



しまむら医療介護 G

Shimamura Total Care Clinic



島村TCC

# かわら版

令和6年1月  
(睦月)  
第210号

発行人：医療法人社団 洗心 (理事長) 島村善行  
編集人： 荻野一郎



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)

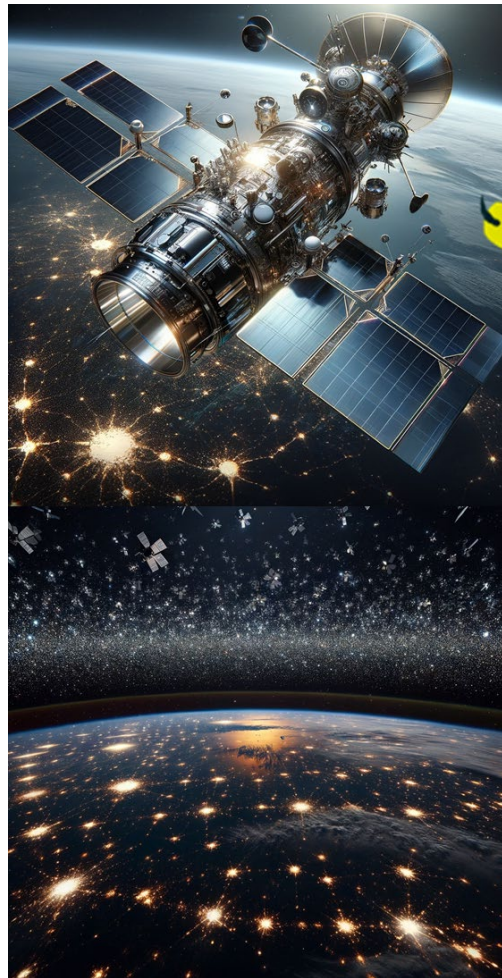
## 1. はじめに

明けましておめでとうございます。

少子超高齢社会で、新型コロナの影響もあり、ICTは加速度的に発展していくと思います。(ICT:情報通信技術)。ちょっと前なら空想世界であったものが、現実味を帯びてきています。健康長寿者になって、体感したいものです。

## 2. 満天の星に願いを込めて、 今年も良い年でありますように…

右図は、生成AI(人工知能)であるChatGPTが描いた星空です。日経新聞朝刊の情報では、日本の夜空の星の光の1割が人工衛星のようです。その数9000基で、60%が2020年以降に打ち上げられた通信用衛星のようです。



## 3. 少子高齢社会における ICT(情報通信技術)の利用

これら通信用衛星のおかげで、自動運転の乗り物やICTの飛躍的發展が叶えられています。以下、医療介護分野での利用が可能となってきています。

- 1)健康管理:高齢者の健康を遠隔でモニタリング。
- 2).遠隔医療: 高齢者が自宅にしながら医療サービスを受けられる。
- 3)介護支援ロボット: 日常生活の支援や安全確保のためのロボット技術の導入。
- 4).情報アクセスの改善: 高齢者向けの簡易操作が可能な機器の開発。

<満天の星空の現実(ChatGPT 作) 島村一部改編>

## 4. おわりに

健康長寿者になりましょう。近未来は、ますます興味ぶかい世界になるでしょう。好奇心はますます増し、尽きることはありません。

コンビニや、レストランでも会計は無人自動支払機が活用され出しました。これも1~2年のあつと言うまの出来事でした。人間が宇宙空間に居住し、それらを遠隔診断・治療していく。SFの世界が現実化していく。私たちは、人間力を磨き、AIのお手本になるような生き方をしたいモノです。

今年も皆さまに幸あれ。

《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. 40)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

### 「令和6年度以降の新型コロナワクチンの 予防接種について」

新型コロナワクチンの接種を無料で受けられる期間は2024年(令和6年)3月31日で終了し、令和6年4月1日以降からは定期接種に変わる予定です。

65歳以上の高齢者、比較的疾患負荷の高い60歳から64歳までを重症化予防を目的とした接種を行う季節性インフルエンザワクチン等における接種の対象者と同様に(原則一部負担金あり(金額等未定)。また、定期接種の対象者以外であっても、任意接種として接種を受けることができる(全額自己負担(金額等未定))。

定期接種のスケジュールについては、年1回の接種を行うこととし、接種のタイミングは秋冬とすることとする。用いるワクチンは当面の間、毎年見直しを図られる。

(令和5年11月22日時点の国からの通知による)

### 「大腸内視鏡検査について」

排便時の出血、腹痛や腹部膨満感が続く、過去の検査でポリープを指摘された、便潜血検査で陽性が出た、40歳以上で大腸内視鏡検査を受けたことがない、親族に大腸癌の方がいる、急に体重が減った、健診で貧血を指摘された等このような方は大腸内視鏡検査を受けてみましょう。

大腸内視鏡検査は、スコープを肛門から挿入して、直腸から盲腸までの粘膜を直接観察することができます。大腸粘膜の炎症や海洋の有無、自覚症状が乏しいポリープや初期の大腸癌発見が可能です。大腸ポリープは、検査時に切除することができます。入院の必要がなく日帰りで受けられます。

大腸癌の予防や早期発見のためには、大腸内視鏡検査を定期的に受けることが重要です。

### ＜地域連携室＞便り(No.63)

地域連携室・室長 小林 繁

#### シニア世代の生き方

「健康寿命を延ばし、幸せな老後に。」

最新はピンピンコロリ」

#### 1.生物学的に不老長寿を考える

生物の寿命は個体の老化によって決まります。哺乳類の心臓は、総心拍数が20億回くらいに達すると終わりになるという仮説があります。60年生きるゾウも2年しか生きないネズミもトータルで20億回は同じ。人間の総心拍数が20億回に達するのは、大体50歳前後です。

生物学的には人の寿命は55歳ぐらいではないかとみている人がおります。

#### 2.野生動物には顕著な老化は見られない

これは生殖活動終了時期と重なりますがそれまではピンピンコロリです。例えばサケは川を遡上してオスは放精、メスは産卵後に脳が急に萎縮して死ぬ。あれほど元気で泳いでいたのに、チンパンジーにも老化は見られません。

一方人間は生殖期間を終えた後長い老後を手に入れましたが同時に病氣も得てしまいました。

#### 3.生物の進化の過程で寿命が延びた

人は最大で120歳ぐらいまで生きられるのは、進化の過程で老いた人がいる集団の方が生存に有利に働き、選択して長生きできるようになったと考えられています。

赤ちゃんは誰か世話をしてくれる人がいなければ生きていけない。大昔、親が狩猟や稲作で忙しい時に、面倒をみて、生きる上で必要なことを教えてくれる人、おじいちゃんやおばあちゃんがいる集団の方が有利だった。長い年月をかけて人間とチンパンジーの間に差が開き、人間は本来より長い寿命を獲得したと考えられます。

#### 4.シニアの役割

若いときは、もっと出世したいなど利己的になりやすい。そのエネルギーがイノベーション(革新)や生産性につながります。そうした人ばかりだと衝突や格差が起きて社会がまとまらない。利害調整のできるシニアの存在が必要なのに今はシニアがその価値を十分に発揮できる状態になっていない。シニアがハッピーに生きていれば下の世代はそれを見て安心して思う存分やりたいこともやれて、将来に向けて頑張れる。若者が夢と希望を持って生きられる社会をめざしたいですね。(生物学者 小林武彦氏より)

本年もよろしく願いいたします。島村トータル・ケア・クリニックでは、健康寿命を延ばし、幸せ人生を目指して、地域の皆様が安心できる社会作りに貢献したいと願っております。病氣や介護のことでお困りになりましたらなんでも相談できる窓口がございます。ぜひご利用ください。



< 診療担当医予定表 (令和6年 1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)	荒木医師	荒木医師
			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			島村院長
在宅診療	午前			看護師	○		○		○	○	
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)	○ (胃・大腸)
在宅診療	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(1/5・19))

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.205)

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

「贈与税の活用」

令和6年1月1日以降、贈与により取得する財産に対す贈与税・相続税に関連して、相続時精算課税制度が改正されました。

相続時精算課税制度とは、原則として60歳以上の父母又は祖父母などから18歳以上の子又は孫などに対し、財産を贈与した場合に選択できる贈与税の制度です。この制度を選択するとその年分以降すべて贈与(当事者間に限る)にこの税度が適用され、暦年課税への変更をすることはできません。また、贈与者である父母又は祖父母などが亡くなった時、相続税の計算上相続財産の価額に贈与財産の価額(贈与時の時価)を加算して相続税額を計算します。

相続税の改正は、相続前3年間の贈与を相続財産に呼び込む期間を7年間に延長しました。また、相続前3年間は100万円控除、4~7年間は毎年の110万円は贈与税基礎控除ができることとなります。

相続時精算課税は相続時に贈与財産も取り込む

計算から、利用する人は少なかったと思います。ただ、相続時精算課税を有効に使うことも考えられます。

(ケース1)

子供が親の所有する土地に、子供名義建物を建築している場合、その土地をこの制度を利用して贈与すれば、子供の自宅の所有権が完全になる。相続税評価額が2,500万円以内であれば、無税でできる。兄弟がいる場合、その土地は子供の名義になっているため分割協議の対象にならないためトラブルになりようがない。

(ケース2)

不動産など今後値上がりが予想される財産を所有している場合、今のうちに相続時精算課税を適用し贈与すれば、所有が変わるのでその後の収益も受贈者に入ることになります。

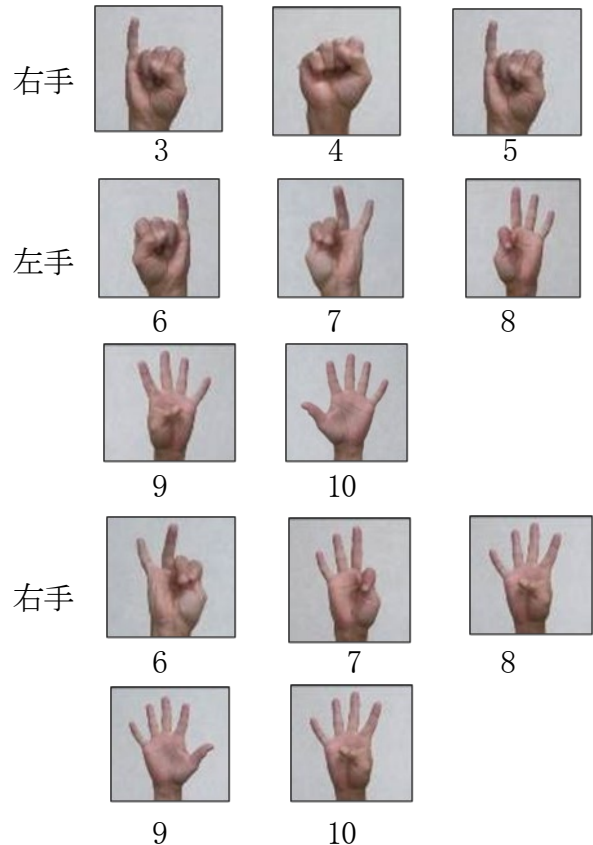
ただ、相続になったら贈与時の評価額で相続財産に加算されますし、値下がりした場合、にも、贈与時の評価額で加算されますので要注意です。

今回は、前回に引き続き指を使つての運動をご紹介します。是非ご家族皆さんで行なってみてください。指の動きを滑らかにする指運動です。

<左右ずらして10まで数える指折りの運動>

さあここからがいわゆる「脳トレ」です。出来なくても良いですから、間違いを修正しようとする。その行為が既に「脳トレ」となっています。そして誰でも練習すれば出来てくる動きなので、諦めずに繰り返してみてください。

★一本ずらしての順送り



※2本ずらしたり、3本更に4本ずらしたりと、いろいろと試してみてください。

すぐに上手く出来なくても大丈夫です。繰り返し行なうことで徐々に出来るようになります。諦めずに練習をしてみてください。



# クリスマスお楽しみ会



皆さんと手作したクリスマス会  
楽しく過ごせましたか



職員による  
クリスマスソングの演奏と歌  
練習の成果は

クリスマスツリーに  
飾り付けと 願いごと



ボール入れ誰が高得点かな  
バスケット日本代表  
渡邊雄太、高田真希選手を超えられたかな







# 和名ヶ谷ほたるの里



メリークリスマス！感染対策に注意しながら各ユニットに分かれてクリスマス会を実施しました。今回はスタッフとご利用者様のみの会でしたが、こじんまりした和やかな会になりました。

楽しく！

合唱と合奏



おいしく！

クリスマス特別メニュー



ドキドキ！

プレゼント釣り



釣れた！



クリスマスの装いで皆さん参加していただきました。お目当てのプレゼントはつれましたか？



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

看護師 角田薫

明けましておめでとうございます。本年もえがお訪問看護ステーションをよろしく  
お願いいたします。

今月は【家族看護】についてお話し致します。【家族看護】という言葉聞いたこと  
はありますか？【家族看護】とは、利用者様とそのご家族を対象とした看護です。利  
用者様のご自宅で療養するとなるとご家族の負担は大きくなります。そのような中で、  
さまざまな困難を乗り越えていけるよう利用者様とそのご家族の身体的・精神的健康  
を支援していきます。

先日、担当している利用者様のご家族が暗い表情をされていました。声を掛けると  
身内に不幸があり、実家に戻らなくてはならない。その頃利用者様が体調を崩されて  
いたこともあり、利用者様への心配と身内を亡くされた悲しみから疲れてしまってい  
る。とのことでした。

はじめは、話すことをためらっていましたが、家族看護のお話しをすると打ち明け  
てくれました。最後に「すっきりしました。お義父さんを看に来てくださっているの  
でこのような話はしてはいけないと思っていました。話してよかった」とおっしゃっ  
て頂きました。

私自身、家族を自宅で介護し看取った経験があります。病気の家族と共に過ごせる  
喜びを感じつつも、大変さもありました。その経験を活かしてご家族のご不安やご苦  
労に寄り添いたいと思っています。

ご利用者様とご家族が自宅で安心して過ごすことが  
できるようサポートさせて下さい。まずはお気軽に  
えがお訪問看護ステーションへお声掛けください、  
お待ちしております。

酒寄看護師の愛犬梅太郎くんで  
す。ワンちゃんも家族の一員で  
すよね



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



ゆいの花公園 🎵



プチパンバイキング 🍞



お買い物 🍎



ボウリング大会 🎳

寒い日が続いていますが、暖かい日や時間を狙ってゆいの花公園にお出かけをしたり、買い物に出かけました。おやつイベントではみんなでさつま芋蒸しパンを作ったり、プチパンバイキングを行いました。レクリエーションとしては、ボウリング大会を行ったり、紙コップをすくい上げるゲームをして盛り上がりしました。冬でも看多機しまむらは元気いっぱいです。寒さも吹き飛ばすようなイベントやレクリエーションをたくさん企画していきます。楽しみにして頂けると幸いです。



さつま芋蒸しパン 🍠





# 謹んで新春の祝詞を申し上げます

旧年中は大変お世話になり誠にありがとうございます

二〇二四年 穀物菜館にとっても新たな年、新体制を迎えます

これからも私たちは伝統料理玄米菜食を基本に、介護事業など様々なサービスを

提供するトータルヘルスケア事業を展開、開拓してまいります

今後とも変わらぬご愛顧を賜りますよう宜しくお願い申し上げます

皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします



有限会社 穀物菜館

代表取締役 藤崎 建司



# 洗心苑厨房



厨房では、お食事の他に「午後のおやつ」もお出ししています。

ある日のおやつは今川焼。スチームコンベクションという加熱機器を使い、一度に100個以上の今川焼を調理します！

甘く蒸し上がった今川焼は利用者様からも大変好評です。



おやつは日替わりでお饅頭・カステラ・ドーナツなどバラエティーに富んでいます！  
大人になってもやっぱりおやつは楽しみなものですよね(\*^。^\*)♪



## 厨房スタッフ

### 募集中(正社員)

TEL 047-308-3946

採用担当 (9-17時 月火水金土)

- ◆ 仕事内容  
高齢者施設にて玄米菜食を基本とした給食提供に関わる業務  
調理・配膳・食材の検収・簡単な事務作業
- ◆ 就業時間 シフト制  
05:30~20:00のうちの8時間勤務 【 休日 4週8休 】
- ◆ 給与 月給22万円
- ◆ 就業場所  
介護老人保健施設 島村洗心苑
- ◆ その他  
資格・学歴不問/調理業務経験尚可/試用期間1ヶ月  
社会保険/雇用保険/制服貸与/交通費支給/車通勤OK/賞与

## 調理補助スタッフ 募集中 (パート)

- ◆ 仕事内容 盛付・洗浄など
- ◆ 就業時間 6:30~12:30
- ◆ 勤務日数 週2~3日
- ◆ 時給 1,030円
- ◆ 就業場所 島村トータルケアクリニック内厨房
- ◆ その他 年齢不問/未経験OK



# 《 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6年 1月			令和6年 2月		
1	(月)	祝日(元日) 新年お祝いの会(洗心苑)※3日迄	1	(木)	
2	(火)	書初め大会(看多機)	2	(金)	
3	(水)		3	(土)	節分(看多機)
4	(木)		4	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
5	(金)	書道教室・書初め(洗心苑)	5	(月)	
6	(土)		6	(火)	パターゴルフ(洗心苑)
7	(日)		7	(水)	
8	(月)	祝日(成人の日)	8	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
9	(火)	パターゴルフ(洗心苑)	9	(金)	
10	(水)		10	(土)	
11	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	11	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
12	(金)		12	(月)	祝日(振替休日) 書道教室(洗心苑)
13	(土)	正月遊び大会(看多機)	13	(火)	
14	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	14	(水)	バレンタインおやつ(看多機)
15	(月)		15	(木)	
16	(火)		16	(金)	パターゴルフ(洗心苑)
17	(水)	書道教室(洗心苑)	17	(土)	
18	(木)		18	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
19	(金)		19	(月)	
20	(土)		20	(火)	ギターミニコンサート(洗心苑)
21	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	21	(水)	
22	(月)		22	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
23	(火)		23	(金)	祝日(天皇誕生日)
24	(水)		24	(土)	
25	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	25	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
26	(金)	パターゴルフ(洗心苑)	26	(月)	
27	(土)		27	(火)	トランプ大会(看多機)
28	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	28	(水)	書道教室(洗心苑)
29	(月)	お汁粉作り(看多機)	29	(木)	
30	(火)				
31	(水)				

## 【 1月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ① 「書初め大会」  
(実施日時) 1/2(火) 10:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) 書初めをして飾る
- ② 「お正月遊び大会」  
(実施日時) 1/13(土) 16:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) お正月遊びを種目に大会を行う
- ③ 「お汁粉作り」  
(実施日時) 1/29(月) 10:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) みんなでお汁粉作りをして食べる

<島村洗心苑>

- ① 「新年のお祝い会」  
(実施日&対象) 1/1(月)～3(水) デイケア・2階・3階
- ② 「書道教室」  
(実施日&対象) 1/5(金)・17(水) デイケア
- ③ 「パターゴルフ」  
(実施日&対象) 1/9(火)・26(金) デイケア
- ④ 「笑いのヨガ教室」  
(実施日) 1/11(木)・25(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がございますので宜しくお願い致します。

令和6年 1月			令和6年 2月		
1	(月)	休日当番医(9:00~17:00) 祝日(元日)	1	(木)	休診(外来診療)
2	(火)	年末年始休診(外来診療)	2	(金)	
3	(水)	同上	3	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
4	(木)	休診(外来診療)	4	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(佃・月島散策)
5	(金)		5	(月)	運動療法(15:00~16:15)
6	(土)	スポーツ吹き矢教室	6	(火)	
7	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(初詣・国立競技場~明治神宮参拝)	7	(水)	
8	(月)	休診(祝日・成人の日) 運動療法(休止)	8	(木)	休診(外来診療)
9	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	9	(金)	スポーツ吹き矢教室
10	(水)		10	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
11	(木)	休診(外来診療)	11	(日)	休診(外来診療)
12	(金)	スポーツ吹き矢教室	12	(月)	休診(祝日・振替休日) 運動療法(休止)
13	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	13	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
14	(日)	休診(外来診療)	14	(水)	
15	(月)	運動療法(15:00~16:15)	15	(木)	休診(外来診療)
16	(火)		16	(金)	
17	(水)		17	(土)	自彊術教室 スポーツ吹き矢教室
18	(木)	休診(外来診療)	18	(日)	休診(外来診療)
19	(金)		19	(月)	運動療法(15:00~16:15)
20	(土)	生き生き塾 自彊術教室 スポーツ吹き矢教室	20	(火)	
21	(日)	休診(外来診療)	21	(水)	
22	(月)	運動療法(15:00~16:15)	22	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
23	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)	23	(金)	休診(祝日・天皇誕生日) スポーツ吹き矢教室
24	(水)		24	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
25	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	25	(日)	
26	(金)	スポーツ吹き矢教室	26	(月)	運動療法(15:00~16:15)
27	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	27	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)
28	(日)		28	(水)	
29	(月)	運動療法(15:00~16:15)	29	(木)	休診(外来診療)
30	(火)				
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 ※年始休診 1/2・3

(サークルのご案内)

『楽歩会』「初詣・国立競技場から明治神宮参拝へ」  
 (実施日) 1/7(日) ※雨天時 1/9(火)順延 (参加費)200円  
 (集合) JR総武線「千駄ヶ谷駅」改札口 9時40分  
 (解散) 12:30頃「明治神宮」(時間)約2.0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) 1/9(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・新年会』 ※今月は特別例会につき事前予約制  
 (実施日時) 1/20(土) 17:00~19:30 (参加費)¥7,000  
 (実施場所) 聖徳大学10号館「スカイラウンジ・ローカス」14階  
 (実施内容) ①塾長新春講演 ②ジャズ独唱(鈴木誠氏)  
 ③懇親会(料理:フレンチフルコース)  
 (問合先) 荻野 090-2309-1170

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日開催  
 (実施日時) 1/13(土)・20(土)・27(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) 1/6(土)・12(金)・20(土)・26(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) 1/23(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】新年明けましておめでとうございます。今年は甲辰年で“始まりの年・芽吹き”の年”であると言われ、活気に溢れ、力が漲る年だそう。活力のある一年であって欲しいと思います。皆様ことりましてこの一年がより良き年である事を祈念申し上げます。(編集人:荻野)