



しまむら医療介護 G

Shimamura Total Care Clinic



島村TCC

# かわら版

令和6年7月  
(文月)  
第216号



「夏本番」

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

暑い季節の到来、熱中症にご注意ください。私も1年前から、高齢独居者になりました。日々の独り身の生活に戸惑いあるものの、“知り愛ネット”のおかげで、衣食住に関し、快適援助をしてもらっています。

## 2. 高齢独居者の生き方

高齢独居者が急増しています。私も、妻を失い、高齢独居者になり、まもなく7月で、1年になります。その間、心身の衰えを感じましたが、何とか無事に生活ができています。妻を失った夫は、半年で体調を崩す人が多いようです。

今年の1月で独居生活半年におなりましたが、その間に亡き奥さんが迎えに来て、ふらっとあちらの世界について行く夫が多いようです。

私には、一家内から、お迎えと言うよりも、一回夢に出てきただけせした。このように、半年間は瞬間に過ぎ去りました。

ところが、それから後の半年は大変でした。亡き妻はあの世で一人であることが寂しくなったのでしょうか。突然、私にも招待状がきました。2回の予期せぬ緊急入院治療がありました。一回目はたいしたことありませんでしたが、間髪入れずの2回目は大変でした。大腸憩室からの大出血で、ショック状態、三途の川に足を踏み入れるところでした。幸い良い医師仲間に救命され、半日の入院で済みました。

## 4.“はるチャンの本棚”出版第一出版まもなく発刊

それが、右記の本です。今月出版されます。手に取ってみてください。3Fハルカフェに押見さんを訪ねてください。

## 5. おわりに

本を、出版することによって、われわれの思い、私たちの人生を鳥の目で見ることが出来、豊かな人生を味わえるのではないのでしょうか。出版目的は、個々人の自由です。編集相談後著作をスタートしましょう。一か月ぐらいで出来上がる努力をしてみましょう。



元気に、高齢独居生活を乗り切る方法は、フレイル(虚弱)健診が役立ちます、精神が先に老化し、それが肉体を老化させていく。フレイル状態から、要介護状態になっていく。

“老化恐怖症”がその引き金になっています。「転ばぬ先の杖的に、精神が行動を抑制する」のです。妻を失って高齢独居状態になった夫は、喪失感と不慣れな独居生活で、半年でおかしくなる人が多い理由でしょう。

## 3. “はるチャンの本棚”出版部設立

彼女の死後、彼女の料理研究家としてのレシピ本と生き方の本を出そうと、試みています。彼女の、料理レシピ本は高橋肇さん編集してくれ、田中次郎さん編集の、一途一心な生き方集『島村はる代物語』を製作中です。そんな中、神様のお使いかと思われる、絶妙なタイミングで、コンピューター関連会社前社長の井芹さんが当院での治療目的で来院しました。奥さん共々、ご指導下さって、奇跡的に上記出版部が出来ました。この方法3はアマゾン登録方式で、ストレスフリーの出版方法です。従来の方法1&2は、出版会社からの依頼著作と自費出版です。これで出版方法が3種類となりました。ぜひ、島村トータル・ケア・クリニックのあるビル、3階のハルカフェの“押見さん”に気軽に出版申し込みしてください。自分の今までの生き方、趣味、ライフワーク等テーマも著者の個性的な本を手軽に出版できます。



《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！



「当クリニックでフレイル健診を実施しています」

健康長寿に向けて必要な取り組みとは？100歳まで元気、そのカギを握るのはフレイル予防です。フレイルをご存じでしょうか？健康な状態と要介護状態の中間の段階を指します。

体や心のはたらき、社会的な繋がりが弱くなった状態を指します。そのまま放置すると、要介護状態になる可能性があります。早めに適切な取り組みを行うことです。そうすれば、フレイルの進行を防ぎ健康を維持できるようになります。

フレイルは大きく3つの種類に分かれます。  
1.身体的フレイル:運動器の障害で移動機能が低下したり、筋肉が衰えたりするのが代表的な例です。

2.精神・心理的フレイル:高齢になり、定年退職やパートナーを失ったりすることで引き起こされる、うつ状態や軽度な認知症の状態などです。  
3.社会的フレイル:加齢に伴って社会とのつながりが希薄化することで生じる、独居や経済的困窮の状態などです。

これら3つのフレイルが連鎖していくことで、老いは急速に進みます。この連鎖はどこが入口になるかは、その人次第でさまざまです。老いとは決して身体の問題だけではないのです。フレイル予防は日々の習慣と結びついています。栄養、身体活動、社会参加を見直していきましょう。今できることから始めてみましょう。

フレイル健診で自分の状態を確認してみたいかがでしょうか。

＜地域連携室＞便り(No.68)

地域連携室・室長 小林 繁

「熱中症対策」

関東地方の梅雨入りは観測史上2番目に遅く6月21日でした。熱中症は普段から気をつけることで防ぐことができます。

例えば①梅雨の晴れ間②梅雨明け③お盆明け。汗や皮膚温度で体温が調節できずに体温が上昇し熱中症になります。体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇するときは特に危険です。徐々に体を慣らしましょう。

1.熱中症について

熱中症といっても、めまい、立ちくらみ、大量の汗、筋肉痛といった症状の軽い者から、頭痛、吐き気、けいれん、意識を失うといった重症まで様々あります。日本救急医学会では「暑さで具合が悪くなったら、迷わずに熱中症と思って応急処置などしてほしい」と早めの手当を呼びかけております。

まず意識の有無を確認する。意識のない場合は、すぐに救急車を呼んで医療機関を受診する。意識のある場合の応急処置としては体温を下げることに、水や塩分を補給することの2点が重要。体温を下げるには、風通しの良い日陰や冷房の効いた室内に移して、服をゆるめて休ませる。首や脇の下、太ももの付け根といった太い血管の通る場所を、氷のうなどで冷やすと効果的です。水や塩分の補給で自分で飲めない場合は医療機関を受診する。

できる場合は水、経口補水液にはナトリウム

やカリウムが含まれているため高血圧症、糖尿病、腎臓病の持病のある人は医師と相談した方が良いでしょう。応急処置をしたら、しばらく安静にして体を休める。それでも症状が回復しない時は医療機関でみてもらいましょう。

2.熱中症予防

1)「暑さに負けない体力作りが大切です。」気温が上がり始める初夏から日常的に適度な運動を行い、適切な食事、十分な睡眠を取るようにしましょう。

2)「水分をこまめにとりましょう。」喉が渇いていなくてもこまめな水分をとり、スポーツドリンクなどの塩分や糖分を含む飲料は水分の吸収がスムーズにでき、汗で失われた塩分の補給になります。

3)「通気性や吸収性の良い寝具を使い、エアコンや扇風機を適度に使って睡眠環境を整えましょう。」寝ている間の熱中症を防ぐと同時に、日々ぐっすり寝ることで翌日の熱中症の予防をしましょう。

4)「丈夫な体をつくろう。」バランスのよい食事や、しっかりと睡眠をとり、丈夫な体をつくりましょう。体調管理をすることで熱中症にかかりにくい体づくりをすることが大切です。

夏場の食生活は、冷たく口当たりの良い食べ物が好まれますが、主食+主菜+副菜を取り入れ3食バランスよく食べる事が夏バテ防止になります。梅雨明けの猛暑、熱中症に気をつけながら乗り切りましょう。

< 診療担当医予定表 (令和6年 7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)  <午前> 9:00~13:00 <午後> 14:00~17:00	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		
				中川医師					
	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)		向後医師 (内視鏡)		
	島村院長		島村院長 (16:30迄)	島村院長	島村院長		休診		
	西野医師		西野医師	荒木医師	西野医師				
		中川医師							
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)	
在宅診療	午前	看護師	○	○	○	○	○	○	
	午後	看護師	○	○	○	○	○	○	
		医師	荒木医師	荒木医師 島村院長	西野医師	西野医師	荒木医師		○

※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)

『歯と健康』シリーズ(No.211)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「入院した時入れ歯を忘れずに」

入院した方で入れ歯を自宅に置いてきてしまう方がいらっしゃいます、誤嚥性肺炎などで入院した場合、暫く絶食が続く事がありますが、口から食べないから使わなくて良いという事は有りません。入れ歯の機能は食べるだけではありません、

大きな入れ歯を入れている方は外していると、口元にしわが寄る頬がこけて見える等見た目も大きく変わってしまい、発音も音漏れがして何を話しているのか相手が聞き取りづらくなります。

長い間、入れ歯を外していると、歯茎がやせて入れた時に合わなくなってしまう。

合わない状態で口に入れると、歯茎に当たり痛みが出たり、口を開けただけで落ちてしまうようになり食事が思うように取れなくなり、体力の回復が遅れます

入院中に柔らかい食事だからと言って入れ歯を入れずに食べていると、退院後に合わない、痛い等不都合が生じ、食べたい物が食べられなくなり食形態が変わってしまう事もあります。

病気のせいで歯茎がやせてしまう事もありますので、入院中でも入れ歯が合わない場合はかかりつけの先生に、病院等に来てもらって調整をもらい、適切な食事をして栄養補給を行い早い退院を目指しましょう。

「相続を考える」

居住用の区分所有財産の評価が変わりました。令和6年1月1日以降の相続・贈与により取得した「居住用の区分所有財産(いわゆる分譲マンション)」の価格は、新たに定められた個別通達により評価することになりました。

いわゆる高層マンションの評価で低層階より高層階部分の時価が高い傾向にあり、従来の評価方法では不公平感になったためと思われます。

1、評価乖離率=A+B+C+3.220

A=建物の築年数×△0.033

B=建物の総階数×0.239

C=専有部分の在籍階×0.018

D=敷地持分狭小度×△1.195

2、これを元に1÷評価乖離率=評価水準

3、区分所有補正率

区分	区分所有補正率
評価水準<0.6	評価乖離率×0.6
0.6≤評価水準≤1	補正なし
1<評価水準	評価乖離率

<国税よりの具体的事例>

種類 居宅/築年数 15年/総階数 11階

所在階 3階/専有部分の面積 59.69㎡

敷地の面積 3630.30㎡

敷地権の割合 1150000分の6319

敷地利用権の面積 19.95㎡

従来の区分所有財産の価格:5,000,000円

従来の敷地利用権の価格:10,000,000円

評価乖離率=2.457/評価水準=0.4070004070

区分所有補正率=2.457×0.6⇒1.4742

(計算結果)

従来の区分所有権の価格×区分所有補正率  
=区分所有権の価格

5,000,000 × 1.4742 = 7,371,000円

従来の敷地利用権の価格×区分所有補正率  
=敷地利用権の価格

10,000,000 × 1.4742 = 14,742,000円

以上の様に、以前は15,000,000円で評価していたマンションが今年からは22,113,000円で評価することになりました。かなり複雑な計算になりますが、マンション評価は要注意です。

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.208)

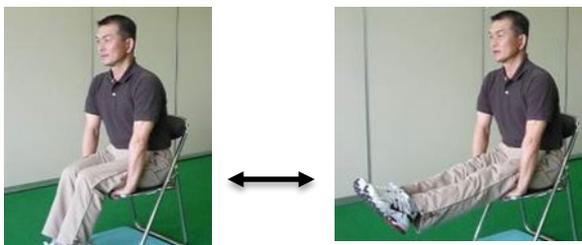
織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は膝痛で困っている方にとって必要な運動をご紹介します。

太ももの筋力は、身体のバランスを安定させ、行動的な日常の生活を促してくれます。また膝関節の故障を防御する役割も担っており、変形性膝関節症などの予防や痛みの軽減に効果を発揮します。

毎日10回1セットからでも良いですから、ゆっくりとした呼吸に合わせて行なってみてください。

◎レッグ・エクステンション



(3~5秒間静止します)

1.イスの座面の最前部に手のひらを下に向けて置き、太ももを乗せ、深く腰掛けます。

(手の位置と膝はできるだけ近づけて行なってください。)

2.両膝を伸ばして息を吐きながら静止し、息を吸いながらゆっくりと下ろします。

(膝を反らす様な気持ちで、太もも表側の筋肉を意識して行ないましょう。)

※1セット5~10回で行ない、それを1~3セットほど行なってください。

※脚の長い方は、座面の大きなイスを選んで行ないましょう!

支点となる手の位置から膝までが遠いと、大腿四頭筋の動きに集中できません。

※つま先は、伸ばしても立てても構いません。つま先を立てる時には、前脛骨筋という「すね」の前部の筋肉を使いますが、その方が膝を伸ばし易い方は立てて行なってください。



皆さん一緒に  
棒体操  
ストレッチ  
気分転換  
などなど  
効用が沢山



いつもの時間に  
お習字を  
上達上達！  
継続は力なり



日光浴を兼ね  
2階のテラスで花植を  
根がしっかり  
つきますように！  
適度な水遣りを



室内ボウリング大会  
楽しく盛り上がった  
ひと時でした  
賞品をもらい  
にこやかに！！





# 和名ヶ谷ほたるの里



夏のような厳しい暑さの日も増えてきました。  
換気のため窓を開けると熱風が入り、こんなに暑かったのと驚かれる方もいらっしゃいます。  
外での活動は難しいため、ご家族とフラワーアレンジメントを楽しまれたり、ケーキやプリンアラモード作りなどの食レクも喜んでいただいています。  
これから梅雨に入り気分も鬱々としてしまいそうですが、皆様の笑顔で吹き飛ばしていただけるようスタッフ一同頑張ります。



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

## ～看護も介護も創意工夫～

看護師 角田薫

私たち訪問看護師は、利用者様のご自宅で看護をするにあたり、出来るだけ身近なもので介護用品を代用できないか考えています。看護師から提案する物もありますが、利用者様やご家族様のアイデアから生まれたものもあり驚かされます。介護用品は便利なものがたくさん生み出されています。しかし、ご家族がご利用者様を想ってつくった介護用品は、その方の生活や好みに合わせたものが出来上がり、温かみがあります。今回は、訪問しているお宅で使用されている素敵な介護用品をご紹介します。



【足の浮腫みとりの運動器具】です。丸い木材とタオル掛けの部品、いらなくなった手すりの一部を組み合わせて作りました。足の上げ下げ運動をしています。

【呼び鈴】ではなく【呼びラッパ】です。子供用自転車のパフパフラッパを利用しています。よく聞こえそうですね。握るだけだから簡単に鳴らすことができます。



【手作り尿バックカバー】です。ご友人がたくさん面会に来られるためプライバシー保護のためご家族が作って下さいました。明るい柄でお部屋も明るくなります。



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 🌸



菖蒲湯 🛁



春キャベツのお好み焼き 🍢



母の日のプレゼント 📺

早くも真夏日になる日が増えてきました。看多機しまむらでは暑さに負けず、水分補給しながら外出したり、レクリエーションを楽しんで過ごしています。母の日にはプレゼントをお渡しし、おやつにはクレープやお好み焼きを作りました。端午の節句に合わせて菖蒲湯を楽しんだり、ゲームや制作をして毎日笑顔で過ごしています。本格的に夏が到来します。夏を思う存分楽しめるように、いろいろなイベントを企画していますので、より一層笑顔の多い看多機しまむらになると思います。楽しみにしていただければ幸いです。



ポンポン吸い込みゲーム ✨



# Haruyo's Kitchen

島村はる代「おいしいマクロビोटニックレシピ」より簡単レシピをご紹介します  
とても重宝するヘルシーマリネ液にひたひたに浸けるのがポイント♪

## 枝豆サラダ

【材料 2人分】

- ・枝豆 100g
- ・じゃが芋 1個
- ・胡瓜 1/2本
- ・セロリ 1/2本
- A・菜種油 50ml
- ・昆布だし 1/2カップ
- ・米酢 大さじ4
- ・しょうゆ 大さじ1
- ・梅酢 大さじ1
- ・塩 小さじ1

【下準備】

- 1 枝豆は茹でて、さやから出す。
- 2 じゃが芋は蒸して、7mmのサイコロ状に切る。
- 3 胡瓜とセロリも7mmのサイコロ状に切る。

【作り方】

- 1 じゃが芋はあたたかいうちに、混ぜ合わせたAに浸ける。
- 2 1に枝豆、胡瓜、セロリを加えて和える。

ホクホクのじゃが芋とパリパリの胡瓜が枝豆とマッチ  
セロリが苦手な方は入れなくてOK



クエン酸  
(疲労回復・高血圧予防)  
梅ポリフェノール  
(抗酸化・防腐・腸内環境改善)  
ビタミンC  
風邪予防  
(10倍にうすめてうがいに)  
食欲増進

## 梅酢

レシピで使ったのはコレ→  
国産の梅と紫蘇、海の精のお塩のみで作られています。夏野菜と相性抜群！  
ハルカフェにて販売中



### 梅酢漬け

ミョウガを丸ごと漬けたり、ショウガや長芋を薄切り又は千切りにして漬けるだけ

### ドリンク

水や炭酸水 200mlに約大さじ1混ぜるだけ  
お好みでフルーツ、はちみつなどを加えて熱中症予防に

### ドレッシング

同量のオリーブオイルと混ぜてカルパッチョに梅酢+ごま油+めんつゆも美味しい

### 酢飯

同量のお水と合わせ炊けたご飯に混ぜる

### おにぎり

塩の代わりに

# お料理愛好会

蓮根を粉末状にしたコーレンと地粉で作ったもちりつんとしたうどんにたっぷりの薬味をのせていただきました♪  
新鮮な野菜は天ぷらに。和菓子水無月は京都では無病息災を祈願する神事(夏越の祓)をおこなう6月30日に食べる習慣があるそうです。三角の形は氷を表して暑い季節を乗り切る、小豆は邪気を払うという意味があるのだそう。  
玄米ごはんにつけている梅干は、はる代先生と収穫した思い出の梅...

2024/06/25

刺身こんにやく 酢みそ添え

薬味

水无月



ひじき玄米ごはん  
須永さんの三年梅干し

コーレン(蓮根)入りうどん

小野瀬さん家の南瓜とブロッコリーの天ぷら

## 厨房スタッフ募集

TEL 047-308-3946

からだにやさしい玄米菜食を基本とした給食提供に係る業務です♪ 詳細はお問合せ下さい。

### ①正社員

- ・05:30~20:00 シフト制  
(8時間勤務 休憩1時間)
- ・4週8休
- ・月給22万円 賞与あり
- ・勤務場所 島村洗心苑内  
車通勤OK
- ・資格不問/学歴不問

### ②パート 調理

- ・09:00~18:00  
(8時間勤務 休憩1時間)
- ・シフト制 週3日~
- ・時給1,040円~
- ・勤務場所  
島村トータル・ケア・クリニック内
- ・資格不問/学歴不問

### ③パート 洗浄

- ・15:00~20:00  
(5時間勤務)
- ・シフト制 週2~4日
- ・時給1,030円~
- ・勤務場所  
島村洗心苑内 車通勤OK
- ・資格不問/学歴不問/未経験OK



※ 雇用保険 社会保険(社会保険加入対象:週30時間以上勤務)  
※ 通勤交通費支給 定期健康診断無料 インフルエンザワクチン無料 制服貸与

# 《 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 7月			令和6年 8月		
1	(月)		1	(木)	
2	(火)		2	(金)	
3	(水)		3	(土)	
4	(木)		4	(日)	七夕(看多機) パワーリハビリ(洗心苑)
5	(金)		5	(月)	書道教室(洗心苑) スイカ割(看多機)
6	(土)		6	(火)	パターゴルフ(洗心苑)
7	(日)	七夕(看多機) パワーリハビリ(洗心苑)	7	(水)	
8	(月)		8	(木)	
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)	祝日(山の日) パワーリハビリ(洗心苑)
12	(金)		12	(月)	祝日(振替休日) 納涼祭(洗心苑)
13	(土)		13	(火)	納涼祭(洗心苑) 書道教室(洗心苑)
14	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	14	(水)	納涼祭(洗心苑)
15	(月)	祝日(海の日)	15	(木)	納涼祭(洗心苑) 笑いのヨガ教室(洗心苑)
16	(火)	流しそうめん(看多機)	16	(金)	納涼祭(洗心苑)
17	(水)		17	(土)	夕涼み会(看多機)
18	(木)	パターゴルフ(洗心苑)	18	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
19	(金)	書道教室(洗心苑)	19	(月)	パターゴルフ(洗心苑)
20	(土)		20	(火)	書道教室(洗心苑)
21	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	21	(水)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
22	(月)		22	(木)	
23	(火)		23	(金)	
24	(水)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	24	(土)	パターゴルフ(洗心苑)
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)		26	(月)	
27	(土)	書道教室(洗心苑) 夏祭り(看多機)	27	(火)	
28	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	28	(水)	かき氷の日(看多機)
29	(月)		29	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
30	(火)	書道教室(洗心苑)	30	(金)	
31	(水)		31	(土)	

## 【 7月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ① 「七夕」  
(実施日時) 7/7(日) 13:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) 七夕の歌を歌い、七夕ゼリーを食べる
- ② 「流しそうめん」  
(実施日時) 7/16(火) 11:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) みんなで流しそうめんをする
- ③ 「夏祭り」  
(実施日時) 7/27(土) 10:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) 出店風の夏祭りを行う

<島村洗心苑>

- ① 「パターゴルフ」  
(実施日&対象) 7/9(火)・18(木)  
14:00～15:00 デイケア
- ② 「書道教室」  
(実施日&対象) 7/19(金)・27(土)・30(火) 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) 7/24(水) 14:00～15:00  
2階&3階
- ④ 「笑いのヨガ教室」  
(実施日) 7/11(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) 7/7(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 7月			令和6年 8月		
1	(月)		1	(木)	休診(外来診療)
2	(火)		2	(金)	
3	(水)		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(台東・江戸伝統工芸館他)
5	(金)		5	(月)	
6	(土)	スポーツ吹き矢教室	6	(火)	
7	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(横須賀・猿島と横須賀軍港)	7	(水)	
8	(月)		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(休止)
11	(木)	休診(外来診療)-	11	(日)	休診(祝日・山の日)
12	(金)	スポーツ吹き矢教室	12	(月)	休診(祝日・振替休日)
13	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	13	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
14	(日)	休診(外来診療)	14	(水)	
15	(月)	休診(祝日・海の日)	15	(木)	休診(外来診療)-
16	(火)		16	(金)	
17	(水)		17	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) 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)	
20	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	20	(火)	
21	(日)	休診(外来診療)	21	(水)	
22	(月)		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)	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)	休診(外来診療)
26	(金)	スポーツ吹き矢教室	26	(月)	
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)	休診(外来診療)	28	(水)	
29	(月)		29	(木)	休診(外来診療)
30	(火)		30	(金)	
31	(水)		31	(土)	

(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』「横須賀・猿島と横須賀軍港巡り」  
(実施日) 7/7(日) ※雨天時7/14(日)順延 (参加費)200円  
(集合) 京急本線「横須賀中央駅」改札口(東口Yデッキ上) 9時40分  
(解散) 15:30頃JR「横須賀駅」(時間)約2時間/(距離)5.5km  
(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) 7/9(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 (問合先) 荻野090-2309-1170  
(実施日時) 7/13(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「インドネシアを旅して」  
NPO法人 松戸市民劇団 理事長 石上瑠美子 氏  
・講演“定額減税”について」(株)sincerity 代表 新村初江 塾員

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日開催  
(実施日時) 7/20(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) 7/6(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) 7/23(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】今夏の異常な暑さは格別です。まだ梅雨時と言うのに真夏日や猛暑日に近い気温の日々が続出。熱中症の疑いで緊急搬送される方が多いようです。日中の外出は極力控え、屋内で十分に休息を取り、しっかりと水分を補給して予防に努めましょう。(編集人:荻野)