



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G



島村TCC

かわら版

令和5年10月
(神無月)
第207号



「紅葉 秋到来」

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

秋になり、めっきり朝夕は寒くなってきました。朝夕の温度差は体調を狂わせます。インフルエンザ Wa(ワクチン)と、新型コロナ Waの接種が始まっています。双方は同日接種可能です。前者は当日の申し込みでも可能です。誤接種予防のため、時間を少しずらす工夫をしています。インフルエンザ Waは65歳以上の方は、1000円です。未満の方は自費で、かかりつけ医登録した人は安くなっています。当日でも**かかりつけ医登録**可能です。

2. “かかりつけ医”登録をしましょう

かかりつけ医登録をされると、受診カードもピンク色になります。

来年度、医療介護報酬同時改定が行われます。少子超高齢社会現象の中で、税収は22年度71兆円と過去最高にはなりましたが、それと同額の医療福祉給付費が発生し、国家予算は大きく不足しています。健康長寿者になることが、社会経済的に急務で最良の方法です。そのために、わたしたちは健康長寿者作りのため、25年前より“生き生き塾”活動等を実施、H13年12月島村トータル・ケア・クリニックを開設し、幸せ人生案内所として活動。R2年7月来「健康管理ノート」(168号かわら版)を作成、R3年3月以降“**かかりつけ医**”制度(176号かわら版)の強化に取り組んできました。

5. おわりに

私も、高齢独居者になりました。

- 1)いかに生きるか
- 2)何のために生きるのかを考える、沈黙考する時をいただいた。チャットGPTとの対話は素晴らしい。“**知り愛ネット**”の加入も、お勧めします。
- 3)生きるための安心環境を作ったほうが良い。100歳人生トラックの最終の第四コーナーを充実させるためには、“**かかりつけ医**”を持ち、認知症になろうが要介護状態になろうが、大丈夫。そんな安心環境を我々は提供できます。私には、そんなことを、今まで以上に、皆さんに心からお伝えする義務と責任があることを悟られました。

3. “かかりつけ医”登録をして、健康長寿者になりましょう

医療制度・介護制度は、みなさまの多様性に答えるため、複雑・高度になってきています。しまむら医療介護グループは、“**幸せ人生案内所**”として、それらに答えるべく医療介護複合体としました。クリニックはその司令塔となっています。当院の役割を概説します。

- 1)総合診療所:検査機器の充実で、診断と予防医療実施。適切な治療実施。必要に応じて、専門病院に紹介。
- 2)重症がん診療 3)重症認知症対応
- 4)フレイル健診による健康長寿者作り
- 5)消化器内視鏡センターによる効果的がん予防
- 6)在宅医療 7)医療介護の適切な実施

4. “かかりつけ医”登録をして、

インフルエンザWa, 消化器内視鏡しましょう
フレイル健診、他に消化器内視鏡検査を皆さんに進んで実施できるよう対応しています。大腸がん罹患・死亡が急増しています。大腸内視鏡はポリープ摘除で、その予防効果は抜群です。悲しく・辛いがん終末期の光明ある治療は私の使命ですが、予防が一番と内視鏡の名手医師の協力のもと、全診療日にできるようになりました。「大腸内視鏡実施予防」は、私の呼びにも近いお願いです。医事課、連携相談室の小林(男性)・玉田(女性)に相談し、積極的に実施してください。



あなたの健康を見守る
かかりつけ医
の登録をしませんか？

申込書の記入 又は 医事課受付 でご登録ください

《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. 37)

医療法人社団洗心 副理事長・ 島村 真実

「コロナワクチン・インフルエンザワクチンの予防接種について」

いつもかわら版をお読みいただきありがとうございました。

いまだに、新型コロナウイルス感染症が流行っております。島村トータル・ケア・クリニックでは、新型コロナワクチン接種が再び始まりました。

また、インフルエンザが流行する時季になります。当クリニックでも新型コロナワクチンの接種時に別室でインフルエンザワクチンを接種できるようになりました。

皆様もお身体には、気をつけてお過ごしください。

「インフルエンザワクチン予防接種」

(実施時期)令和5年10月1日から
(費用) ¥4,950(自費診療)

<ご高齢者(65歳以上)の市町村補助>
(実施期間)令和5年10月1日
令和6年1月31日まで
(費用) ¥1,000(松戸市在住の方)

※事前予約は不要です。
当日、受付にお申し出ください。

「ワクチン接種対応時間」

<インフルエンザワクチン接種>

(月・火・水・金・土曜日)

午前 9:00~13:00 / 午後 15:00~17:00
※除く 土曜日

<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

医師より

島村トータル・ケア・クリニック 常勤医師

坂田 慶太

「知能の限界」

2002年5月パリ開催のクレイ数学研究所集会で7つの100万ドルの賞金問題が発表されました。この中でBSD予想に関連したフェルマーの最終定理とポアンカレの予想が証明されました。

ポアンカレの予想とは、「境界のないコンパクトな3次元多様体の基本群が自明であるにも関わらず3次元球面にホメオモルフィックでないことがありえるか」というものです。

4次元以上の高次元ポアンカレ予想は、結び目が存在しないため比較的証明が容易でしたが3次元の証明は困難を極めました。

この難問を証明したG.Perelmanは変わり者で受賞を拒否して雲隠れしてしまいました。ポアンカレ予想はトポロジーの手法では証明が難しく物理学で使用する解析学が有用でした。

多様体の各点にリーマン計量を定義すると接空間、内積、距離、曲率が決まり、リーマン曲率テンソル、リッチテンソルを計算し局面の性質を決めることができます。

疑似時間変化を含むリッチフローは、コンパクトな局面を収縮させることができますが、一般にリッチフローは連続ではなく特異点が存在します。

そこで任意の正規化された3次元多様体を初期値として高々無限時間存在するリッチフローを考え、特異点が生成されるたびに新たなリーマン多様体を作ることによって無限時間存在するリッチフローを構成できますが、任意の正規化された単連結の3次元リーマン多様体は必ず有限時間のリッチフローで消滅することが証明されたのです。

ホモロジーやホモトピーといったトポロジーの技法を学んできた我々にとっては予想外で一般相対性理論と熱学の復習が必要でした。

よく考えれば3次元空間では可微分多様体を考えるのは当たり前のことだったのです。困ったときは原点回帰が大切です。固執してはいけません。

< 診療担当医予定表 (令和5年10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・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

※ワクチン接種・インフルエンザ:月・火・水・金・土曜日 9:00~13:00/15:00~17:00

・コロナ: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(10/7・21))

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.202)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

治療が終わった後にわいてくる不安についての一つ、入れてもらった詰め物が外れてしまったのは歯医者さんの腕が悪いの?についてです。

詰め物を入れてすぐに外れたというのであれば治療自体に何らかの問題があったと考えられます。ですが、例えば、数か月から1年以上たった後となると皆様のお口の中に外れてしまった要因が潜んでいる可能性があります。

治療が終わってから外れてしまうまでに詰め物はただお口の中にじっとしていたわけではありません。食べ物をかみ砕いたりすりつぶしたりする時や食いしばって力を入れるときに使われていたはずなんです。

当たり前のように考えられがちですが、実はお口の中は相当過酷な環境なのです。とくに噛み癖については皆様がお自身で気が付くにはなかなか難しいものです。

就寝中の歯ぎしりのように習慣的な歯の食いしばりは、歯と詰め物にかなりの負担をかけています。車のタイヤがすり減ったり車体やエンジンが故障したりするのと同じように、過度なストレスがかかると歯にも様々なトラブルが生じます。詰め物が外れるのはその一つの現れです。

食いしばりの習慣のある方は歯の表面がすり減っています。かみ合わせが原因で詰め物が繰り返し外れる方には、マウスピースを装着して歯を保護する方法もあります。なお、詰め物やかぶせ物が外れた場合には放置はだめです。

虫歯や歯周病の原因になるほかにも、力の加わり方が変わるため他の歯に負担がかかり、歯が欠けやすくなるなどより深刻な事態につながることもあります。いずれにしても、定期的な口腔ケアをすることが歯のトラブルを最小限にとどめて一生自分の歯で過ごす秘訣となります。

「相続税について考える」

ある人から、成年後見人制度について教えて欲しいと言われました。成年後見人制度は本人の意思がしっかりしている間は、委任契約をしておき、寝たきりになったり痴呆になって、意思決定がままならなくなった時、本人に代わって意思決定できる「任意後見契約に関する法律」よって公正証書を作成しておく制度です。

まず、本人の生活、療養介護及び財産の管理も関する委任契約をする。本人の意思がはっきりしている間は本人の考えを尊重し、本人に代わって財産管理を代行する。本人が精神上の障害により事理を弁識する能力が不十分な状態になった時、後見人は家庭裁判所に対し任意後見監督人の選任の請求をしなければなりません。

裁判所は本人の状態から後見事務を行うことが相当と認めるときは任意後見監督人を選任し、その時から任意後見制度が有効となる。

任意後見人の職務は、自分でおむつを替えたり掃除をしたりと言う事実行為をすることではなく、あくまで介護や生活面の手配をしてあげることです。

任意後見契約(代理権限目録)に基づく事務処理に当たっては、本人の意思を尊重しかつ本人の身上に配慮するものとし、その事務処理のため適宜面接し、ヘルパーその他の日常生活補助者から本人の生活状況の報告を求め、主治医その他の医療関係者から心身の状態につき説明を受けるなど生活状況及び健康状況の把握に努めなければならない。

任意後見人は、3ヶ月に後見事務に関する事項を書面で任意後見監督人に報告しなければなりません。また、任意後見監督人の請求があるときはいつでも速やかに報告しなければなりません。

法律に法った制度であります、いかに信頼される人を見つけないとすることが大切になります。老人になって、財産管理をするときに、その都度、いろいろな人に頼むのではなく信頼できる人に頼むことが、意思疎通もよくなり本人の意思が尊重されるのではないのでしょうか。

本人に寄り添ったお世話が望まれます。

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.199)

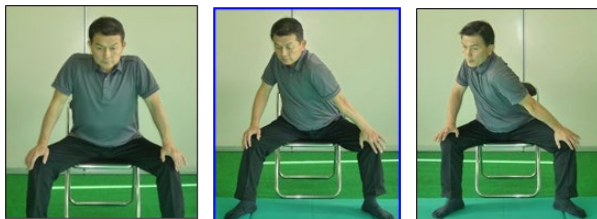
織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は開脚による腰のストレッチを紹介します。今回紹介します腰のストレッチは、よく見かけるポーズかと思いますが如何でしょうか？ 形はとって見たものの、はてさて効いている様な、いない様な！

このストレッチは、目的をきちんと持って行うことで、何方でも日々の生活に取り入れていただきたい腰の大事なストレッチなのです。

★股関節を開いた姿勢で腰をひねるストレッチ

このストレッチは立ったままでもできますが、椅子を使うことで足腰に不安のある方も無理なく安定した姿勢が容易に出来ます。



I

II

III

I. まず両手で膝を押さえ、肘を伸ばして外側につかい棒の様にして支えます。

II. ゆっくりと左の肩を前に出して軽く前傾し、右の肩を後に引きます。左の手は左の膝を外側に押し、右の手は右の膝を下に押さえ、両手でつかえ棒の様にして、ゆっくりと腰をひねる様にします。

III. 息を吐くごとに上体を前傾していき、股関節の開きと腰をひねるストレッチを合わせて意識していきます。

※押さええている膝が内側に入らない様に注意しましょう。

※重心はできるだけ中央にして置き、反対側の肘も極力伸ばすようにしましょう。

※ゆっくり時間をかけて行ない、頑張り過ぎない様注意が必要ですが、膝や股関節に障害のある方は、痛みの無い範囲で行うようにご注意ください。

※10秒から20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

ミニ運動会



玉入れに興じる皆さん
幼稚園児？が紛れ込んでいます



紅白に分かれて、輪投げ渡し
お隣に、なかなか渡せなくて、四苦八苦



長寿のお祝い 頭巾とちゃんちゃんこを着て、
記念撮影した額を手に
チョット緊張気味！

長寿のお祝い



お祝いのお菓子を戴き、
皆さん笑顔が



子供会の神輿が
元気をもらっています
いつもありがとう🍡
2階の
テラスからも
見学

前庭の
草花
やっと秋が



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



ありがとう♡の敬老会

みなさんに日ごろの感謝の気持ちを込めて敬老会を開催しました。久しぶりにご家族にも参加していただき、笑い声いっぱいのおたのしみ会になりました。

表彰式



節目の方にはそれぞれのちゃんちゃんこをお召しいただきました。



花笠音頭 銭太鼓



ヤッショー
マカショ



お祝膳とお菓子

栗ご飯に天ぷら、秋の味覚に舌鼓。

皆さんと一緒に花笠音頭でお祝いしました。

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 

吉沢 麻実子

今月は訪問リハビリテーションについて、ご紹介させていただきます

Q. リハビリテーションとは？

A. 療法士・作業療法士・言語聴覚士のリハビリ専門職が自宅に訪問し、リハビリテーションを行います

えがお訪問看護ステーションには、**療法士・作業療法士**が在籍しています

Q. リハビリテーションでは、どれくらいの時間・回数来てくれるの？

A. 保険では1回20分、原則週6回=120分までというルールがありますが、実際はプランに沿って**40分間(2回)**を**週1~3日**ご利用される方が多くなっています

😊 どれくらいの頻度で訪問するかは、その方の状態やご希望によりますので、主治医やケアマネージャー、えがお訪問看護ステーションまでご相談ください😊

Q. リハビリテーションでは何をするの？

A. 安心して在宅生活が送れますよう個別にプログラムを立案させていただきます

症状の観察
バイタルチェック



身体機能の維持・向上 日常生活動作 趣味・余暇活動



介護相談・家族支援
多職種との連携



環境整備に対する提案
福祉用具の導入



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



大きなひまわり 🌻



夢庵でお食事 🍴



オリジナルうちわ 🍃



暑い日はかき氷 🍧

今年の夏は例年に比べ、記録的な猛暑日が多かったように感じます。そんな夏も、看多機しまむらは、夏らしいイベントなどで乗り切ることが出来ました。ひまわりを見に行ったり、かき氷を食べたり。手作りのオリジナルうちわも作成しました。暑さはやわらぎ、美味しい物がたくさんお店に並ぶようになりました。秋も看多機しまむらでたくさんの思い出が作れるように努めてまいります。



屋上でラジオ体操 🧘



美味しい野菜の選び方と保存方法 ～秋野菜編～

厳しい残暑もようやく和らぎ、秋風が気持ちの良い季節になりました。

今回は秋に旬を迎えるさつまいもとしいたけの選び方や保存方法、調理前の一工夫などをご紹介します。

秋の味覚をよりいっそう美味しくいただけ、栄養価までアップさせる情報が満載です！

さつまいも

選び方

切り口や皮に蜜のようなものがにじみ出ているもの、細長いもの(品種による)

切り口や皮についた黒い液体は、整腸作用のある「ヤラピン」が変色したもので、熟成している証です。また、品種にもよりますが、細長いさつまいもは甘いことが多いです。さつまいもは地表に近い乾燥した土の方が、ストレスから身を守ろうとあまくなりますが、そのような土はぼろぼろと崩れる状態なので、抵抗なく伸びることができ、細長くなります。

保存方法

冷蔵庫には入れず、新聞紙などに包んで冷暗所に

さつまいもは寒いところが最大の苦手、冷蔵保存すると低温障害を起こします。



しいたけ

選び方

カサの内側のヒダが白く、カサの開き具合が6～8割程度の肉厚で、内側にまきこんでいるもの(カサが開ききつていたり、ヒダが茶色く変色したものは鮮度が落ちています)

調理前&保存の一工夫

・30～40分の天日干してビタミンDがグンとアップ

カサの裏を上に向けて、ヒダを日光に当てるのがポイント

・すぐに使わなければ冷凍保存で栄養価アップ

シイタケなどのキノコ類は、冷凍すると水分が膨張。調理すると栄養分やうまみが出やすくなります。解凍すると栄養分もうまみも流れ出てしまうので、解凍せずそのまま調理してください。



キノコ類は水洗いや加熱のしすぎで栄養分や風味が落ちてしまうので注意！

洗心苑厨房

今回のかわら版は、日曜日のお昼のメニューをご紹介します！

街パン屋さんから焼き立てのパンがその日の朝直送されてきます。こちらのパンは乳・卵が不使用のオーダーメイドで、しっとりふっくらしており、小麦の香り高い風味が広がります。



これを食べやすく半分に切りお皿に乗せ、ジャムをトッピング！パンのおとものジャムは週替わりで味が変わります。

今回は、、～リンゴジャム～！！🍏
りんごの甘酸っぱい風味がとてもおいしいです♪



ジャムはこの他にもブルーベリー・ストロベリー・マーマレードがあり、どのジャムになるかはお楽しみ♪
週に一度のお昼のメニューの一部をお届けいたしました！

厨房スタッフ 募集中

体にやさしい玄米菜食を主として医療法人と提携して食事を提供しています。
お料理が好きな方、玄米菜食に興味のある方、ブランク復帰したいなど
気軽にお問合せください。



①「調理」 ②「調理補助」 盛付・洗浄

勤務時間

扶養内勤務可能！

- ① 6:30～15:30 (実働8時間) 週3日
- ② 15:00～20:00 (実働5時間) 週2日～3日

時給

- ① 1,040円～
- ② 1,030円

①経験者歓迎

②未経験者OK

就業場所

島村トータル・ケア・クリニック内厨房

その他

交通費支給
制服貸与
雇用保険 (勤務時間 週20h以上)
社会保険 (勤務時間 週30h以上)

有限会社穀物菜館 TEL 047-308-3946 (月火水金土 9:00～17:00)

採用担当まで E-mail info@kokumotsu-saikan.jp

《 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10月			令和5年11月		
1	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	1	(水)	
2	(月)		2	(木)	
3	(火)		3	(金)	祝日(文化の日)
4	(水)		4	(土)	
5	(木)		5	(日)	お好み焼きパーティー(看多機) パワーリハビリ(洗心苑)
6	(金)		6	(月)	
7	(土)		7	(火)	バターゴルフ(洗心苑)
8	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	8	(水)	書道教室(洗心苑)
9	(月)	祝日(スポーツの日) 運動会(看多機しまむら)	9	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
10	(火)		10	(金)	
11	(水)	ギターミニコンサート(洗心苑)	11	(土)	
12	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	12	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
13	(金)		13	(月)	
14	(土)		14	(火)	
15	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	15	(水)	書道教室(洗心苑) トランプ大会(看多機しまむら)
16	(月)		16	(木)	
17	(火)		17	(金)	
18	(水)		18	(土)	書道教室(洗心苑)
19	(木)	書道教室(洗心苑)	19	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
20	(金)		20	(月)	
21	(土)	紅葉狩り(看多機しまむら)	21	(火)	
22	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	22	(水)	バターゴルフ(洗心苑)
23	(月)	書道教室(洗心苑)	23	(木)	祝日(勤労感謝の日) 笑いのヨガ教室(洗心苑)
24	(火)		24	(金)	バターゴルフ(洗心苑) 外食の日(看多機しまむら)
25	(水)	バターゴルフ(洗心苑)	25	(土)	
26	(木)		26	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
27	(金)		27	(月)	
28	(土)	バターゴルフ(洗心苑)	28	(火)	
29	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	29	(水)	ギターミニコンサート(洗心苑)
30	(月)		30	(木)	
31	(火)	書道教室(洗心苑) ハロウィンイベント(看多機しまむら)	X	X	

【 10月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ① 「運動会」
(実施日時) 10/9(月) 10:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 2チームに分けて競技を行う
- ② 「紅葉狩り」
(実施日時) 10/21(土) 14:00～
(実施場所) 公園
(実施内容) 紅葉を見に行く
- ③ 「ハロウィンイベント」
(実施日時) 10/31(火) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) ハロウィンのおやつを食べる

<島村洗心苑>

- ① 「書道教室」
(実施日&対象) 10/19(木)・31(火) デイケア
10/23(月) 2階・3階
- ② 「バターゴルフ」
(実施日&対象) 10/25(水)・28(土) デイケア
- ③ 「クラシックギター・ミニコンサート」
(実施日&対象) 10/11(水) デイケア
- ④ 「笑いのヨガ教室」
(実施日) 10/12(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10月			令和5年11月		
1	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(横浜港と西洋館めぐり)	1	(水)	
2	(月)	運動療法(15:00~16:15)	2	(木)	休診(外来診療)
3	(火)		3	(金)	祝日(文化の日・外来休診)
4	(水)		4	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
5	(木)	休診(外来診療)	5	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(福生・多摩川堤を歩く)
6	(金)		6	(月)	運動療法(15:00~16:15)
7	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	7	(火)	
8	(日)	休診(外来診療)	8	(水)	
9	(月)	祝日(スポーツの日・外来休診) 運動療法(休止)	9	(木)	休診(外来診療)
10	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	10	(金)	スポーツ吹き矢教室
11	(水)		11	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
12	(木)	休診(外来診療)	12	(日)	休診(外来診療)
13	(金)	スポーツ吹き矢教室	13	(月)	運動療法(15:00~16:15)
14	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	14	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
15	(日)	休診(外来診療)	15	(水)	
16	(月)	運動療法(15:00~16:15)	16	(木)	休診(外来診療)
17	(火)		17	(金)	
18	(水)		18	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
19	(木)	休診(外来診療)	19	(日)	休診(外来診療)
20	(金)		20	(月)	運動療法(15:00~16:15)
21	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	21	(火)	
22	(日)	休診(外来診療)	22	(水)	
23	(月)	運動療法(15:00~16:15)	23	(木)	祝日(勤労感謝の日・外来休診) STCC ゴルフ同好会
24	(火)	料理教室(11:00~13:00)	24	(金)	スポーツ吹き矢教室
25	(水)		25	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
26	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	26	(日)	休診(外来診療)
27	(金)	スポーツ吹き矢教室	27	(月)	運動療法(15:00~16:15)
28	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	28	(火)	料理教室(11:00~13:00)
29	(日)	休診(外来診療)	29	(水)	
30	(月)	運動療法(15:00~16:15)	30	(木)	休診(外来診療)
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』「横浜・横浜港と西洋館めぐり」
(実施日) 10/1(日) ※雨天時10/8(日)に順延 (参加費)200円
(集合) JR京浜東北根岸線「桜木町駅」改札口(東口) 9時45分
(解散) 15:00頃「石川町駅」(時間)約2.0時間(距離)約6.5km
(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) 10/10(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) 10/14(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)
・講演「『映画鑑賞記録』刊行にあたって」 三上久子 塾員
・講演「88歳・私の健康法」 吉田 宏 副塾長
・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) 10/7(土)・21(土)・28(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) 10/7(土)・13(金)・21(土)・27(金) 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

『料理教室』 ※毎月第4火曜日
(実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
(問合先) 穀物菜館「haru-cafe」 ☎047-308-3946

【編集後記】ようやく秋到来の感がある今日この頃、ずいぶん涼ぎ易くなってきました。心地良い秋風のなか大いに英気を養って、心身共にリフレッシュしたいですね！但し、インフルエンザやコロナのワクチン予防接種は忘れずに早めに接種しましょう。(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