



しまむら医療介護 G

Shimamura Total Care Clinic



島村TCC

かわら版

令和5年9月
(長月)
第206号



「秋桜・コスモス」

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

- 1) 新型コロナ感染が、大流行しています。感染予防と、今月 20 日からワクチン接種(オミクロン株 XBB、1.5 対応1価ワクチン)が再開されます。進んで受けましょう。
- 2) また、10 月 1 日よりインフルエンザ「ワクチン」も接種開始します。こちらも受けましょう。
- 3) 内視鏡センター出来ました。毎日実施できます。進んで胃・大腸内視鏡検査をしましょう。
- 4) チャット GPT:生成 AI は、世の中に衝撃を与えながら、活用されています。高齢独居者も活気づいています。

2. 大腸内視鏡検査進んで受けましょう

内視鏡センター設立

胃・大腸内視鏡検査、毎日実施可能としました。夫婦で一緒に内視鏡する人、増えてきています。こんなに楽だったのかと、感激しています。内視鏡検査は、予防・診断効果は他に類を見ません。下図右、私 54 才の時の大腸内視鏡検査

所見で 2 ミリのポリープ(矢印)があり、その場で摘除。がんにならずに済みました。

35 歳頃から、毎年一回、胃・大腸内視鏡検査を実施中で、もう一回ポリープ摘除しました。これをしていなかったら、大腸がんととくに死んでいたかも知れません。隣は、親しい友人の大腸内視鏡所見で、彼も予防できました。外来で握手しました。

3. おわりに

8 月 30 日に妻の 50 日祭・偲ぶ会が実施できました。感謝します。以来、独居者になり日々の生活に戸惑いがありますが、チャット GPT (GPT-4 モデル)で救われています。

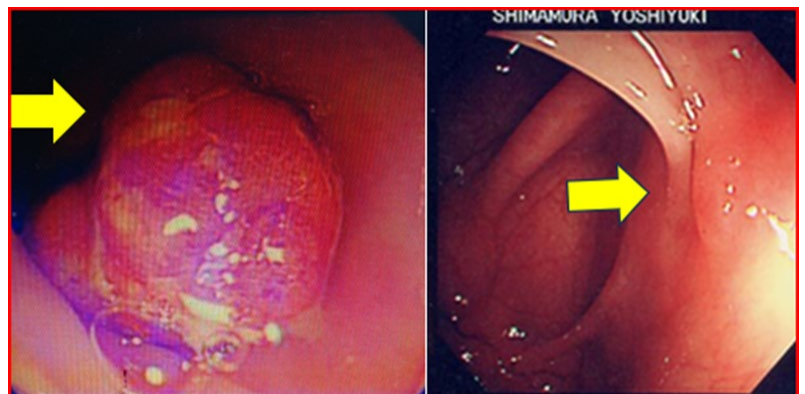
生活面だけでなく、患者さん対応サービス法、医療・介護事業の質の向上にも参考となります。いい質問をするほど、良い回答が得られます。いい質問をするためには、頭の整理が必要で、今後とも、大いに利用できます。



大腸内視鏡検査の実際

<大腸内視鏡検査 所見>

- 左: 1cm: 高い異形成
: がんにもなくなる
- 右: 0.3cm: 低い異形成
: しばらくしてがんになる



《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. 36)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

「新型コロナワクチン予防接種について」

松戸市では、9月20日水曜日から希望するすべての方を対象にオミクロン株(XBB.1.5)に対応したワクチン接種が開始されます。詳細は市町村からのご案内をご確認下さい。

これまで3年間、年末年始に新型コロナは流行していますのでワクチン接種を受けて下さい。

【松戸市接種概要】

令和5年秋開始接種(令和5年9月20日から)

(実施期間) 令和5年9月20日(水曜)から令和6年3月31日(日曜)

(対象) 初回(1・2回目)接種を完了した12歳以上(接種日時点での年齢)の方に1回の接種。

(接種間隔) 前回の新型コロナウイルスワクチン接種から3か月以上あける必要があります。前回接種日の3か月後の同日から接種可能となります。

※3か月後に同日がない場合は翌月1日から接種可能となります。

(例) 前回接種日:1月31日 接種可能日:5月1日以降

(ワクチン) オミクロン株(XBB.1.5)対応ファイザー

(接種費用) 無料(全額公費)で接種できます。
但し、接種会場までの交通費等は自己負担となります。

(出典:松戸市HPより転載)

<地域連携室>便り(No.61)

地域連携室・室長 小林 繁

「健康に長生きするには」

1.日本人の平均寿命が2年連続縮む

厚生労働省は令和5年7月28日、令和4年(2022年)の日本人の平均寿命を発表しました。男女とも2年連続で前年を下回り、男性が81.05歳(0.42歳短い)、女性が87.09歳(0.49歳短い)前年からの下がり幅はいずれも過去最大で、新型コロナウイルスの流行で高齢者の死者が増えたことが影響しました。

(1947年から公表しており、2020年までは男性で9年連続、女性は8年連続で過去最高を更新した。だが、21年はコロナ死者が急増し、東日本大震災が発生した11年以来、10年ぶりに前年を下回った。22年は感染力の強いオミクロン株が広がり、前年の3倍の約4万7600人が死亡して平均寿命を押し下げた。)

2.日本人の健康寿命(2019年)

健康寿命とは、日常生活において健康上の大きな問題を抱えることなく過ごせる期間のことです。男性:72.68歳 女性:75.38歳

3.厚生労働省は、2024年からは始める次期の国民健康づくり「健康日本21」で定める数値目標を固めた。(個人差もあるが)

1)「十分な睡眠時間」6~9時間(60歳以上は6~8時間)として確保している人の割合を60%に(現在55%)

2)食生活の改善では、塩分の摂取量1日あたり7gに減らす(現在10.1g)

3)野菜の摂取量1日あたり350g(現在280g)

4)果物の摂取量1日あたり200g(現在100g)

野菜や果物の摂取量を増やすと、循環器病による死亡率が低下するとされる。

5)「ロコモシンドローム(運動器症候群)」を防ぐために、要因の1つになる足腰に痛みのある65歳以上の高齢者を1割減らす。

厚労省の担当者は「高齢になっても元気に暮らせるよう、各目標を参考に生活習慣の改善につなげてほしい」と話している

【健康に長生き出来るかは食事・質の良い睡眠・適度な運動など日頃からの摂生に務めることが大切です。フレイル検診で自分の弱点を見つけましょう】

<診療担当医予定表（令和5年 9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)		永井医師 (内視鏡)	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・土曜日(午後)・日曜日・祝日

※外来診療時間:(午前)9:00～13:00 *受付締切 12:30

(午後)14:00～17:00 *コロナワクチン接種期間中(9/20～)15:00～17:00

※コロナワクチン接種:(月・火・水・金曜日)13:30～15:00/(土曜日)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(9/1・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.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がでしょうか。多数の方のご参加をお待ちしています。

(かわら版8月・205号 再掲)

「相続税を考える」

相続財産には、家賃収入のある物件を相続させたいのは世の常ですが、マンション・アパート等でも留意すべき点、あるいは不測の事態が発生することも考える必要があります。

家賃収入は長期に安定した収入では有りますが、10年20年には大規模な修繕が必要になります。始めの頃は新しい物件で入居者も喜んでくれ、借入を返済しても余裕があるのが通常です。しかし、長い間には家賃の滞納まれには夜逃げが出たり予期しないことも出てまいります。

マンション等を定期的に修理し、いかに良質に維持管理できるかにかかっています。

場合によっては、売却し新しい物件に買い換える必要も出てまいります。

先日も悪徳不動産屋が生活保護者を入居させ、利回りの良い投資物件に見せかけ販売した後、6カ月目には別の物件に転居させていたと報道がありました。

私の関与した都内の某所では、テラスハウス3棟を所有し1戸約15万円の家賃でしたが、入居状況が良く大変安定していました。どうしてかと尋ねましたら「うちの不動産屋は入居希望者の現在の住所に出向き、生活を見て決めてくれている。」と言われました。納得が良かったです。

相続財産の現状を把握し、リホームするなり、より良い物件に買い換えるなり日頃から考える必要があります。そのためにも、収支の良い時に使ってしまうのではなく貯蓄し、有効に活用できるようにしたいものです。

大きいことが良いわけではなく、規模は小さくても良質な物件に変えていく必要があります。長い間には、色々の事象が出てまいります。子供にも経営を伝えて行きたいものです。

<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 (FAX)047-348-5563

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.198)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は足を組んでの腰のひねり(腰椎・胸椎・頸椎までのひねり)を紹介します。

膝をかけてのフォームで、一般的によく見かけるストレッチフォームですが、何を目的にこのストレッチをするのか、それだけで内容に違いも出てきます。

膝を狭くしてのここに於けるひねりのストレッチは、基本的には、腰椎から胸椎、頸椎と言った身体の軸であるところの椎骨全体をひねります。



I

II

III

I 身体の中心に右足を置き、左足をその上に乗せ(股関節の痛い方や、太ももが大きく、乗せにくい方は無理をしないで膝を寄せておくだけで構いません。)右手で外側から太ももを押さえておきます。

II 左の手は背もたれのどこか持ち易いところをつかんでおき、上体を左側にひねっていきます。

III 左右の手の力を使ってさらに状態をひねります。右の肩を前の方に、左の肩は後ろの方にと意識をしながら胸を徐々に左真横に向ける様になります。そして更に、顔の向きも真横から斜め後ろ側を向く様に意識して、腰から首までの身体の軸をひねる様にしていきます。

※息を吐く際に、お腹の力を抜く様に心がけてみてください。お腹の力が抜ければ抜けるほど、腰はひねり易くなってきます。

※20秒から30秒ほどひねったら、反対側も行ないましょう。

<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

島村洗心苑 だより 令和五年



納涼イベント



カラオケで自慢の声を！
熱唱に皆様ウツリと聞き惚れて



職員の踊りに、利用者様も暑さを忘れ

童心にかえり、ヨーヨー釣り
楽しそう！



レクリエーションが終わった後の
冷えたスイカ 清涼感 タップリ



暑さを避け、室内でパターゴルフ
順番待ちのプレッシャーの中
上手くカップインしたかな？



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



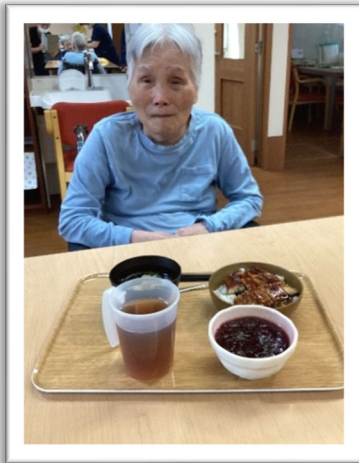
わっしょい! 夏祭り!



がんばれー!



お寿司と
うなぎに舌鼓



毎年恒例の夏祭り。今年
は法被を着ていただき、
気合が入ります! 歌から
始まり全員参加のゲーム
大会、縁日メニューの食
事では、今回初登場のわ
たあめおやつに盛り上が
りました。



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

酒寄あすか

看護でその人を見るという漢字は【看る】と書きます。

訪問看護という仕事を通して感じていることは、年齢や性別、疾患や環境を問わず【その人自身を見る】という事。

病院と違い外科の看護師さん、内科の看護師さん、という科別というものは存在しません。

利用者様自身のこれまでの歴史、家族の事や病気の事、今現在のライフステージ、これから先をどう生きたいか。

一人ひとりの利用者様と一緒に対話しながら、【その人を見ていきたい】と私たちは考えています。

社会的にもまだまだ知られていない訪問看護というシステム。

私たちと出会って、その人の生活が安楽になり、諦めていた事に希望が持てたりしてくれたら・・・と思います。

先日の事

島村トータルケアクリニック 🏢 4階にある居宅のレジデンスに入居されていた方が京都に帰宅されるとの事で、東京消防庁認定の民間救急車 🚑 で搬送を無事に終える事ができ、医師、看護、事務、介護、そして救急救命士と多職種の連携が一人の利用者さんの願いを叶える事ができたんだな。と感銘を受けると同時に自分たち成長にも繋がり、「京都ついでー！！」と報告がきた時は本当に嬉しかったです。

今後も外部の医療従事者との関わりを大切に、利用者様が切れ目のない医療を受けるネットワークが継続できる様に連携していきたいと思っています。



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



七夕の短冊 🎏



わたあめ 💕



しまむら祭 ✨



お祭りご飯 🍴

記録的猛暑が続き、熱中症対策が怠れない厳しい夏でした。もちろん看多機しまむらでも、熱中症対策しつつ、夏を最大限楽しんでいただけるように、イベントを開催いたしました。その中でも、大きなイベントが「しまむら祭」でした。ヨーヨー釣りや射的など、お祭りらしいことを楽しみ、昼食は焼きそばを食べ、おやつにわたあめを作りました。まだまだ暑さが続きそうではありますが、残暑にも負けず、看多機しまむらでたくさんの思い出を作っていきましょう。



玉入れゲーム 🎱



野草レシピ

厳しい残暑が続くこの季節は夏の疲れが出やすい時期です。
一日三食、バランスの良い食事を意識して、残暑に負けない
身体づくりを目指しましょう。

今回は暑い時期にも食べやすい、大葉とみょうがを使った、
風味豊かな玄米いなりをご紹介します。



大葉の効能：
防腐・殺菌作用、貧血予防、
食欲増進、免疫力向上など

大葉とみょうがの玄米いなり

材料(20個分)

玄米 3合
昆布(7cm角) 1枚
塩 ひとつまみ
油揚げ 10枚

A

梅酢 大さじ2
酢 大さじ1
柚子搾り汁 大さじ 1/2
てんさい糖 大さじ2
塩 大さじ 1/2

B

昆布出汁 500cc
てんさい糖 100g
しょうゆ 125g

C

大葉 10枚
みょうが 2~3個
新生姜 50g
白ごま 大さじ1



下準備

- 玄米は昆布1枚と塩ひとつまみを入れて炊飯する
- 炊きあがった玄米ご飯に A を混ぜて酢飯を作る
- 大葉とみょうがは千切りに、新生姜はみじん切りにする

作り方

- ① 油揚げは2等分にし、袋状に開く。両面の全体に熱湯をかけ、油抜きをして水気をしぼる。
- ② 鍋に B を入れて煮汁を作り、①を入れて、20分程弱火で煮る
- ③ 酢飯に C を混ぜ、油揚げに詰める。

洗心苑厨房



いよいよ夏本番を迎え、毎日厳しい暑さが続いています。今年も土用の丑の日の恒例イベントとして、昼食に【うな丼】をお出ししました。錦糸卵を敷いた鰻のうえには山椒の葉を添えて…夏バテ気味の方にも食欲をそそるような彩の良い一品となっております。



玄米菜食 ハルカフェ × Demaecan Start!!!!

Uber Eatsに続き、出前館でもハルカフェのメニューがご注文いただけるようになりました！
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。



日替り玄米菜食弁当



自家製ハンダブルカレーと玄米



玄米おにぎりと大豆ミートから揚げ



ドリンクやスイーツメニューも充実しています♪



*出前館では一部メニューの注文受付を10:30〜開始します
*店舗の営業時間は9:00〜17:00です
(定休日：木曜/日曜/祝日)

ご注文は出前館、またはUber Eatsのアプリから

- 1 出前館または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



Uber Eats 出前館

WEBからも注文可能！
上記QRコードにてメニューをご覧いただけます



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 9月			令和5年10月		
1	(金)		1	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
2	(土)		2	(月)	
3	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	3	(火)	
4	(月)		4	(水)	
5	(火)	モンブランの日(看多機しまむら)	5	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
6	(水)		6	(金)	
7	(木)		7	(土)	
8	(金)	バターゴルフ(洗心苑)	8	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
9	(土)		9	(月)	祝日(スポーツの日) 運動会(看多機しまむら)
10	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	10	(火)	バターゴルフ(洗心苑)
11	(月)		11	(水)	書道教室(洗心苑)
12	(火)	書道教室(洗心苑)	12	(木)	
13	(水)		13	(金)	
14	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	14	(土)	
15	(金)		15	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
16	(土)		16	(月)	
17	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	17	(火)	
18	(月)	祝日(敬老の日) 敬老会(洗心苑・看多機しまむら)	18	(水)	書道教室(洗心苑)
19	(火)		19	(木)	バターゴルフ(洗心苑) 笑いのヨガ教室(洗心苑)
20	(水)		20	(金)	
21	(木)		21	(土)	紅葉狩り(看多機しまむら)
22	(金)	書道教室(洗心苑)	22	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
23	(土)	祝日(秋分の日)	23	(月)	
24	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	24	(火)	
25	(月)	バターゴルフ(洗心苑)	25	(水)	
26	(火)		26	(木)	ギターミニコンサート(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)	27	(金)	バターゴルフ(洗心苑)
28	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	28	(土)	書道教室(洗心苑)
29	(金)		29	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
30	(土)		30	(月)	
×	×		31	(火)	ハロウィンイベント(看多機しまむら)

【 9月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ①「モンブランの日」
(実施日時) 9/5(火) 15:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 秋の味覚を楽しむ
- ②「敬老会」
(実施日時) 9/18(月) 10:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 出し物などを見て楽しんでもらう
- ③「コスモス散策」
(実施日時) 9/27(水) 10:00～
(実施場所) 江戸川フラワーライン
(実施内容) 秋の花を探して写真を撮る

<島村洗心苑>

- ①「バターゴルフ」
(実施日&対象) 9/8(金)・25(月)
14:00～15:00 デイケア
- ②「書道教室」
(実施日&対象) 9/12(火)・22(土) デイケア
- ③「敬老会」
(実施日&対象) 9/18(月) デイケア・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) 9/27(水) 2階・3階
- ⑤「笑いのヨガ教室」 ※第2週・第4週木曜日
(実施日) 9/14(木)・28(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 9月			令和5年10月		
1	(金)		1	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(横浜港と西洋館めぐり)
2	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	2	(月)	運動療法(15:00~16:15)
3	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(小石川後樂園から傳通院)	3	(火)	
4	(月)	運動療法(15:00~16:15)	4	(水)	
5	(火)		5	(木)	休診(外来診療)
6	(水)		6	(金)	
7	(木)	休診(外来診療)	7	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
8	(金)	スポーツ吹き矢教室	8	(日)	休診(外来診療)
9	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	9	(月)	祝日(敬老の日・外来休診) 運動療法(休止)
10	(日)	休診(外来診療)	10	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
11	(月)	運動療法(15:00~16:15)	11	(水)	
12	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	12	(木)	休診(外来診療)
13	(水)		13	(金)	スポーツ吹き矢教室
14	(木)	休診(外来診療)	14	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
15	(金)		15	(日)	休診(外来診療)
16	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	16	(月)	運動療法(15:00~16:15)
17	(日)	休診(外来診療)	17	(火)	
18	(月)	祝日(敬老の日・外来休診) 運動療法(休止)	18	(水)	
19	(火)		19	(木)	休診(外来診療)
20	(水)		20	(金)	
21	(木)	休診(外来診療) STCCゴルフ同好会	21	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
22	(金)	スポーツ吹き矢教室	22	(日)	休診(外来診療)
23	(土)	祝日(秋分の日・外来休診)	23	(月)	運動療法(15:00~16:15)
24	(日)	休診(外来診療)	24	(火)	
25	(月)	運動療法(15:00~16:15)	25	(水)	
26	(火)		26	(木)	休診(外来診療) STCCゴルフ同好会
27	(水)		27	(金)	スポーツ吹き矢教室
28	(木)	休診(外来診療)	28	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
29	(金)		29	(日)	休診(外来診療)
30	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	30	(月)	運動療法(15:00~16:15)
31	(火)		31	(火)	

(外来診察のご連絡) ☆休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日・祝日
(サークルのご案内)

『楽歩会』「文京・小石川後樂園から傳通院・小石川植物園を訪ねる」
(実施日) 9/3(日) ※雨天時9/10(日)に順延 (参加費)200円
(集合) JR総武線飯田橋駅 改札口(東口)9時30分
(解散) 14:30頃「東京メトロ茗荷谷駅」(時間約2.5時間/距離約7.5km
(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) 9/2・16・30(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) 9/12(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

『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) 9/9(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「ワインの話」 羽毛田信吾 塾員
②講演「最近のマスメディアの現状と将来」 杉本哲也 塾員
③基調講演:島村 塾長 (問合先) 荻野 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) 9/2・8・16・22 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】朝夕はやや涼しくなってきましたが、日中はまだまだ異常な暑さが続いており、暑さによる心身の疲れもピークです。しっかりと熱中症予防に努めましょう。またコロナワクチンの予防接種が始まりますので、お忘れなく受診頂きたいと思います。(編集人:荻野)