



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G

令和5年 7月
(文月)
第204号



「朝顔」



島村TCC

かわら版

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

夏の季節となりました。夏はいつも、一年で一番の情熱の季節です。汗をかき、お茶をたっぷり飲む。代謝を活発にする。一年の体のエネルギー燃焼実験の季節だ。ひまわりの季節でもあります。太陽に向けて咲く情熱の黄色い花。

「ひまわり」を好む女性からの言葉

“好きよ大好き”



2. 「ひまわり」夫人の一言に胸を打たれる

左記、生涯かけた言霊(ことだま)は最高。郷土高知の偉人、牧野富太郎の“らんまん”の如く、野草は可憐で愛らしい。花との会話は楽しい。初夏の早朝の、“洗心苑”、“ほたるの里”近くの川、国分川沿いの小道は特に良い。

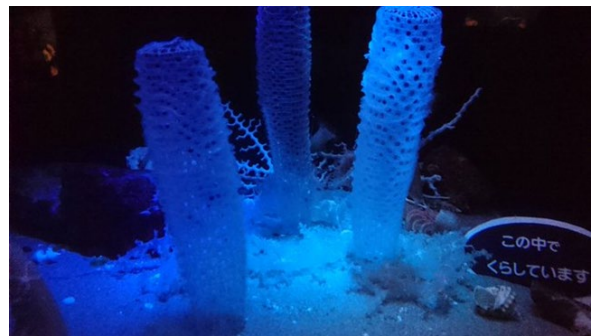
3. 「偕老同穴」の誓い

50年前、私たち夫婦は、結婚した。27才と、24才。大恩人の額田須賀夫先生に、仲人のお祝いとして偕老同穴の標本をいただいた。昨日のように思い出す。直径5cm長さ20cmの円筒形のスポンジの中に一つがいのエビがいた。こんな狭い空間に、一生添い遂げる。子エビはその隙間から出て独立していく。結婚とは、こんなもんか、窮屈極まりないなと思った。

50年経った今、“これで良いのだ、これこそ人生だ”と思うようになった。

超高齢社会で、家族の絆の重要性は、特に夫婦の絆が一番大事と思うようになった。

偕老同穴を右図に示す。
中に二匹のエビが居る。



4. おわりに

最近、黒澤明監督、志村喬主演「生きる」の中の“ゴンドラの唄”(中山晋平作曲、吉井勇作詞)が妙に心に響く。いろんな歌手の唄も味わいがある。YouTubeはありがたい。志村喬、森繁久弥、小林旭、青江三奈、——多くの生き方もしかり。

“いのち短し 恋せよ乙女 朱き唇あせぬまに 熱き血潮の冷えぬまに 明日の月日はないものを”

《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. 34)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

「マイナンバーカードの健康保険証利用について」

当クリニックでマイナンバーカードが健康保険証として利用できます。

医療機関や薬局の受付でマイナンバーを顔認証付きカードリーダーに置いて本人確認ができます。

- ・ご本人が同意をすれば、初めての医療機関等でも特定健診情報や今までに使った薬剤情報が医師等と共用でき、より良い医療が可能になります。
- ・マイナポータルで、ご自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費通知情報が閲覧できます。

- ・マイナポータルを通じた医療費通知情報の自動入力で、確定申告の医療費控除がより簡単にできます。
- ・限度額適用認定証がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払いが免除されます。
- ・就職・転職・引越をしても、健康保険証としてずっと使用できます。医療保険者が変わる場合は、加入の届出が引き続き必要となります。

従来の健康保険証が利用できなくなるわけではありません。

<地域連携室>便り(No.60)

地域連携室・室長 小林 繁

「熱中症予防」

関東地方の梅雨入りは6月8日、梅雨明けは平年なみ(7月19日頃)と言われております。暑さに慣れていない7月・8月上旬は特に注意してください。

1. 熱中症について

熱中症といっても、めまい、立ちくらみ、大量の汗、筋肉痛といった症状の軽いものから、頭痛、吐き気、けいれん、意識を失うといった重症まで様々あります。

日本救急医学界では「暑さで具合が悪くなったら、迷わずに熱中症と思って応急処置などしてほしい」と早めの手当てを呼び掛けております。

まず意識の有無を確認する。意識のない場合は、すぐに救急車を呼んで医療機関を受診する。意識のある場合の応急処置としては体温を下げることと、水や塩分を補給することの2点が重要。

体温を下げるには、風通しの良い日陰や冷房の効いた屋内に移して、服をゆるめて休ませる。首やわきの下、太ももの付け根といった太い血管の通る場所を、氷のうなどで冷やすと効果的です。

水や塩分の補給は、自分で飲めない場合は医療機関を受診する。できる場合は、水、経口補水液、スポーツドリンクなど飲むとよいが注意も必要である。経口補水液にはナトリウムやカリウムが含まれているために高血圧・糖尿病・腎臓病

の持病のある人は医師と相談した方がよい。

応急処置をしたら、しばらく安静にして体を休める。それでも症状が回復しない時は医療機関でみてもらいましょう。

2. 熱中症防止

(重症化を警戒すべき年齢層は幼児と高齢者)

- 1) 10代が圧倒的に多くほとんどが運動中に発症している。大半は軽症で、年齢も若いために回復も早い。**体温を下げ、水や塩分を補給する。**
- 2) 幼児は体が十分に発達していないので体温調整が上手に出来ない。**体温調節を行う。**
- 3) 高齢者は老化で、汗をかきにくく、体温が上昇しやすい。気温にも鈍感で暑さも感じにくくなっている。体の水分量も若者に比べて少ない上、脱水症状を示すサインであるのどの渇きも感じにくい。**こまめに水分補給をする。こまめにエアコンを使う。**
- 4) 規則正しい生活習慣。**十分な睡眠・夏野菜を使った食事・三食きちんと食事をとる。ふだんから運動などで体を動かし汗をかくなど、体温調整の働きを改善させるなど。**

暑い日が続きますが日常生活に注意した生活を心がけてください。

< 診療担当医予定表 (令和5年 7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・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(7/1・15))

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.200)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

暑い季節がやってきました。今月はエナメル質形成不全とお日様の関係について知っておいてもらいたいことです。

歯や骨の成長に必須なビタミンDは、紫外線を浴びることで体内に合成されます。ところが最近の美白ブームのせいか、ビタミンDが欠乏しているお母さんたちの体内で育ち母乳で育てられたお子さんたちに、エナメル質の出来が悪くて歯が弱い「エナメル質形成不全症」が急増中なんです。

近年の小児歯科学会の調査では小学校の1,2年生の5人に1人はエナメル質形成不全があることで警笛を鳴らしています。

歯は、乳歯でも永久歯でも育つ時期が限られています。その時期に育ちを阻害する何らかがあるとエナメル質に問題が起きます。乳歯ならば妊娠4~5カ月くらい、永久歯は出生後に硬くなりはじめ3歳までにはエナメル質ができてくるのでこの時期です。

ビタミンDは、食べ物からとる以外に皮膚が紫外線に当たることで体内でも合成され、効率よく働く質も良いビタミンDを得ることができます。

食生活の変化も一因ではありますが、近年が美白ブームのせいで、顔以外にも全身日が当たらないように徹底している女性が増えているせいか、粉ミルクで育ったお子さんのほうがビタミンDに関しては問題がないことが多いそうです。

エナメル質形成不全の部分は健康なところと比べると弱いので、詰めたりかぶせたり対症療法していくしかありません。他に遺伝的要因もちろんありますが、環境要因についてはこういった知識をもつことと少しの意識改革でお子さんの歯の健康に役立ちます。

妊婦さんや小さいお子さんには日焼けなんて気にせずぜひ日光を浴びていただきたいです。

「相続税の実務の対応」

最近こんなことがありました。

松戸在住の老婦人が相続のことで。ある地方に町内から少し離れた小高い丘に立派な旧家があり、長い間空き家となっていました。

住宅なので路線価が付いておりました。税務上は路線価から傾斜度に係る造成費・木の伐採費・抜根費の費用を控除して計算することになります。敷地面積が大きいので相当の財産評価に計算されました。

父親の財産を母親が相続しました。次に、長男がこのような財産を相続すると相続税の納税資金に困るから、事前に売却したいと考え、不動産業社を当たりましたが、金額的に折り合いが着きませんでした。そうこうしているうちに長男が先に亡くなり、その物件を放置したままになっておりました。

最近、政府の空き家対策が叫ばれるようになっていくことから、所在の市に空き家バンクがあることを知り、連絡を取ってみました。

そうすると、空き家を改装しレストランを営みたいとか、民宿を営みたいと次々と希望者が現れて現在交渉中です。かなり大きい敷地と自然豊かな環境で新しく蘇ることができるというのがいいのですが。

市で運営する空き家バンクは、やはり信用力があるように感じます。これからは公共機関をうまく活用し望ましい相続財産の構成になるよう努めましょう。不動産の取得・処分には長期を要します、なるべく早くから、対策を立てておきましょう。

<鎌倉康裕公認会計士・税理士事務所>

松戸市新松戸1-493 新松戸プラザハイソ1201号
(TEL)047-348-5562 (FAX)047-348-5563

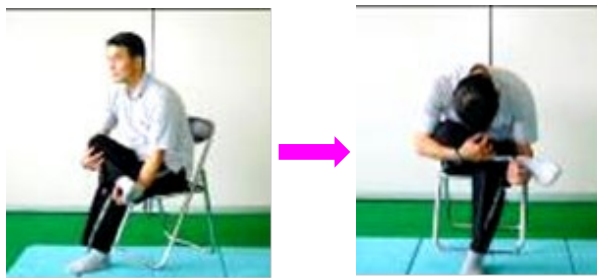
家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.196) 織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

普段はなかなか伸ばすことの少ないお尻の筋肉も、伸ばしてみると大変心地よいものです。

立ったり歩いたり階段を上ったりと、お尻の筋肉は日常の生活面で大変働いてくれています。

お尻の筋肉が張ってしまうと、腰痛の原因にもなってしまいます。日頃から簡単に出来るイスに腰掛けてのストレッチの方法をご紹介します。

●イスに腰掛けての、前屈によるお尻のストレッチです。



①片方の膝を外側に向けて、足を反対側の太ももの上に乗せておきます。

尚、膝や股関節に痛みが有ったり、体型的に乗せにくい場合には、もう一つイスを前に置いて、膝を外側に向けてその椅子に足を乗せてみてください。ただし、決して無理は禁物です。出来る範囲で試みてください。

②乗せる側の足の位置は、踵と膝の真ん中辺りが良いでしょう。

(イスに乗せた場合も、なるべくその内側に置きましょう。)

③膝と足首を下から抱え、上体は少しずつ前に預ける様にします。

この身体をゆっくりと預けながら行なうのが、無理の無いストレッチのポイントとなります。

(イスに乗せた場合には、手で支えながら上体を少しずつ前に傾けてみてください。)

④息を吐くときには、**お腹の力を抜く**ことに意識を向けます。

⑤乗せた側の足の付け根やお尻の辺りに、筋肉の伸びを感じてきます。

⑥お尻の辺りの筋肉に伸びを全く感じない方は、足を少し内側にしてみたり外側にしてみたり、または上体の乗せていく方向を、膝寄りしてみたり足首寄りしてみたりと、伸びを感じる形を探してみてください。

☆いつでも行なえるストレッチですので、椅子に腰掛けている時には是非行なってみてください。

日々の活動記録



季節に合わせてフロアに飾る
手作りの飾り物を作成中! 皆様、手先が器用

父の日に

久しぶりのアルコール(ノンアルコール)と
おつまみで乾杯 喉にしみる!!



梅雨の晴れ間に
テラスで日光浴とお茶会

わくわく農園に舗装道路が
出来歩き初め



ツバメの巣立ち

先月生まれたひなが巣立って
新しい巣を作っています



リハビリの
先生の
指導のもと
筋力を強化中
スムーズに
身体を動かせる
ように願い!!
奮闘中



和名ヶ谷ほたるの里

梅雨に入りましたが、晴れ間を見つけて紫陽花散歩に出たり、室内では虹やかたつむりを作って季節を楽しんでいます。



ユニット対抗 ボーリング大会!

がんばるぞー!



おやつはみんな大好きフリンアラモードです。お好きな具を好きなだけおかわりして召し上がっていただきました。

ストライク!



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 😊

角田 薫

えがお訪問看護ステーションでは洗心苑の横にある洗心苑横にある[わくわく農園]の一部スペースで野菜を育てています。畑の皆様のご協力もあり、夏野菜が収穫できました！雨ニモマケズ元気に成長中です！



家庭菜園未経験の角田が天塩にかけて育てているミントです。とても良い香りがします。バニラアイスの乗せて愛でた後に頂きました。

無事に実がなったミニトマトとボラントピアさんから頂いたジャガイモを使用し、子供が大好きなじゃがマヨカレーを作りました！
大好評でした

まる茄子はお味噌汁にしました



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



ゆいの花公園 🌸



母の日 ❤️



ゲートボール 🏏



コロコロゲーム 🎱

今月も看多機しまむらは利用者様も職員も元気いっぱいにお過ごしました。母の日には感謝を伝える会を開き、天気の良い日には、ゆいの花公園に出かけたりお散歩をしました。雨が続いた日には、室内で出来るゲームをみんなでやり、美味しいおやつを食べて、たくさんの幸せを感じました。これからは暑くなる一方ですが、夏らしいイベントやおやつなどを考えています。暑さに負けない、看多機しまむらを楽しみにしててください。



みんな大好きおやつタイム 🍪



野草レシピ

島村はる代

笹の葉さらさら のきばにゆれる お星様きらきら 金銀砂子

七月七日は七夕。牽牛と織姫が一年に一回のデートがゆるされる日。

私たちの願いを込めて晴れた夜空を見守りましょう。

今年はどうぞよいお天気に見守られますように・・・

今回はぶどうの仲間ヤブガラシや淡いピンク色が愛らしいヒルガオを
天ぷらにします。

天の川に見立てたそうめんと召し上ってください。



<材料>

- ◆ そうめん
- ◆ めんつゆ (昆布だし、市販品)
- 天ぷら-
- ◆ ハルジオン
- ◆ クローバー (数本を束ねる)
- ◆ ヒルガオの花
- ◆ ヤブガラシ (つるに近い新芽)
- ◆ 衣 (小麦粉+水) 適宜
- ◆ 揚げ油

<作り方>

- ① そうめんをゆでる。
- ② 洗った葉と花の水分をとり、水で溶いた小麦粉の薄衣にくぐらせて揚げる。
- ③ お皿に盛り付ける。

※そうめんの端を木綿糸でしばってからゆで、縛った部分を切り落とすときれいに盛り付けることができます。

天の川そうめんと野草の天ぷら



洗心苑厨房

先月から人気メニュー『大豆のかき揚げ』が復活しました！！

6種の具材(大豆・えだまめ・コーン・みつば・千切りにした人参・たまねぎ)を小麦粉を溶いた衣でまとめ170～180℃の油で揚げます。小麦粉にベーキングパウダーを少々混ぜることで、よりカラッと仕上げるところがポイント。

天つゆも市販のものではなく一から作るため、塩分調整が必要な利用者様にも安心してお召し上がりいただけます。

食べごたえもばっちりです！



他のメニューに比べ、調理に時間がかかるなどの理由でしばらくの間献立からはずれていましたが、利用者様のための希望により復活することとなりました。これからも皆様の声になるべく寄り添えるよう、厨房スタッフ一同邁進してまいります。

玄米菜食 ハルカフェ × Uber Eats Start!!!!

島村トータル・ケア・クリニックの3階にある玄米菜食のカフェ「ハルカフェ」が

Uber Eatsでデリバリーを始めました！

オフィスやご自宅でお手軽に玄米菜食をお楽しみください。



日替わり玄米菜食弁当

各種ドリンクも取り揃えています♪



自家製ハンタブルカレーと玄米



玄米おにぎりと大豆ミートから揚げ



*店舗の営業時間は
月～水・金～土曜日の9:00～17:00です

ご注文はUber Eatsのアプリから

- 1 Uber Eatsのアプリをダウンロード
- 2 連絡先等の必要情報を登録
- 3 アプリを起動し、「玄米菜食ハルカフェ」を検索
- 4 お好みのメニューを選んで購入



AppleとAppleのロゴは、米国およびその他の国で登録されたApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。

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

【 7月 主な行事 】

＜看多機しまむら＞

- ①「七夕会」
(実施日時) 7/7(金) 10:00～
(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、歌を歌って七夕ゼリーを食べる
- ②「かき氷の日」
(実施日時) 7/17(月) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 氷を削って、好みのシロップをかけて食べる
- ③「夏祭り」
(実施日時) 7/29(土) 10:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 射的や輪投げなどを楽しみ、懐かしむ

＜島村洗心苑＞

- ①「パターゴルフ」
(実施日&対象) 7/4(火) 14:00～ デイケア
7/13(木) 14:00～ デイケア
7/28(金) 14:00～ デイケア
- ②「七夕祭り」
(実施日&対象) 7/7(金) 2階・3階・デイケア
- ③「書道教室」
(実施日&対象) 7/12(水)・22(土) デイケア
7/25(火) デイケア
7/26(水) 2階・3階
- ④「クラシックギター・ミニコンサート」
(実施日&対象) 7/20(水) 2階・3階
- ⑤「笑いのヨガ教室」 ※第1週・第3週木曜日
(実施日) 7/6(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&対象) 毎週日曜日／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がございますので宜しくお願い致します。

令和5年 7月			令和5年 8月		
1	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	1	(火)	
2	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(豊島・ソメイヨシノ発祥の里)	2	(水)	
3	(月)	運動療法(15:00~16:15)	3	(木)	休診(外来診療)
4	(火)		4	(金)	
5	(水)		5	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
6	(木)	休診(外来診療)	6	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(宇都宮・大谷資料館)
7	(金)		7	(月)	運動療法(15:00~16:15)
8	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	8	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
9	(日)	休診(外来診療)	9	(水)	
10	(月)	運動療法(15:00~16:15)	10	(木)	休診(外来診療)
11	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	11	(金)	祝日(山の日・外来診療) スポーツ吹き矢教室
12	(水)		12	(土)	生き生き塾(休会)
13	(木)	休診(外来診療)	13	(日)	休診(外来診療)
14	(金)	スポーツ吹き矢教室	14	(月)	運動療法(15:00~16:15)
15	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	15	(火)	料理教室(休止)
16	(日)	休診(外来診療)	16	(水)	
17	(月)	祝日(海の日・外来休診) 運動療法(休止)	17	(木)	休診(外来診療)
18	(火)	料理教室(休止)	18	(金)	
19	(水)		19	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
20	(木)	休診(外来診療)	20	(日)	休診(外来診療)
21	(金)		21	(月)	運動療法(15:00~16:15) 洗心百寿会(11:00~14:00)
22	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	22	(火)	
23	(日)	休診(外来診療)	23	(水)	
24	(月)	運動療法(15:00~16:15)	24	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
25	(火)		25	(金)	スポーツ吹き矢教室
26	(水)		26	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
27	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	27	(日)	休診(外来診療)
28	(金)	スポーツ吹き矢教室	28	(月)	運動療法(15:00~16:15)
29	(土)		29	(火)	
30	(日)	休診(外来診療)	30	(水)	
31	(月)	運動療法(15:00~16:15)	31	(木)	休診(外来診療)

(外来診察のご連絡) ☆休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日・祝日

☆お盆期間(8/13(日)~19(土))のご案内:休まず診療致します

『楽歩会』「豊島・ソメイヨシノ発祥の里から染井霊園・とげぬき地蔵尊」
 (実施日) 7/2(日) ※雨天時7/9(日)に順延 (参加費)200円
 (集合) JR山手線駒込駅 改札口(北口) 9時20分
 (解散) 12:00 「とげぬき地蔵尊」(時間)約2.0時間/距離6.5km
 (問合先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(先着順45名)

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4 土曜日開催
 (実施日時) 7/1・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) 7/11(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) 7/8(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「将棋・囲碁タイトル戦裏話」
 棋戦ジャーナリスト(元日本経済新聞編集委員) 木村 亮 氏
 ②「フレイル健診について」島村TCC管理栄養部長 小林繁 氏
 ③基調講演:島村 塾長 (問合先) 菅野090-2309-1170

『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) 7/1・14・15・28 15:00~17:00
 (実施場所) 八ヶ崎市民センター
 (問合先) 安達:090-4179-4681

『洗心百寿会』 ※偶数月第3 月曜日
 (実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
 (問合先) 内野080-3390-0714 ※事前予約制

【編集後記】連日、夏日・真夏日と異常なまでの暑さの日が続いています。この厳しい状況は、あと2~3ヶ月続きます。こまめな水分補給と十分な睡眠、そしてしっかりと食事を摂り、熱中症に備えましょう。お互い十分に注意してこの夏を乗り切りたいものです。(編集人:菅野)