



しまむら医療介護 G

Shimamura Total Care Clinic



島村TCC

# かわら版

令和7年3月  
(弥生)  
第224号



「桜」

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

春になりました。自然界は芽吹き時期。人の世は、新世代のスタートの時期。世は、華やいてくる。松戸市の桜祭りは3月30日。我々新イベントの“さくら国分川ラン&ウォーク”は3月9日。“しまむら医療・介護・食G”は、幸せ人生案内所として、皆さんのお役に立てるよう、トータル・ケアを心がけています。

## 2. 健康長寿者になろう

今年2月から、MRIを加え、わがGの検査機器はCT、内視鏡、各種エコーもあり、ほぼフル装備となりました。それら診断機器を活用し、予防医療を実践し、健康長寿者になりませんか。

## 3. 「予防に勝る、治療なし。」

私の50余年間の医師生活は、がん臨床、特に肝胆膵外科分野をライフワークとしてきました。最近の20余年は難病の認知症も、加えて取り組んでいます。そのため、毎年100人以上の死亡看取りをし、総数約3800人死亡診断をしてきました。そこで教えられたことは、「予防に勝る、治療なし。」です。

治療費も比較にならないくらい少なくて済みます。私が医師になった50余年前は、診断機器は、CT、エコー、MRIはありませんでした。最近の医療機器は、AIを巧みに取り入れ、急速に進歩しています。

## 4. AIを取り入れた最新式高精細MRIの

### 導入による画期的診断力の向上について

多くの人たちが当院のMRIを利用していています。整形外科領域はもちろん、脳、膵がん早期診断に多くの人々が利用しています。下図は70才代女性の脳MRIです。白い斑点が多数見られます(矢印)。ラクナ(水たまり)梗塞といって、小さな1.5cm以下の脳梗塞です。これぐらいでは症状は出ませんが、数の増加や増大によって認知症になります。その原因は、高血圧、高脂血症、糖尿病等です。このように画像で明示されたら、すわ一大事と、原因管理に熱が入ります。出来てしまった脳梗塞は、消えることはありません。だから、一刻も早く管理をしなければなりません。

下図の女性は、これを機会に、管理を頑張っている。

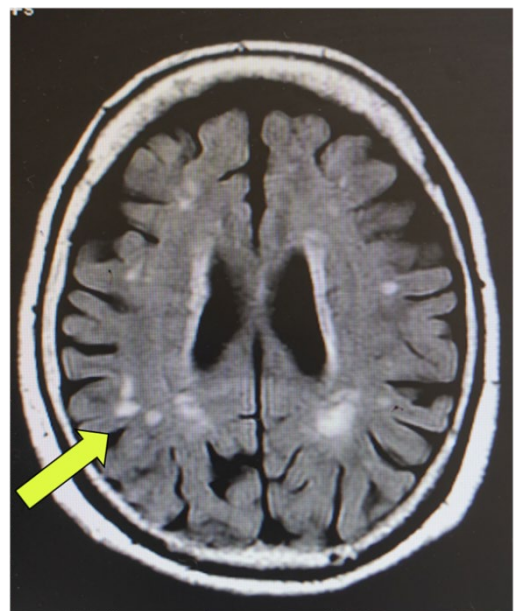
ます。また定期的にMRIを撮り、かかりつけ医に管理してもらうことも重要です。一回のMRI費用は、1割負担で2000円以下です。

## 5. おわりに

世はAIの時代になり、医療機器精度にも導入され格段に進歩しています。生活習慣病を管理すれば、健康長寿者になれる。病変部が画像診断の進歩で目に見え、確認可能となりつつあります。

100歳人生を健康長寿で生きる世界が、芽吹きつつあります。“予防に勝る治療なし”です。

<右図>  
高血圧、糖尿病でほぼ無症状の  
70歳女性の“脳MRI”



「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  
しまむら医療・介護グループ

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. 54)

医療法人社団洗心 副理事長・ 島村 真実

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。  
ございます。

さて、2月3日からいよいよMRIが始動いたしました。最新のものでもあり部位によっては、早さ、画像の鮮明さは良い性能となっているようです。

まだMRIを受けたことがない方やご興味のある方は、この機会に受けてみてください。

<こんな症状で困っている方>

- ・物忘れ、認知症、頭痛、不眠
- ・痺れ、腰痛、肩こり

<MRI 検査でわかること>

- ・脳神経疾患、脳梗塞、脳動脈瘤  
認知症など
- ・ヘルニア、脊柱管狭窄相など

～医療関係者の皆様へ～

いつも大変お世話になっております。  
さくら島村トータル・ケア・クリニックでは共同利用が可能です。

(※共同利用とは、当院が保有している医療機器(1.5テスラMRI)を各医療機関の先生方に、利用していただくシステムのことです。)

検査の結果については、紹介元の医療機関様にCD-Rをご郵送いたします。

また、遠隔読影サービスも入れておりますので、ご希望の方にはレポートも一緒にご郵送いたします。

検査当日には、ご自宅またはご指定の医療機関様までお車での送迎も行っております。

詳しくは、さくら島村トータル・ケア・クリニックまでお問い合わせください。

(問合せ先) 047-312-7600

今後ともよろしく願いいたします。

<地域連携室>便り(No.76)

地域連携室・室長 佐々木 奈々

前回、介護保険の申請についてお話させていただきました。申請する理由については人それぞれだと思いますが、厚生労働省『令和4年国民生活基礎調査』によると現在の要介護度別にみた介護が必要になった主な原因(上位3位)について、要介護度1～5の全てにおいて割合に多少の違いはあるものの

1位 認知症 2位 脳卒中 3位 骨折・転倒  
となっています。

生活習慣病(高血圧症・糖尿病・脂質異常症・高尿酸血症など)や認知症、癌の予防には、

- ① 食(暴飲・暴食・過食をせず正しい食習慣)
- ② 運動(体をよく動かし、しっかり睡眠をとる)
- ③ 心(心地よい環境をつくり、ストレスをなくしリラックスする)

が有効とされています。

生活習慣を見直すことで健康寿命を延ばし、要介護状態にできるだけならないように生活を見直しましょう。

なお、島村トータル・ケア・クリニックには、脳外科医が毎週水曜日午後と第1・3・5土曜日に外来診察を行っております。物忘れ外来も行っていますので、最近物忘れが目立ってきた等ご心配事がありましたら、受診ください。

また、フレイル健診(※フレイルとは、加齢による心身の虚弱状態を指します)を受けられた方に洗心苑にてパワーリハビリ(毎日曜日)にご参加いただけるようなサービスがございます。

上記の原因他から要介護状態になったとしても、すぐに施設を検討するのではなく在宅医療を選択することもできます。2023年には、医師や歯科医師が自宅などで診療を受けられる患者数が約24万人と過去最多となりました。

できるだけ住み慣れた自宅で可能な限り生活ができるよう支援させていただきますので、何かご心配事などがございましたら島村トータル・ケア・クリニックにご相談下さい。

<島村トータル・ケア・クリニック 診療担当医予定表（令和7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		中川医師 (第1・3・5)
			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)
	午後 (14:00～ 17:00)		島村院長	島村院長			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 (15:00迄)
				荒木医師	荒木医師				中川医師 (第1・3・5)
				横田医師 (予約)	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)	○ (胃・大腸)	
予防接種	インフル エンザ	○	○	○	○	○	○	○	
	コロナ (午後)	13:00～ 15:00	13:00～ 15:00	13:00～ 15:00	13:00～ 15:00	13:00～ 15:00	13:00～ 15:00	13:00～ 15:00	
在宅診療	午前	(看護師)	○	○	○	○	○	○	
	午後	(看護師)	○	○	○	○	○	○	
		(医師)	荒木医師	横田医師	島村院長	西野医師	荒木医師		

※外来休診日:木曜日・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)

【診療科目・診療曜日 及び 時間】

※島村院長 …………… 毎週土曜日午後15:00まで診療

※横田医師(循環器内科) …… 毎週火曜日午後(予約制)

※中川医師(脳神経外科) …… 毎週水曜日午後、第1.3.5土曜日午前・午後

※物忘れ外来

※予防接種 コロナワクチン …… 13:00～15:00 の時間帯のみ



<院長メッセージ> 医療法人社団 洗心 さくら島村トータル・ケア・クリニック 院長 西野 和義

このかわら版をご覧になっている全ての方々、ご機嫌いかがでしょうか。厳しかった冬もやっと和らいで春の兆しを感じるようになって来ました。もうすぐ当院のシンボルである桜の季節がやって来ます。当院もこれを契機に隆盛を極めたいものです。

さて、先月2月に当院に新しいMRIが導入されましたが、すでに多くの方にご利用いただいております。感謝の念に耐えません。このMRIは事前の期待に違わず、画像は従来の機器よりも鮮明で所要時間も半分以下に短縮されており、また検査時に発生する騒音もかなり抑制されています。

MRIは外来の場所のすぐ近くに位置しているのですが、外来診察中でも検査の音はほとんど気になりません。このようななかなかの優れたものを導入していただいた島村理事長には大変感謝しております。

当院での診療において、このMRIに最も期待していることは主に二つあります。一つは膵癌の早期発見です。皆様はすでにご存知と思いますが、膵癌は早期発見が困難であり、発見時にはすでに進行していて予後が不良である悪性疾患

の代表格です。私の専門である糖尿病は膵癌併発のリスクが高いと言われており、糖尿病診療においては逃してはならない疾患の一つですが、当院のMRIでは従来の機器よりも膵管が鮮明に描出できるので、膵管の些細な変化を捉えることが可能となり、その分変化の発見が早くなります。この早期発見の効果についての評価はまだこれからですが、島村理事長と私は多いに期待している次第です。

もう一つは脳病変の評価です。当院にはご高齢の方がたくさん来院されており、認知症を併発している方も必然的に多くなります。

認知症は言動に異常の見られる状態まで進行する手前の軽症認知機能障害(英語ではMCI)のレベルで早期に診断して治療を開始すればその後の進行も抑えられ、健やかな人生を全うできる可能性が高くなります。その目的のために当院では物忘れ外来を設けており、脳神経外科医が脳MRIの所見を元に診断しているので、ご心配な方はお気軽に受診してみてください。

また高齢化により整形外科診療の需要も高く、整形外科外来を受診される患者さんも増加傾向です。これに対応するため、4月からは現在金曜日のみの外来を火曜日にも設けることになりましたので、どしどしご利用ください。

当院は糖尿病を主体とする生活習慣病と甲状腺を主体とする内分泌疾患を中心とした内科診療をメインとして、上記にご説明した物忘れ外来と整形外科外来を併設した診療体系となっておりますが、新たに内科を受診していただく方がまだまだ少ないのが現場です。

前回のかかわら版と同様に、最後に以下に該当する方のご来院を改めてお願い申し上げます。懇切丁寧に診させていただきます。

- ・健診で初めて糖尿病と言われた
- ・以前から糖尿病と言われていたが放置している
- ・糖尿病で遠方の病院に通院しているが通院が困難になってきた

- ・他の病院やクリニックにかかっているがなかなか良くならない
- ・甲状腺の病気で他院にかかっているが、近くに専門医がいなくて困っている
- ・自分は甲状腺の病気ではないかと心配していて専門医にかかりたいがどこにかかればいいのかわからない

“さくら島村の  
音楽の癒しと糖尿病教室“



(開催日時) 3月13日(木) 14時~ (開場13:30)

(会場) 当院 (参加費) 無料

(プログラム)

- ① 講話「“フットケア”って何？」
- ② 皆と一緒に楽しい運動
- ③ 栄養ミニ講座
- ④ サックス演奏 サックス奏者 新村初江



医療法人社団洗心  
さくら島村トータル・ケア・クリニック

千葉県松戸市和名ヶ谷 1424-22  
(電話) 047-312-7600

< さくら島村トータル・ケア・クリニック 診療担当医予定表 (令和7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	西野院長 (内科・糖尿病)	西野院長 (内科)	西野院長 (内科)	休診	西野院長 (内科)	荒木医師 (内科)
			林真理子医師 (内科)		中川医師 (脳神経外科)		江澤医師 (整形外科)	
	午後 (14:00~17:00)		西野院長 (内科)	西野院長 (甲状腺・内分泌)	西野院長 (内科・糖尿病)		西野院長 (内科・糖尿病)	荒木医師 (内科)
							江澤医師 (整形外科)	

※外来休診日:木曜日・日曜日・祝日

※外来診療時間:(午前) 9:00~13:00 \*受付時間 8:30~12:30  
(午後)14:00~17:00 \*受付時間 13:30~16:30

※物忘れ外来:中川医師 水曜日 午前 (9:00~13:00)

※予防接種  
・コロナ : (午後)13:30~15:00

医療法人社団 洗心 ケアプランさくら

主任介護支援専門員 田中 忠義

皆様、いつも、大変お世話になっております。  
今回は、前回に引き続き、ケアプランについて説明をしたいと思っております。

ケアプランとは、個別ケアの基本となる計画であり、個別ケアを本人・家族を含めたチーム全体で共有し、実行するためのものであることが見えてきます。

個別ケアの具体的な目標と具体的内容を記したものがケアプランであり、ケアプランを書く目的は、その内容を関係者で共有し、実施することです。

その結果として、以下の3つの項目が達成されることが、ケアプランの究極の目的となります。

- ① もっている力に応じた日常生活の支援  
(自立支援)
- ② 状態の改善・悪化の予防  
(介護予防・重症化予防・認知症症状等の緩和)

- ③ これまでの暮らしの継続、その人らしい暮らしの継続 (QOLに関する部分)

QOLとは、クオリティ・オブ・ライフ(QUALITY OF LIFE)の略称です。

高齢者の介護におけるQOLは「利用者様、一人ひとりがその人らしく生きる、生活することが幸福や満足につながるとされています。

お問い合わせ、見学は随時対応しています。

TEL 番号 047-711-8007

お気軽にご連絡ください。

# デイケアセンターさくら 初笑い大会開催！

2月14日、デイケアセンターさくらは  
アマチュア落語家・浮世亭 小凡さんをお招きし、初笑い大会を開催しました。



通信

令和7年3月号 vol.007



← さくらを笑いの渦に  
巻き込みました！



合間の脳トレ体操♪  
さあ、一緒に！



メロメロです♥



間違っちゃった〜  
でも笑っちゃう！

↑この日の演目は「寿限無」「強情灸」  
「時そば」の3本。緩急自在な話術で、  
落語好きな利用者さんを唸らせました。

医療法人社団 洗心  
デイケアセンターさくら

〒270-2232  
松戸市和名ヶ谷1424-22

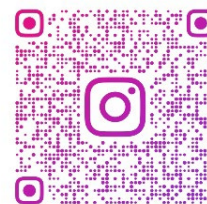
TEL 047-312-7530  
FAX 047-312-7322



メールでの  
お問い合わせは  
dcsakura.senshin.  
gp@gmail.com



Instagram  
始めました！  
@dcskr.senshin



@DCSKR.SENSHIN



## 🎷 サックス演奏会開催！ 🎷



2月18日、デイケアセンターさくらにて、  
新村初江さんによるサックス演奏会を開催しました。  
懐かしい歌謡曲や童謡で魅了されるひと時でした♡



口ずさめる  
曲ばかりです♪



艶のある音色にほれぼれ！  
😊



サイン会♪

日本酒にも  
合いますね🍷

### 🔪 蕪とベーコンのニンニク炒め 🔍

hirokoママの  
簡単レシピ

- ① 蕪の皮を厚めに剥く。半分に切って、5mmから1cmの厚さにスライスする。
- ② フライパンに油をひき、火にかける。薄切りにしたニンニクを入れて、低温で油にニンニクの香りに移す。ベーコンを入れて、カリッとさせるまで炒める。
- ③ ①の蕪を入れて炒め、塩コショウで味を調える。
- ④ 蕪の皮は細く切って、葉と一緒に塩でもむ。
- ⑤ ③と④を皿に盛りつけたら、出来上がり♪

葉が多いようなら、  
③と一緒に炒めると  
彩りが良くなるわね♡

※hirokoママの簡単レシピは、hirokoママが家庭で作る料理です

### 「小規模宅地等の特例事例」

居住用の宅地で、親子で住んでいる場合に、親から子供に居住用土地・建物を相続する場合100坪(330㎡)までは8割の評価減ができることは良く知られていることです。

その条件として、親の居住用の建物を子供(相続人)取得し、引き続き居住することになっております。

親が高齢になって、老人ホームに入所した場合もこの規定が適用できます。

被相続人が老人ホームに入所している間に、自宅が老朽化してしまったので、引き続き自宅に居住している家族が自宅を建て替える場合があります。

この場合、その自宅は老人ホームに入所した親は物理的に居住していないのでこの特例は適用できないとの見方もできます。

他方、本特例は法令上、相続開始の直前に被相続人等の居住の用に供されていた「宅地等」が対象になり、被相続人が老人ホームに入所する前と後で居住していた自宅が、物理的に同一家屋までは求めていないと解されます。

家族の居住継続性を考慮したもので、自宅の建て替えがあっただけで本特例の対象から外れることは、制度に趣旨に添わないと考えられます。

具体的には親子3代が同居しているとします。父親の介護が必要になり老人ホームに入所しました。家も古くなったので、家を取り壊し、子供が住宅ローンを組み、自宅を新築しました。父親をホームから連れて帰る新築の自宅で一家団欒の時間が持てました。

その後、父親が亡くなり相続となりました。相続財産の預貯金は母親が相続し、自宅の敷地は子供が相続しました。この場合もし小規模宅地等の特例が受けられますので、該当する場合は適用されるといいですね。

<鎌倉康裕公認会計士・税理士事務所>

松戸市新松戸1-493 新松戸プラザハイツ1201号  
(TEL) 047-348-5562  
(FAX) 047-348-5563

### 「糖尿病治療中の方へ」

現在糖尿病治療を行っている方、歯科医院には通っていますか？

糖尿病のコントロールには歯科治療も非常に関係があります。歯周病がある人が糖尿病を発症すると症状が悪化します、体重減少時に歯茎が下がると物が挟まり易くなり、それが刺激で歯を支える骨の吸収が進み、歯の動揺が始まり途中で、数回腫れたり痛みが出ますが放置すると最終的には抜けてしまいます。

歯が抜けてしまうと反対側で食事をします、そうすると片方ばかり若しくは噛みやすい場所ではばかりで噛んでいるとその歯を過剰に使う為、やはり歯周病が進み抜けてしまいます、奥歯が無くなると前歯で噛むようになりますが、前歯は物を噛み砕く部分ではないので最初は前歯が出てきたなど気が付く程度ですがやはり最終的に抜けてしまい、しっかり噛む場所が全く無くなります。

噛む場所が無くなれば、硬いもの、歯ごたえのある物は食べられなくなり、お粥若しくはムース食の様な流動食しか食べられなくなり、人生の楽しみの一つである食の楽しみが無くなります。

食べられる物も偏ってきますので管理栄養士さんに栄養指導を受けても十分な栄養摂取が出来ずに糖尿病の管理もうまく行きませんので、益々病状も悪化していきます。高齢者の場合、最悪低栄養状態になることもあります。

令和6年度診療報酬改定において、医科の「生活習慣病に係る医学管理料の見直し」が行われ、以下の要件が追加された。

歯科医師、薬剤師、看護師、管理栄養士等の多職種と連携することを望ましい要件とするとともに、糖尿病患者に対して歯科受診を推奨することを要件とする。と言うように厚労省からの通達が出るように迄なっています、もし糖尿病治療で歯科医院に受診されていない方がいれば、歯科医院への受診をお勧め致します。

松戸市民は年に一度無料で受けられる**成人歯科健診制度(市からの委託で松戸歯科医師会会員診療所のみで実施)**が有りますのでご活用下さい。

※(かわら版)令和7年1月号・No.217 再掲



島村洗心苑

だより

令和七年



福をまく！春を招く！節分イベント、各フロアで開催！



笑いと、  
笑顔で  
福来る



食べるものを  
間違えない  
でね！  
福よこい♪

この道  
三十年  
美味しそう



強襲に  
赤鬼が  
助けを

皆さん  
頑張って  
青鬼を退治

春よ来い!!  
鬼は外、  
福は内！」



洗心苑前  
の梅林



医療法人社団洗心  
介護老人保健施設 島村洗心苑  
千葉県松戸市和名ヶ谷 660 TEL:047-392-3946

# 和名ヶ谷ほたるの里



風はまだ冷たいですが、梅の花もちらほら咲き始め、日差しの温かさを感じられるようになってきました。施設内でも春の訪れを少しずつ感じています。2月は4名お誕生日の方がいらっしゃり、お祝いをさせていただきました。またバレンタインでの企画ではかわいい壁面飾りとチョコレートケーキを召し上がっていただくなど楽しんでいただいています。これからも皆様と一緒に楽しめるようなイベントをどんどん考えていきたいと思えます。

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

えがお訪問看護ステーションです

だんだんとポカポカ陽気になって参りました

先日のスタッフとの会話を思い出しながら、この原稿を書いております

「訪問看護が自宅に来る事をご家族含め、どう思っているのかな」「先生に言われたから仕方なく・・・」「毎週待ちわびてくれている方もいる」など話した会話を思い出しました。

病状が重篤で今すぐ命に危険がある、または数週間、数か月、数日、1日という方もいらっしゃる中で、私たちは病院で過ごす患者様から、在宅で過ごされる利用者様との違いに戸惑いを感じさせないように、自分たちの知識や経験をもとに「この処置やケアが必要」と考え、医師の指示で訪問させて頂いております。

「はじめまして、〇〇です。これから宜しくお願いします」「こんにちは」「来ましたよ～」「また来ますね」このような挨拶を交わすようになり、その方の価値観や人生に触れていくことで、いつの間にか信頼関係を築いているのだと・・・改めて考える事ができました。

もちろん生活状況や、医療行為に対して看護師が提案しても、受け入れてもらえない事も多々あります。そんな時は看護の計画をそのまま実施するのではなく、スタッフ間で共に考え、(その方にとって何が1番大切な事か)を考えます。

看護師が正しいと思うことが、必ずしもその方にとって最適な医療ではないことも学びました。

訪問看護は本当に尊い仕事だなと思います

一緒に喜んだり、悲しくなったり、思い悩んだり、病院勤務時代より感情豊かに生きている気がします。

悩んでいる時は、えがお訪問看護ステーションをぜひ活用してみてください。

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



白髭神社で初詣 🙏



おせち料理 🍴



お汁粉作り 🍡



福笑いで初笑い 😊

新年を迎えた看多機しまむらは、寒さに負けず、元気いっぱいにお過ごししました。初詣に出かけたり、おせち料理を食べたり、おみくじ、絵馬、福笑い、カルタ遊びをしてお正月を満喫しました。寒い冬にピッタリのあったかスイーツ、お汁粉を作ったり、デニーズでイチゴのパンケーキを食べる女子会もしました。暖かな春の陽気を楽しみにしつつ、体調管理に十分気を付けて、楽しく過ごして頂けるように努めてまいります。



パンケーキ女子会 🍰



## Haruyo's Kitchen

お祝いごとの多い春に♪島村はる代料理教室より簡単レシピをご紹介

### 野菜ちらし寿司

#### 【材料 3人分】

- ・米 (玄米) 2合
- ・はと麦 大さじ2
- ・昆布 (3cm角) 1枚
- ・塩 2g
- A 梅酢 大さじ1
- 柚子果汁 大さじ1
- B 椎茸出汁 1カップ
- 戻し椎茸 (千切り) 2個
- にんじん (千切り) 30g
- ごぼう (ささがき) 5cm分
- しょうゆ 小さじ2
- ・さやえんどう 4個

#### 【作り方】

- 1 (玄米)ご飯を炊く。
- 2 さやえんどうは下茹でする。
- 3 寿司桶などにご飯をうつし、Aを加え、うちわであおぎながら、しゃもじで切るように混ぜる。
- 4 鍋にBを入れ、弱火で水分がなくなるまで煮たら、3に混ぜる。
- 5 器に盛り、さやえんどうを飾る。

ご飯は水を少なめに炊くのがポイント

椎茸出汁は冷蔵庫で2~3日保存できるので、他の料理にも使えて重宝します。干し椎茸は約1時間天日干ししてから使用すると、うまみ成分やビタミンDがアップ

### 苺の甘酒

#### 【材料 2人分】

- ・いちご 8個
- ・(玄米)甘酒 1カップ
- ・豆乳 1カップ
- ・塩 ひとつまみ

#### 【作り方】

ジューサーに塩以外の材料を入れてよく混ぜ合わせ、塩を入れ味を調える。

レシピで使用  
ハルカフェにて  
販売中



国分川さくらまつり 3/30 (日) に出店します♪

メニューはお楽しみに!

# 洗心苑厨房

今回はお肉メニューの日のお食事をご紹介します。

牛丼はご利用者様に大変喜んでいただいているようです。

デザートのカウフルーツにはタンパク質の消化を助けてくれるアクチ

ニジンが豊富に含まれていて体にやさしいメニューとなっています。



## パート求人募集

TEL:047-308-3946

### ■ 調理補助

- ① 06:00-12:00(盛付・切物)
- ② 08:30-14:30(盛付など)
- ③ 15:00-20:00(食器洗浄)
- ④ 06:15-12:30(盛付・洗浄)

70代まで活躍中！  
長くお勤めしたい方におすすめ

健診  
無料

交通費  
支給

社保等  
完備

まかない  
あり

週2-3日OK

髪色  
自由

未経験  
OK

①②③：島村洗心苑厨房 ④：島村トータルケアクリニック厨房

老人介護施設 島村洗心苑 & 看多機しまむら 《行事予定表》

令和7年 3月			令和7年 4月		
1	(土)		1	(火)	
2	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	2	(水)	
3	(月)	雛祭り(洗心苑) 桃の節句(看多機)	3	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
4	(火)	カラオケ(洗心苑)	4	(金)	書道教室(洗心苑) お花見(看多機)
5	(水)		5	(土)	
6	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	6	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
7	(金)	パターゴルフ(洗心苑)	7	(月)	桜まつり(洗心苑)
8	(土)		8	(火)	
9	(日)	さくら国分川ラン&ウォーク(洗心苑・さくら) パワーリハビリ	9	(水)	
10	(月)	カラオケ(洗心苑)	10	(木)	
11	(火)	書道教室(洗心苑)	11	(金)	
12	(水)		12	(土)	
13	(木)		13	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
14	(金)	ホワイトデー(看多機)	14	(月)	パターゴルフ(洗心苑)
15	(土)		15	(火)	さくらのおやつイベント(看多機)
16	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	16	(水)	カラオケ(洗心苑)
17	(月)	書道教室(洗心苑)	17	(木)	書道教室(洗心苑) 笑いのヨガ教室(洗心苑)
18	(火)		18	(金)	カラオケ(洗心苑)
19	(水)	カラオケ(洗心苑)	19	(土)	
20	(木)	祝日(春分の日) 笑いのヨガ教室(洗心苑)	20	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
21	(金)		21	(月)	書道教室(洗心苑)
22	(土)	書道教室(洗心苑)	22	(火)	パターゴルフ(洗心苑) カラオケ(洗心苑)
23	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	23	(水)	
24	(月)		24	(木)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
25	(火)		25	(金)	
26	(水)		26	(土)	
27	(木)	おはぎ作り(看多機)	27	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
28	(金)	カラオケ(洗心苑)	28	(月)	二十一世紀と森の広場散策(看多機)
29	(土)		29	(火)	祝日(昭和の日)
30	(日)	国分川桜まつり(洗心苑) パワーリハビリ(洗心苑)	30	(水)	書道教室(洗心苑)
31	(月)				

【 3月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ① 「桃の節句」  
(実施日時) 3/3(月) 14:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) 雛祭りの歌を唄ったり、ひなあられを食べる
- ② 「ホワイトデー」  
(実施日時) 3/14(金) 14:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) マシュマロを使ったおやつを作って食べる
- ③ 「おはぎ作り」  
(実施日時) 3/27(木) 14:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) おはぎを作って食べる

<島村洗心苑>

- ① 「雛祭り」  
(実施日) 3/3(月) 各階
- ② 「書道教室」  
(実施日&対象) 3/11(火)・17(月)・22(土)  
14:00～15:00 デイケア
- ③ 「カラオケ」  
(実施日&対象) 3/4(火)・10(月)・19(水)・28(金)  
14:00～15:00 デイケア
- ④ 「笑いのヨガ教室」  
(実施日) 3/6(木)・20(木) ※第1・3週  
(実施対象) 各階(デイケア・2階・3階) 30分間
- ⑤ 「パターゴルフ」  
(実施日&対象) 3/7(金) 14:00～15:00 デイケア
- ⑥ 「国分川桜まつり」 3/30(日) 14:00～15:00
- ⑦ 「パワーリハビリ」 ※毎週日曜日  
(実施日) 3/2(日)・9(日)・16(日)・23(日)・30(日)  
(実施対象) フレール健診受診者&ボランティア

島村トータル・ケア・クリニック & 医療法人社団 洗心 各サークル 《行事予定表》

令和7年 3月			令和7年 4月		
1	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	1	(火)	
2	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(入間・報恩寺から越生梅林)	2	(水)	
3	(月)		3	(木)	休診(外来診療)
4	(火)		4	(金)	
5	(水)		5	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
6	(木)	休診(外来診療)	6	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(柏・春のあけぼの山公園へ)
7	(金)		7	(月)	
8	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	8	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
9	(日)	休診(外来診療) さくら国分川ラン&ウォーク	9	(水)	
10	(月)		10	(木)	休診(外来診療) ♡糖尿病教室(さくら島村 TCC)
11	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	11	(金)	スポーツ吹き矢教室
12	(水)		12	(土)	
13	(木)	休診(外来診療) ♡糖尿病教室(さくら島村 TCC)	13	(日)	休診(外来診療)
14	(金)	スポーツ吹き矢教室	14	(月)	
15	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	15	(火)	
16	(日)	休診(外来診療)	16	(水)	
17	(月)		17	(木)	休診(外来診療)
18	(火)		18	(金)	
19	(水)		19	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) 生き生き塾(14:00~16:30)
20	(木)	休診(祝日・春分の日)	20	(日)	休診(外来診療)
21	(金)		21	(月)	
22	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	22	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)
23	(日)	休診(外来診療)	23	(水)	
24	(月)		24	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
25	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)	25	(金)	スポーツ吹き矢教室
26	(水)		26	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
27	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	27	(日)	休診(外来診療)
28	(金)	スポーツ吹き矢教室	28	(月)	
29	(土)		29	(火)	休診(祝日・昭和の日)
30	(日)	休診(外来診療)	30	(水)	
31	(月)		31	(木)	

(外来診察のご連絡) ☆休診日:木曜日・日曜日・祝日  
(サークルのご案内)

『楽歩会』「入間・法恩寺から越生梅林の散策」  
(実施日) 3/2(日) ※雨天時3/9(日)順延 (参加費)300円  
(集合) 東武越生線越生駅 改札口(西口) 10時10分  
(解散) 2時45分頃「越生駅」(時間)約2.5時間/(距離)8.0km  
(問合先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(45名・先着順)

『写真愛好会』 ※毎月第2火曜日  
(実施日時) 3/11(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 (問合先) 荻野090-2309-1170  
(実施日時) 3/8(土) 14:00~16:30 (会費) ¥1,000  
(実施場所) ほたるの里・洗心法人棟(2階) (参加費) ¥1,000  
・講演「トランプ再選とネット情報リテラシー」  
シガン州立大学稀少同位体チーム研究所・上級顧問 山崎 良成 氏  
・講演「MRI検査について～検査内容とその効用～」迫田 事務長

『音楽の癒しと糖尿病教室』 ♡さくら島村TCCのイベント♡  
(実施日時) 3/13(木) 14:00~15:00  
(実施場所) さくら島村トータル・ケア・クリニック  
(参加申込) 不要 (費用) 無料 (問合せ) ☎047-312-7600

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日開催  
(実施日時) 3/1(土)・15(土)・22(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

『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) 3/1(土)・14(金)・15(土)・28(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) 3/25(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】春の到来を感じさせる様なばかばか陽気の日があるかと思えば強烈な寒の戻り。時おり雪まで交じる冷たい雨の異常な天候。体調を維持するのがなかなか難しい日々ですが、何とか頑張って体調管理に努め、“さくら”咲く春を楽しみに待ちましょう。(編集人:荻野)