



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G

令和7年4月
(卯月)
第225号



「チューリップ」



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

華やいだ季節になりました。近くの国分川沿いは、桜のピンクと菜の花の黄と緑。目を転ずれば、梨の花の純白、こんな豊かな自然環境の中で生活出来る幸せ。健康長寿は必須条件。健康長寿者になるためには健診。予防に勝る医療なしです。“100 寿生き生き健康クラブ”設立しました。会員募集中です。(図表 1)総合案内で登録ください。

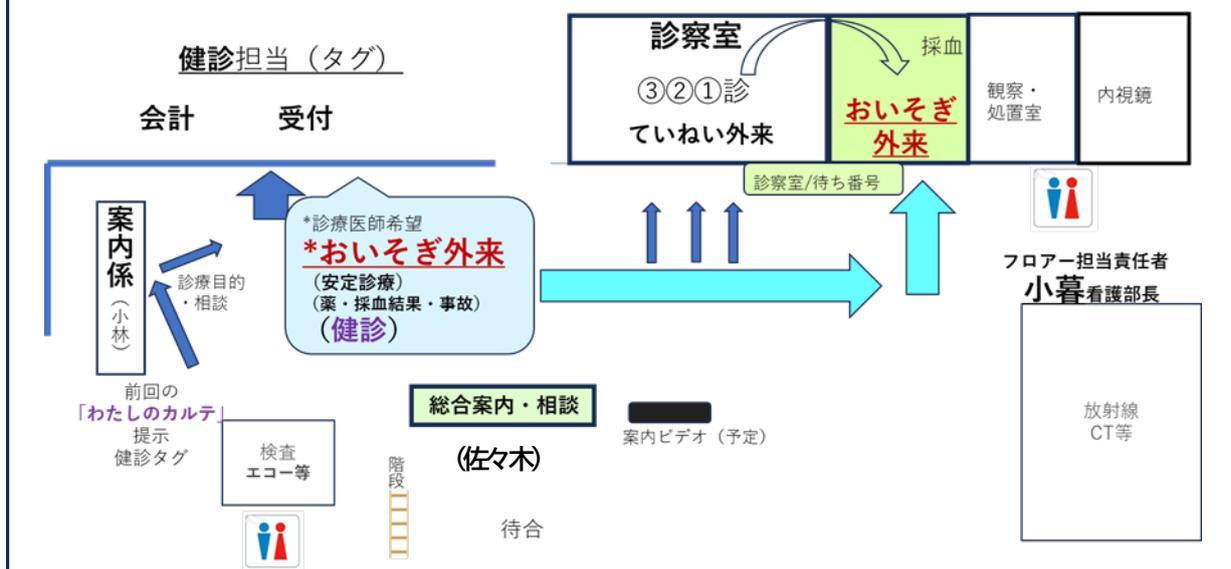
2. 満足外来システム(図表 1.2.3)

良いクリニックをめざし、上手な外来環境を整備しています。われわれの外来は、総合診療、重症者から、健診まである多様な診療体制を取っています。丁寧な説明をしているため、時間がかかる。一方、薬目的で受診する人もいます。“おいそぎ外来”を有効利用ください。総合案内所の佐々木さんに質問してください。

3. おわりに

3月27日、35人の中国政府高官、医療・介護施設オーナー、報道記者が、施設見学に来られました。しまむら医療・介護・食Gの連携システムが少子超高齢世界の理想とし、全国に数ある中で選ばれました。また、当グループのAI搭載MRIは想像を絶するほどで、診断能力高く、まさに医療革命が起こっています。孫子の兵法の「彼を知り己を知れば、百戦して危うからず」

満足外来システム (図表 1)



(図表 2)

健康診断の意義 * 予防に勝る治療なし
予防医療は幸せ人生づくりの必須条件
健康診断の種類
一次健診・二次健診/人間ドック
生き生き健康クラブ の設立(会員募集中)
会員になって健康長寿者を目指す

(図表 3)

満足外来システムの注意点(案内係に随時相談ください)
1) 適切診断・治療対応 (ていねい外来) * 重症者・症状の強い方
2) 迅速対応 (おいそぎ外来)
定期診療(薬・採血結果)・検査予約・交通事故・健診(タグつける)
3) オンライン診療 (許可有り) * 登録・薬局の指定
* トータルケアは総合診療*

《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！

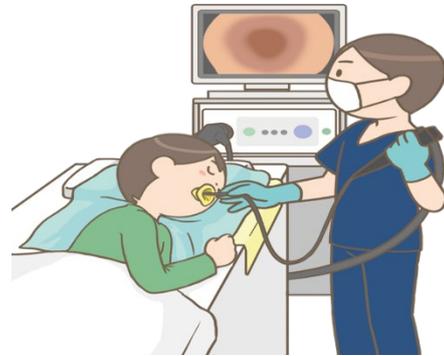


<健康診断について>

健康診断の重要性は以下の通りです:

- ・**早期発見と治療:** 健康診断を受けることで、病気の症状が現れる前に早期に発見し、治療を行うことが可能です。特に、がんや生活習慣病などは初期段階では症状が出にくいいため、定期的な健診が重要です。
- ・**健康状態の把握:** 健診を通じて、自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直すための具体的な指針を得ることができます。専門家からのアドバイスを受けることで、食生活や運動習慣の改善が促されます。
- ・**将来の病気の予防:** 健康診断は、現在の病気だけでなく、将来の病気のリスクを見極めるためにも重要です。定期的な健診を受けることで、健康維持に役立てることができます。
- ・**時間とコストの節約:** 定期的に健診を受けることで、長期的な通院や入院治療を回避でき、貴重な時間やお金を節約することができます。これらの理由から、健康診断は非常に重要です。

定期的な健診は、健康状態を把握し、潜在的な病気を早期に発見するための重要な手段です。加えて、健診結果を活用して生活習慣を改善することで、より健康な生活を送ることができます。健診を受ける習慣を身につけ、定期的に健康チェックを行うことが、健康で長生きするための第一歩です。健診を怠らず、積極的に健康管理に取り組んでいきましょう。



<地域連携室> 便り(No.77)

新緑が芽吹き、穏やかな春の訪れを感じられるようになりましたが、いかがが過ごしでしょうか。みなさまに幸せ人生を送っていただけるようトータルケアを提供させていただいておりますが、健康寿命を伸ばすことが大変重要なことと思っております。

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことをいいますが、2022年の健康寿命は男性72.57歳、女性75.45歳となっており、2001年以降、健康寿命は延伸を続けているものの、寿命と健康寿命の差である不健康期間はほぼ変化していないのが実情です。

人とのつながりや社会参加が減少してしまうと、体力や心身の活力が低下し、社会とのかかわりが少なくなる状態(フレイル)が進行する恐れがあるため、健康を維持し健康寿命を伸ばすために3つのことに気を付けるようにしてください。

1. 食生活(食・口腔機能): 栄養不足を予防し、

免疫力を下げないようによく噛んで食べ、口内の健康を保つ。

2. 運動: 体を動かさない状態が続くと、心身の機能が低下し転倒するリスクも高くなるため、できる範囲で運動する。

3. 社会参加: 人との交流や助け合いを通して孤独を防ぎ、心身の健康を保つ。

また、健康寿命が縮む主な原因は、生活習慣病(がん、心・血管疾患、脳血管疾患、高血圧症、糖尿病など)と身体機能の低下で、生活習慣病は日本人の死亡者数の6割を占めているため、生活習慣を改善することでリスクを下げることができますので、4月は、新生活を始める方も多いため何か新しいことを取り組む方も多くいらっしゃると思います。

みなさまも生活習慣を見直し、健康寿命を伸ばせるよう取り組んでいきましょう。3つのポイントについて不安なことなどございましたら、ご相談いただくこともできますのでお声がけください。

< 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 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) 〈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
	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		島村院長 (15:00迄)		
午後 (14:00~17:00)			荒木医師	荒木医師				荒木医師	
			横田医師 (予約)	中川医師				中川医師 (第1.3.5)	
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	午後	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)

・物忘れ外来:中川医師(水曜日午後・第1.3.5土曜日午後)

【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)

※荒木医師 毎週土曜日 午前・午後 診療

※中川医師(脳神経外科) ... 毎週水曜日 午後 & 第1.3.5土曜日 午後

☆休日当番医 4/27(日曜日) 担当医:島村院長

☆医師休診 荒木医師:4/28(月)~4/30(水)・5/1(木)~5/6(火)



<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

皆さま今日は、さくら島村トータルケアクリニック院長の西野です。3月下旬は、季節外れのみぞれ混じりの冷たい雨が降って冬に戻ったようでしたが、4月初めからはめっきり春めいてきて桜も一気に満開となっており、しばらくは陽春のほのぼのとした息吹を楽しめそうです。

さて、桜にちなんで当院さくらクリニックの話題に戻してみます。前回までに幾度も当院の最新式MRIについての話題が取り上げられてきました。事ほど左様にこのMRIは大変な優れたものであって、従来のMRIでは考えられないような精密な画像が得られて、それだけ診断精度も向上していることはどれだけ強調しても仕切れないくらいです。

がん診療に精通されている島村理事長をしてもその診断精度を褒め上げておられます。皆さまもぜひ一度受けてみてください。ただし、他の検査同様にMRIに保険診療を適応するには条件があります。

なんらかの症状を自覚されていて病気が疑われる、または症状はないけれど慢性疾患があつて喫煙などの問題もあつて脳梗塞などの脳疾患や肺癌や膵癌などのリスクが高いなどの条件が必要なのです。

今は何の病気も症状もなく、通常の健診でも特に問題点を指摘されていない方では保険診療によるMRIは受けることはできません。

そのような方には是非脳ドックなどのMRI健診をお勧めします。当院ではそのようなMRI健診のシステムの構築を検討しておりまして、もうすぐ完成の予定です。自分健康にご心配のある方はぜひ受診をご検討ください。

この4月から当院の診療体制が変わり、まずまず充実したものになっております。別表(P5)に新しい外来表を掲げておりますが、変更点は以下の3点です。

- ①火曜日に整形外科外来が増設された
- ②土曜日の内科外来担当医が荒木 Dr から院長の私に交代した
- ③第1・第2・第3土曜日午前に物忘れ外来が増設された

日本全国どの地域でもそうですが、この和名ヶ谷地域でも高齢化の波が大きく押し寄せています。この時代の趨勢により、医療現場でも糖尿病や高血圧などの生活習慣病、認知症、骨粗鬆症、フレイル・サルコペニア、運動器疾患などの老年症候群、整形外科疾患も増加しており、この情勢に向き合うために当院でも今回の変革を通じて新たな医療体制とした次第です。

皆さまにはどうか当院での診療を続けていただき、またご自分の周辺に該当する方がおられましたら迷わず当院を受診されるように勧めていただければ幸甚に存じます。

< さくら島村の
音楽の癒しと糖尿病教室 >



(開催日時) 4月10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「糖尿病と運動療法2」
理学療法士 豊田裕一
- ② 栄養ミニ講座 管理栄養士 近藤沙季
- ③ サックス演奏 サックス奏者 新村初江氏

< 生演奏&LP鑑賞と医療講演 >

(開催日時) 4月20日(日) 11時~(開場10:30)
(会場) 当院 (参加費) 無料
(プログラム)

- ① 講話「100年人生健康づくり」
医療法人社団洗心理事長 島村善行(医学博士)
- ② LP鑑賞
- ③ ピアノとバイオリン演奏
バイオリン演奏 小嶋沙織氏
ピアノ演奏 伊藤壽英氏



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 4月) >

	月	火	水	木	金	土
午前	糖尿病/内科 (西野)	内科 (西野)	内科 (西野)	休	内科 (西野)	糖尿病/内科 (西野)
	内科 (林)	整形外科 (加藤)	もの忘れ外来 脳神経外科 (中川)		整形外科 (江澤)	もの忘れ外来 脳神経外科 (中川) 第1・3・5
午後	内科 (西野)	甲状腺 内分泌/内科 (西野)	糖尿病/内科 (西野)	診	糖尿病/内科 (西野)	糖尿病/内科 (西野)
		整形外科 (加藤)			整形外科 (江澤)	

※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

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、ニーズという事について説明をしたいと思います。
ニーズ(NEEDS)とは、「必要」「要求」などと訳されます。

介護において、ケアマネジメントにおいては、アセスメント(利用者や家族の希望や生活の全体像を把握するために、様々な情報を収集・分析すること)によって描出される「生活全般の解決すべき課題」のことを「ニーズ」と言います。

ケアプランにつなげる際、6つの領域のニーズに当てはめて課題の整理をしていきます。

- ① 健康課題
- ② ADLの自立、重度化予防
- ③ ADI支援、家事、生活管理
- ④ 認知症症状の緩和、進行予防

- ⑤ 社会交流、意欲、楽しみ
- ⑥ 介護者支援

それぞれの領域で、困りごと(課題)がないかどうかを検討します。困りごと(課題)があれば、その原因を探ります。

そして、その困りごとの裏返しとしての意向、○
○したい(意向)を導き出します。
ケアプランはその継続となっていきます。

お問い合わせ、見学は随時対応しています。

(TEL 番号) 047-711-8007

ご気軽にご連絡ください。

デイケアセンターさくら レクリエーション風景！



ダーツ競技



体操・リハビリ
頑張ってください！

デイケアセンターさくらは、通所リハビリテーションです。ろいろなイベントで皆さんに喜んでいただいています。見学は無料ですので、お気軽にお問い合わせください。

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



🍷 職員の勉強風景！ 🍷

送迎車の使い方について勉強会を行いました。
利用者の皆さんを安全に送り迎えするために、
職員一同、常に学んでいます！



3月30日（日）「国分川ラン&ウォーク」のイベント風景



国分川の川べりを皆で走ったり歩いたり親子で楽しみ、そのあとデイケアセンターさくらにおいて表彰式、バザーや屋台、キッズダンスなどで楽しんでいただきました。

管理栄養士
近藤沙季の簡単レシピ

🍴 春キャベツのネギ塩炒め

日本酒にも
合いますね 🍷

- ① 春キャベツをざく切りに。長ネギはみじん切りにする。卵は溶いておきます。ポリ袋にむきエビを入れ、塩コショウを振っても見込み、片栗粉をまぶしておく。
- ② 熱したフライパンにサラダ油をひき、とき卵を入れて炒り卵を通つくり1回取り出す。
- ③ フライパンの汚れをふき取り、火にかけごま油半量を入れ中火でエビに火が通るまで焼き、取り出す。
- ④ 残りのごま油と酒、鶏がらスープの素、おろしにんにく、塩、あらびき故障を適量と長ネギを入れ、さっと炒めて春キャベツを入れてしんなりするまで炒めたら、卵とえびも入れ、全体にかからめて盛り付け、粗びき故障を上にかけて完成です。♪

「遺産分割の共有について考える」

兄弟が2人でしたので、親としては平等に考え、都内のアパート・駐車場を共有持ち分として相続した事例がありました。その兄が亡くなり、奥さんと子供3人が相続することになりました。その場合、どのように遺産分割をするのが良いのかを相談され、私なりに考えてみました。

<不動産売買の現実>

土地を売却する場合、売ってほしいとの要望がある場合は比較的高い価格になりますが、売り急ぎの場合には相当安くなることが多いです。できれば余裕をもって売却されて方がよろしいかと思います。

<相続税法の特徴>

相続税法は配偶者に配慮した取り決めとなっており、相続財産の1/2又は1.6億円の大きい金額までは課税しないことになっております。配偶者があるかないかで大きく差が発生します。運と言うしかありませんが、ご主人の相続財産を奥様の相続を経由して子供に相続できれば、結果的にご主人の財産を2回に分けて相続できることとなります。

<相続を考える>

相続の前に、本来、子供たちは自ら自立した生活ができるように努力することが大切です。親からの相続財産は最初からあてにするのではなく、天父様からの贈り物と考えたらいいと思います。

親としては、だれしも子供達が幸せな家庭を築けること望むものです。その為に、子供の一人ひとりに自宅が持てるように援助ないし相続できればよろしいのではないのでしょうか。

さらにお孫さんの学費の援助ができれば素晴らしいことではないのでしょうか。また、人生には予期せぬ困難なことも発生します。そのための余裕資金として貯蓄されることが良いと存じます。その余裕が心の安定にもつながります。

先祖から相続した土地に自宅を建て、お孫様の学費の援助資金のために使うことを望まれるのではないのでしょうか。

(一案)

都内の土地は高額になり新たに取得するのは容易ではありません。できましたら今回は共有分割とされて、奥様の相続の時に分割して、それぞれの持ち分で分筆登記をされると良いのではないのでしょうか。今回は相続税の納税も出来るそうですし、相続後の固定資産税も共有アパートで賄えるとのこと。アパート収入で、持ち分に応じた所得を得ることができます。

(二案)

皆さんとよく相談されて、**町の土地を売却し、その資金で各自が自宅を取得する。自宅を取得することによって、先祖からの財産を引き継ぐことになると思います。

譲渡所得には20.42%の譲渡所得が課税されます。この場合はアパートが無くなり、奥様の老後資金も考えなければなりません。

『歯と健康』シリーズ (No.220)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「お口が乾いている方」

花粉症の季節になりました、花粉症の薬を飲んでお口の中が乾き気味になりますね、お口が乾きすぎると

- ・口がかわいてしゃべりづらい、
 - ・口臭がひどくなる
 - ・口の中に食べものが張り付くため、食事のときに飲み物が必要になる
 - ・気を付けないと誤嚥の原因になる。
 - ・舌がひび割れやすくなり、ヒリヒリして痛く食事が取りずらくなる。
 - ・口の端がひび割れて痛む(口角炎)
 - ・味覚がおかしくなる
 - ・入れ歯が安定しなくなり歯茎に傷が付きやすくなる。
 - ・虫歯や歯周病になりやすくなる、又は症状が進む。
- と言うような様々な症状が出てきます。

原因としては

- ・薬をたくさん飲んでおられる方:とくに向精神薬、抗不安薬、抗うつ薬、抗コリン作用薬、制吐薬、抗ヒスタミン薬、降圧薬、風邪薬、胃酸を抑える胃薬など
- ・強いストレスを受けている方
- ・脳血管の障害などで口の機能に麻痺がある方
- ・唾液をつくる機能に障害がある方(シェーグレン症候群や頭頸部癌に放射線治療を行った方など)
- 代謝性障害を起こしている方(発汗が多い、脱水、下痢、糖尿病、甲状腺機能亢進症、腎機能不全、貧血など)
- ・アルコールやたばこを多くたしなむ方
- ・口で呼吸をしている方などですが、対処方法は症状によって歯科以外にも色々ありますので、気になる方はかかりつけの先生にご相談ください。

笑顔満開！ひなまつり



ひな壇の前で、
いつもと違うワタシ♥



男同士、
ひな壇前で仲よし
ポーズ！



夫婦でほっこり
ひなまつり♪



家族と共に
ひな壇前で
楽しい
ひととき



和名ヶ谷ほたるの里



ほたるの施設内は皆様に協力いただき、一足早く桜満開となりました。
ひな祭りのお祝いやいちごを使ったデザートをお花見しながら召し上がり、
早く本当の桜も咲くといいわねと施設前のつぼみの膨らんだ桜の木を眺め
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

吉沢 麻実子

日常生活で今までできていたことが、困難になってきた、大変になってきたことはありませんか？今月は自助具についてお話しさせていただきます。

自助具とは

障がいや病気などによる麻痺や加齢によって、心身機能・身体構造上の理由から、日常生活で困難を来している動作を可能な限り自分自身で容易に行えるように補助し、日常生活をより快適に送るために特別に工夫された道具のことを指します。



ソックスエイド



ソックスエイド・ズボンエイドは腰痛や関節の制限などにより、足先まで手が届きにくい方が、靴下やズボンを履くための自助具です。

ズボンエイド



キャップオープナー



介護用品を取り扱う店舗や通信販売サイトにて購入可能です。

また、インターネットに作成事例があり、簡単な材料で手作りできるものもあります。ぜひ、えがお訪問看護ステーションまでご相談ください。

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



鬼のフチコスプレ 🎃



カラーボールで鬼退治 ✨



バレンタインパフェ 🍓 🍫



マミーマートでお買い物 🍎

暖くなったり、寒くなったりと安定しない気候です。花粉が飛び始め、春の始まりを感じます。2月は節分やバレンタインがあり、鬼の恰好をしたり、鬼退治やパフェで季節を感じるイベントを楽しみました。マミーマートで買い物をしたり、カレーライスを作って召し上がっていただいたり、刺激のある日常を送っていただけるように努めました。これからは、桜や花の季節です。外出を増やし、春もたくさん楽しめる様にしていきたいと思います。



手作りカレーライス 🍛



Haruyo's Kitchen

島村はる代料理教室よりレシピをご紹介します。フキなどの春野菜の苦みが新陳代謝を促し、体の中に貯まった老廃物を出してくれます♪

【材料 4人分】

- ・ふきの葉 80g
- ・木綿豆腐 1/2丁
- ・豆味噌 小1
- ・松の実 大さじ1
- ・白いりごま 大さじ1
- ・ごま油 大さじ2
- ・春巻きの皮 8枚
- ・なたね油 適量
- ・塩
- ・シナモン



ふきの葉入り春巻き

【作り方】

- 1 ふきの葉はアクを抜くために、(0.5%の食塩水)塩茹でしたあと水にさらす。水分をとって細かく刻む。
- 2 木綿豆腐は水切りして裏漉しする。
- 3 ごま油で1を炒め、2の豆腐と豆味噌を入れてさらに炒め、松の実、いりごまを加える。
- 4 3を8等分に分け、春巻きの皮で包む。
- 5 170℃に熱した油でからりと揚げる。
塩とシナモンを少量ふる。



ハルカフェでは穀物コーヒーなどのノンカフェインの飲み物や植物性ミルクを使用したラテが楽しめます♪

organic

オーツミルク

有機オーツ麦からつくられた穀物ミルク
やさしい甘さ(無加糖)
水溶性食物繊維(βグルカン)が豊富
コレステロール0



ハルカフェ

TAKE OUT OK

OPEN 9~17時(定休:木日祝)
ランチタイム 11:30~14:00
島村ト外・ケアクリニック3階

organic

ソイミルク(豆乳)

豊富なタンパク質
サポニン(血液中の余分な脂質を流す作用)
大豆イソフラボン
(女性ホルモンのエストロゲンに似た構造)



洗心苑厨房

3月3日は桃の節句ということで、恒例のちらし寿司をお出しいたしました。

具材入りの酢飯に錦糸卵、エビ、絹さやをトッピングして彩鮮やかに仕上げたちらし寿司は、入所者様やデイサービスの方々に大好評の一品となっております！

二年ぶりとなる今回はサイダーゼリーのデザートで爽やかな味わいを追加。含め煮に添えた花形人参も可愛らしく、ひな祭りにぴったりのメニューとなりました！



パート 募集中

----- 未経験者歓迎 -----

TEL 047-308-3946

約1ヶ月の研修があり、しっかりサポートしますので、未経験の方も安心してご応募ください！

有限会社穀物菜館 採用担当まで



① 切物盛付

6:00~12:00

② 盛付配膳

8:30~14:30



③ 洗浄配膳

15:00~20:00



④ 盛付洗浄

6:15~12:30

休憩 15分

⑤ 盛付洗浄

15:00~20:00

⑥ 調理

09:00~18:00

休憩 1時間

<就業場所> ①②③ 島村洗心苑厨房 / ④⑤⑥ 島村トータルケアクリニック厨房

健診
無料

交通費
支給

社保等
完備

まかない
あり

週2日~
OK

髪色
自由

制服
貸与

経験者
優遇

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 4月			令和7年 5月		
1	(火)		1	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
2	(水)		2	(金)	
3	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	3	(土)	祝日(憲法記念日)
4	(金)	お花見(看多機)	4	(日)	祝日(みどりの日)5月節句の祝い(洗心苑) パワーリハ
5	(土)	カラオケ(洗心苑)	5	(月)	祝日(こどもの日) 端午の節句(看多機)
6	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	6	(火)	祝日(振替休日)
7	(月)	カラオケ(洗心苑)	7	(水)	
8	(火)		8	(木)	カラオケ(洗心苑)
9	(水)		9	(金)	
10	(木)		10	(土)	朝市
11	(金)		11	(日)	母の日(看多機) パワーリハビリ(洗心苑)
12	(土)	書道教室(洗心苑)	12	(月)	
13	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	13	(火)	さくらのおやつイベント(看多機)
14	(月)		14	(水)	書道教室(洗心苑)
15	(火)	さくらのおやつイベント(看多機)	15	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
16	(水)		16	(金)	カラオケ(洗心苑)
17	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	17	(土)	
18	(金)		18	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
19	(土)		19	(月)	カラオケ(洗心苑)
20	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	20	(火)	
21	(月)		21	(水)	
22	(火)	カラオケ(洗心苑)	22	(木)	あけぼの山散策(看多機)
23	(水)		23	(金)	
24	(木)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	24	(土)	
25	(金)		25	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
26	(土)	パターゴルフ(洗心苑)	26	(月)	書道教室(洗心苑) 二十一世紀と森の広場散策(看多機)
27	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	27	(火)	パターゴルフ(洗心苑)
28	(月)	書道教室(洗心苑) 二十一世紀と森の広場散策(看多機)	28	(水)	
29	(火)	祝日(昭和の日)	29	(木)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
30	(水)		30	(金)	
31	(木)		31	(土)	カラオケ(洗心苑)

【 4月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ① 「お花見」
(実施日時) 4/4(金) 14:00～
(実施場所) 国分川
(実施内容) 桜を見ながら散歩
- ② 「さくらのおやつイベント」
(実施日時) 4/15(火) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 桜茶と桜饅頭を食べる
- ③ 「二十一世紀と森の広場散策」
(実施日時) 4/28(月) 10:00～
(実施場所) 二十一世紀と森の広場
(実施内容) 自然と触れ合う

<島村洗心苑>

- ① 「書道教室」
(実施日&対象) 4/12(土)・28(月)
14:00～15:00 デイケア
- ② 「カラオケ」
(実施日&対象) 4/5(土)・7(月)・22(火)
14:00～15:00 デイケア
- ③ 「笑いのヨガ教室」
(実施日) 4/3(木)・17(木) ※第1・3週
(実施対象) 各階(デイケア・2階・3階) 30分間
- ④ 「パターゴルフ」
(実施日&対象) 4/26(土) 14:00～15:00 デイケア
- ⑥ 「パワーリハビリ」 ※毎週日曜日
(実施日) 4/6(日)・13(日)・20(日)・27(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 4月			令和7年 5月		
1	(火)		1	(木)	休診(外来診療)
2	(水)		2	(金)	
3	(木)	休診(外来診療)	3	(土)	休診(祝日・憲法記念日) スポーツ吹き矢教室
4	(金)		4	(日)	休診(祝日・みどりの日) 楽歩会(林芙美子記念館他)
5	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	5	(月)	休診(祝日・こどもの日)
6	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(柏・春のあけぼの山公園へ)	6	(火)	休診(祝日・振替休日)
7	(月)		7	(水)	
8	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	8	(木)	休診(外来診療) ♡糖尿病教室(さくら島村 TCC)
9	(水)		9	(金)	スポーツ吹き矢教室
10	(木)	休診(外来診療) ♡糖尿病教室(さくら島村 TCC)	10	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
11	(金)	スポーツ吹き矢教室	11	(日)	休診(外来診療)
12	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	12	(月)	
13	(日)	休診(外来診療)	13	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)
14	(月)		14	(水)	
15	(火)		15	(木)	休診(外来診療)
16	(水)		16	(金)	
17	(木)	休診(外来診療) -	17	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
18	(金)		18	(日)	休診(外来診療) ♡LP鑑賞会(さくら島村 TCC)
19	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	19	(月)	
20	(日)	休診(外来診療) ♡LP鑑賞会(さくら島村 TCC)	20	(火)	
21	(月)		21	(水)	
22	(火)		22	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
23	(水)		23	(金)	スポーツ吹き矢教室
24	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	24	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
25	(金)	スポーツ吹き矢教室	25	(日)	休診(外来診療)
26	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	26	(月)	
27	(日)	休日当番医	27	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)
28	(月)		28	(水)	
29	(火)	休診(祝日・昭和の日)	29	(木)	休診(外来診療)
30	(水)		30	(金)	
31	(土)		31	(土)	

(外来診療のご連絡) ☆休診日:木曜日・日曜日・祝日 ☆4/27(日):休日当番医(島村院長) ☆医師休診:荒木医師4/28(月)~4/30(水) (サークルのご案内)

『楽歩会』「柏・布施弁財天からあけぼの山公園、農業公園へ」
 (実施日) 4/6(日) ※雨天時4/8(火)順延 (参加費)300円
 (集合) JR常磐線「北柏駅」改札口(東口)9時35分
 (解散) 2時45分頃「あけぼの山」(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(45名・先着順)

『写真愛好会』 ※毎月第2火曜日
 (実施日時) 4/8(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
 (実施日時) 4/12(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「人生~70歳から勝負する」芸歴40年・タレント 東玉助氏
 ・講座「わくわく工作教室」生き生き塾・副塾長 吉田宏氏
 ・基調講演 島村塾長 (問合先) 苅野 090-2309-1170

『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) 4/10(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) 4/5(土)・19(土)・26(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) 4/5(土)・11(金)・19(土)・25(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) 未定
 (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】例年以上に長い間お花見を楽しませてくれた満開の桜が散り、爽やかな春の到来です。ただ時々初夏を思わせるような暑い日もあり、激しい気温の変化は体調を維持するのがなかなか難しいですね！十分に注意しながらこの春を楽しみましょう。(編集人:苅野)