



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G

令和5年11月
(霜月)
第208号



「秋到来！イチョウ並木」



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

秋も深まり、紅葉の写真を目にするようになりました。新任の荒木清典先生が11月1日より着任されました。坂田先生は10月一杯で転勤されました。インフルエンザ及び新型コロナワクチン接種中です。内視鏡センターは好評です。無症状の人も含め3人に2人の割合で異常がありました。大腸内視鏡は、大腸がん予防に大いに役立ちます。いずれの内視鏡担当医は熟達名医で、昨日も胃・大腸内視鏡実施者の声ですが、目が覚めたら終わっていた。ポリプもあり対処してもらったと。40才過ぎたら必ず内視鏡しましょう。

2. 新任の荒木清典先生 11月から活躍中

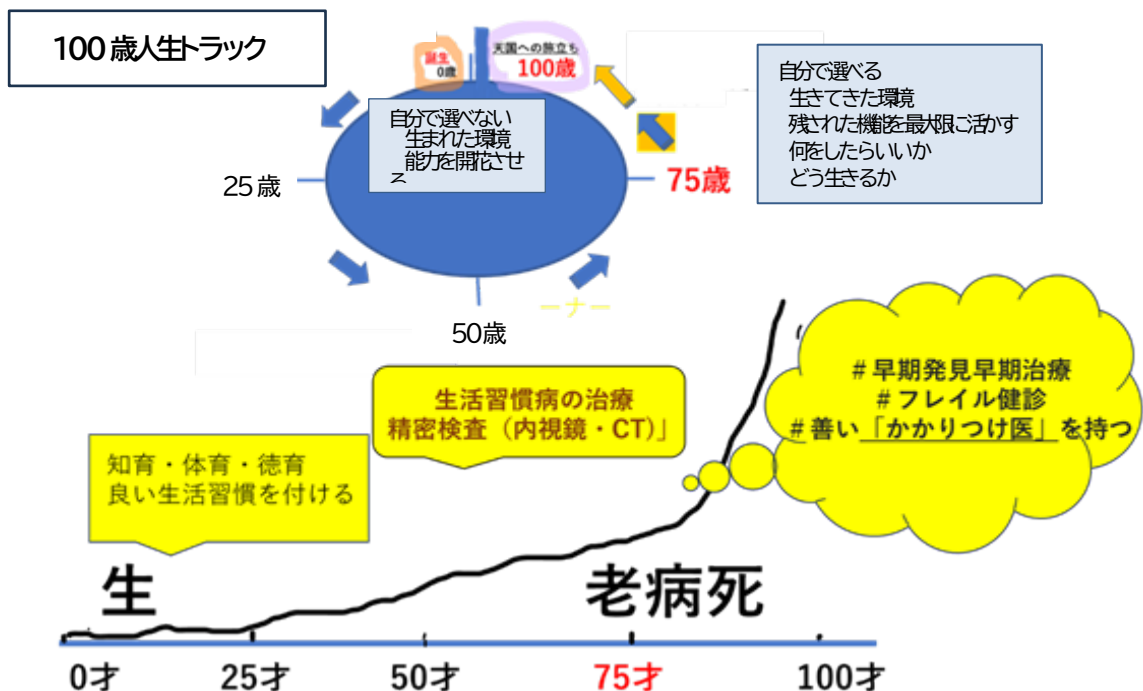
彼とは岡山大学卒業後、新任の病院で知り合った旧知の中です。糖尿病、がん免疫が専門の内科医です。最近まで、我が故郷高知で総合内科医もされていました。坂田先生の後任として、すでに活躍してくれています。人柄も高潔、温和で皆様の信頼出来る、かかりつけ医・専門医として適任医師です。

3. 健康長寿者になろう

“人生、打つ手は無限”。人生を下図のように考えてみましょう。生・老・病・死は、生ある人の宿命です。下図をじっくり見て、即実践しましょう。

4. おわりに

私は、臨床医52年間で約3700人、看取らせていただいています。私の背中には、彼らやその家族の人生観、死生観がぎっしり詰まったリュックを背負っています。その人達の思いが医師である私をより動かしてくれます。もっと長生きをしたかったが、叶えられなかったといった無念さや、別離の悲しさといった重たい思いもあります。しかし、大多数は、明るい希望で、リュックは満たされています。死への旅立ちは、苦痛からの解放、新生者へ自分の遺伝子を託す希望の瞬間でもあります。その証拠に、全員と言っていいくらい、見たこともないような幸せな顔をしているではありませんか。どんな状態でも『打つ手は無限』の心境で、患者さん・家族の希望を熟慮しています。



《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！



「季節性インフルエンザについて」

季節性インフルエンザのウイルスには、A(H1N1)亜型、A(H3N2)亜型、2系統のB型の4つの種類があります。流行しやすい年齢層は、ウイルスの型によって多少異なりますが、全ての年齢の方がインフルエンザに注意する必要があります。また、新型コロナウイルス感染症(COVID-19)の影響でインフルエンザの流行が低調であったこと等の影響で、A(H1N1)亜型やA(H3N2)亜型の抗体の保有割合が全年齢で低下傾向にあること等から、インフルエンザの流行が起きている。

＜「基本的な感染対策」について＞

COVID-19に対する基本的な感染対策(飛沫感染対策、エアロゾル感染対策、接触感染対策)は、インフルエンザ対策(飛沫感染対策、接触感染対策)としても有効です。

- a. マスクの着用:一定の場合にはマスク着用推奨
- b. 手洗い等の手指衛生。換気:基本的感染対策
- c. 人と人との距離の確保:流行期において、高齢者等重症化リスクの高い方は、換気の悪い場所や不特定多数のひとがいるような混雑した、近接

した会話を避けることが感染防止対策として有効(避けられない場合はマスク着用が有効)

＜マスクの着用が効果的な場面＞

○医療機関を受診する時や、高齢者など重症化リスクの高い方が多く入院・生活する医療機関や高齢者施設などへ訪問する時等は、マスクの着用を推奨します。

○そのほか、COVID-19やインフルエンザの流行期に重症化リスクの高い方が混雑した場所に行く時については、感染から自身を守るための対策としてマスクの着用が効果的です。

＜症状がある場合＞

咳や痰などの症状がある場合は、他の人への感染を防ぐため「咳エチケット」を心がけることが重要です。

○咳やくしゃみが出る時は、他の人にうつさないためにマスクを着用しましょう。

○鼻汁・痰などを含んだティッシュはすぐにゴミ箱に捨て、手のひらで咳やくしゃみを受け止めた時はすぐに手を洗いましょう。

○咳をしている人にはマスクの着用を勧めましょう。

※マスクは、不織布製マスクを推奨

＜地域連携室＞便り(No.62)

地域連携室・室長 小林 繁

ノーベル生理学・医学賞にコロナから世界を救ったお二人が受賞おめでとうございます。

ノーベル生理学・医学賞に新型コロナウイルス感染症の猛威から世界を救ったワクチン。その早期開発に遺伝物質「メッセンジャーRNA(mRNA)」の研究で大きく貢献したカトリン・カリコ米・ペンシルベニア大特任教授と同大ドリュー・ワイスマン教授が選ばれました。

mRNAは、1990年代に人工的に合成できるようになった。そのときに新しい製薬の発想が生まれた。薬を科学的に合成するのではなく、人工的に作ったmRNAを投与し、細胞に薬になるタンパク質を作らせるものだ。ただmRNAを人工的に投与すると、強い免疫反応が起きるなど課題があった。これを克服したのが米ペンシルベニア大のカトリン・カリコ特任教授と同大免疫学の専門家ドリュー・ワイスマン教授だった。

2人が論議や実験をともにする中で、mRNAワクチンのアイデアが自然に生まれたという。mRNAの利点は、体に作らせるタンパク質の設計図がわかれば短期間に作れることだ。新型コロナでは2020年1月、ウイルスの全遺伝情報が公表されると、米モデル社は2日後にワクチンの基本設計を終え、同年12月には実用化。変異株に対応した改良型ワクチンも次々に開発されました。

人間の体を「薬の工場」にするという斬新な手法、は、がんなどの幅広い病気の治療にも応用が広がりつつあります。

今回の受賞の鍵となった2005年の論文も当初は注目されず不遇の日が続いた。それでもmRNAへの熱意は衰えず、技術の改良を進めた。その将来性に気づいた独ビオンテック社が13年、カリコさんを役員に招きmRNAは時流にのった。20年に新型コロナワクチンが実用化し、世界的にはほぼ無名だった研究者は、ついにノーベル賞受賞者に上り詰めた。

カリコさんは、コロナ禍の21年取材に対してメールで次のように回答した

「私の数十年間の研究生活は、生死がかかっていたわけではない。パンデミック(世界的な大流行)での本当のヒーローは、ワクチンが完成する前に自らの命をかけて患者に対応した医療関係者だ」(2023・10・3読売新聞より)

＜予防の大切さ＞

朝夕の寒暖差が大きくなっており、体調をくずし発熱外来受診者も増えております。無理をしていないか生活習慣の見直し。手洗い・人混みではマスクの着用・喚起などの予防の3原則を守りワクチン摂取も忘れずに！(インフルエンザ・コロナ等)

< 診療担当医予定表 (令和5年11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 | |
| | | | 荒木医師 | 荒木医師 | 荒木医師 | | 荒木医師 | | 荒木医師 | 荒木医師 |
| | 午後 (14:00~17:00) | | 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) | 島村院長 | 磯部医師 (漢方) (第2・4) | 向後医師 (内視鏡) |
| | | | 島村院長 | 島村院長 | 荒木医師 | | 島村院長 | | | 休診 |
| 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*受付締切 16:30

※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(除く土曜日)
・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(11/4・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.203)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「舌苔と言う言葉を聞いたことがありますか?」

ご自分の舌を見て下さい、健康な舌は薄いピンク色をしていて、うるおった状態です。しかし、舌の表面に白・黄色の苔状のものが付着していることがあります。これが舌苔(ぜったい)です。

舌苔は、舌にある「味蕾(みらい)」という細かい突起の隙間に、細菌や食べ物のかす、口内の粘膜がはがれたものなどが付着したものです。歯垢などと同様に細菌のかたまりになっているため、口臭の原因になります。

また、舌苔が味蕾を覆うことで味を感じにくくなったり(味覚障害)、体力が落ちていると、舌苔の中の病原菌が肺に入ることによって誤嚥性肺炎を引き起こしたりすることがあるため、注意が必要です。

普段、食事の際には、食べ物をよく噛んで飲み込むことで、舌は動き続けています。しかし、入院中など柔らかい物をほとんど咀嚼せずに食べている場合

や、会話の少ない生活をしている場合などに、舌の動きが低下し舌苔が付きやすくなります。

舌苔の原因としては、次のようなものが考えられています。

舌の動きの低下、唾液の分泌量の低下、口呼吸、ストレスなどによる口腔内乾燥、口腔内の清掃不足、やわらかい食べ物の摂取、消化機能の不調、栄養不足、免疫力の低下、薬の副作用、喫煙など様々な原因が考えられます。舌苔が溜まっているからと、舌苔を強くこすって取ろうとすると、舌を傷める可能性があります。舌専用ブラシかやわらかい歯ブラシで、優しくぬぐうように掻き出してください。また、一日に何回も磨いてやりすぎるのも逆効果です。舌苔が多く付いている起床時に、一日1回行なうのがよいでしょう。舌が乾燥している場合は、必ず保湿して舌をやわらかくしてから、清掃してください。

中々取れない場合は無理に取ろうとせずに、かかりつけの歯科医にご相談ください

「相続税について考える」

相続では先祖代々からの不動産を次の世代に引き継ぐことを考えます。不動産が多いと相続税は多額になります。

しかも、相続税は現金納付が原則です。相続財産の内、少なくとも納税額は預貯金・有価証券の金融資産で保有しておく必要になります。

その為にも、相続税の試算をお勧めします。相続税納税の目安がつけば一安心です。そのうえで一つ考えてみましょう。土地の価格は置かれている状況によって大きく異なります。

1. 相手がどうしても欲しいと希望しているときの価格。例えば 6,000 万円
 2. 相続が発生し納税時期(相続から 10 ヶ月)が迫るときの価格。例えば 3,000 万円
- 同じ物件でも、時と場合によっては価格が大きく変わります。

多くの不動産を所有の資産家にあつては、相続税が大きくそのまま次の世代に相続を続けることは困難なことになります。資産をどのように維持・管理するかが課題です。その為、所有不動産を売ってほしいと頼まれたり、隣接地の方から話があった場合、できるだけ話し合いに応

じ、条件が合えば売却をお勧めします。そして、売却益には20%の譲渡税が課税されますが、80%は手元に残ります。

そのお金で、自分でも住みたい・便利な物件を購入します。例えば、都内のマンションなどに投資します。自分でも住みたい優良物件であれば、万一資金化が必要になっても、売りだせば早く売れるでしょう。最近の新聞でも都内の1LDKの賃借料 14 万円・ニューヨークの賃料は 56 万円と報道していました。20~30 年の間、長期的には不動産の価格は右肩上がりとなるでしょう。

このように考えると先祖代々の土地をそのまま所有し続けるよりも、より良い物件に変え行くほうが、結果的に有利になるのではないのでしょうか。

また、不動産でも売却し易い物件とし難い物件があります。特に市街化調整区域の土地は建築制限があり売却には骨が折れます。市街化調整区域など難点のある物件でも購入希望があることがあります。そのような場合にチャンスと考え、前述のようなことも考えてみましょう。

最近では政府の半導体製造工場の誘致のため、山林・畑にも建設許可が認められる場合があるとの報道もあります。

今回は、健康的なウォーキングの方法を紹介します。

日頃からよく歩いている方も多いと思います。健康のためのウォーキング、犬の散歩、買い物での移動等々、歩きにもいろいろあります。そして多分、多くの方は自分に合った健康的な歩き方というものを習ってはいないのでは無いでしょうか？

そこで、今回歩く際のフォームのポイントをいくつかご紹介いたします。

健康ウォーキングのポイント

①まずは姿勢

※頭を天井からつり上げられているイメージを持つと、自然な良い背すじが生まれ、且つ腰の位置も高くなります。

※下腹とお尻に常に多少の力が入った状態を保つことで、腰に安定感が生まれます。

※視線は前方と道路状況を交互に、そして時々左右にも神経を巡らせておくことが望ましいです。とかく疲れてくると足下ばかりに視線が行ってしまい、猫背になりやすいので、遠くに視線を向けることを意識しましょう。

②うでの振りとは？

※“うでの振りが歩きのリズムのもと”の意識は常に持つ様にしましょう。

- ・ゆっくり歩く時は、肘を伸ばしてのんびり振ります。
- ・多少ウォーキングの意識を持って歩く時には、肘を少し曲げる気持ちを持つだけでリズムカルな歩きが体感できる様になります。

・ある程度頑張って歩く時には、120 度~90 度くらいに肘を曲げてテンポを上げ易くしましょう。

※肩の力は常に抜く様にしておくのが必要で、肩の力が抜けずに歩いていると肩こりの原因にもなりますし、腕振りのリズムが取り難くなってしまいます。

※肩・肘・手でできる三角形が、肩を軸として前後にバランスよく自然な振り子運動することで、良い腕の振り方が生まれます。また後ろ側に大きく振ることで、自然と振り子が大きくなって、足運びの推進力になります。

※たまに腕を横に振って歩く方がいますが、他人の迷惑になるばかりか、身体のバランスが取りにくくなり、膝・腰・首などの関節に負担がかかります。逆に真っ直ぐ前後に振ろうという意識を持ち過ぎても、肩に力が入ったり不自然なアンバランスな歩き方になってしまいます。人によって違いはありますが、多少斜めになるくらいの自然な腕の振り方により、良い歩きのリズムも生まれ易いのです。

③足の動きは？

※足の着き方は、踵から爪先までのなめらかな重心移動が大切で、足の裏が丸いというイメージが持てると、歩くことが楽になってきます。

・足を前に踏み出した際、爪先をシューズの上部に押し当てるようにすると、足の裏が丸いというイメージも生じやすく、容易に踵から着地できます。

・そして徐々に爪先の方に重心を移動させ、最後はしっかりと爪先で地面を押しつけて突き放します。

ミニ運動会・他



パン食い(綿菓子)競争に興じる
入所者様



どの綿菓子が取れやすいかな



綿菓子を美味しくいただいています



月2回の書道教室
楽しく手習いをしています
上手く書けたかな!!

海外実習生と



海外からの
介護研修生と
和気あいあい
と
日本語が上手





和名ヶ谷ほたるの里



色々な秋！を楽しもう会

食欲の秋

おいしい秋を楽しもう、と

- ① 天ぷらとおはぎ（お彼岸）
 - ② 新規開店の元祖生姜焼き
 - ③ 職員手作り元祖芋ようかん
- を召し上がっていただきました。



芸術の秋

秋の装飾を作ったり、お習字を試してみたり、歌ったり・・・芸術の秋も満喫♪



運動の秋

毎日の健康
体操は元気に
参加です。



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

田中 智美



えがお訪問看護ステーションの田中 智美です。

昨年コツコツと頑張っていた【えがお農園】ですが、土台として野菜作りが成功したら、看護計画に入れて利用者様とリハビリを計画しておりました。

結果、ボランティア様のお力添えもあり、夏の暑さを乗り越えて野菜作りは成功！

いつか、利用者様をお迎え出来る畑となることでしょう。

秋も深まり、これから厳しい寒さが待っています。

更なる感染症対策の時期がやってきます。

何かお困りの事がありましたら、えがお訪問看護ステーションにお声かけ下さい。



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



楽しい敬老会 🎵



夢庵でおやつ 🍴



フルーツ大盛りジュース 🍓



手作りコースター ✨

看多機しまむらでも敬老会が開かれました。職員による演奏会やフラダンスを見て楽しんで頂き、職員がデコレーションした写真立てに写真を入れてプレゼントしました。他には夢庵に出かけ、好きなおやつを選んで食べたり、手作りコースターを制作しました。これから寒くなってきましたが、楽しんで頂けるイベントなどを企画しています。看多機しまむらでたくさんの思い出を作り、寒さに負けず、冬を楽しんでいきたいと思えます。楽しみにして頂けると光栄です。



記念品贈呈 📖



美味しい野菜の選び方と保存方法 ～冬野菜編～

平年より暖かく過ごしやすい日々ですが、舞い落ちる枯れ葉に晩秋を感じますね。
今回は冬に旬を迎える、ほうれん草とブロッコリーの選び方や保存方法などをご紹介します。
旬の野菜からたくさんの栄養をいただき、体調を整えて本格的な冬に備えましょう。

ほうれん草

選び方

- ・自然な緑色のもの(緑色が濃すぎる場合、肥料の与えすぎで窒素過多になっている可能性有)
- ・根が太くて赤色のもの、茎が細くて短いもの

根の切り口が太いのは力強く成長している証。根元の赤色はミネラル分・マンガンの色で、赤みが強いほど、甘みが強く栄養素も多くなります。一方で茎が太く長いものは収穫期を過ぎ、成長しすぎている可能性が。成長しすぎているほうれん草はアクが強いので生食には不向きです。

- ・葉が厚く葉脈が左右対称のもの(生育状態が良好)

保存方法

乾燥が大敵なので、湿らせたキッチンペーパーや新聞紙に包んでビニール袋に入れ、口をふさがず、冷蔵庫の野菜室で葉を上にして状態で保存します。

店頭に並んでいるビニール袋入りのほうれん草は、水滴の少ないものが新鮮です



ブロッコリー

選び方

濃い緑色、もしくは紫がかっていて、表面の凹凸が少なくなめらかなもの

緑色のブロッコリーは色が濃いものを選びましょう。黄色は花の色で味も栄養価も落ち始めているサイン、茶色は傷み始めているサインです。紫色のものはさらにあまみや栄養価が高いです。紫は抗酸化成分である「アントシアニン」の色。ブロッコリーは自ら「アントシアニン」を出して冬の寒さから身を守ります。その結果栄養価が増し、さらに糖分を溜めこみ甘くなります。

保存方法

他の食材を劣化させるエチレングスを多く放出するので、ポリ袋に入れて保存しましょう。温度約 0 度で設定されているチルド室で保存すると、ブロッコリーの蕾の呼吸(ガスの放出)が抑えられます。



洗心苑厨房



洗心苑では今年も実習生の受け入れを行い9/25～10/6の2週間、管理栄養士を目指す2名の学生が実習に来てくれました。2週間という短い実習期間で管理栄養士の仕事はもちろん、厨房内の様々な仕事を体験し、どんどん成長していく姿に私たちもパワーをもらっています！！



【敬老の日】

お赤飯やメロンなど、いつもより少し豪華なメニューで入所者様を笑顔に(^▽^)

- ・赤飯
- ・天ぷら盛り合わせ
- ・きゅうりとわかめの酢の物
- ・すまし汁
- ・メロン



START!

お料理愛好会

お待ちしております♪



どんな会？

穀物菜館では故島村はる代先生によるお料理教室を実施してきました。生徒の皆さんが受け継いだレシピを季節のお野菜を使ってアレンジしたり、お互い教えあったりしながら、からだにやさしく美味しいお料理を楽しむ会となります。ご興味のある方はぜひお問合せください。

開催日

第4火曜日 (変更や休会になる場合もあります。お問合せください。)
11:00～15:00

場所

ハルカフェ (島村トータルケアクリニックの3階)

会費

1,000円+材料代 (数百円)

問合せ

TEL 047-308-3946



《 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11月 | | | 令和5年12月 | | |
|---------|-----|------------------------------|---------|-----|---------------------------------|
| 1 | (水) | | 1 | (金) | |
| 2 | (木) | | 2 | (土) | クッキーアート(看多機) |
| 3 | (金) | 祝日(文化の日) | 3 | (日) | パワーリハビリ(洗心苑) |
| 4 | (土) | | 4 | (月) | |
| 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) | 5 | (火) | |
| 6 | (月) | | 6 | (水) | パターゴルフ(洗心苑) |
| 7 | (火) | パターゴルフ(洗心苑) | 7 | (木) | 書道教室(洗心苑) 笑いのヨガ教室(洗心苑) |
| 8 | (水) | 書道教室(洗心苑) | 8 | (金) | |
| 9 | (木) | 笑いのヨガ教室(洗心苑) | 9 | (土) | |
| 10 | (金) | | 10 | (日) | パワーリハビリ(洗心苑) |
| 11 | (土) | | 11 | (月) | |
| 12 | (日) | パワーリハビリ(洗心苑) | 12 | (火) | |
| 13 | (月) | | 13 | (水) | |
| 14 | (火) | | 14 | (木) | |
| 15 | (水) | トランプ大会(看多機しまむら) | 15 | (金) | パターゴルフ(洗心苑) イルミネーション見学(看多機しまむら) |
| 16 | (木) | ギターミニコンサート(洗心苑) | 16 | (土) | |
| 17 | (金) | 書道教室(洗心苑) | 17 | (日) | パワーリハビリ(洗心苑) |
| 18 | (土) | | 18 | (月) | |
| 19 | (日) | パワーリハビリ(洗心苑) | 19 | (火) | |
| 20 | (月) | | 20 | (水) | |
| 21 | (火) | | 21 | (木) | 笑いのヨガ教室(洗心苑) |
| 22 | (水) | | 22 | (金) | |
| 23 | (木) | 祝日(勤労感謝の日) 笑いのヨガ教室(洗心苑) | 23 | (土) | |
| 24 | (金) | パターゴルフ(洗心苑) 外食の日(看多機しまむら) | 24 | (日) | パワーリハビリ(洗心苑) |
| 25 | (土) | | 25 | (月) | クリスマス会(洗心苑) クリスマスパティー(看多機しまむら) |
| 26 | (日) | パワーリハビリ(洗心苑) | 26 | (火) | ギターミニコンサート(洗心苑) |
| 27 | (月) | | 27 | (水) | パターゴルフ(洗心苑) |
| 28 | (火) | | 28 | (木) | 書道教室(洗心苑) |
| 29 | (水) | | 29 | (金) | |
| 30 | (木) | | 30 | (土) | 年越し祭(洗心苑) |
| × | × | | 31 | (日) | |

【 11月 主な行事 】

＜看多機しまむら＞

- ① 「お好み焼きパーティー」
(実施日時) 11/5(日) 11:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) いろいろな種類のお好み焼きを作って食べる
- ② 「トランプ大会」
(実施日時) 11/15(水) 14:00～
(実施場所) デイフロア
(実施内容) ポイント制にしてトランプをする
- ③ 「外食の日」
(実施日時) 11/24(金) 11:00～
(実施場所) 夢庵
(実施内容) 好きなメニューを選んで食べる

＜島村洗心苑＞

- ① 「書道教室」
(実施日&対象) 11/8(水)・17(金) デイケア
- ② 「パターゴルフ」
(実施日&対象) 11/7(火)・24(金) 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) 11/16(木) 2階・3階
- ④ 「笑いのヨガ教室」
(実施日) 11/9(木)・23(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11月 | | | 令和5年12月 | | |
|---------|-----|------------------------------|---------|-----|-------------------------------|
| 1 | (水) | | 1 | (金) | |
| 2 | (木) | 休診(外来診療) | 2 | (土) | 自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室 |
| 3 | (金) | 祝日(文化の日・外来休診) | 3 | (日) | 休診(外来診療) 楽歩会(太田・池上本門寺から龍子記念館) |
| 4 | (土) | 自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室 | 4 | (月) | 運動療法(15:00~16:15) |
| 5 | (日) | 休診(外来診療) 楽歩会(福生・多摩川堤を歩く) | 5 | (火) | |
| 6 | (月) | 運動療法(15:00~16:15) | 6 | (水) | |
| 7 | (火) | | 7 | (木) | 休診(外来診療) |
| 8 | (水) | | 8 | (金) | スポーツ吹き矢教室 |
| 9 | (木) | 休診(外来診療) | 9 | (土) | 生き生き塾(14:00~16:30) |
| 10 | (金) | スポーツ吹き矢教室 | 10 | (日) | 休診(外来診療) |
| 11 | (土) | 生き生き塾(14:00~16:30) | 11 | (月) | 運動療法(15:00~16:15) |
| 12 | (日) | 休診(外来診療) | 12 | (火) | 写真愛好会(13:00~15:00) |
| 13 | (月) | 運動療法(15:00~16:15) | 13 | (水) | |
| 14 | (火) | 写真愛好会(13:00~15:00) | 14 | (木) | 休診(外来診療) |
| 15 | (水) | | 15 | (金) | |
| 16 | (木) | 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 |
| 17 | (金) | | 17 | (日) | 休診(外来診療) |
| 18 | (土) | 自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室 | 18 | (月) | 運動療法(15:00~16:15) |
| 19 | (日) | 休診(外来診療) | 19 | (火) | |
| 20 | (月) | 運動療法(15:00~16:15) | 20 | (水) | |
| 21 | (火) | | 21 | (木) | 休診(外来診療) |
| 22 | (水) | | 22 | (金) | スポーツ吹き矢教室 |
| 23 | (木) | 祝日(勤労感謝の日・外来休診) STCC ゴルフ同好会 | 23 | (土) | 自彊術教室(15:00~16:30) |
| 24 | (金) | スポーツ吹き矢教室 | 24 | (日) | 休診(外来診療) |
| 25 | (土) | 自彊術教室(休止) | 25 | (月) | 運動療法(15:00~16:15) |
| 26 | (日) | 休診(外来診療) | 26 | (火) | お料理愛好会(休会) |
| 27 | (月) | 運動療法(15:00~16:15) | 27 | (水) | |
| 28 | (火) | お料理愛好会(11:00~13:00) | 28 | (木) | 休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会 |
| 29 | (水) | | 29 | (金) | スポーツ吹き矢教室 |
| 30 | (木) | 休診(外来診療) | 30 | (土) | |
| 31 | (日) | | 31 | (日) | 年末年始休診(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
(サークルのご案内)

『楽歩会』「福生・多摩川堤を歩き2つの酒蔵を訪ねる」
(実施日) 11/5(日) ※雨天時11/12(日)に順延 (参加費)200円
(集合) JR青梅線「福生駅」改札口(西口) 10時05分
(解散) 14:00頃 青梅線「拜島駅」(時間)約2.0時間/(距離)6.5km
(問合せ先) 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) 11/14(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) 11/11(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「趣味を持とう!」元二松学舎大学教授 書家 源川彦峰 氏
・講演「私の趣味」二級建築士 谷口綾子 塾員
・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) 11/4(土)・18(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) 11/4(土)・10(金)・18(土)・24(金) 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

『お料理愛好会』 ※毎月第4火曜日
(実施日時) 11/28(火) 11:00~15:00
(実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)
(問合せ先) 穀物菜館「haru-cafe」 ☎047-308-3946

【編集後記】インフルエンザの感染が例年に較べて流行の時期が早く、全国的に広がっております。家族揃って楽しいクリスマスやお正月を過ごすためにも出来るだけ早くインフルエンザワクチンの予防接種を受けて、安心して迎えて頂ければと思います。(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 <https://stcc.clinic/> (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