



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G



島村TCC

# かわら版

令和6年2月  
(如月)  
第211号



「春告草 “梅”」

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

寒い季節です。千葉・東京近郊では1月下旬から2月上旬は一番寒い季節です。まだまだ、新型コロナ等感染症に気をつけてください。入浴の効用をお示します。

## 2. 入浴の勧め:温泉(一部自宅入浴)の効用

日本の温泉に対する研究は盛んで、下記にその効能効果の一部を列記します。温泉には多くの健康上の利点があり、特に冬には顕著です。

<その利点>

- 1) 血行促進:冬には体が冷えて血流が悪くなりがちですが、温泉で改善できます。
- 2) 筋肉や関節の痛みの緩和:温泉で痛みや炎症を和らげる効果があります。
- 3) ストレスの軽減:身体だけでなく心の緊張もほぐれます。
- 4) 睡眠効果:私は寝る前に自宅で入浴し、熟睡しています。
- 5) 免疫力の向上:冬は風邪やインフルエンザが流行しやすい季節ですが、温泉による免疫力の向上が予防に役立つと考えられています。

6) 皮膚の健康: 乾燥する冬の季節には、皮膚を潤し、皮膚疾患の改善に役立つと考えられています。

\*\*温泉に浸かる際の注意点:  
水分補給に気をつけてください

## 3. おわりに

長年入浴研究されている、早坂信哉先生のご意見の一部を改変掲載させていただきます。“高齢者”こそ、お風呂に入ってもらいたいです。入浴による短期的な心身への影響です。浴槽に浸かることで疲労が軽減し、良い睡眠が取れる。また入浴でリラクスの脳波が観察されるとか、ストレスホルモンが減るといったことなども明らかになっています。このような入浴の効果の多くは、お風呂が持つ「温熱作用」によるものと考えられています。お風呂に入るとシャワーとは異なり、体が温まって体温が上がってきます。40℃以下の比較的ぬるいお湯に入ると体温が程よく上がり、血管が広がって血液の巡りが良くなります。血流で全身の疲労物質が取り除かれ、栄養分が届けられます。このことで効率良く疲労が取れるのです。



《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！



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. 41)

医療法人社団洗心 副理事長・ 島村 真実

### <“診療報酬”定期改定について>

いつもかわら版をお読みいただきありがとうございます。

「医療・介護・障害福祉」診療報酬は、定期的  
に改定が行われます。診療報酬は2年に1回、  
介護報酬や障害福祉サービス等報酬は3年に1  
回、国の財政状況や医療進歩を加味して改定が  
行われます。

この「医療・介護・障害福祉」診療報酬改定が2  
024年に同時改定(トリプル改定)いたします。

しまむら医療・介護グループでご利用いただ  
いている介護事業所のご利用者様には、各事業  
所よりお知らせがあるかと思っておりますので、その際  
はご理解とご協力の程お願いいたします。

看多機しまむらでは、緊急ショートステイ(短  
期利用居宅介護)の受け入れを行っておりま  
す。(但し、宿泊が6人までとなっているため、利  
用時に空きがない場合はお断りをさせていただ  
く場合がございます。医療的ケアが必要なご利  
用者様の場合は、主治医の指示が必要となりま  
すので指示書の交付をお願いします。)

緊急ショート宿泊の日数は、基本的には7  
日(やむを得ない場合は14日まで)となります。  
受付時間は10:00～15:00(月曜日～土曜日)  
とさせていただきます。詳しくは問い  
合せください。

緊急ショートご希望の方は、担当の居宅ケアマ  
ネにご相談くださいますようお願いいたします。

今後もよろしくお願ひいたします。

### <地域連携室>便り(No.64)

地域連携室・室長 小林 繁

#### 「非常災害時に思う」

“令和6年能登半島地震”でお亡くなりにな  
った方のご冥福と被災に遭われた方々に心よりお  
見舞い申し上げます。

被災地の様子を見ておりますとライフラインが  
止まっている中、氷点下を記録する中での避難  
所生活、そろそろ限界に来ていると思われま  
す。復興には時間がかかります。諸事情がある  
かもしれませんが苦渋の決断が必要です。“命  
が大切”体の休める二次避難所に避難し、復興  
状況をみながら今後のことをゆっくり考えられる  
場所も必要かと思われます。

1.一時避難所の合い言葉 TKB が整っているか？  
T:トイレ(今は1回分をビニール袋に入れるタイ  
プもありますが、ライフラインが止まっている中  
十分に設置されていないと水分の摂取も控えて  
しまいます。)

K:キッチン(食事)暖かい食べ物がほしいですが  
非常食と1～2週間は非常食と救援物質が頼りに  
なります。

B:ベット(段ボールベットでは寒さ対策ができま  
す。床で寝るより10度以上暖かく体温を保つこと  
ができます。また段差があるためエコノミック症  
候群の防止にもなります。)

2.非常食について

地震大国の日本では、いつ地震が起こるか

かりません。各家庭でも非常食を備蓄している  
と思われませんが、クリニックでは非常食として「アイ  
ビオ」を備蓄しております。「アイビオ」とは経口摂  
取できない方に何とか栄養を取ってもらいたいと思  
い「ごまときなこを主原料とし必須アミノ酸と甘  
さを控えた還元麦芽糖」を使った栄養補助食品。

島村トータル・ケア・クリニックオリジナル製  
品です。冬はホットで夏はクールで飲むことができ  
ます。平成22年2月9日(火)10日(水)東京ビッ  
クサイトにて統合医療展と同時開催されたメディ  
ケアフード展(医療・介護分野の食品展示会&  
会議)に出展いたしました。

食欲のない方に「アイビオ7」、ダイエットを希  
望される方に「アイビオ8」健康補助食品として試  
飲していただきました。試飲数は2日間で延べ  
2,200杯。結果は好評。その後数社から問い合  
わせがありましたが、原材料を国産品で吟味し  
ておりますので価格が折り合わずバイヤーとの  
契約にはいたりませんでした。職員の中には食  
事なしで2週間「アイビオ」のみで生活した人も  
おりました。

その他、水分の確保も重要です飲料水として  
一人1日2ℓ。生活分を含めると最低4ℓ～6ℓ  
は必要になります。タンパク質食品は缶詰が保  
存性に優れています。

非常災害時、各家庭でもう一度見直しましょう！



< 診療担当医予定表 (令和6年 2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
	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)	永井医師 (内視鏡)	向後医師 (内視鏡)
			島村院長	島村院長	島村院長		島村院長	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・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)

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

『歯と健康』シリーズ(No.206)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

「歯がしみる症状の原因は知覚過敏かも？」

知覚過敏の原因はいろいろです。

歯ぎしりや食いしばりをしていませんか？

過剰な力は歯のひび、欠け、咬耗や詰め物や被せ物の傷みの原因になります。そして知覚過敏になります。自分ではなかなか気が付かない癖なので、お口の中にその圧痕がないかどうか歯科医院で診てもらいましょう。圧痕などがある場合には、寝るときに装着するマウスピースがおすすめです。

ゴシゴシ磨きすぎではありませんか？

ゴシゴシ強く磨きすぎて歯茎を痩せさせていませんか？過度な力の歯磨きは知覚過敏の原因を作ります。

歯磨き不足もまた知覚過敏のリスクです。

歯にべったりつく歯垢の中に虫歯菌の出した酸がたまり、歯の表面を溶かしてしまいます。歯は優しく丁寧に磨きましょう。

ヤニトリ歯磨きを使っていますか？

ヤニトリの歯磨きは研磨力が強く、ステイン除去機能の高い歯磨き粉も研磨剤がたくさん入っているものがあるので避けたほうが無難です。

酸っぱいものとりすぎにも注意してください。健康のために柑橘系を食べ、酢や酢のものを摂る方が増えています。酸味は体には良くても歯には悪いことも多いです。ご自分にあった食べ方を歯科医院で相談してみてください。

お口の中、パサついていませんか？

持病の薬を飲んでいる方に多いお口のパサつき。薬の副作用で唾液の分泌が減ると歯の再石灰化がスムーズに進みません。また、体調が悪い時も知覚過敏になりやすいです。

知らずに続けている生活習慣や癖がエナメル質や歯茎を減らしつらい症状が出ているのかもしれない。思い当たる項目はありましたか？

「相続を考える」

相続と言えば、漠然とした不安を感じる人が多いのではないのでしょうか。老衰で自然に亡くなる人もいれば、急に病死になる人もあります。まさに、人生そのものです。余裕があれば、備えあれば憂いなしです。段階を追って、考えて見ましょう。

＜第一段階＞

現状の財産把握から。財産の総額を掴みます。

- ①預貯金残高の把握
- ②有価証券の時価、
- ③土地・建物の評価、建物は固定資産税評価ですが、土地については敷地面積を路線価で評価します。自宅においては、一定の条件に充てはまれば、80%減額できます。(小規模宅地の特例 330㎡以内) 法定相続人は何人か・法定相続分はどのようになっているか。

＜第二段階＞

相続税の基本は、相続税の総額に対し法定相続で相続したと仮定して、それぞれの相続税を計算し、相続税の合計が相続税額となります。その相続税額を受取った遺産相続に応じた比率で負担することになっています。

配偶者が取得する財産については、特別な配慮があります。それは、法定相続分と1億6000万円

の多い金額は配偶者控除として、相続税額の控除が認められています。

＜第三段階＞

相続税の課税ラインを超えない場合  
すなわち、基礎控除額=3,000万円+600万円×法定相続人数 この段階におさまる場合には、相続税の心配はないので、相続人間の自由裁量で遺産分割をされて結構です。この場合でも法定相続の1/2は遺留分がありますのでご注意ください。

(課税ラインを超える場合)

自宅を相続する場合は、条件がありますが土地の330㎡までは路線価評価の80%減額が認められますので活用しましょう。配偶者が取得する場合は無条件となっています。但し、税法の特例を受けるため相続税の申告は必要になります。

＜第四段階＞

相続財産が多い場合には、現状でどの程度の相続税が発生するか、専門家に相談されることをお勧めします。

前段で説明しました通り、相続が発生しますと、税理士の誰が計算しても原則は同じ相続税になります。納める相続税額が解かれれば、気持ちの準備ができます。

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.203)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

腿上げ膝たたき運動

- ① 手と膝、同じ側をたたく(2回手をたたいてから)



- ② 手と反対側の膝をクロスでたたく(2回手をたたいてから)



- ③ 三・三・七拍子のリズムに乗せて、まずは同じ方の膝から



如何でしょうか？

必要な筋力がリズム遊びをしながら鍛えられていきますよ！







気持ちも新たに  
お習字が上手  
になるように



楽しい  
おやつタイム  
美味しく頂きました



利用者様と  
スタッフで  
作成した  
飾り付け



良いスコアが出るように  
体調整え頑張るぞ♥







# 和名ヶ谷ほたるの里



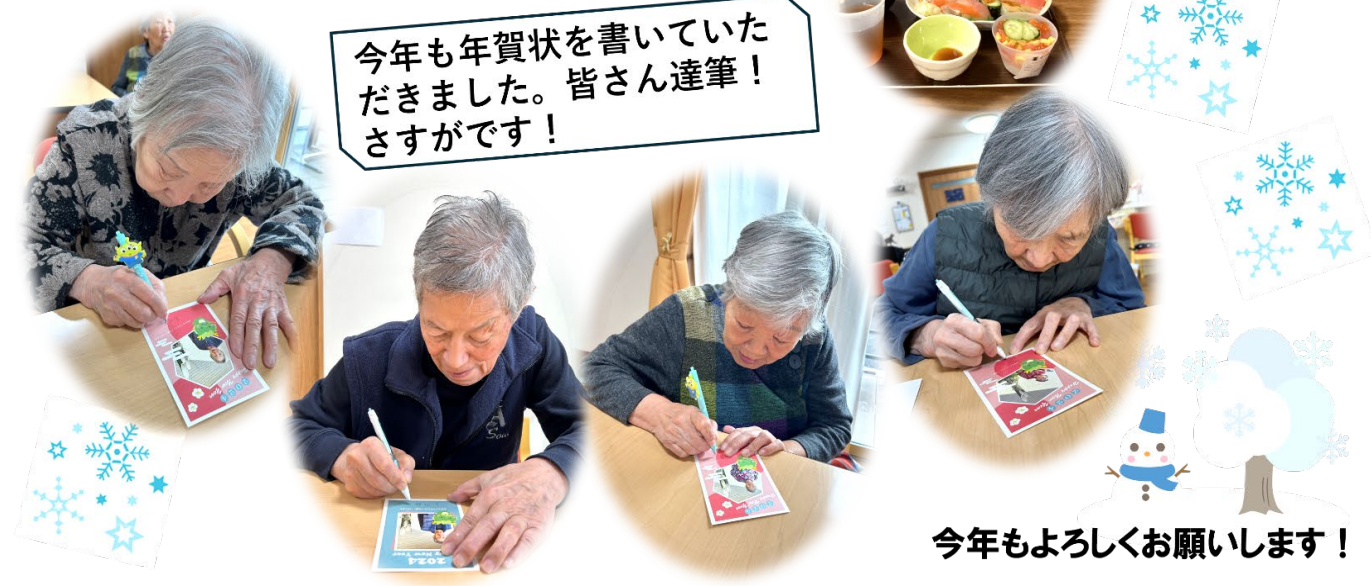
寒いけどお汁粉がおいしい♡

お正月なので、お寿司！！ 皆さんお箸が進みます♪



令和六年

今年も年賀状を書いていた  
だきました。皆さん達筆！  
さすがです！



今年もよろしくお願ひします！

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☆

吉越 真代

寒い日が続いておりますが、皆様体調はいかがですか？

「この日から春が始まる」とされる立春、今年は2月4日だそうです。冬から春になる時期で一年の境目であることから、新年を迎えるのと同じくらい重要視されているそうです。暦の上では春と言われますが、まだまだ冬の寒さが厳しいころで、季節が移り替わり、少しずつ暖かくなっていく時期とも言われています。

新しい1年の始まりである「立春」の早期に1年間の厄除けの願いを込めて「立春大吉」のお札を張る習慣があるのを皆様ご存知でしょうか。



お札を表から見ても、裏から見ても同じように書かれているように見えます。このお札を玄関や門に貼っておくと、もし鬼が入ってきても「あれ、まだこの家には入ってなかったのか」と勘違いして出ていくと言われています。

表から読んでも裏から読んでも、同じ立春大吉で鬼を混乱させ出て行かせることができ、1年を平穏無事に過ごせると言われているそうです。

曹洞宗のお寺でこのお札は作られており、頂くことができるようですが、自分で作ることもできます。真っ白な紙に墨で書いたあと、『ふっふっふっ』と自分の息を吹きかけて完成です！

思いや願いを込めて書いたお札なら、なんだか効果が出そうな気がしますよね♪

まだまだ寒さが残り、体調の管理が難しい時期が続きます。

感染症に負けず、冬～春の移り変わりを楽しみましょう。

そして、2024年皆様にたくさんの福が訪れ、いい1年になりますよう願っております。今年も1年、えがお訪問看護ステーションをよろしく願いいたします。

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



クリスマス会 🎅



チョコレートフォンデュ 🍫



冬至のゆず風呂 🍊



テラスモール松戸 🎄

寒い冬も看多機しまむらはみんなのエネルギーでぽかぽかです。クリスマス会では、所長による手品やビンゴ大会、特別なランチを楽しみ、プレゼントをお渡ししました。大きなクリスマスツリーをテラスモール松戸まで見に行き、冬至にはゆずを浮かべたお風呂に入って温まるなど、季節を存分に楽しむことができました。おやつイベントはチョコレートフォンデュを行いました。そして、新年を迎える前に爪磨きやネイルを行い、気持ちよく年を越していただけるようにしました。今年もたくさんのイベントを楽しんで頂けるように尽力いたします。



爪磨き&ネイル 🪄





立春を迎えますが、まだまだ寒い日が続きます。

心とカラダをととえて春の訪れを楽しみたいですわね。

## 季節の食養生

### 2月 寒さから腎を守る

- 体を冷やさないこと
- 睡眠を多くとること
- おすすめ食材

山芋 えび類 牡蠣 栗  
黒米 ネギ 大根 ニラ  
シウガ 椎茸 黒豆 黒ゴマ

#### 腎

腎臓はカラダの老廃物を取り除く重要な臓器。東洋医学では成長・生殖の働きも含んだエネルギーの源と考えられている。

### 気になる咳には

ゴボウ レンコン くず湯 大根 カブなど  
「熱を冷ます」ような食材がおすすめ

#### 【乾いた咳に…蓮根湯】

- ① 蓮根の絞り汁 大さじ3
- ② しょうがの絞り汁 2~3滴
- ③ 湯または水 ①の2~3倍
- ④ 塩 少々

鍋に材料を全て入れ、ひと煮立ちしたものを服用する。  
(グラグラ煮立てない)

#### 【湿っぽい咳に…コーレン】

- ① コーレン 小さじ1
- ② 水 大さじ2~4

鍋に材料を入れ火にかけて、木べらで混ぜながら煮、さっと沸かして火を止める。



# 洗心苑厨房

今月もまた、洗心苑献立に新メニューが追加されましたのでご紹介させていただきます！



## ◎枝豆サラダ(2~3人分)

### 【材料】

- ・枝豆 … 100g
- ・きゅうり … 40g
- ・たまねぎ … 40g
- ・じゃがいも … 1個

### 【調味料】

- ・減塩醤油 … 16g
- ・米酢 … 8g
- ・米ぬか油 … 少々

じゃがいも玉ねぎは食べやすい大きさに角切りにし蒸してあります。同じく角切りにしたきゅうりと茹でた枝豆を調味料と和えるだけのシンプルなメニューです。

施設では香りの強い物や刺激物が苦手な入所者の方もいらっしゃるため、玉ねぎを使用していますが、玉ねぎの代わりにセロリを加えると、シャキシャキとした触感とセロリの香りでもまた違った味わいになり美味しいです。更にほんのすこしわさびを加えるなどしてもさっぱりと召し上がれます。いろいろとアレンジしてみてください！

昨年末のクリスマスメニューもお届けいたします！

12/25クリスマス🎄お昼のメニューのご紹介

- グリルチキン(チキンのおいしさを引き立てるハーブの香り)
- レタスのマヨサラダ(レタス・枝豆・コーン・赤パプリカ・豆乳マヨネーズ仕上げ)
- かぶのスープ(この時期旬のかぶを使用)
- ミックスフルーツ



グリルチキンには胡椒の他にマスタード、チリパウダー、トマトパウダー、ガーリックパウダー、パセリ、タイム、バジル、ローズマリーと様々なハーブ等を使用。  
香り豊かなチキンに仕上がっております♪

おやつはショートケーキ🍰  
甘いホイップとイチゴの酸味がほどよくマッチしたクリスマスならではのおやつです！





# 《 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6年 2月			令和6年 3月		
1	(木)		1	(金)	
2	(金)		2	(土)	
3	(土)	節分(看多機)	3	(日)	ひな祭り(看多機) パワーリハビリ(洗心苑)
4	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	4	(月)	ひな祭り(洗心苑)
5	(月)		5	(火)	
6	(火)	パターゴルフ(洗心苑)	6	(水)	
7	(水)		7	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
8	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	8	(金)	書道教室(洗心苑)
9	(金)		9	(土)	
10	(土)		10	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
11	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	11	(月)	
12	(月)	祝日(振替休日)	12	(火)	
13	(火)	書道教室(洗心苑)	13	(水)	
14	(水)	ギターコンサート(洗心苑) バレンタインおやつ(看多機)	14	(木)	ホワイトデーおやつ(看多機)
15	(木)	ギターコンサート(洗心苑)	15	(金)	
16	(金)	パターゴルフ(洗心苑)	16	(土)	
17	(土)		17	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
18	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	18	(月)	パターゴルフ(洗心苑)
19	(月)		19	(火)	書道教室(洗心苑)
20	(火)		20	(水)	祝日(春分の日)
21	(水)		21	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
22	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	22	(金)	
23	(金)	祝日(天皇誕生日)	23	(土)	
24	(土)		24	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
25	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	25	(月)	
26	(月)		26	(火)	
27	(火)	トランプ大会(看多機)	27	(水)	
28	(水)	書道教室(洗心苑)	28	(木)	
29	(木)		29	(金)	パターゴルフ(洗心苑) ボウリング大会(看多機)
30	(金)		30	(土)	
31	(土)		31	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)

## 【 1月 主な行事 】

＜看多機しまむら＞

- ① 「節分」  
(実施日時) 2/3(土) 10:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) 豆まきをみんなでする
- ② 「バレンタインおやつ」  
(実施日時) 2/14(水) 14:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) チョコレートを使った手作りおやつを  
みんなで食べる
- ③ 「トランプ大会」  
(実施日時) 1/29(月) 10:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) みんなでトランプをする

＜島村洗心苑＞

- ① 「パターゴルフ」  
(実施日&対象) 2/6(火)・16(金)14:00～ デイケア
- ② 「書道教室」  
(実施日&対象) 2/13(火)・28(水) 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) 2/14(水)14:00～ デイケア  
2/15(木)14:00～ 2階
- ④ 「笑いのヨガ教室」  
(実施日) 2/8(木)・22(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6年 2月			令和6年 3月		
1	(木)	休診(外来診療)	1	(金)	
2	(金)		2	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
3	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	3	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(三ノ輪から北千住へ)
4	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(超高層と路地裏 佃・月島散策)	4	(月)	
5	(月)		5	(火)	
6	(火)		6	(水)	
7	(水)		7	(木)	休診(外来診療)
8	(木)	休診(外来診療)	8	(金)	スポーツ吹き矢教室
9	(金)	スポーツ吹き矢教室	9	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
10	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	10	(日)	休診(外来診療)
11	(日)	休診(外来診療)	11	(月)	
12	(月)	休診(祝日・振替休日)	12	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
13	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	13	(水)	
14	(水)		14	(木)	休診(外来診療)
15	(木)	休診(外来診療)	15	(金)	
16	(金)		16	(土)	自彊術教室 スポーツ吹き矢教室
17	(土)	自彊術教室 スポーツ吹き矢教室	17	(日)	休診(外来診療)
18	(日)	休診(外来診療)	18	(月)	
19	(月)		19	(火)	
20	(火)		20	(水)	休診(祝日・春分の日)
21	(水)		21	(木)	休診(外来診療)-
22	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	22	(金)	スポーツ吹き矢教室
23	(金)	休診(祝日・天皇誕生日) スポーツ吹き矢教室	23	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
24	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	24	(日)	
25	(日)		25	(月)	
26	(月)		26	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)
27	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)	27	(水)	
28	(水)		28	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
29	(木)	休診(外来診療)	29	(金)	スポーツ吹き矢教室
30	(金)		30	(土)	
31	(土)		31	(日)	

(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』「超高層マンションと路地裏の暮らしが融合 佃島・月島」  
(実施日) 2/4(日) ※雨天時2/11(日)順延 (参加費)200円  
(集合) 東京外口有楽町線「新富町駅」改札口 10時00分  
(解散) 12:00頃「月島観音前」(時間)約1.5時間(距離)3.5km  
(問合先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(先着順)

『写真愛好会』 ※毎月第2火曜日  
(実施日時) 2/13(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) 2/10(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「サンティアゴ巡礼の体験談」早大非常勤講師 木下雅夫 氏  
・講演「めぐり逢う方々を決して後悔させない」堀 朋幸 塾員  
・基調講演:島村 塾長 (問合先) 菅野090-2309-1170

☆医師休診:

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日開催  
(実施日時) 2/3(土)・17(土)・24(土) 15:00~16:30  
(実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)  
(参加申込) 穀物業館「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) 2/3(土)・9(金)・17(土)・23(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) 2/27(火) 11:00~15:00  
(実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)  
(問合先) 穀物業館「haru-cafe」 ☎047-308-3946

【編集後記】波乱の年明け。能登半島地震、羽田空港航空機事故、そして全国的な寒波と激動の一月が終わり、穏やかな心と春への準備“立春”を迎えました。今暫し、人々の心に安寧と安らぎを運んでくれる素晴らしい時季“春”を心静かに待ちたいと思います。(編集人:菅野)