歩いた後(運動としてのウォーキングのみならず、買い物などで多く歩いた場合も含みます。)などには、まめに行うようにしましょう。

5月のイベント



五月人形の前で
童心にかえり
にこやかな笑顔
がみえますね



5月は比較的良い天候に恵まれ
室内では五月のお節句としょうぶ湯
屋外では前庭へのお散歩とバラ観賞
パターゴルフ開催と盛りだくさん
まだまだ、コロナの脅威がありますが
職員一同 細心の注意を払い
笑顔がこぼれるようなイベントを実施・企画中

母の日に
カーネーション
をいただき
微笑みが
嬉しそう



燕のひな

ロビー横の巣に5から6羽のひなが
孵化し、親鳥から餌を！

太陽の下での
パターゴルフ
皆様声をあげて楽しく
プレー
日向ぼっこしながら
プレーを観戦
何と！ホールインワン
ができましたよ!!
優勝は女性の方でした
ぞう、次回





和名ヶ谷ほたるの里



ほたるの里では季節の行事を大切にしています。

今月も色々な行事を企画しました。

母の日♡

うれしい!

おいしい!



職員からの手作りカーネーションをお渡しし、豪華海鮮丼をめしあがっていただきました。笑顔いっぱい的一天になりました。

端午の節句 こいのぼり作り

きれいだ
ねえ〜♪



屋根より
高い〜

バラ鑑賞散歩



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 吉田奈央



5月は「母の日」がありました。
利用者みなさんの素敵な表情
を写真におさめました。
とってもいい笑顔♥
お母さんいつもありがとう！

6月はどんな日々が
待っているでしょうか。



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



菜の花畑 ♡



演奏会 🎷



魚釣り大会 🐟



足浴の日 🦶

暖かい日々が過ぎ、夏の暑ささえ感じられる時期となりました。
菜の花畑に出かけたり、お散歩などを楽しんでいます。利用者様のご家族が演奏会を開いてくださり、生のサックスの迫力に驚いたりもしました。
室内でも、魚釣りやゲーム、足浴におやつイベントなど、毎日楽しいことをして過ごしました。
夏ならではのことが体験できるように計画しています。暑さに負けないように、元気いっぱい頑張っていきます。



フルーツポンチ 🍎



野草レシピ

島村はる代

ツユクサは青い清楚なお花をつける誰にも好かれる雑草です。別名アオバナともいわれます。

朝早く咲き、お昼には花をとじる働きもの。偽オシベを持っていて効率よく昆虫を誘い受粉する神秘的な魅力あふれる雑草です。

今回はツユクサの若葉の緑を楽しむ翡翠もちをご紹介します。ツユクサは茎が硬いので先端の若葉を利用します。



ツユクサの効能：利尿、湿疹改善

<材料>

- ◆ ツユクサ若葉 30g
- A {
 - ◆ 片栗粉 50g
 - ◆ 水 200cc
 - ◆ てんさい糖 大さじ2
- トッピング-
- B {
 - ◆ きな粉 大さじ3
 - ◆ てんさい糖 小さじ1
 - ◆ 塩 少々
- 黒蜜-
- ◆ 黒砂糖 100g
- ◆ 水 70cc

ツユクサの翡翠もち



<作り方>

- ① ツユクサをたっぷりの湯でゆでて水にさらす。
フードプロセッサーに入れ、水 50cc を加えペースト状にする。
- ② 鍋にAを入れ、①も加えて中火にかける。木べらで5分以上練る。
- ③ 水でぬらした流し缶（容器）に②を入れて冷やし固める。
- ④ 黒蜜を作る。黒砂糖と水を鍋に入れ煮溶かす。
- ⑤ ③を食べやすい大きさに切って、④をかけ、混ぜ合わせたBをトッピングする。

洗心苑厨房

厨房でお出しするお食事を召し上がるのは入所者様だけではありません。日々、洗心苑で働いているスタッフの方々にも社食としてお食事をご提供しています。

今回は外部の方があまり目にすることのない”社食”についてご紹介します。



昼食は、職員休憩所にてビュッフェスタイルです。保冷材や保温器・スープジャーなどを使用して、時間内であれば職員の方がいつ休憩に入られても適温でお召し上がりいただけるようにしています。しっかり食べて午後からのお仕事も頑張ってください！

クリニック

3階

ハルカフェ

9:00~17:00

定休日：木日祝

ランチタイム 11:30~14:00

テイクアウトOK



食品/書籍/雑貨/スキンケア商品



《 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 6月			令和5年 7月		
1	(木)		1	(土)	
2	(金)		2	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
3	(土)		3	(月)	
4	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	4	(火)	
5	(月)		5	(水)	パターゴルフ(洗心苑) 七夕祭り(洗心苑)
6	(火)		6	(木)	
7	(水)	パターゴルフ(洗心苑) 紫陽花鑑賞(看多機しまむら)	7	(金)	七夕会(看多機しまむら)
8	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	8	(土)	
9	(金)		9	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
10	(土)		10	(月)	
11	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	11	(火)	
12	(月)		12	(水)	書道教室(洗心苑)
13	(火)		13	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
14	(水)	書道教室(洗心苑)	14	(金)	
15	(木)		15	(土)	
16	(金)		16	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
17	(土)		17	(月)	祝日(海の日) かき氷の日(看多機しまむら)
18	(日)	パワーリハビリ(洗心苑) 父の日(看多機しまむら)	18	(火)	
19	(月)		19	(水)	
20	(火)		20	(木)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
21	(水)	書道教室(洗心苑)	21	(金)	
22	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	22	(土)	書道教室(洗心苑)
23	(金)		23	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
24	(土)		24	(月)	
25	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	25	(火)	
26	(月)		26	(水)	書道教室(洗心苑)
27	(火)	ちらしずしの日(看多機しまむら)	27	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
28	(水)		28	(金)	
29	(木)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	29	(土)	夏祭り(看多機しまむら)
30	(金)		30	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
31	(土)		31	(月)	

【 4月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ①「紫陽花鑑賞」
(実施日時) 6/7(水) 10:00～
(実施場所) 本土寺
(実施内容) 本土寺の紫陽花を鑑賞し、写真を撮る。
- ②「父の日」
(実施日時) 6/18(日) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 男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「ちらし寿司の日」
(実施日時) 6/27(金) 11:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 短冊に願い事をかいたり、歌を唄って七夕ゼリーを食べる

<島村洗心苑>

- ①「パターゴルフ」
(実施日時) 6/7(水) 14:00～15:00
(実施対象) デイケア
- ②「書道教室」
(実施日&対象) 6/14(水) デイケア
6/21(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) 6/29(木) 2階・3階
- ④「笑いのヨガ教室」 ※第2週・第4週木曜日
(実施日) 6/8(木)・22(木)
(実施対象) 各階(デイケア・2階・3階) 30分間
- ⑤「パワーリハビリ」 ※毎週日曜日
(実施日) 6/4(日)・11(日)・18(日)・25(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 6月			令和5年 7月		
1	(木)	休診(外来診療)	1	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
2	(金)		2	(日)	休診(外来診療)楽歩会(豊島・ソメイヨシノ発祥の里)
3	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	3	(月)	運動療法(15:00~16:15)
4	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(多摩の尾根道と史跡)	4	(火)	
5	(月)	運動療法(15:00~16:15)	5	(水)	
6	(火)		6	(木)	休診(外来診療)
7	(水)		7	(金)	
8	(木)	休診(外来診療)	8	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
9	(金)	スポーツ吹き矢教室	9	(日)	休診(外来診療)
10	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	10	(月)	運動療法(15:00~16:15)
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)	スポーツ吹き矢教室
15	(木)	休診(外来診療)	15	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
16	(金)		16	(日)	休診(外来診療)
17	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	17	(月)	休日(海の日・外来休診)運動療法(休止)洗心百寿会(休会)
18	(日)	休診(外来診療)	18	(火)	料理教室(11:00~14:00)
19	(月)	運動療法(15:00~16:15) 洗心百寿会(休会)	19	(水)	
20	(火)	料理教室(11:00~14:00)	20	(木)	休診(外来診療)
21	(水)		21	(金)	
22	(木)	休診(外来診療)	22	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
23	(金)	スポーツ吹き矢教室	23	(日)	休診(外来診療)
24	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	24	(月)	運動療法(15:00~16:15)
25	(日)	休診(外来診療)	25	(火)	
26	(月)	運動療法(15:00~16:15)	26	(水)	
27	(火)		27	(木)	休診(外来診療) STCCゴルフ同好会
28	(水)		28	(金)	スポーツ吹き矢教室
29	(木)	休診(外来診療) STCCゴルフ同好会	29	(土)	
30	(金)		30	(日)	休診(外来診療)
31	(土)		31	(月)	運動療法(15:00~16:15)

(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:

『楽歩会』「多摩・万葉集“よこやまの道”尾根道と史跡ハイキング」
 (実施日) 6/4(日) ※雨天時6/11(日)に順延 (参加費)200円
 (集合) 京王相模原線「若葉台駅」改札口10時10分
 (解散) 15:30「唐木田駅」(時間)約3.0時間(距離)約9.5km
 (問合せ先) 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) 6/13(火) 13:00~15:00
 (実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
 (会費) ¥2,000 (問合せ先) 井関:090-2724-0214

『生き生き塾』 ※毎月第2土曜日開催
 (実施日時) 6/10(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「タイ・カンボジア再訪記」有川 博康 塾員
 ②講演「時代考証の舞台裏 ~大河ドラマの出来るまで~」
 戸定歴史館名誉館長 斎藤 洋一 氏
 ③基調講演:島村 塾長 (問合せ先) 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) 6/3・17・24(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) 6/3・9・17・23 15:00~17:00
 (実施場所) 八ヶ崎市民センター
 (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】今年、早くも厳しい暑さの日々が続いています。くれぐれも熱中症にはお気を付け頂きたいと思います。定期的な水分補給と十分な睡眠時間の確保。特に、ご高齢の方や持病をお持ちの方、そして小さいお子様は、周りの方がご注意頂きますように！編集人:菅野