



しまむら医療介護 G

令和6年3月
(弥生)
第212号



「河辺に咲く“桜”」



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

春めいてきました。桜の季節です。国分川桜祭りは3月24日(日曜)開催され、我々のグループも例年のように模擬店に人気食品を出品します。

2. 少子超高齢社会の進行

来月4月から、医療・介護・障害の同時保険報酬改定があります。2025年問題(2,180万人(75才以上)/1億2257万人。65才以上の高齢者1人/生産年齢人口2.0人)等少子超高齢社会の進行対応が必要です。

3. 外来改修(下図をご参照ください)

来月4月から、新装外来対応していきます。新体制を列記しますと 1)下図のように外来改修中です。皆さまに質の高いサービスを単純・明解提供します。外来診療対応ABC分類をし、丁寧で待ち時間短縮化に努めます。2)相談窓口の設置・充実をし、外来案内と、医療介護連携の充実を図ります。3)糖尿病専門外来の新設。外来診察室を増やします。4)内視鏡センターの充実

5)フレイル健診とその改善指導、筋力強化指導をします。6)従来からの重症がん・認知症患者の治療充実。7)在宅医療の強化8)かかりつけ医機能推進9)オンライン診療の充実等々、ご意見箱に積極的ご意見ください。お待ちしております。

4. おわりに

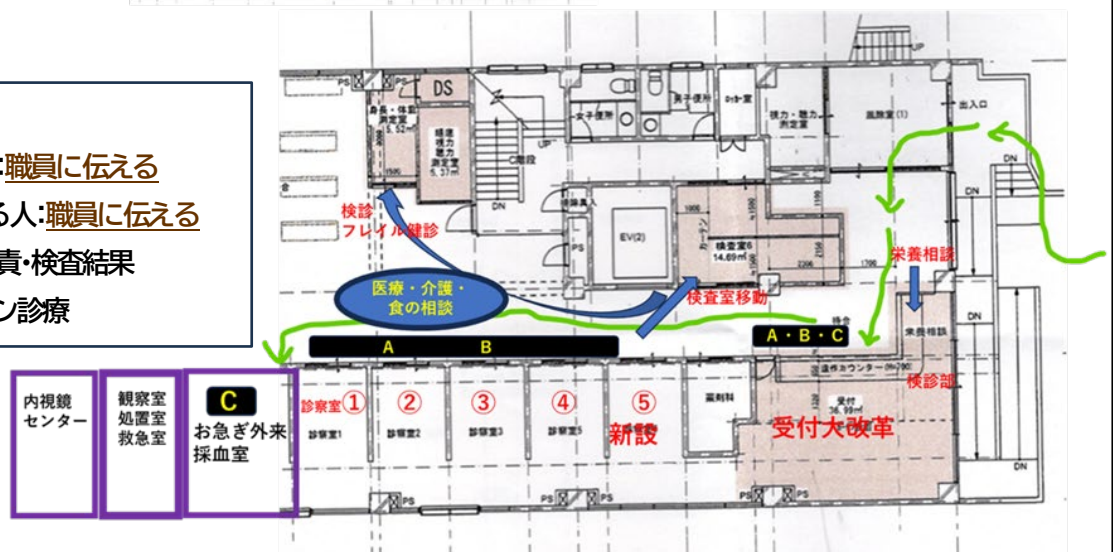
四季は巡る。明るい華やかな季節となります。「幸せ人生案内所」作りに職員一同務めます。少子超高齢社会は、特に予防医療に務めましょう。進んで検診を受けましょう。特に内視鏡検査と、“フレイル健診”がお勧め。認知症予防には糖尿病を筆頭に、生活習慣病の改善と“わくわく、ドキドキ人生”が一番よいと体感しています。最近、「日本の名作」の朗読テープを毎日聞いています。デジタル社会の合理的文体も良いが、改めて、先人の名作に心ときめかせています。特に、島崎藤村の“初恋”(「若菜集)、“千曲川旅情の歌”(「落梅集)に感動し、孫達と暗誦競争中です。



2024.04.01.からの
改修後の外来図

外来診療

- A: 入院・重症:職員に伝える
- B: 症状垂ある人:職員に伝える
- C: 安定・自賠責・検査結果
- **オンライン診療



《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. 42)

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 新型コロナウイルスワクチン接種について」

令和6年3月31日で全額公費(無料)の接種は終了いたします。

令和6年4月1日以降は、65歳以上の方及び60～64歳で対象となる方(*)に対して、秋冬に定期接種が行われることが国から示されました。また、定期接種以外を希望される方は、任意接種として自費で接種することが示されております。

接種期間および金額についてはまだ具体的なことは示されておられません。

示され次第お伝えしたいと思います。

まだ新型コロナが流行しております。日常の感染対策の継続をお願い致します。

(*)60～64歳で、心臓、腎臓または呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される方、ヒト免疫ウイルス(HIV)による免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な方。

< 要注意! >

新型コロナウイルスワクチン接種
全額公費負担(無料)3月31日で終了!

<地域連携室>便り(No.65)

地域連携室・室長 小林 繁

<睡眠不足はうつ病のリスク>

春の便りが聞こえてきますとなんとなくウキウキしますね

春はあけぼの

やうやう白くなりゆく山ぎは すこしあかりて
紫だちたる雲のほそくたなびきたる

この時期日中の寒暖差が大きいために自律神経の切り替えが上手くできずにバランスが崩れてしまいます。副交感神経が優位になりすぎてしまうとだるさや眠気が引き起こされます。

心身を健康に保つためには睡眠時間の確保が大切

日本では長時間労働が心身に与える影響に対する懸念などを背景に働き改革が進められております。2024年4月からは全産業に於いて規制が適用されます。

厚生労働省は2023年版の「過労死等防止対策白書」を公表しております。睡眠時間が理想より不足すればするほど、うつ病などのリスクが高まるという調査結果が示され、「心身の健康を保つためにためには、睡眠時間の確保が重要」と指摘しております。

白書では、理想とする睡眠時間は「7～8時間未満」が最多の約45%でしたが、実際に確保できているのは、「5～6時間未満」が最も多く約36%でした。

睡眠時間と精神状態の関係を比較したところ、うつ病や不安障害のある人の割合は、理想の睡眠時間を確保している場合や、理想より1時間不足している場合では20%未満でした。理想から2時間不足すると約28%、3時間不足すると約37%に上り、理想と実際の睡眠時間の差が広がると、精神状態の悪化が見られました。

また前日の疲労を翌朝に持ち越すことがある人の割合は、労働時間が「週20～40時間未満」で約53%だったのに対して、「週60時間以上」では約69%に達しました。

白書は「労働時間が長い人は疲労を翌日に持ち越しやすく、うつ傾向も高い。心身の健康を保つためには、睡眠時間を確保することが重要になると」としております。

睡眠時間と生活習慣を見直し、
健康長寿に心がけましょう!

< 診療担当医予定表 (令和6年 3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)	磯部医師 (漢方) (第2・4) 〈午前〉 9:00~13:00 〈午後〉 14:00~17:00	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

※新型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

※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。お気軽にお声掛けください。

(受付)在宅介護支援相談 ☎ 047-308-5519

『歯と健康』シリーズ(No.207)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「入院前のお口の準備」

手術が決まったら、入院中や手術後の合併症を予防するためにも、口腔ケア等でお口の状態をきれいにして整えておくことがとても重要です。

【汚れたお口の悪影響】

①人工呼吸器関連肺炎

全身麻酔の手術の場合、気管チューブを入れようとすると、口の中の細菌も気管に押し込むことになってしまうため、それによって肺炎を起こしてしまう危険があります。

②心臓や血管の病気(心内膜炎)

口の中の細菌が血液の流れによって全身をめぐる心臓に付着すると、心臓の内膜や弁に感染症が起こる「心内膜炎」を発症することがあります。

③臓器の感染症(菌血症)

免疫力が低下していると、口の中の細菌が原因でさまざまな臓器に感染を起こす可能性があります。

④低栄養

手術や薬の影響で普段より唾液が減少すると、口の中に細菌が繁殖しやすくなり、むし歯や歯周病が進行して、痛み等で食事が出来なくなり栄養補給が出来ず退院時期が伸びてしまうこともあります。

入院日が決まったら、早期退院ができるように、症状がある場合は応急処置を行い、自覚症状が無い場合も成人歯科健診を受けてお口の状態を確認してから手術に臨んで下さい。

「相続を考える」

アパートを相続財産として残すとします。
アパートにも色々あります。

(ケース1)

駅に近い新築物件だとします。
この場合は入居者の募集もあまり苦勞することなく、家賃収入も順調に入るでしょう。
こう言う優良物件は相続した人には喜ばれるでしょう。

(ケース2)

建物は古くても退出があればその都度手を加え部屋を綺麗にしていれば、空き部屋を少なくし家賃収入も順調に入るでしょう。

(ケース3)

駅に近くても古い建物となり、また、近くに新築物件が建設されて場合、空き部屋が発生します。長く空き部屋が出来ると、ますます空き部屋が増えて行きます。

そうならないためには、退出者が出た場合、畳替え・襖の交換等こまめに修繕する必要があります。

築年数が経過すると全面的なりホームが必要になります。

アパートの最初頃は修繕費がかからず、借入金返済しても資金的に余裕がありますが、家賃収入の全部を使うのではなく、その余裕資金を手元に残しておく必要があります。

相続の時、どのようになるか想像して見て下さい。相続財産の評価は、建物については固定資産評価額で評価します。土地は路線価を元に評価します。

ケース1～3でほぼ同じ面積・道路付けだとなれば、土地の評価額はほぼ同じになります。アパートの場合は土地評価が大部分を占めると予想されます。

そうだとすれば、相続財産の評価はほぼ同じに考えられますが、相続後の家賃収入は大幅な違いが発生するのでないでしょうか。アパート経営も経営的判断が望まれます。

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.204)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は肩や肩甲骨の動きに大いに係っている、僧帽筋という筋肉の動きをご紹介します。

「僧帽筋」は、首のすぐ横にある揉んでもらって気持ちの良い筋肉。そして、背中の上の方にあるひし形状の筋肉です。ここを意識してしっかりと動かすことで血流が改善され、肩こりや姿勢の改善に大変効果があります。

この僧帽筋を使って肩を上下に動かしましょう。

①まずは姿勢を真っ直ぐにした状態で、左肩を上げ、右肩を下げ、続いて右肩を上げ、左肩を下げます。「僧帽筋」の縮みと伸びをしっかりと意識しながら左右交互に動かします。

より意識するためには、上げた側の肩には頭を近づけ、下げた側は手をしっかり下に伸ばすようにします。すると、「僧帽筋」の動きを十分に感じ取れるかと思えます。



②今度は胸を張り、肩甲骨を引き寄せます。そして同じように左肩を上げ、右肩を下げます。そして左右交互に動かします。ただ、この動きは背中を緊張させるため、動き辛くなってしまいがちです。

上手く動かす要領としては、左右の肩を上下させる際に肩を後ろに引いて、肩甲骨を引き寄せながら交差させるようにします。そして、肩甲骨の動きをしっかり意識します。

肩甲骨の内側の部分がよく動いています。



③続いて肩を前に出して同じ動きをします。左肩を上げ、右肩を下げ、左右交互に動かします。猫背を意識して、さらに動きを大きくさせるためには特に上げる側をしっかりと意識することが大切です。

後ろ側の「僧帽筋」を伸ばすことでそのストレッチ効果も望めます。





赤鬼・青鬼が
登場 サア
懲らしめるゾー



入所者様と
和気あいあいの
コミュニケーション？



参りました
退散で
良い年になるかな!!



豆ならぬ
玉入れに
楽しく興じている
入所者様
どこに投げようかな



前庭の花
もうじき春ですね(^.^♪





和名ヶ谷ほたるの里



節分イベント

2月3日は節分。皆様の無病息災を願って鬼を倒す的あてを行いました！とっても力強く倒してくださいました。



福は内！



鬼は外！



壁紙作成！皆様のおかげで一足早く春がやってきました♪



風船バレー



笑いヨガ



まだまだ寒い日もありますが、体を動かして元気に頑張っています！！

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 😊

酒寄 あすか

先日紹介を受け、東京都町田市にある医療と地域の繋がりを目的とした、『ヨリドコ小野路宿』さんにお話を聞きに行ってきました。母体は地域の病院であり、その敷地内には「訪問看護ステーション」も併設。私にとっては夢のような場所であり、地域で「自分らしく」暮らし続ける選択肢の1つに医療業界としての訪問看護事業の在り方だなと改めて感動したのです。



まずはカフェで一息させてもらいました



カフェ隣は訪問看護ステーション



春はタケノコ堀りを利用者さんと



地域のコミュニティスペース



この日は竹細工を地域の子供達とボランティアさんで作成していました



案内して下さったカフェの店員さんが教えてくれました。地域が共存して成り立っている場所なんです。看護師さんもいるから安心よ😊と・・・春なので畑もそろそろ始動するみたいです

えがお訪問看護ステーションの畑も始動開始かな・・・💕 🍷

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



おせち料理 🍱



しまむら神社で初詣🍵



ゆいの花公園散策 🌸



お好み焼きパーティー 🍴

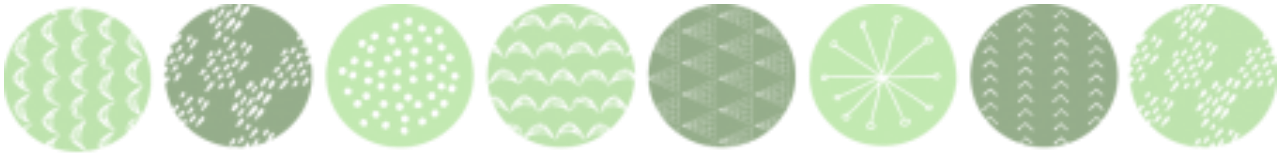
今年は暖冬という事で、春のようなぽかぽかした陽気の日がとても心地よいです。新年が明けてから看多機しまむらもパワーアップし、元気で楽しい日々を送っています。お正月はおせち料理を食べたり、手作り神社で初詣をしたり、正月遊びをして過ごしました。暖かい日は外出し、気分転換を兼ねて公園に散策に出かけ、おやつにはホームベーカリーでパンを焼いたり、お好み焼きを作りました。春に向けてチューリップの植え替えをして、芽が出るのを水やりしながら待っています。春になったらお花がたくさん咲くので外出などを増やしていけたらと思っています。



チューリップの植え替え 🌷



冬にためた不要なものを体の外へ排出して春の訪れを楽しみましょう♪



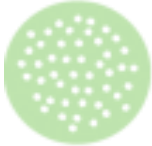
3月は**肝**を労ろう

季節の養生

- 新陳代謝をよくする
体を動かす 体をあたためる
- おすすめ食材
苦みのあるもの…山菜など
カロテン豊富なもの…人参・菜の花など
木の芽・ウド・貝類
酸っぱい食材も肝の働きをたすけます

肝

血液の貯蔵
血流促進
自律神経の働き
解毒機能

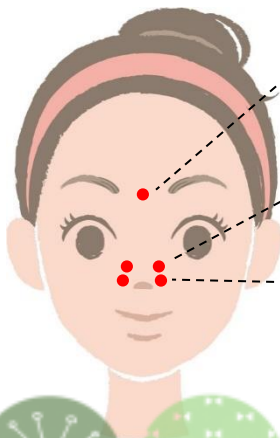


気になる**花粉**には

解毒力アップ
しそ 葉野菜 菜の花 せり キャベツ

控えたいもの
生もの 甘いもの 辛いもの 脂っこいもの
コーヒー チョコ アルコール類 乳脂肪

花粉対策のツボ



印堂
眉間のあいだ

鼻通
小鼻の付け根の両脇
鼻の中心に向かって押す

迎香
小鼻左右横のくぼみ
まっすぐ押す



お料理愛好会

毎月第4火曜日開催 11:00～ ハルカフェにて

1月

- ◆バターナッツ南瓜と菊芋と蓮根のカレー
- ◆ひよこ豆カレー
- ◆サモサ
- ◆サラダ
- ◆ターメリックライス



2月

- ◆車麩の八宝菜
- ◆春の天ぷら(タラの芽・ふきのとう・よもぎ・三つ葉)
- ◆生麩のお吸い物
- ◆さくらもち
- ◆ふきのとうみそ

Haruyo's Kitchen



島村はる代「おいしいマクロビオティックレシピ」より簡単レシピをご紹介します

春野菜の王様を2種類のたれでいただきます♪

蒸しキャベツ

【作り方】

キャベツの甘みが
いっそう引き立ちます！

【材料 2人分】

- ・キャベツ 1/4個
- ・にんにく(スライス) 1かけ
- ・オリーブオイル 大さじ1

- 1 キャベツを6mm幅のくし形に切る
水200mlと塩小さじ1/2(分量外)に漬ける
- 2 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを入れて香りをつける
にんにくに焦げ目がついたら、キャベツを入れて蒸し焼きにする

- ① さっぱりしょうゆだれ
- ・レモン(搾り汁) 大さじ2
 - ・しょうゆ 大さじ1



- ② コク味噌だれ
- ・豆乳 大さじ1
 - ・白みそ 大さじ1
 - ・練り胡麻 大さじ1
 - ・粒マスタード 小さじ1



《 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 3月			令和6年 4月		
1	(金)		1	(月)	
2	(土)	ひな祭り(洗心苑) パターゴルフ(洗心苑)	2	(火)	パターゴルフ(洗心苑)
3	(日)	ひな祭り(洗心苑) ひな祭り(看多機) パワーリハ(洗心苑)	3	(水)	
4	(月)	書道教室(洗心苑)	4	(木)	
5	(火)		5	(金)	桜鑑賞(看多機)
6	(水)	琵琶弾き語りコンサート(洗心苑)	6	(土)	
7	(木)		7	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
8	(金)	パターゴルフ(洗心苑)	8	(月)	
9	(土)		9	(火)	書道教室(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)		12	(金)	
13	(水)	書道教室(洗心苑)	13	(土)	
14	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑) ホワイトデーおやつ(看多機)	14	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
15	(金)		15	(月)	
16	(土)		16	(火)	桜おやつの日(看多機)
17	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	17	(水)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
18	(月)		18	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
19	(火)		19	(金)	パターゴルフ(洗心苑)
20	(水)	祝日(春分の日)	20	(土)	
21	(木)		21	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
22	(金)		22	(月)	
23	(土)	書道教室(洗心苑)	23	(火)	書道教室(洗心苑)
24	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	24	(水)	
25	(月)		25	(木)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
26	(火)	パターゴルフ(洗心苑)	26	(金)	
27	(水)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	27	(土)	ゆいの花公園散策(看多機)
28	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	28	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
29	(金)	パターゴルフ(洗心苑) ボウリング大会(看多機)	29	(月)	祝日(昭和の日)
30	(土)		30	(火)	
31	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	×	×	

【 3月 主な行事 】

＜看多機しまむら＞

- ① 「ひなまつり」
(実施日時) 3/3(日) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) ひなあられを使ったお菓子を食べる
- ② 「ホワイトデーおやつ」
(実施日時) 3/14(木) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) マシュマロをたくさん乗せた
パフェを食べる
- ③ 「ボウリング大会」
(実施日時) 3/29(金) 10:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 手作りのピンを使ってボウリング大会
を行う

＜島村洗心苑＞

- ① 「ひな祭り」
(実施日&対象) 3/2(土) デイケア
3/3(日) 2階・3階
- ② 「パターゴルフ」
(実施日&対象) 3/2(土)8(金)26(火)
14:00～15:00 デイケア
- ③ 「書道教室」
(実施日&対象) 3/4(月)13(水)23(土) デイケア
- ④ 「琵琶弾き語りコンサート」
(実施日&対象) 3/6(水) 14:00～ デイケア
- ⑤ 「クラシックギター・ミニコンサート」
(実施日&対象) 3/27(水) 14:00～ 3階
- ⑥ 「笑いのヨガ教室」
(実施日) 3/14(木)・28(木)
(実施対象) 各階(デイケア・2階・3階) 30分間
- ⑦ 「パワーリハビリ」 ※毎週日曜日

《 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 3月			令和6年 4月		
1	(金)		1	(月)	
2	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	2	(火)	
3	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(千住・寺院と千住宿巡る)	3	(水)	
4	(月)		4	(木)	休診(外来診療)
5	(火)		5	(金)	
6	(水)		6	(土)	自彊術教室 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) 楽歩会
8	(金)	スポーツ吹き矢教室	8	(月)	
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)		11	(木)	休診(外来診療)
12	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	12	(金)	スポーツ吹き矢教室
13	(水)		13	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
14	(木)	休診(外来診療)	14	(日)	休診(外来診療)
15	(金)		15	(月)	
16	(土)	自彊術教室 スポーツ吹き矢教室	16	(火)	
17	(日)	休診(外来診療)	17	(水)	
18	(月)		18	(木)	休診(外来診療)-
19	(火)		19	(金)	
20	(水)	休診(祝日・春分の日)	20	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) 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)	
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)		25	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
26	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)	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)	休診(外来診療)
29	(金)		29	(月)	休診(祝日・昭和の日)
30	(土)		30	(火)	
31	(日)	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)

☆医師休診:

『楽歩会』「千住・幕末の爪痕が残る寺院と日光街道の千住宿へ」
(実施日) 3/3(日) ※雨天時3/10(日)順延 (参加費)200円
(集合) 東京外口日比谷線「三ノ輪駅」地上改札口 9時15分
(解散) 14:00頃「北千住駅」(時間)約2.5時間/(距離)約5.5km
(問合先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(先着順)

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4 土曜日開催
(実施日時) 3/2(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

『写真愛好会』 ※毎月第2 火曜日
(実施日時) 3/12(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

『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>

『生き生き塾』 ※毎月第2 土曜日開催
(実施日時) 3/9(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「遠い音を求めて」作曲家 多田 栄一 氏
・講演「インドの石窟巡り」有川 博康 塾員
・基調講演:島村 塾長 (問合先) 菅野090-2309-1170

『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) 3/2(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) 3/26(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】例年より桜の開花が早く、20日前後で今月末にはほぼ満開となるようです。1月・2月は地震・雪害等嫌なことが続きましたが、これからは草花の香りが溢れる一番素晴らしい時季です。心身を癒しに近隣の散策に出掛けてみられては如何でしょうか。(編集人:菅野)