



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G



島村TCC

かわら版

令和5年8月
(葉月)
第205号



「 向日葵 」

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、お盆の月です。今年2月に元気に金婚式を挙げ、7月17日最愛の妻と死別しました。今月末、神式で「50日祭」(仏式:49日)と「偲ぶ会」をします。心の切り替えに重要な式です。9月から、消化器内視鏡センター開設します。食の欧米化と、内視鏡検査率が低いため、大腸がん死が急増しています。内視鏡で大腸がんほど確実に予防できる“がん”は、知る限りありません。ところが実態は、米国の2.6倍の死亡率です。

2. 消化器内視鏡センター設立に関して

そんな理由で、毎日の診療日、胃と大腸の内視鏡ができるようにしました。実施医師は、トップクラスの技能・資格・経験を持っています。大腸がんでの死亡は急増し、さらに若年層にもみられるようになりました。症状があればもちろん早めに、無症状でも40歳になったら内視鏡を始めましょう。炎症性腸疾患も増加しています。内視鏡で予防・治療でき、毎日感謝の握手を求められています。

4. おわりに

下図が、妻はる代の遺作の料理本です。料理研究家として、経営者として、母として、妻として、私の相棒として、短命な一生でしたが、幸せ人生であったと言ってくださいました。喪失感は大きく、“そうだ、君はもういないんだ。”50年間で3~4日の独居生活しか経験のない私です。何回も何回も、この言葉が脳裏をかすめ、発作的に嗚咽が襲ってきます。

健康長寿者として、墓守をします。墓石の隣に設置した霊碑に、妻の名前が近々刻銘されます。そして、次いで私の名前が隣に記されるでしょう。子から孫へと遺伝子が滞りなく循環するよう、彼・彼女たちを支えていきます。

はる代の生き方、“一途、一心”、“真実一路”を新たに4番目の家訓に追加します。

料理研究家 島村はる代 遺作



最晩年最も心を込めて作った料理

天の川そうめんと野草の天ぷら



《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. 35)

医療法人社団洗心 副理事長・ 島村 真実

私の母であり、有限会社 穀物菜館の代表取締役の島村 はる代が、7月17日に亡くなりました。7月22日が通夜・23日は告別式となり、本人の希望で家族葬という形で執り行われました。

私は、母が39歳の時に誕生し、4人兄弟で末っ子になります。

母との思い出は、寝る前に「おしゃべりなたまごやき(王様シリーズ)」をよく読んでもらった事です。温かい声と優しい手で私は安心して夢の中に旅立つことができました。色々な思い出がたくさん詰まっております。

母はとても優しく、穏やかで、料理とピアノがとても上手でした。特に作ってくれたカレーライスには本当に美味しく、友達にも自慢する程でした。

母が54歳ぐらいの時に穀物菜館を設立し、調理師の資格を取得しました。

設立前は専業主婦で、子供達が自立した後は、子育てをやり遂げたかのように寝ていた母が、設立後はいつも楽しそうに料理の研究をしていました。約20年間、穀物菜館の運営や料理の開発に捧げてきました。

母が70歳頃に肺がんとなり、様々な治療を受けながらの闘病生活が続きました。

7月3日に突然、脳梗塞が原因で、寝たきりで言葉もうまく話せない状態になり、岩手から姉も帰ってきてくれました。

寝たきりになった後、母が好きだった春木川に兄弟で連れて行きました。その時の母は、野草を見て凄く喜んでくれました。兄弟で泊まり看病し、7月17日の朝に、クリニックの病室で看護師と家族全員で看取ることができました。

さいごに、育てあげてくれた母に感謝の気持ちで一杯です。弱音を一切も吐かない強い母の息子であることを誇りに思っています。ここまで育ててくれて、ありがとうございました。

そして、穀物菜館・洗心グループの職員の皆様、料理教室や生き生き塾の皆様には色々のご支援を頂き、誠にありがとうございました。今後とも、よろしく願い申し上げます。

私たちのグループには素敵な職員が揃っています。同じように、ご家族でお困りの方はご相談ください。

医師より<命を読み解く>

島村トータル・ケア・クリニック 常勤医師

坂田 慶太

記憶のメカニズムが解明されつつある。海馬と小脳の神経シナプスでグルタミン酸受容体の Long term potentiation と Long term depression という現象が観測され Synaptic plasticity が記憶に深く関係していることが分かった。治療に応用されるだろう。

何十億年もの過去から連綿と続く生命の記憶と設計図である DNA はどのようにして誕生したのだろうか。目に見えない細胞は化学反応、物理現象を巧みに利用して複雑な現象を制御して生命を形作る。

ブラウン運動がアインシュタインの方程式で説明可能となり分子の存在が明らかとなった。原子爆弾や水素爆弾の実現は理論が正しかった証である。分子や原子には内部構造があり実験で確かめられている究極の構成要素はクォーク、レプトンと呼ばれる素粒子である。

我々の体も宇宙も素粒子からできている。しかし素粒子はプランク定数で束縛された不確定性原理により、あるともないともいえる曖昧な存在である。

太陽も地球も岩も水も動物も植物も人間も空間も時間でさえ素粒子と同一のもので、光、電磁波と重力という質量がないのに運動量を有するエネルギー体、量子という不思議なものである。

このような自然現象解明のための理論を形成する強力な道具である数学には正しいことが分かっているが微分積分計算がなぜ成り立つのかという証明が未だに存在しないもどかしさがある。

カントールの位相、集合論から始まりルーベグにより証明の努力がなされたが完ぺきではない。ゲーデルの不完全性定理によれば有限回数で証明できる命題が限られているためでもある。

とまれMR、CT、PET、AI、US、レーザー、量子コンピューター、分子標的薬、生物学的製剤など最先端の知識と技術が現代医療の発展に惜しげもなく注がれ、今後も最優先に使用されるであろう。

医療、医学の発展は日進月歩である。

<診療担当医予定表（令和5年 8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
			黒崎医師 (内視鏡)	大城医師 (内視鏡)	竹下医師 (内視鏡)		永井医師 (内視鏡)		磯部医師 (漢方) (第2・4) 〈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		○	○	○		○	○		○
	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)14:00~17:00

<お盆診療(8/14・15)について>

(担当医師) 坂田医師

(診療時間) 午前:通常通り 午後:14:00~16:00 休診 / 16:00~17:00 診療

※コロナワクチン接種:8月は休止となります

※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(8/4・18))

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.201)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

<松戸市百寿・米寿無料歯科健診のお知らせ>

今年も敬老の日に、松戸市からの米寿、百寿お祝い通知の中に、歯科健診のお知らせを封入して頂きます。お知らせの届いた方は、かかりつけの歯科医院(松戸歯科医師会の会員診療所のみ)の取り扱いになります)にお申し込み下さい。

診療所に行かれない方・かかりつけの歯科医院がない方は、

・松戸歯科医師会(Tel.368-3553)

・松戸市口腔ケアセンター(Tel.331-8380)に

お問い合わせください。

お住い近くの健診可能な歯科医院のご紹介、

またはご自宅、施設迄、健診に伺える歯科医師を手配いたします。

令和4年度は、百寿健診4名(一名の方は歩いて健診にいらっしゃいました)、米寿健診285名の方に健診を受けて頂きました。

期間限定になりますが健診を受けられた方には、後日歯科医師会より記念品等もお送りいたします。

節目の健診として、もう一度ご自分のお口の中の状態を再チェックしてみたいかでしょうか。多数の方のご参加をお待ちしています。

「相続税を考える」

先日、タワーマンション節税の抑止が2024年1月から始まると報道されていました。従来タワーマンションの実勢価格に比べ相続税評価額が4割程度となっていたが、これを6割程度に引き上げようとしている。また、低層階より高層階の方が高くなる傾向にも着目し評価に差を付けようとしています。

税法が改正されるのは、最近、北海道の高齢者の資産家が相続前に多額の借金をして大型物件を購入し、相続が終わったらその物件を売却し、借金を返済した事例が発生し、結果的に相続税を大幅に圧縮した事例に対し、最高裁判所の裁判官5人が全員一致で行き過ぎた節税と判断し、購入資産を固定資産評価額での評価を認めず、時価評価をするよう判決を下したことによる影響で、「過度の節税は出来ないですよ」とのメッセージなのでしょ。

改正されたように、確かに相続税評価額が増えれば節税効果が薄くなり、ある程度の抑止力には

なると思いますが、全面的になくなることはないと思います。実際問題として長期的・計画的な投資であって経済合理性があればそれは問題にできないと考えられるからです。

タワーマンションは都内の便利な所にあり、維持管理も良好な場合が多いと想定されます。地震・火災など不慮の災害が無ければ資産価値はあまり下がらないと考えられます。

資金的に余裕があれば、新ルールになっても、節税効果はあると考えます。ただ、多くの資産を残すことが子供にとって幸せなことかは考える必要があります。

資産を残しても使いようによっては直ぐになくなります。それよりも、子供たちが自立して一人前に成長してくれるようお願いしたいものです。

同時に、相続財産に対し相続税の納税が資金的に無理が無いよう考えていただきたいと思います。

<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 (FAX) 047-348-5563

今回は膝をまわすことでの、股関節をほぐす運動をご紹介します

股関節はその可動域を広げていくことによって、脚部の本来持っているはずのパフォーマンスを高めていくことができるようになります。日々動かすことによって、日常生活での満足のいく活動を発揮していきましょう。

★膝まわし(股関節の回旋運動)

*浅く椅子に腰掛け、背もたれに寄り掛かり、上体を斜めにしておきます。

*まずは、両手を使っての膝まわしから始めてください。

*両手を使うことで、膝が安定し、足の力が抜き易くなります。

*慣れてきたら、片手での膝まわしに換えていきましょう！ 動きが大きくなってきます。

まず片手で膝を抱えます

I. ゆっくりと引き上げて行き

II. そのまま外側に開きます

III. 膝を開こうと意識しながら下に下げていき

IV. 元の位置に戻します

※できるだけ腕の力を使い、足の力は使わない様にして、股関節の回旋を意識します。

※片手でまわし辛い方は、無理をせず両手で膝を、手が膝に届きにくい方は太ももの裏側で組んでまわしても構いません。

※ゆっくり滑らかに回旋します。

※最初は小さめにまわし、可動域の広がり具合に応じて徐々に大きくしていきます。

※外まわし、内まわしと4~8回ずつ行なってみましょう。



I



II



III



IV



久々の面会



7月から、1階フロアで面会が可能になりました

お孫さんらと久しぶりの、お顔合わせ
近況報告など、楽しい語らいのひと時を！

七夕飾りに願いを



短冊に願い事を込めて!!

#b ミニコンサート??

毎月職員によるミニコンサートが開かれます
皆様 ローズさんだり、耳を傾け癒しの時間を！



介護実習生が

職員の指導の下、親身になって利用者様と
接触 利用者様もうれしそう

わくわく農園

今年も向日葵が咲きそろいました
猛暑の中、清涼感が漂います





和名ヶ谷ほたるの里



行事食レク～七夕そうめんとおやつ～



涼しげに七夕に
具だくさんのそう
めん、おやつは
フルーツポンチを
作っていただきま
した。



当苑では皆さんでできることを大切に
しながらお過ごしいただいています。

季節に合わせたレクも取り入れ
ています。今月はすいかわり、
七夕飾り



盛り付け

食器洗い



後片付け

ぴかぴか？



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 ★

吉越 真代

暑い日が続いておりますが、皆様体調管理は大丈夫ですか？
今回は熱中症について少し、お話しさせて下さい。

熱中症を引き起こす条件は「環境」と「からだ」と「行動」によるものが考えられます。「環境」の要因は、気温が高い、湿度が高い、風が弱い、閉め切った室内、エアコンのない部屋などがあるそうです。

「からだ」の要因は、激しい労働や運動によって体内に著しい熱が生じたり、あつい環境に体が十分に対応できないことなどがあります。

「行動」は激しい運動や長時間の屋外作業などがあります。これら3つの要因により、熱中症を引き起こす可能性があります。

人間の体は、平常時は体温が上がっても汗や皮膚温度が上昇することで体温が外へ逃げる仕組みとなっており、体温調整が自然とおこなわれます。しかし、体温上昇と調整機能のバランスが崩れるとどんどん体に熱がたまってしまい熱中症を起こします。

熱中症を予防するには…



ここ数年、中止や延期が続いていたお祭り・花火大会が数年ぶりに開催されることが発表されています。

今年度の松戸花火大会は、松戸市制施行80周年および千葉県誕生150周年を記念して打ち上げ発数では国内最大級となる25,000発に規模を拡大して開催するそうです。

熱中症に気を付けて、暑い夏を楽しみましょう。

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



紫陽花散策 🎵



父の日 ❤️



演奏会 🎷



里見公園 😊

今年の梅雨は長く、そしてとても暑く感じました。そんな中でも、看多機しまむらは涼しい時間帯を狙って外出したり、涼しいお部屋でも、体操や演奏会などを行い、充実した毎日を過ごしました。これからどんどん暑くなりますが、熱中症対策や感染症対策をしっかり行い、夏に負けない看多機しまむらでいきたいと思います。本格的な夏にぴったりのイベントをたくさん考えています。楽しみにしてくださいね。



みんなでダンス体操 ✨



夏の照りつける日ざしの中でも勢いよく繁殖するスベリヒユ。道端や空き地でよく見かけるようになりました。

オメガ 3 脂肪酸、ビタミン、鉄やカルシウムなど栄養が豊富に含まれ、世界的には古くから食材やハーブとして利用されてきました。

農家さんには邪魔な雑草もちょっと湯がけばお酒のつまみに大変身です。

今回はスベリヒユの芥子あえをご紹介します。



スベリヒユ効能：抗炎症作用、利尿

野草レシピ

島村はる代

スベリヒユの芥子あえ

<材料> 二人分

- ◆ スベリヒユ 100g
- ◆ 醤油 小さじ 2
- ◆ 溶き芥子 少々

<作り方>

- 1 スベリヒユは塩(分量外)を加えた熱湯でさっとゆで水に取り。三センチ長さに切る。
- 2 水気を絞り、芥子しょうゆで和える。
※ 芥子のかわりに、わさびやマヨネーズにかえても美味しいです。



訃報

当社、代表取締役会長の島村はる代が七月十七日に逝去いたしました。

生前のご厚誼に深く感謝し、謹んでお知らせ申し上げます。

八月三十日に偲ぶ会を催す予定です。詳しくは後日ご案内申し上げます。

今後とも当社をご愛顧いただきますようお願い申し上げます。

有限会社穀物菜館
社長 藤崎 建司

洗心苑厨房

6月に行事食として『とんかつ』をご提供いたしました。洗心苑では、日頃より入所者様に食べやすい事・おいしさ・栄養に配慮したお食事をご用意できるよう心がけています。

とんかつも普通のお肉より噛み切りやすい形成肉を使用しており、他にも『枝豆ご飯』や『日向夏ゼリー』と夏の訪れを感じていただけるようなお食事となっております。



梅雨の時期のおやつには、傘の形をした一口サイズのかわいい練切をお出ししました。

米粉スイーツ 始めました!



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」にて米粉スイーツの販売を開始しました。ヴィーガン&グルテンフリーの身体にも地球にもやさしいスイーツとなっております。是非お召し上がりください!



サクホロ食感とくちとけの良さがクセになる!

プールドネージュ (フレーン&ごま) 380円

フランス語で「雪の球」を意味する、国産米粉を使用した焼き菓子です。アーモンドの風味豊かなフレーンと、香ばしい胡麻の2種類のフレーバーをお楽しみください。

外はカリッと、中はふんわり
ホットビスケット
レーズン 180円
チョコ&ナッツ 200円



レーズンは甘さ控えめの生地とレーズンの爽やかな甘み&酸味がベストマッチ。チョコ&ナッツはココアの風味とナッツの香ばしさが口いっぱいに広がります。朝食や軽食、お子さまのおやつにもぴったりです。

モチモチ食感がやみつきに!

パンケーキ 600円

甘さ控えめのパンケーキとメープルシロップの相性が抜群です! おやつや小腹が空いた時の軽食にも。

※焼き上がりまで30分程お時間を頂戴いたします。事前予約でのご注文をお勧めいたします。



穀物菜館ビル3階ハルカフェにて好評販売中!!

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

【 8月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ①「スイカ割り大会」
(実施日時) 8/4(金) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) スイカ割りをしてスイカを堪能する
- ②「夕涼み会」
(実施日時) 8/14(月) 17:00～
(実施場所) 屋上
(実施内容) 夏らしい食べ物をみんなで食べる
- ③「演奏会」
(実施日時) 8/29(火) 11:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) ギターやウクレレをスタッフが奏でる

<島村洗心苑>

- ①「パターゴルフ」
(実施日&対象) 8/8(火)・10(木)・24(木)
14:00～15:00 デイケア
- ②「書道教室」
(実施日&対象) 8/16(水) デイケア
8/23(水) 2階・3階
- ③「夏祭り」
(実施日&対象) 8/22(火) デイケア・3階
8/29(火) 2階
- ④「クラシックギター・ミニコンサート」
(実施日&対象) 8/31(木) デイケア
- ⑤「笑いのヨガ教室」 ※第1週・第3週木曜日
(実施日) 8/3(木)・17(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」 ※毎週日曜日
(実施対象) フレイル健診受診者で講習登録済の方

《 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 8月			令和5年 9月		
1	(火)		1	(金)	
2	(水)		2	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
3	(木)	休診(外来診療)	3	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(小石川後樂園・通院)
4	(金)		4	(月)	運動療法(15:00~16:15)
5	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	5	(火)	
6	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(宇都宮・大谷資料館)	6	(水)	
7	(月)	運動療法(15:00~16:15)	7	(木)	休診(外来診療)
8	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	8	(金)	スポーツ吹き矢教室
9	(水)		9	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
10	(木)	休診(外来診療)	10	(日)	休診(外来診療)
11	(金)	祝日(山の日・外来休診) スポーツ吹き矢教室	11	(月)	運動療法(15:00~16:15)
12	(土)	生き生き塾(休会)	12	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
13	(日)	休診(外来診療)	13	(水)	
14	(月)	運動療法(15:00~16:15)	14	(木)	休診(外来診療)
15	(火)		15	(金)	
16	(水)		16	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
17	(木)	休診(外来診療)	17	(日)	休診(外来診療)
18	(金)		18	(月)	祝日(敬老の日・外来休診) 運動療法(休止)
19	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	19	(火)	
20	(日)	休診(外来診療)	20	(水)	
21	(月)	運動療法(15:00~16:15) 洗心百寿会(11:00~14:00)	21	(木)	休診(外来診療)
22	(火)		22	(金)	スポーツ吹き矢教室
23	(水)		23	(土)	祝日(秋分の日・外来休診) 自彊術教室(休止)
24	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	24	(日)	休診(外来診療)
25	(金)	スポーツ吹き矢教室	25	(月)	運動療法(15:00~16:15)
26	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	26	(火)	
27	(日)	休診(外来診療)	27	(水)	
28	(月)	運動療法(15:00~16:15)	28	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
29	(火)		29	(金)	
30	(水)		30	(土)	
31	(木)	休診(外来診療)	31	(日)	

(外来診療のご連絡) ☆休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日・祝日 ☆お盆期間(8/14(月)~16(水)):診療します(※担当医・診療時間変更)
☆医師休診:島村理事長 8/14(月)~16(水)

(サークルのご案内)

『楽歩会』「宇都宮・石の里大谷寺から大谷資料館へ」
(実施日) 8/6(日) ※雨天時8/13(日)に順延 (参加費)200円
(集合) 東武日光線「東武宇都宮駅」改札口(西口) 10時10分
(解散) 14:45頃 「JR宇都宮駅」(時間)約1.5時間/(距離)4.0km
(問合先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(先着順45名)

『写真愛好会』 ※毎月第2火曜日
(実施日時) 8/8(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
※今月は休会とさせて頂きます
(参加費) ¥1,000 (実施場所) ほたるの里・洗心法人棟(2階)
(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) 8/5・19・26(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) 8/5・11・19・25 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
(実施日時) 8/21(月) 11:00~14:00
(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】異常な暑さが連日続き、やや体調面に不安を感じてしまう今日この頃です。この厳しい状況は、まだまだ続きます。定期的に忘れず水分補給と十分な睡眠を取り、そして三食しっかり食べ、熱中症に打ちから、何としてもこの酷暑を乗り切りましょう。(編集人:菅野)

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