



しまむら医療介護 G

Shimamura Total Care Clinic



島村TCC

かわら版

令和5年12月
(師走)
第209号



「山茶花（さざんか）」

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

もう一年が過ぎようとしています。今年も色々なことがありました。

皆さんと共に、職員と共に、家族と共に私たちも何とか立派にやってこられました。感謝と共に、「お前もようやった」と自己褒めもちよつとしてやりたい。

皆さんも、そんな一年であったと思います。

2. 今年心に響いた、感じた言葉を

以下に書かしていただきました

片言隻句(へんげんせつく)は、心打つことが多い。その言葉から、自分の考えが無限に広がり、そして腹に収まる。

- ・沈黙考
- ・一途、一心
- ・人の一生は今日の連続である

3. 年の暮れに思う

自分の生き方、今年にあったこと、来年以降のこと、沈黙考してみたい。

今年も、多くの人々の一生を看取らせていただき、その人の人生の終末と彼・彼女を取り巻く家族や環境に思いを巡らせていただきました。

トータル・ケアの精神で、事象をみる習性が、深みに誘ってくれているように思っています。「あなただけでなく、私も同じだよ。わたしも、家族も皆同じように終着駅があるよ」。

当クリニックのトータル・ケアの名称をいただいて以来、20余年間そんな心構えで診療しています。医者人生53年、3700人と家族の思いが、私の背中のリュックに一杯詰まっています。

最近、重いどころか不思議なことに、私のリュックには、多くの人々の幸せが一杯詰まった風船が入っているようで軽やかなリュックです。それを背負っているように思えてなりません。

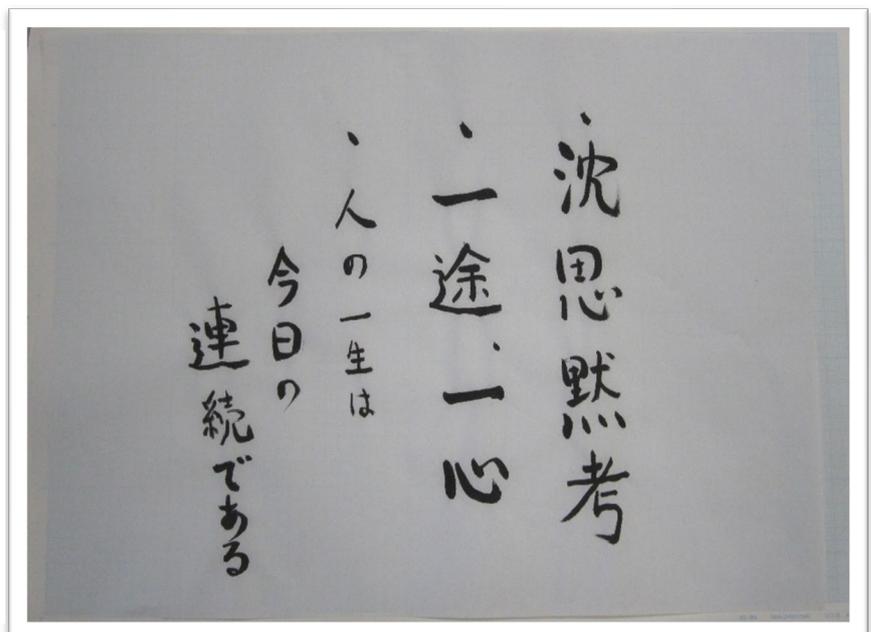
人生って楽しいものだ。最後の寝姿は、皆人生で最良の顔をしている。皆、自己褒めの人生だったのだ。

4. おわりに

今年も、皆さん、いいことも悪いこともあったでしょう。半々であったでしょう。

「良いときには、うぬぼれるなよ。悪いときは、キツ良くなるよう修行させてもらっているよ。」とそう自分に言い聞かせて生きたいものです。

来年も皆様に幸あれ。



《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. 39)

医療法人社団洗心 副理事長・ 島村 真実

いつもかわら版をお読みいただきありがとうございます。
ございます。

この度、令和5年12月1日より、看多機しまむらで所長を務めさせていただくことになりました。

看多機しまむら(定員数29名・宿泊者6名・通い15名)は令和2年9月1日に開設し約3年が経ちました。令和5年12月1日時点では、16名のご利用者様にご利用しております。

介護施設がたくさんある中、看護小規模多機能型居宅介護についてはあまり認知されていない事業所かと思っておりますので改めてご説明をさせていただきます。

看多機しまむらは、複合型サービスの看護小規模多機能型居宅介護になります。

高齢社会の中、様々な施設で、様々なサービスをご利用していただく方もいらっしゃるかと思いますが、その様々なサービスを一つに集約したのが看多機となります。

様々なサービスについては「通い」・「宿泊」・「訪問」・「訪問看護」になります。4つサービスを行う1つの事業所で行うことが可能になります。

住み慣れたご自宅での生活が困難・・・でも、ご自宅での生活をご家族と一緒に生活をしたい方は是非ご利用ください。

ご利用いただく場合は、例外を除いて明第一地区・明第2東地区等の圏域内に住居がないとご利用いただけない等のルールもございますので、詳細は看多機しまむらにお問い合わせください。

今後よろしくお願いたします。

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

新任医師からひと言

日本糖尿病協会療養指導医

荒木清典

島村先生に初めて逢ったのは、50年以上前お互いに独身時代の事であった。

一緒に医療の仕事しようというお話を頂いたのは30年前。当時、私は高知医科大学免疫学教室で癌免疫療法である CTL 療法に携わっていた。患者さんの癌特異的 T 細胞を in vitro で培養・活性化・増殖して、再び患者さんに注射で戻すという治療であった。

当時の島村先生からも樋口さん、井関さんなどを紹介して頂いて華々しい成果を上げてきたと自負しているが、結局ほとんどの患者さんがお亡くなりになり、現在もお元気で生きておられるのは井関さんだけで、島村先生がいみじくも私の手術がよかったからと仰たように、正にそうかもしれない。

当時島村先生の手術の腕前は実に確かであったようで、ヨーロッパ、ソ連にまで講演に行かれたと伺った記憶がある。

また当時厚生省の肝癌治療斑会議を主催されておられ、高知医大免疫学教室の CTL 療法もそのメンバーに入れて頂いて、お金を頂戴していた。その斑会議で築地の癌センターでの集會に、数度お招き頂き研究成果を発表したり、會議後、その周辺でごちそうになったりした。

当時の先進的医療で斑會議に参加させてもらい、島村先生としても厚生省に対して、鼻高々であったであろうと想像する。

その治療も終焉を迎え、私も内科の道に行かざるを得ず、内視鏡だの様々な事を試しながら糖尿病治療に辿り着き、15年以上糖尿病治療を続け、一応はその経験が板についている。

この自己紹介の記事を書きながらも耳元で、“おぬし、今ここで何をしている、お前何故ここに居る”と囁き続けられている。この神の声にも早晩何らかの返事をしなければなるまい

< 診療担当医予定表 (令和5年12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)		荒木医師	荒木医師	荒木医師		荒木医師		永井医師 (内視鏡)	磯部医師 (漢方) (第2・4)
			検査	黒崎医師 (内視鏡)	大城医師 (内視鏡)		竹下医師 (内視鏡)	島村院長		
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)	○ (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 ※12/27(水)まで

※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.204)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

「あめちゃんがないと口さみしいと

いう方は唾液不足の兆候かも！」

電車の中やコンサートや演劇の開演前などに年配の女性たちがバッグから飴を取り出してお友達や周囲のかたに配っている姿をよくみかけますよね。おすそ分けはうれしいものですし、話が弾むきっかけにもなって「あめちゃんいかが？」はミドル女性の間ですっかり定着しています。

でも、これってなんでミドル世代の女性に特有な行動なのでしょう？この世代の方が何となく口さみしくて飴が欲しくなるのにはちょっと甘いものが欲しいということ以外にも実はわけがあります。飴をなめるとお口の中では唾液の分泌が即座に起きます。

飴を舌の上で転がすと、その刺激で唾液腺という唾液を作り出す器官が刺激され唾液がじゅわっと分泌されるのです。

パサついたお口の中が唾液で潤う感覚というのはとても気持ちのいいものです。乾いてカサカサの手ハンドクリームを塗るとしっとりして気持ちがいい

のと同じように、外出中に飴が手放せないというかたが味わっているのは、甘みだけではなくそれと同時に感じられるこの「うるおい感覚」なのです。

クッキーやチョコではなく飴が好まれるのは、口の中で転がすだけで唾液腺がおおいに刺激されてすぐにお口の中が潤うからです。「くちさみしい」と表現されているお口の違和感は、もしかしたら唾液の分泌が減ったことによるものかもしれません。

こうしたお口の変化は、年齢とともにお口の周りの筋肉がやせたり、持病のお薬を飲むようになっていたりといった様々な要因によって起きやすくなります。ミドル世代、なかでも女性にお口のパサつきを感じる方が多いのが特徴で、更年期を迎えて女性ホルモンが急激に減ることも唾液分泌量の低下の一因だと考えられています。

一見ほほえましい「あめちゃんいかが？」ですが、歯の健康にとってはちょっと困った生活習慣です。虫歯になりますから、飴をなめるならノンシュガーのものを選んでください。

「相続・贈与の登記が大きく変わる」
(相続登記の義務化)

普通であれば、遺産分割協議が整えばそれに基づき、相続登記が行われますが、相続人間の意見の相違でまとまらなかったり、相続財産が地方で資産価値が少なかったりすると、相続登記を放置する場合も見受けられた。罰則が無かったため、そのまま放置されこともあり、相続登記をしないで何代にもなると共有者多くなり登記が困難になる。日本全土の2割と言われている。

その為、民法と不動産登記法が改正され2024年4月から相続登記が義務化される。相続で不動産を取得した相続人は3年以内に相続登記をしなければならず、正当な理由なく違反した場合は10万円の過料の対象となる。相続登記の義務化に伴って{相続土地国庫帰属制度}が新設された。相続や遺贈で取得した不要な土地を国に引き取ってもらえる仕組みです。

1筆14,000の審査料を納付して申請、調査が行われ、承認を待つ。認められると10年分の管理料1筆20万円の管理料を納付することで国の

ものとなる。

今後は、相続が発生した場合、速やかに分割協議書を作成し、相続登記をいたしましょう。

(生前贈与のルールの見直し)

生前贈与は今までも相続対策として多く利用されたものです。

贈与税は、暦年課税1年間で受け取った財産の合計額が110万円の基礎控除(非課税枠)がある。今までは、相続が発生した場合3年間にわたって相続財産に加算するルールになっています。これからは、27年1月から段階的に延長され31年1月からは7年となります。

相続対策として贈与しても、7年間は相続財産に加算しなければなりません。

社会通念の子供や孫の入学金・生活費の援助は贈与税の対象とはなりませんので、余裕のある方は、次の世代を育てるために使いましょう。

相続時清算課税制度が改正されていますので、次回に説明したいと考えています。

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.201) 織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は、以前にもご紹介しました指の運動です。年齢とともに動きにくくなる手の指！普段から指を動かすことを意識しておきましょう！

ここでは指を使っの運動をご紹介します。ぜひご家族皆さんで、行ってみてください。指の動きを滑らかにする指運動です。

① 指合わせで順送り

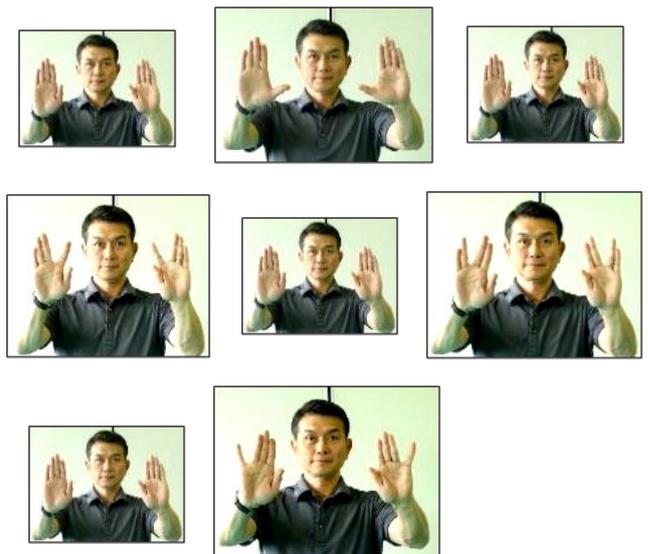
★指合わせ運動・・・親指と他の指の腹を合わせて、順に送っていく運動

(その都度しっかりと開いてから)



② 指開きで順送り

★指開き運動・・・他の指は開かず、順に一ヶ所ずつ開いて送っていく運動(その都度閉じてから)



※②の要領として開くところだけよりも、他の閉じたところをしっかりと閉じよう意識することが大切です。

※この2つの運動は単に出来た出来ないではなく、意識を集中して、いろいろな指の動きを自分の意思のもとに動かそうと繰り返し行うことに意味があります。

小春日和に誘われ



久しぶりの穏やか日
中庭でパターゴルフ
調子はどうかな♥
ねらいはバッチし
結果はオーライ



小春日和に
テラスで
おやつタイム
おやつは
サツマイモ
美味しく
いただいで
います



看護師実習生と

松戸市市立総合医療センター付属看護
専門学校から実習生 4班 17名が実習
されました。
入所者様と楽しいふれあいのひと時♥



和名ヶ谷ほたるの里

気候も良くなってきたので、お散歩を楽しんだり、外でランチをする日もあります。
さわやかな陽気にみなさんにっこり♪



おやつレク!!



おやつレクでどら焼きとフリンアラモード作りました。
お好みであんこを挟んだり、フリンにトッピングをしたり。生クリームを添えて完成♡

工作レク✂

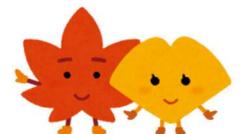
秋の壁紙、作成しています。みなさんと協力してすてきな絵ができました。



できた!



どこに置こうかな?



認知症対応型共同生活介護 千葉県松戸市和名ヶ谷 664-1
グループホーム (電話) 047-712-1012
和名ヶ谷ほたるの里



えがお訪問看護ステーション

看護師 吉田 奈央

えがお訪問看護ステーションの吉田奈央です。

今年も残すところあとわずかとなりました。

今年は兔年、来年は辰年。



とあるところに、その両方を奉っている神社がある
とのことで、早速行って一足お先に皆さんのご多幸
をお祈りしてきました。



兔は、悪運や厄から免れると言われています。

辰は、十二支の中で最も縁起の良い干支と言われており、あらゆる物事を良い
方向へ導いてくれる力があると言われています。



この力をお借りしながら、引き続きみなさんに良い看護をお届けできるよう
頑張っていきたいと思います。

何かお困りのことがありましたら、えがお訪問看護ステーションにお声掛け
ください。

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



彼岸花を散策 🎵



アフタヌーンティー ☕



ハロウィンゲーム 🎃



美味しいまぐろ丼 😊

ほとんど秋を感じることなく、寒くなってしまいました。看多機しまむらでは、短い秋を存分に楽しみました。食欲の秋としては、まぐろ丼を食べたり、おやつにはおシャレにアフタヌーンティーを行いました。秋の花である彼岸花を見に行ったり、ハロウィンの仮装をして輪投げゲームも行いました。寒くなってきたので、運動会を開催し、体をしっかりと動かしました。どんどん寒くなりますが、看多機しまむらは寒くても、パワフルにイベントを行い、楽しんでいきたいと思ひます。



秋の大運動会 ✨



野菜の部位の特徴と使い方

～大根・人参・白菜編～



早いもので、今年もあとわずかになりました。本年も当社をご愛顧いただき誠にありがとうございました。今回は正月料理にも大活躍の大根・人参・白菜の部位毎の特徴とそれに合う料理をご紹介します。

大根

大根は先端が辛く、頭に向かうほど甘い

大根は成長するとき先端の方が伸びていくため、動物や虫にそこを食べられないように足は辛みが強くなっています。水分が少なく繊維質なので、薬味として使う辛い大根おろしに向いています。



頭:
甘い、硬い

おなか:
柔らかい、甘み
と辛みが絶妙

足:
辛い、繊維質

サラダ



煮物



だいこんおろし



逆に、頭の部分は一番甘みがあり、水分が多くシャキシャキしています。そのためサラダなどの生食に最適です。

おなかの部分は甘みと辛みのバランスが絶妙で柔らかいため煮物にぴったりです。大根おろしの辛みを抑えたいときはおなかの部分を使いましょう。

また、大根おろしは力強くおろすほど細胞が壊れ、辛みが増します。

人参



頭:
甘い、硬い

足:
柔らかくみ
ずみずしい



ポトフ



キャロットラペ

人参は頭が固く、足が柔らかい

人参は頭の部分が硬めで、甘みや香りが強いのが特徴です。そのためポトフや煮物、スープといった加熱調理に向いています。足の部分は柔らかく、みずみずしいため、キャロットラペやサラダ等、生のまま使う料理にぴったりです。また、人参の葉にはβカロテンやビタミンEといった栄養が豊富に含まれています。

白菜



外側:
硬く苦み
がある

内側:
柔らかく
甘い



八宝菜



サラダ

白菜は内側の葉が柔らかくて甘い

白菜は外側の葉が硬く、苦みがあるので八宝菜やクリーム煮等の炒め物や油を使う料理に向いています。一方、内側の葉は収穫後も成長し続けていて、まだ若い部分。柔らかく甘みがあるのでサラダなどの生食におすすめです。外側と内側の中間部分は甘みと苦みのバランスが良く食感もシャキシャキしています。鍋物に使うといいでしょう。

洗心苑厨房

この度、洗心苑の献立に新しいメニューが追加されました。
細かく切ったトマトに味噌、生姜、米油で洗心苑風に味付けした和え物です。
トマトに味噌ダレがよく合い、さっぱりといただける一品です。

【トマトの味噌和え 1人前】

- ・トマト …52g
- ・麦みそ …5g
- ・おろし生姜 …2~3g
- ・米ぬか油 …1g



10月31日ハロウィン
かぼちゃケーキ

厨房スタッフ

正社員募集中

詳しくはお問合せください。

TEL 047-308-3946



ありがとうございます



今年一年、皆様には格別のご高配を賜り厚くお礼申し上げます。
良い年未年始を迎えられますようお祈り申し上げます。
来年も変わらぬご愛顧のほど宜しくお願い申し上げます。

有限会社穀物菜館 社長 藤崎 建司

《 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12月			令和6年 1月		
1	(金)		1	(月)	祝日(元日) 新年お祝いの会(洗心苑)※3日迄
2	(土)	クッキーアート(看多機)	2	(火)	書初め大会(看多機)
3	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	3	(水)	
4	(月)		4	(木)	
5	(火)		5	(金)	書道教室(洗心苑)
6	(水)	パターゴルフ(洗心苑)	6	(土)	
7	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	7	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
8	(金)		8	(月)	祝日(成人の日)
9	(土)		9	(火)	パターゴルフ(洗心苑)
10	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	10	(水)	
11	(月)		11	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
12	(火)	書道教室(洗心苑)	12	(金)	
13	(水)		13	(土)	正月遊び大会(看多機)
14	(木)		14	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
15	(金)	イルミネーション見学(看多機)	15	(月)	
16	(土)	パターゴルフ(洗心苑)	16	(火)	
17	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	17	(水)	書道教室(洗心苑)
18	(月)		18	(木)	ギターミニコンサート(洗心苑)
19	(火)		19	(金)	
20	(水)	ギターミニコンサート(洗心苑)	20	(土)	
21	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	21	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
22	(金)	クリスマス会(洗心苑)	22	(月)	
23	(土)		23	(火)	
24	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	24	(水)	
25	(月)	クリスマスパーティー(看多機)	25	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
26	(火)		26	(金)	パターゴルフ(洗心苑)
27	(水)		27	(土)	
28	(木)	書道教室(洗心苑)	28	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
29	(金)		29	(月)	お汁粉作り(看多機)
30	(土)		30	(火)	
31	(日)	新年お祝いの会(洗心苑)	31	(水)	

【 12月 主な行事 】

＜看多機しまむら＞

- ① 「クッキーアート」
(実施日時) 12/2(土) 11:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) クッキーにデコレーションをする
- ② 「イルミネーション見学」
(実施日時) 12/15(金) 16:00～
(実施場所) ゆいのはな公園
(実施内容) イルミネーションと写真を撮る
- ③ 「クリスマスパーティー」
(実施日時) 12/25(月) 10:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) ビンゴ大会や職員の出し物を
楽しんでもらう

＜島村洗心苑＞

- ① 「書道教室」
(実施日&対象) 12/12(火)・28(木) デイケア
- ② 「パターゴルフ」
(実施日&対象) 12/6(火)・16(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) 12/20(水) デイケア
- ④ 「クリスマス会」
(実施日&対象) 12/22(金) デイケア・2階・3階
- ⑤ 「笑いのヨガ教室」
(実施日) 12/7(木)・21(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」 ※今月中止

《 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12月			令和6年 1月		
1	(金)		1	(月)	休日当番医(9:00~17:00) 祝日(元日)
2	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	2	(火)	年末年始休診(外来診療)
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)	3	(水)	同上
4	(月)	運動療法(15:00~16:15)	4	(木)	休診(外来診療)
5	(火)		5	(金)	
6	(水)		6	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
7	(木)	休診(外来診療)	7	(日)	休診(外来診療)
8	(金)	スポーツ吹き矢教室	8	(月)	休診(祝日・成人の日) 運動療法(休止)
9	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	9	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
10	(日)	休診(外来診療)	10	(水)	
11	(月)	運動療法(15:00~16:15)	11	(木)	休診(外来診療)
12	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	12	(金)	
13	(水)		13	(土)	
14	(木)	休診(外来診療)	14	(日)	休診(外来診療)
15	(金)		15	(月)	運動療法(15:00~16:15)
16	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	16	(火)	
17	(日)	休診(外来診療)	17	(水)	
18	(月)	運動療法(15:00~16:15)	18	(木)	休診(外来診療)
19	(火)		19	(金)	スポーツ吹き矢教室
20	(水)		20	(土)	生き生き塾 自彊術教室 スポーツ吹き矢教室
21	(木)	休診(外来診療)	21	(日)	休診(外来診療)
22	(金)	スポーツ吹き矢教室	22	(月)	運動療法(15:00~16:15)
23	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	23	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)
24	(日)	休診(外来診療)	24	(水)	
25	(月)	運動療法(15:00~16:15)	25	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
26	(火)	お料理愛好会(休会)	26	(金)	スポーツ吹き矢教室
27	(水)		27	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
28	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	28	(日)	
29	(金)		29	(月)	運動療法(15:00~16:15)
30	(土)	年末年始休診(外来診療)	30	(火)	
31	(日)	年末年始休診(外来診療)	31	(水)	

(外来診療のご連絡) ☆休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日・祝日 ※年末年始休診 12/30・31・1/2・3 ☆医師休診:島村院長 12/13(水)
(サークルのご案内)

『楽歩会』「大田・池上本門寺から大田区立龍子記念館を訪ねる」
(実施日) 12/3(日) ※雨天時12/10(日)に順延 (参加費)200円
(集合) 東急池上線池上駅 改札口(北口) 10時35分
(解散) 14:30頃 都営「西馬込駅」(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) 12/12(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

『生き生き塾』 ※毎月第2土曜日開催
(実施日時) 12/9(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)
・講演「20世紀最高の知性と粒子加速器」 山崎良成 塾員
・講演「“本”出来ました!~自主出版完成まで~」 三上久子 塾員
・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) 12/1(土)・16(土)・23(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) 12/2(土)・8(金)・16(土)・22(金) 15:00~17:00
(実施場所) ハヶ崎市民センター
(問合先) 安達 090-4179-4681

『お料理愛好会』 ※毎月第4火曜日
(実施日時) 12/26(火) 11:00~15:00
(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】早いもので今年もあと僅かで終わります。年を重ねると一年があつという間ですネ。幼い頃は長かった一年が本当に短くなってきました。一日一日を悔いのない様に過ごしていきたいと思ひます。皆さんが穏やかな新年を迎えられます事を祈念します。(編集人:菅野)