



しまむら医療介護 G

Shimamura Total Care Clinic



島村TCC

かわら版

令和6年4月
(卯月)
第213号



「春の草花」

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

良い季節となりました。四月は新入学の子供達の華やいだ季節です。

少子超高齢社会の中で、希望ある社会を作っていきたいものです。

そのためには、高齢者の健康長寿対策が大事です。それを視野に入れて、4月、6月から、医療・介護・障害のトリプル改訂があります。

2. 2025年問題

「団塊世代」が75才以上になり、超高齢社会まっただ中となります。ますます健康長寿社会の実現に取り組む覚悟です。地域挙げて寝たきりにならない対策を実施する覚悟です。

数年前の老健“島村洗心苑”、グループホーム“和名ヶ谷ほたるの里”国分川沿い春の風景です。土佐中・高時代からの友人が認知症で上記施設に入所中の際、散歩した早朝風景です。(下図)

3. 健康長寿者になろう

40才代から、意識したいものです。対策①生活習慣病改善、②がん、認知症早期発見・早期治療。③フレイル健診、④社会資源の活用。⑤寝たきりにならないパワー・リハビリ等

4. われわれのクリニックでの

健康長寿者作りの取り組み

1)生活習慣病対策

糖尿病専門の新任の西野和義内科部長と同荒木清典副院長による、生活習慣病対策シフトを組みました。今年度の医療法改訂の生活習慣病対策の先取り態勢で臨みます。当該クリニックの外来改修、チーム編成強化により、質の高い診療体制をとっています。

2)外来ブースを増設。医事科受付を簡便化、問診窓口を新設し、受診者の希望が十分叶えられる体制にしました。診断・治療体制の強化として、生活習慣病対策チームを強化中です。従来の内視鏡センター対応、がん・認知症対応も焦点を絞り対応していきます。生活習慣病対応、その改善には、フレイル健診、洗心苑でのパワーリハビリ、運動・食療法もグループ連携で取り組んでいきます。

5. おわりに

一人一人が、健康長寿になって、若者達の見本となろう。そして、活力ある・希望のある国、世界でも憧れのジパング創りをしようではありませんか。



《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！



4月1日から、島村トータル・ケア・クリニックに糖尿病専門の医師・西野和義先生が入職いたしました。松戸市では、生活習慣病が死因の60%を占めています。

<松戸市主要死因別死亡割合>

	松戸市	全国	千葉県
悪性新生物	32.2%	28.7%	29.1%
心疾患	16.2%	15.8%	17.9%
脳血管疾患	9.5%	9.7%	9.6%
肺炎	7.9%	9.9%	10.0%
老衰	4.6%	4.8%	4.7%
不慮の事故	2.7%	3.3%	3.1%
自殺	2.7%	2.1%	2.3%
肝疾患	1.5%	1.3%	1.2%
腎不全	1.4%	2.0%	1.7%
糖尿病	1.3%	1.2%	1.2%

	松戸市	全国	千葉県
慢性閉塞性肺疾患	1.2%	1.3%	1.2%
大動脈瘤及び解離	1.1%	1.3%	1.2%
その他	17.8%	18.7%	16.7%

(注)・全国:平成24年人口動態統計(厚生労働省)
・千葉県:死亡数 平成24年千葉県衛生統計年報
・松戸市:死亡数 住民基本台帳(H24.10)人口より算出
※全死因の分類はICD10(第10回死因簡単分類)による

島村トータル・ケア・クリニックでは開設してから、島村善行医師を中心に管理栄養士が栄養相談を実施しております。また、食事では生活習慣病の改善を図るために、マクロビオティック(玄米菜食)を提供しております。ご心配な方は、健康診断もクリニックで受けられますので、高血圧・糖尿病の方は島村トータル・ケア・クリニックへお越しください。

<地域連携室>便り(No.66)

地域連携室・室長 小林 繁

「飲酒に関するガイドライン発表」

4月は桜の開花と共に別れや出会いも多く、新しい環境下でお酒を飲む機会も増えます。

厚生労働省は飲酒に伴うリスクを周知し健康障害を防ぐため、初の指針「健康に配慮した飲酒に関するガイドライン」を発表しました。

1. 考慮すべき飲酒量

【酒量より純アルコール量に着目】

お酒に含まれる純アルコール量は「純アルコール量(g) = 摂取量(ml) × アルコール濃度(度数/100) × 0.8(アルコールの比重)

(例) ビール 500ml(5%)の場合

純アルコール量 500(ml) × 0.05 × 0.8 = 20(g) になります。

純アルコール量20gは、ビール中瓶1本、日本酒1合、ウイスキーのダブル1杯に相当。

2. 疾病別に発症リスクを例示。

大腸がんは1日当たり20グラムで、高血圧は少量でもリスクが高まるとしている。脳梗塞は男性40グラム、女性11グラムで発症の恐れが上がる。女性の乳がんは14グラム、男性の前立腺がんは20グラム。男性は少しでも飲酒すると胃がんや食道がんを発症しやすくなるとの報告があります。

3. 健康に配慮した飲酒の仕方等について

1) 自らの飲酒状況を把握する 2) あらかじめ量を決めて飲酒する 3) 飲酒前又は飲酒中に食事をとる 4) 飲酒の合間に水を飲む 5) 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける

4. 避けるべき飲酒等について

1) 一時多量飲酒(特に短時間の多量飲酒) 2) 他人への飲酒の強要等 3) 不安や不眠を解消するための飲酒 4) 病気療養中の飲酒や服薬後の飲酒 5) 飲酒中又は飲酒後における運動・入浴などの体に負担のかかる行動

5. 飲酒による身体等の影響は個人差があり、例えば年齢、性別、体質の違いによって、それぞれ受ける影響が異なります。

高齢者は若い時に比べて酔いやすく、一定の酒量を超えると認知症発症や転倒のリスクが高まる。若年者は多量に飲むと脳機能が落ちるほか、飲んで顔が赤くなるなどアルコール分解酵素の働きが弱い人は、口内や食道がんのリスクが非常に高くなると報告しております。

ガイドラインを参考に自分に合った飲酒量を決める事が大切です。

健康長寿は、日常の生活習慣を見直すことから始まります。お酒を飲む機会の多い方、健康に配慮した飲酒を心がけて下さい。

< 診療担当医予定表 (令和6年 4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
	西野医師		西野医師	西野医師	西野医師		<午前> 9:00~	向後医師 (内視鏡)	
	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)		13:00 <午後> 14:00~		
	島村院長		島村院長	島村院長	島村院長		17:00		休診
午後 (14:00~17:00)									
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)	
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

※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.208)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

「口内炎について」

なかなか良くならない口内炎は、悪性腫瘍や前がん病変の可能性があります。いつもの口内炎と違う感じがする、体の調子もおかしいという場合はすぐに歯科医院か口腔外科にご相談ください。

そして、いつごろから出来ているかどのような症状があったのか、誤って嚥んでしまったりしていないか?など、詳しい状況をお知らせください。

入れ歯や詰め物が当たっていることが原因の場合、あたっている部分を削って丸めるなどすれば二週間ほど様子を見ると治ってしまうことがほとんどです。痛みが強い場合は、炎症を鎮める作用を持つステロイド入りの軟膏を塗ると治りが早まることもあります。それでも良くならない口内炎には、悪性腫瘍や前がん病変の可能性があり注意が必要です。

一般的な口内炎は、食事をしたり触ったりした時に痛みますが、悪性腫瘍の場合は痛みがありません。経過を見ても変化がない場合には、状況により組織の一部を切り取り組織生検したり顕微鏡検査による診断が必要になります。

口内炎には、お口の中ではなく全身の難病が原因のこともあります。全身に炎症が起きるベーチェット病や腸に炎症が起きるクローン病などがそれにあたります。

特に繰り返し口内炎ができたり、体の調子もなんか変だというときにはまず口腔外科を受診して相談してみると良いでしょう。

「相続を考える」

相続はその人の生きざまが現れます。子供は親の背中を見て育つとも言われます。相続はその人の想いと、その人の財産を引き継ぐこととなります。

相続する場合、大きく分けて二通りあります。一つは、親がそれぞれの子供にどの財産を相続するか事前に決めておく方法、いわゆる遺言書を作成する方法です。

二つ目は、相続発生後、相続人により遺産分割協議を行い相続する方法です。

その際はどのように違うのか考えてみましょう。

<遺産分割>

(遺言書あり)公正証書遺言・自筆遺言遺言書の通り
相続が発生すれば、不動産・預貯金等遺言書に従い、登記名義変更が出来る。

(遺言書無し)相続人が協議して分割を決める
預貯金不動産は、原則分割協議書が出来るまでは出来ない。高齢になると子供が先に死亡することもあり、孫も相続人となる。分割協議に時間がかかる。一般的に母親が健在ならば分割協議はまとまりやすいが、子供だけになると揉めることも多くなる。

<意志決定>

(遺言書あり)被相続人が誰にどの財産を相続させるか具体的に決定できる

(遺言書無し)相続人間の協議による

思いやりの子供に育っていると分割協議はまとまりやすい。自己主張が強い子供だと揉めやすい

<事業継承>

(遺言書あり)事業を営んでいる者は、後継者を誰にするか適任者選び指名することが出来る

(遺言書無し)共同経営になると難しい問題も発生しやすい

【注意点】

(遺言書あり)まず、残った母親の老後資金の確保。同時に子供達を出来るだけ平等に考える。また、遺留分の侵害にならないように注意。自筆遺言書の開封は、家庭裁判所で行わないと無効になります。開封は裁判官が行い、検認済通知書を受取ること。

(遺言書無し)原則、分割割合は自由です。一般的に民法に定める法定相続を基にして決定される事が多いです。

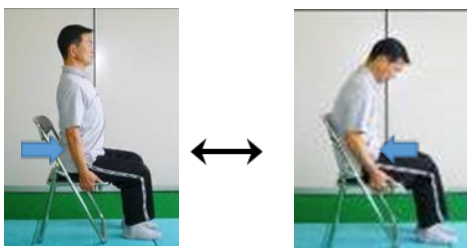
家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.205)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は、姿勢の改善につながる、背中の筋肉を鍛える運動を紹介します。

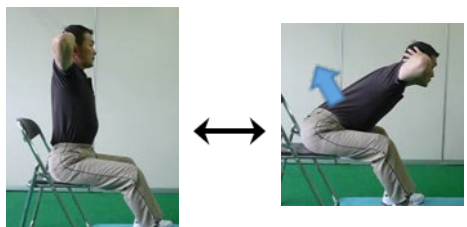
普段から背中が丸まり易い方や、高齢者にもお勧めできる種目をご紹介します。是非とも、姿勢の改善とともに腰痛の予防にと、ご家庭で気軽に行ってみてください。

(図-①)



- 1 イスに腰掛け、両手はイスの横の部分をつかんでおきます。
- 2 両手で軽く椅子を引き上げるようにしながら、腰を反らせ背中に力を入れます。その際お腹を膨らませながら、大きく息を吸います。
- 3 次に更にイスを引き寄せながら、お腹をへこませ、力を入れます。そしてしっかりと息を吐きます。

(図-②)

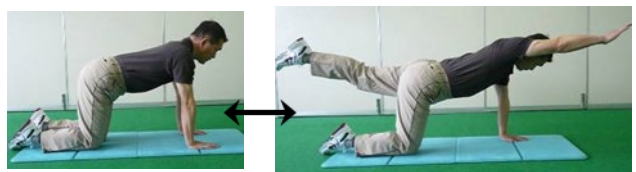


- 1 椅子に腰掛け、胸のところで腕を組み姿勢を良くしておきます。(図の様)に頭の後ろで手を組んでも良いです)

- 2 息を吸いながら胸を突き出して、上体を下げいきます。

- 3 息を吐きながら胸を十分に張って上体を起こします。

(図-③)



- 1 四つん這いの姿勢でスタンバイです。
- 2 片手と反対側の足を遠くに伸ばす様にして持ち上げ(足の方を幾分早めに動かしましょう)、息を吸いながら少し静止、息を吐きながら元に戻します。
- 3 反対側も同じ要領で行います。

★力まず呼吸に合わせ、ゆっくりの動作で、1セットを5~10回くらいにし、1~3セット行なってみてください。



恒例のひな祭り
皆さまお雛飾りの前で楽しく、にこやかな笑顔を!!



スタッフの
琵琶演奏
琵琶独特の
音色と弾き語りに
聞き入って
いました

このような場が
増えるようにと
望んでいます



国分川桜まつり♪
残念ながら
桜はまだ
菜花は満開

洗心苑
虹が





和名ヶ谷ほたるの里

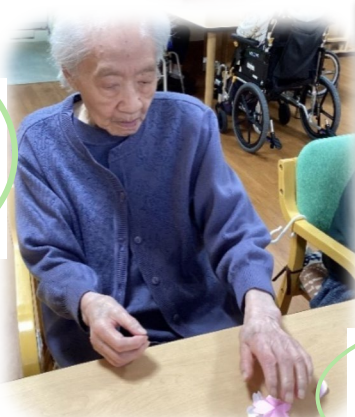


国分川桜まつりに行きました❀

残念ながら桜の開花はまだでしたが、菜の花がとてもきれいに咲いていて、春の訪れを感じる事ができました



桃の節句のお祝いしました。
お手製のお雛様も作っていただきました♪



ほたるの里の皆様が作った桜は満開です❀



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



吉沢 麻実子

4月は新年度の始まりです。進学や就職などの新しい生活がスタートする季節であり、春の季節や桜の季節でもあります。訪問リハビリでは近くの公園まで桜を見に行くことを目標に屋外歩行訓練を行ったり、車いすで花見をするために座る練習なども行っています。今回は訪問リハビリの一日のスケジュール例をご紹介します。

- ① 8:15 出社、朝ミーティングにて情報の共有、訪問の準備
- ② 8:50 自転車や車などで訪問先へ出発
- ③ 午前 訪問 3件 (1件40分)



訪問したら何をするの？

まずは、健康観察 体温、血圧などのバイタルチェックを行います
次に、QOL (生活の質) の向上を目指して、個別計画に基づいたリハビリを行います
例えば、浮腫のマッサージ、ストレッチや歩行訓練、足浴など



日常のちょっとした困りごとのご相談にも乗ります

- ④ 12:00 お昼休憩
- ⑤ 午後 訪問 3~4件
- ⑥ 16:30 訪問終了後、事務作業など
- ⑦ 17:00 退社 おつかれさまです！



下のお写真は訪問先のお宅や近くの梅や桜です。松戸市内を訪問していると季節の花木が見られます。これも訪問の楽しみの一つです♪



えがお
訪問看護ステーション

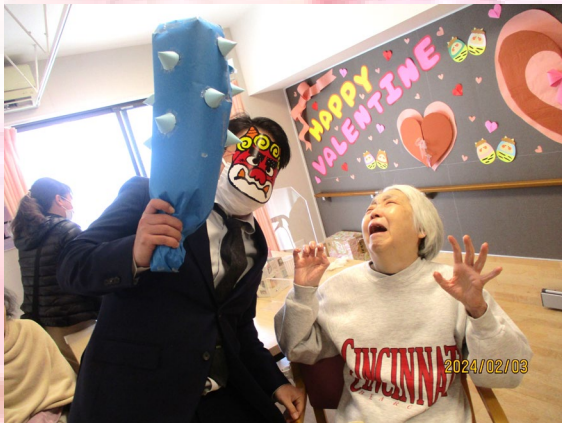
千葉県松戸市松戸新田 21-2
穀物菜館ビル 3階
(電話) 047-364-7778





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



節分の鬼退治 🍡



デニーズでバレンタイン ♡



お汁粉でぽかぽか ♪



雪だるま作り 🍡



マミーマートにおつかい 🍡

暖かさとお汁粉が春を知らせてきます。
看多機しまむらは冬でも活気でぽかぽかです。
節分では、見たことがありそうな鬼さんを優しく退治して厄を払いました。バレンタインということで、デニーズにおやつを食べに行ったり、寒い日に暖かいお汁粉を食べるなど、冬を満喫しました。他にも雪が降った日に雪だるまを作ったり、お買い物に出かけたりと、毎日楽しく過ごしました。
梅の花はもう咲き始めていて、桜もじきに咲き始めます。お出かけしやすくなってきたので、春の看多機しまむらにも期待して下さいね。



新しいスタートを切る始まりの4月。ストレスや花粉によるトラブルもありますが、旬の食べ物でパワーをつけ、身体を動かしてイキイキと活動しましょう！



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
春の養生にぴったり、気の巡りをよくする香りのよい食材セロリを使います♪

セロリのきんぴら

【材料 2人分】

- ・セロリ 1本
- ・ごま油 小さじ2
- ・塩 小さじ2/5
- ・しょうゆ 少々

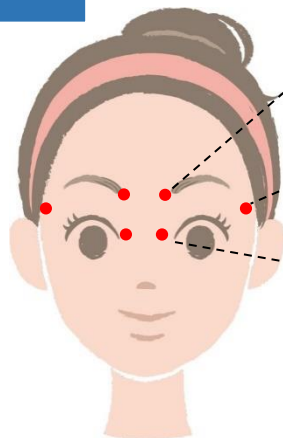
【作り方】

- 1 セロリの茎はすじを取り、3cmの長さに切って、2mm幅の千切りにする。
セロリの葉も千切りにする。
- 2 フライパンでごま油を熱し、セロリの葉を炒め、塩をふって、端に寄せる。
セロリの茎を炒め、葉と炒め合わせたら、醤油で味をととのえる。

セロリの茎をきれいに
スライスするのが美味しさ
と見栄えのコツです



疲れ目・目の腫れ・充血に
おすすめのツボ



攒竹
眉毛の内側

太陽
眉尻と目尻の真ん中より
親指中1つ分外側

睛明
目頭の内側で少し上にあ
るくぼみ
目を圧迫しないよう、鼻
のほうに向かって押す

※肌を傷つけないよう軽く数回押す

洗心苑厨房

洗心苑ではこのところ続々と新しいメニューが仲間入り！
今月もまた新登場のメニューをご紹介します！



◎豆腐の炒め野菜あんかけ(2人前)

【材料】

- ・木綿豆腐 … 1丁
- ・海老 … 40g
- ・干し椎茸 … 6g
- ・人参 … 20g
- ・銀杏水煮 … 30g
- ・小ねぎ … 適量

【調味料】

- ・和風だし … 小さじ1/2
- ・醤油 … 大さじ1
- ・みりん … 大さじ1
- ・水 … 150ml~200ml
- ・水溶き片栗粉 … 適量

茹でて火を通したお豆腐の上に、海老・銀杏・千切りにした人参・大きめにカットした椎茸が入った和風だしあんをかけたお料理です。銀杏や干し椎茸には免疫力を高める栄養素がたくさん含まれています。更にあんかけなので冷めにくく、寒さの残る時期におすすめです！



節分とバレンタインでは
可愛い練り切りを
お出ししました♪



《 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 4月			令和6年 5月		
1	(月)		1	(水)	
2	(火)		2	(木)	
3	(水)		3	(金)	祝日(憲法記念日) 五月お節句(洗心苑)
4	(木)		4	(土)	祝日(みどりの日) パターゴルフ(洗心苑)
5	(金)	桜鑑賞(看多機)	5	(日)	祝日(こどもの日) 柏餅風オムレット作り(看多機)
6	(土)		6	(月)	祝日(振替休日) 書道教室(洗心苑)
7	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	7	(火)	
8	(月)		8	(水)	パターゴルフ(洗心苑)
9	(火)		9	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
10	(水)	パターゴルフ(洗心苑)	10	(金)	
11	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	11	(土)	
12	(金)		12	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
13	(土)		13	(月)	
14	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	14	(火)	母の日特別ケーキ(看多機)
15	(月)	書道教室(洗心苑)	15	(水)	書道教室(洗心苑)
16	(火)	桜おやつの日(看多機)	16	(木)	
17	(水)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	17	(金)	書道教室(洗心苑)
18	(木)	パターゴルフ(洗心苑)	18	(土)	
19	(金)		19	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
20	(土)		20	(月)	
21	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	21	(火)	
22	(月)		22	(水)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
23	(火)		23	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
24	(水)	書道教室(洗心苑)	24	(金)	バラの観賞会(看多機)
25	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	25	(土)	
26	(金)		26	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
27	(土)	書道教室(洗心苑) ゆいの花公園散策(看多機)	27	(月)	
28	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	28	(火)	パターゴルフ(洗心苑)
29	(月)	祝日(昭和の日)	29	(水)	
30	(火)	パターゴルフ(洗心苑)	30	(木)	
×	×		31	(金)	

【 4月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ① 「桜鑑賞」
(実施日時) 4/5(金) 13:00～
(実施場所) 和名ヶ谷ほたるの里
(実施内容) 国分川の桜を観に行き写真を撮る
- ② 「桜おやつの日」
(実施日時) 4/16(火) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 桜饅頭と桜茶を楽しむ
- ③ 「ゆいの花公園散策」
(実施日時) 4/27(土) 10:00～
(実施場所) ゆいの花公園
(実施内容) 春の花を観賞して楽しむ

<島村洗心苑>

- ① 「パターゴルフ」
(実施日&対象) 4/10(水)・18(木)・30(火)
14:00～15:00 デイケア
- ② 「書道教室」
(実施日&対象) 4/15(月)・24(水)・27(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) 4/17(水) 14:00～ デイケア
- ④ 「笑いのヨガ教室」
(実施日) 4/11(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
(実施日) 4/7(日)・14(日)・21(日)・28(日)
(実施対象) フレール健診受診者&ボランティア

《 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 4月			令和6年 5月		
1	(月)		1	(水)	
2	(火)		2	(木)	休診(外来診療)
3	(水)		3	(金)	休診(祝日・憲法記念日)
4	(木)	休診(外来診療)	4	(土)	休診(祝日・みどりの日)
5	(金)		5	(日)	休診(祝日・こどもの日) 楽歩会「笠間・焼物と芸術の街」
6	(土)	自彊術教室 スポーツ吹き矢教室	6	(月)	休診(祝日・振替休日)
7	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(横十間川親水公園と木場公園へ)	7	(火)	
8	(月)		8	(水)	
9	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	9	(木)	休診(外来診療)
10	(水)		10	(金)	スポーツ吹き矢教室
11	(木)	休診(外来診療)	11	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
12	(金)	スポーツ吹き矢教室	12	(日)	休診(外来診療)
13	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	13	(月)	
14	(日)	休診(外来診療)	14	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
15	(月)		15	(水)	
16	(火)		16	(木)	休診(外来診療)-
17	(水)		17	(金)	
18	(木)	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
19	(金)		19	(日)	休診(外来診療)
20	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	20	(月)	
21	(日)	休診(外来診療)	21	(火)	
22	(月)		22	(水)	
23	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)	23	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
24	(水)		24	(金)	スポーツ吹き矢教室
25	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	25	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
26	(金)	スポーツ吹き矢教室	26	(日)	休診(外来診療)
27	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	27	(月)	
28	(日)	休診(外来診療)	28	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)
29	(月)	休診(祝日・昭和の日)	29	(水)	
30	(火)		30	(木)	休診(外来診療)
31	(水)		31	(金)	

(外来診療のご連絡) ☆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』「江東・小名木川 横十間川親水公園と木場公園を訪ねる」
(実施日) 4/7(日) ※雨天時4/9(火)川原延 (参加費)200円
(集合) 都営新宿線「東大島駅」改札出口(大島口)9時55分
(解散) 14:30頃「木場駅」(時間約2.5時間/距離約6.5km
(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) 4/9(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』 ※毎月第2土曜日開催
(実施日時) 4/13(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「新門切替への畏〜グレートリセット〜」 作家 藤田サトシ 氏
・講演「人生1勝9敗”苦節48年を振り返って” 島村健司 塾員
・基調講演:島村 塾長 (問合先) 荻野090-2309-1170

☆医師休診:向後医師4/27(土)

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日開催
(実施日時) 4/6(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) 4/6(土)・12(金)・20(土)・26(金) 15:00~17:00
(実施場所) ハッ崎市民センター
(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) 4/23(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】寒の戻りで例年より開花が遅くなった桜も各地で満開となり、ようやく草花が咲き乱れる心穏やかな春の到来です。近隣に散歩に出掛けてみませんか？ ただ、日々の寒暖差が激しい天候がまだ続きそうなのでくれぐれも体調管理にはご留意ください。(編集人:荻野)