しまむら医療介護 G
Shimamura Total Care Clinic
島村TCC

かわら版

令和７年６月
（水無月）
第227号

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

「紫陽花」

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

少子超高齢社会のまっただ中にいて、ますますその傾向が、肌で感じられるようになりました。なんと、2024 年の日本出生数は、70 万人を下回りました。その為に、社会全体で対策を取らねばなりません。私達は、医療・介護・食グループを作り、年余にわたって、対策を練ってきています。高齢独居者が増え、医療・介護者だけでなく社会的な将来に対する慢性的な不安感、そんなことを先取りして、皆で明るい地域を作りましょう。

2. 少子超高齢社会での私たちの提案

1)ワクワク健康村をさくら島村に作る。
2)健康長寿者を創る。そのためには、質の高い診療・介護・食の精度を向上させて行く。

3. 対策

1)疾患を見逃さない診療体制と、優秀なスタッフ・医療機器の充実、連携強化を目指します。
2)予防医療(下図参照):60 歳以上の死亡原因の 3 大疾病のグラフです。これをみると、簡単に対策は分かります。がんは診断されるまで 15 年、認知症は 25 年かかります。下図の 15 年、25 年を視野に入れ、予防すること、精度の高い検査をすることです。生活習慣病対策をすることが重要です。

4. 当院の検査機器、緩和治療の充実があり、それを支える在宅医療、介護施設、食事指導体制は充実しています。

1)世界トップクラスの AI 搭載最新型 MRI,CT,エコー、内視鏡その他。

---

2)それらから得られた、画像を、瞬時に電送出来るシステム。本院と、さくら島村の一体となった画像連携。
3)各施設間の、ワンストップサービス(どんな状態の人でも受け入れ可能体制)の充実。

5.下図からみた、皆さんにお願いしたい、心構え。

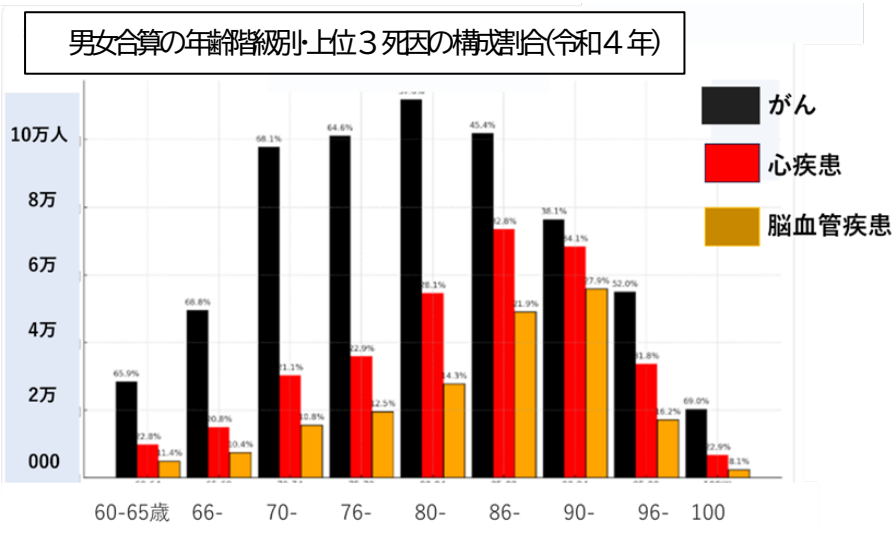
1)まずがん予防:(1)大腸・胃がんは内視鏡 (2)肺がんは CT (3)膵臓がんは、最新型 AI 搭載MRI及び MRCP (4)その他がん検診は、トップクラスの準備が出来ています。
会社健診も十分可能です。勿論、市の健診も精密検査の二次健診も十分迅速に可能です。

6. 事例報告

先日、背中が痛かった 65 歳の女性。初診から 2 日間で、膵がんの診断が出来、紹介し、3 日目には、紹介大学から受け入れ可能で、担当外科教授から、感激の直接電話がありました。

7. おわりに

皆さん、100 寿者を謳歌しましょう。その為には、健康が必要です。生きがいが必要です。ワクワク健康村が、さくらクリニック・DC さくらに出来ます。そこでは、農作業も出来るようにします。



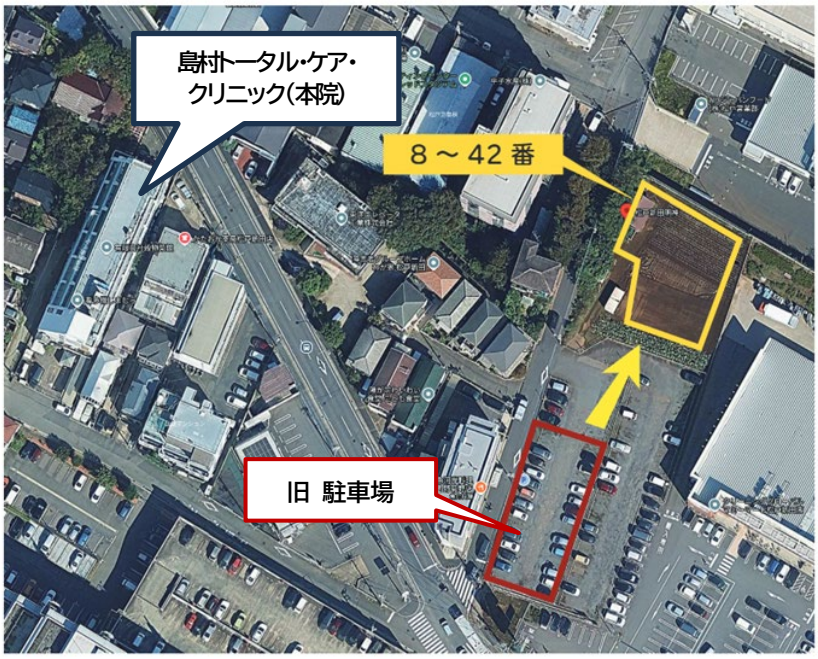
≪医療と介護で地域と共に歩む“しまむら医療介護グループ”≫　がんの患者さんは、いつでもご連絡を！

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. 56）　　医療法人社団洗心　経営・総務・人事担当　伊藤 和彦

6月2日（月）より
「島村トータル・ケア・クリニック」
（ 本院 ）
駐車場の場所が
変更（移動）
になりました！

ご不便をお掛け致しますが
宜しくお願い致します。



＜地域連携室＞便り（No.79）　　地域連携室・室長　佐々木　奈々

日により夏を思わせる天候で、半袖姿の方を見かけることもあるような季節となりました。当クリニックには、年齢を重ねた患者様が多くいらっしゃいます。すべての方ではありませんが、お話しをさせていただくと「（特に夜）トイレに行くのが大変だから、水分をできるだけ飲まないようにしている」と返答される方も多くいらっしゃり、その場合には水分摂取の大切さをお伝えするようにしています。

認知症の予防にも水分摂取を積極的にするよう言われております。なぜなら、体だけでなく脳も**約80%は水分を必要**としているからです。そのため水分がない状態が続くと、認知機能の低下に繋がってしまいます。認知症と診断されたとしても1日1500ml以上と推奨されていますので、利尿効果のあるコーヒーや緑茶は出来るだけ避けていただき、水分摂取を心掛けてください。

また、高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため暑いと感じにくくなり、室内で過ごされていたとしても熱中症にかかりやすいです。

近年では、猛暑が多く2010年や2018年には熱中症で1500人以上の方が亡くなっています。そのうち、約80%を65歳以上の高齢者が占めていました。熱中症対策として、以下を参考にしてください。

1.こまめな水分摂取　喉が渇いたと感じた時に水分補給をするのでは遅いです。また、高齢者は喉が渇いたと感じにくく、脱水状態になりやすいのです。

2.室内の温度・湿度調整　扇風機や冷房を嫌う高齢者の方は多いですが、日差しのない室内に置いても、高温多湿や無風であると熱中症の危険が高くなります。冷房や除湿器、扇風機などを上手に使い、調整をしましょう。

3.入浴前後や就寝前の水分摂取　入浴・就寝中に汗をかくため水分が失われます。入浴前後にコップ1杯飲む、枕元に水分を置くなどしましょう。

日々の生活の中で熱中症に注意し、出来るだけ涼しい時間などで体を動かし体力増進を心掛け暑い季節を乗り越えましょう。

＜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　６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
			荒木副院長	荒木副院長	荒木副院長		荒木副院長		荒木副院長
			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（15時迄）
				荒木副院長	荒木副院長				荒木副院長
				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）
在診宅療	午後	（医師）	荒木副院長	横田医師	島村院長	西野医師	荒木副院長		

※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　・・・・・・・・・・・・・・　土曜日診療　午後15：00まで

※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　午後

☆医師休診　　・・・・・・・・・・・・・　－

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

＜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

このかわら版を読んでいただいている皆様、こんにちは。毎度ご愛読いただきありがとうございます。本編が少しでも当院を含めた島村洗心グループについてのご理解に役立てていれば大変幸に存じます。今回も最後までお読みいただければ幸いです。

さて、当院は昨年8月に開設されてからもうすぐ1年を迎えます。この機に際し、今回はこの和名ヶ谷地域における当院の存在意義とは何か、改めて考えてみたいと思います。

当院の前身である「さくらクリニック松戸」は整形外科を中心に長らく地域の医療を支えてきましたが、ご存知の通り昨年8月から当院が引き継いで新たに「さくら島村トータルケアクリニック」として生まれ変わり、糖尿病や甲状腺疾患を専門にした内科を診療のメインに据え置き、整形外科と脳神経外科もサブに併設しております。お陰さまでご来院いただく患者さまもスローペースではありますが徐々に増えているようで、大変ありがたく思っている次第です。

病院は自宅から遠くて通院が困難、病院についてからも診察までの様々なプロセスがあって手続が煩雑であり、混み合って待ち時間も大変長くて不便で不満がある･･･このようなご経験はありませんか。

糖尿病や高血圧、高コレステロール血症などの生活習慣病やバセドー病や橋本病などの甲状腺の病気で遠方の病院に通っている方がおられましたら、是非当院へお越しください。できれば現在の病院主治医の紹介状を持参いただくのが望ましいのですが、例え無くてもなんとか対応いたします。その場合は本人を担当されていた主治医に当院から連絡を取って必要な情報を得るように努めさせていただきます。

近隣のクリニックに通院されている患者さんも多いと思いますが、和名ヶ谷地区には糖尿病や内分泌の専門医が不在であり、循環器科や消化器科などが専門のクリニックに通院されている方が多いようです。もしも、より専門的な診療を希望される方がおられましたら、通院先の先生とよく相談していただき、ご了承が得られましたら是非当院へご来院ください。当院は全ての患者さまを歓迎いたします。

当院は取りも直さず無床のクリニックであり、当院の内科は総合病院のような多数の専門科を揃えたデパート的な内科とは異なって単科でありますが、糖尿病と甲状腺についての医療レベルは僭越とは存じますが引けを取らないつもりです。総合病院には所属する医師数が多くて患者急変時の救急の対応で余裕があり、高級な検査機器も多くて検査レベルは高く、マンパワーやハード面では病院には大きく劣りますが、その代わり患者さん一人一人に向き合った丁寧な対応、大学や総合病院での専門科での長い臨床経験を生かしての専門診療については決して引けはとらないつもりです。合併症で精査や他科での専門的な診療を必要とする場合には望ましいと思われる病院へ紹介いたします。

自宅に近い馴染みのある身近な場所で総合病院並みの専門診療を受けることができる･･･これが専門クリニックの存在意義なのではないでしょうか。

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 ６月）＞

	月	火	水	木	金	土
午前	糖尿病/内科（西野）	内科（西野）	内科（西野）	休診	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）		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
※休日当番医：5/11（日） 9:00～17:00

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、ケアプランにつなげる際、6つの領域のニーズの一つである，ADL の自立、重度化予防について説明をしたいと思います。

日常生活動作(ADL)とは、日常生活を送るための最低限必要な日常的な動作で、「起居動作・移乗・移動・食事・更衣・排泄・入浴・整容」動作の事です。

{ADL の自立・重度化予防の観察ポイントとニーズ}
① 移乗・移動動作(寝返り、起き上がり、座位保持、立ち上がり、椅子への移乗、立位保持、歩行、車イスでの移動)
② 食事の動作
③ 排泄の動作
④ 着脱衣
⑤ 入浴の動作(洗身、洗髪、浴槽の出入り)

ADLは日常生活を営むうえでの最低限の行動ですので、これらが、自分でできる事は、家族の介護負担の軽減にもなりますし、何よりも本人の自由と自信の拡大につながります。
廃用症候群の予防のために、できる機能の活用が求められます。ベースとなる体力、活動を支える機能、気持ち、心の部分である意欲、物的人的な環境が相互的に影響します。
福祉用具や住宅改修が役立ち場合が多く、また、必要に応じて動作の専門家であるリハビリの先生からアドバイスをもらい、誤用(間違った方法で身体を痛める)、適用(やりすぎて身体を痛める)は、ないのかを確認する事も大切になります。
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！③

島村 さくら 通信

令和7年6月号　vol.010

「輪っかにポイ!!」
ボールを投げて高得点を狙います☆

「缶ぬきゲーム」
二段に積まれた缶の下の段を二人交互に抜きます💦

麻雀(^_-)-☆
気の合う利用者様で楽しんでいます☆

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。
い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

インスタグラム始めました！
@dcskr.senshin

@DCSKR.SENSHIN

さくら施設案内

さくらのお風呂は檜のお風呂になっております♪
温泉ではありませんが檜の香りがほんのり香るお風呂です。
こどもの日は菖蒲湯、十二月の冬至には、柚子を浮かべて柚子湯にして楽しんでいただきました♨

「つばめさんがやってきました～♬」
今年、久しぶりにつばめが巣を作ってくれて、ただ今抱卵中です🥚🥚🥚
次号では可愛い雛が孵っていると思います～🐤🐤🐤

管理栄養士の簡単レシピ

ズッキーニとツナのオーブン焼き

切って、乗せて焼くだけ～♪

材料（2人分）

- ズッキーニ　1本
- ツナ缶　1缶
- 玉ねぎ　1/4個

★
- 塩こしょう　適量
- マヨネーズ　適量
- オイスターソース　小さじ1
- 粉チーズ　適量

［作り方］

・ズッキーニは1/2にたて半分に切る。軽くボイルorレンチンして火を通しておく。
・玉ねぎはみじん切りにしてツナは油をきる。 ★のものを全て混ぜ合わせてズッキーニの上に乗せてオーブンに並べ、200度で15分焼く。

ズッキーニがない時は、ナスで代用してもおいしいです

鎌倉せんせいの相続税相談（No.118）　鎌倉康裕公認会計士･税理士事務所（代表） 鎌倉康裕

「相続した不動産の登記について」

不動産を相続した場合、従来は登記が任意でしたが、令和３年の法律改正で令和６年４月１日から相続登記が義務化されました。

相続登記や住所等変更登記がされないこと等により,次の様な「所有者不明の土地」が全国で増加しました。

⑴ 不動産登記簿により所有者が直ちに判明しない土地
⑵ 所有者が判明しても、その所在が不明で連絡がつかない土地
そこで相続したことを知った日から３年以内に登記することが義務づけられました。正当な理由なく違反した場合 10 万円以下の過料が課せれることになりました。

ただ、登記官が裁判所に過料通知を行うのは、義務に違反した者に対し、相当の期間を定めて義務の履行を催告したにもかかわらず、正当な理由なく、その期間内に申請･申出がされないときに限ることとしています。

そこで、今回の改正法で新しく「相続人申告登記（相続人である旨の申出）」という制度が創設されます。

関係者が多い又は関係が稀薄で連絡が取りずらい等の場合には、個人で相続人申告登記をやっておけば、相続登記申請義務を履行したものとみなされます

それとは別に、令和8年4月１日から、不動産の所有者は、住所や氏名･名称の変更日から2年以内に変更登記をすることが義務付けられましたが、かんたん･無料の手続をしていただければ、その後は法務局で住所等変更登記をすることとし、住所等の変更があるたびにご自身で登記申請をしなくても、義務違反に問われることがなくなります。この、法務局が職権で住所等変更登記をするサービスが「スマート変更登記」です。

将来的にマイナンバーカードと不動産登記の住所が紐付きになり連携される日が近づいています。マイナンバーカードが威力を発揮する時代がやってきます。

施行日より前に住所等を変更した場合であっても、変更登記をしていない場合には義務化の対象となり、令和10年3月31日までに変更登記をしていただく必要があります。

正当な理由がない時は 5 万円以下の過料の対象になるそうです。

『歯と健康』シリーズ（No.222）　とうない歯科　院長　藤内　圭一

薬局で気軽に糖尿病リスクチェック

糖尿病と歯を失う最大の原因である歯周病とは密接な関係が有るとされています、歯周病も糖尿病もかなり悪化してから気づくので、将来人工透析等の治療が必要にならない様に、早期発見、重症化予防の為、糖尿病簡易検査を松戸市が松戸市薬剤師会に業務委託をして市内 15 の協力薬局（場所等は歯科医師会の会員診療所に於いてあるパンフレット、広報まつど、松戸市 HP でお調べください）で、糖尿病簡易検査が無料で受けられる事業を昨年度から行っています。

検査では過去１、２か月の血糖の状態がわかる HbA1c を測定します。HbA1c（ヘモグロビンエーワンシー）は血糖値と異なり直近の食事の影響をうけませんので、気軽に測定することができます。

数分で結果が出て検査後には、薬剤師からの結果説明があります。

しばらく健診を受けていないという方、人生 100 年時代に備えて、ぜひ一度お近くの協力薬局でチェックをしてみましょう。

対象者は
･松戸市に住民登録がある 35 歳以上
･今年度健診未受診
･令和７年４月１日以降、はじめての事業利用

※出血性の疾患がある方、抗血栓薬を服用している方及び糖尿病の治療に係る薬を服用している方は対象外になります。

島村洗心苑　だより　令和七年

節句の飾りと
笑顔が並ぶ、
やさしいひととき

菖蒲を巻いて、
邪気払い。
願うは健康と安全

折兜に笑顔をのせて
この兜、似合ってるでしょ!!

端午の節句も、
夫婦でほっこり

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

和名ヶ谷ほたるの里

早くも汗ばむ日も増えてきました。散歩に出ると、皆様暑さに驚かれています。5月ほたるの里では母の日をお祝いさせていただき、食イベントも盛りだくさんでした。ネギトロ丼、カステラパフェ、懐かしのナポリタン…おいしいとの声多く聞かれましたが、これがナポリタンか!と初体験の方もいらっしゃいました。またお誕生日の方も多く、お祝いさせていただきました。

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

看護師　吉田　奈央

みなさんは「サーカディアンリズム」という言葉をきいたことがありますか？

地球上の生物が生まれながらにして持っている生体リズムは「体内時計」と
よばれています。その中でおよそ 24 時間周期のものを
サーカディアンリズム（概日-がいじつ-リズム）といいます。

睡眠の周期や体温・自立神経・免疫系・ホルモン分泌などの調節を担っているものです。
ですが、私たち人間のサーカディアンリズムは 24 時間でなく 25 時間の周期に
なっているといわれています。
本来なら、このずれは光・食事・運動などの刺激で修正されますが、
朝日を浴びず夜に照明のもとで過ごすことなどが多いと修正されません。

乱れてしまうと無理に覚醒して頭痛や倦怠感・眠気などの不調をともなうことになります。

今日から始められる健康習慣

【朝日を浴び、夜は光を抑えましょう】

朝日は体内時計を早める一方、
夜に蛍光灯などの光を浴びると体内時計が遅れます。
ブルーライトも体内時計を乱すため、
寝る一時間前にはスマートフォンやテレビの使用をやめましょう。

【睡眠前の軽い運動と入浴をおすすめします】

運動で上昇した脳の温度が下がることで睡眠を促します。
また、寝る 2～3 時間前に入浴すると
眠気を促す副交感神経が働きます。

【規則しい生活を心がけましょう】

朝起きて日中活動し、夜遅くなる前にしっかり眠ると体調を整えやすくなります。
決まった時間に起床・就寝することが大切です。

体調をととのえて暑い夏をのりきりましょう

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

満開の桜

看多機しまむらの桜まつり

アフタヌーンティー

手もみマッサージ

4月の看多機しまむらも利用者様の笑顔であふれていました。満開の桜をみにいったり、看多機しまむらで桜まつりを開催したりと、春をたっぷり満喫しました。他にも、アフタヌーンティーを楽しんでいただいたり、手もみマッサージをしたり、買い物にも行きました。これから梅雨に入っていきますが、雨に負けない看多機しまむらパワーでパワフルに色んなことを楽しんでいきたいと思います。
イベントやおやつなど、楽しいことをたくさん考えていきますので、楽しみにしていてください。

お買い物

有限会社　穀物菜館

千葉県松戸市松戸新田 21-2
（電話）　047-308-3946

Haruyo's Kitchen

島村善行＆島村はる代の「医師がすすめる最高の食事マクロビオティック」より高血圧おすすめ簡単レシピをご紹介。干し椎茸やセロリ、胡瓜に含まれるカリウム（水溶性のためスープや生野菜で摂取）には血圧をさげる働きがあります。 ※腎臓病の場合、カリウム制限が必要になる場合あり

セロリと胡瓜の中華サラダ

【材料　4 人分】
- セロリ　1 本
- 胡瓜　　1 本

調味たれ
- ごま油　小さじ 1
- 醤油　　小さじ 1
- 梅酢　　小さじ 1/2

【作り方】
① セロリは斜め薄切りに、胡瓜はセロリに合わせて 2mm幅に斜め切りにする。
② ①を調味たれであえる。

干し椎茸スープ

【材料　4 人分】
- 干し椎茸　4～5 枚
- 水　　3 カップ
- 醤油　　少々

【作り方】
① 水と干し椎茸を鍋に入れ、蓋をしないで火にかける。
② 沸騰したら弱火にし、水が約 2/3 になるまで煮詰める。お好みで醤油で味付けする。

料理愛好会　2025. 5. 21

玄米ごはん
カラフル野菜の八宝菜
セロリと胡瓜の中華サラダ
大根とわかめスープ

余分な動物性脂肪を溶かすといわれる椎茸や老廃物を排出する食物繊維たっぷりのメニューで高血圧対策♪美味しくいただきました！

洗心苑厨房

洗心苑厨房より
～4月1日のイベントメニュー～

この日の献立はぷりぷりのえび天ぷらにホクホクのさつまいも天ぷら、そしてふっくらツヤツヤの小豆がたっぷり入ったお赤飯です。お赤飯の色味とお吸い物の手毬麩で春の訪れをお祝いしている気分です♪
栄養士お手製のメッセージカードも春を感じます。

～洗心苑のお米について～

お米は岩手県奥州市水沢にて通常の減農薬8種よりも更に少ない2種の減農薬栽培で丁寧に作られた【ひとめぼれ】を使用しております。
分づき米と玄米があり、白米は玄米から糠層と胚芽を全て取り除いてしまうのに対し、分づき米はそれらを一部残して精米されるので、白米に比べて栄養価が高く、ビタミン・ミネラルも豊富に含まれているため健康嗜好の方にもおすすめです！

パート募集中

TEL　047-308-3946

約１ヶ月の研修で未経験の方も安心してスタートしていただけます。
からだにやさしい給食で利用者様の健康をサポート♪賄いもあるので自分も元気に！

①　切物盛付
6:00～12:00
島村洗心苑厨房

②　盛付配膳
8:30～14:30
島村洗心苑厨房

③④　盛付洗浄
6:15～12:30
15:00～20:00
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　時給1,100円～

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　６月		
1	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
2	(月)	
3	(火)	
4	(水)	紫陽花鑑賞(看多機)
5	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
6	(金)	カラオケ(洗心苑)
7	(土)	朝市
8	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
9	(月)	
10	(火)	
11	(水)	書道教室(洗心苑)
12	(木)	
13	(金)	パターゴルフ(洗心苑)
14	(土)	カラオケ(洗心苑)
15	(日)	父の日(看多機)　パワーリハビリ(洗心苑)
16	(月)	
17	(火)	カラオケ(洗心苑)
18	(水)	
19	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
20	(金)	
21	(土)	
22	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
23	(月)	カラオケ(洗心苑)
24	(火)	
25	(水)	
26	(木)	書道教室(洗心苑)
27	(金)	クレープ祭り(看多機)
28	(土)	
29	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
30	(月)	

令和７年　７月		
1	(火)	
2	(水)	
3	(木)	カラオケ(洗心苑)　笑いのヨガ教室(洗心苑)
4	(金)	
5	(土)	朝市
6	(日)	書道教室(洗心苑)　パワーリハビリ(洗心苑)
7	(月)	七夕祭り(洗心苑)　七夕(看多機)
8	(火)	書道教室(洗心苑)
9	(水)	カラオケ(洗心苑)
10	(木)	
11	(金)	
12	(土)	
13	(日)	父の日(看多機)　パワーリハビリ(洗心苑)
14	(月)	
15	(火)	
16	(水)	風鈴作り(看多機)
17	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
18	(金)	カラオケ(洗心苑)
19	(土)	
20	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
21	(月)	祝日(海の日
22	(火)	カラオケ(洗心苑)
23	(水)	
24	(木)	
25	(金)	書道教室(洗心苑)
26	(土)	
27	(日)	納涼祭(洗心苑)　パワーリハビリ(洗心苑)
28	(月)	
29	(火)	
30	(水)	パターゴルフ(洗心苑)
31	(木)	夏祭り(看多機)

【 6月　主な行事 】

＜看多機しまむら＞

①「紫陽花鑑賞」
（実施日時）6/4(水)　10:00～
（実施場所）本土寺
（実施内容）紫陽花を観に行く

②「父の日」
（実施日時）6/15(日)　14:00～
（実施場所）デイフロアー
（実施内容）感謝の記念品を渡す

③「クレープ祭り」
（実施日時）6/27(金)　14:00～
（実施場所）デイフロアー
（実施内容）クレープをみんなで作って食べる

＜島村洗心苑＞

①「カラオケ」
（実施日＆対象）6/6(金)・14(土)・17(火)・23(月)
14:00～15:00　デイケア

②「書道」
（実施日＆対象）6/11(水)・26(木) 14:00～15:00
デイケア

③「笑いのヨガ教室」
（実施日）　6/5(木)・19(木)　※毎月第1・3週
（実施対象）　各階(ディケア・2階・3階)　30分間)

④「パターゴルフ」
（実施日＆対象）6/13(金) 14:00～15:00 デイケア

⑥「パワーリハビリ」※毎週日曜日
（実施日）　6/1(日)・8(日)・15(日)・22(日)・29(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　６月			令和７年　７月		
1	(日)	休診　楽歩会(春日部・日光街道粕壁宿へ)	1	(火)	
2	(月)		2	(水)	
3	(火)		3	(木)	休診(外来診療)
4	(水)		4	(金)	
5	(木)	休診(外来診療)	5	(土)	自彊術教室(15:00～16:30)　スポーツ吹き矢教室
6	(金)		6	(日)	休診(外来診療)
7	(土)	自彊術教室(15:00～16:30)　スポーツ吹き矢教室	7	(月)	
8	(日)	休診(外来診療)	8	(火)	写真愛好会(13:00～15:00)
9	(月)		9	(水)	
10	(火)	写真愛好会(13:00～15:00)	10	(木)	休診(外来診療)　✿糖尿病教室(さくら島村 TCC)
11	(水)		11	(金)	スポーツ吹き矢教室
12	(木)	休診(外来診療)　✿糖尿病教室(さくら島村 TCC)	12	(土)	生き生き塾(14:00～16:30)
13	(金)	スポーツ吹き矢教室	13	(日)	休診(外来診療)
14	(土)	生き生き塾(14:00～16:30)	14	(月)	
15	(日)	休診(外来診療)　✿LP鑑賞会(さくら島村 TCC)	15	(火)	
16	(月)		16	(水)	お料理愛好会(11:00～15:00)
17	(火)		17	(木)	休診(外来診療)
18	(水)	お料理愛好会(11:00～15:00)	18	(金)	
19	(木)	休診(外来診療)	19	(土)	自彊術教室(15:00～16:30)　スポーツ吹き矢教室
20	(金)		20	(日)	健康祭(9:00～15:00)
21	(土)	自彊術教室(15:00～16:30)　スポーツ吹き矢教室	21	(月)	休診(祝日・海の日)
22	(日)	休診(外来診療)	22	(火)	
23	(月)		23	(水)	
24	(火)		24	(木)	休診(外来診療)　STCC ゴルフ同好会
25	(水)		25	(金)	スポーツ吹き矢教室
26	(木)	休診(外来診療)　STCC ゴルフ同好会	26	(土)	自彊術教室(15:00～16:30)
27	(金)	スポーツ吹き矢教室	27	(日)	休診(外来診療)
28	(土)	自彊術教室(15:00～16:30)	28	(月)	
29	(日)	休診(外来診療)	29	(火)	
30	(月)		30	(水)	
			31	(木)	休診(外来診療)

(外来診察のご連絡)　☆休診日:木曜日・日曜日・祝日　　☆医師休診: ー

(サークルのご案内)

『楽歩会』「春日部・日光街道粕壁宿と商家や外蔵を訪ねる」
(実施日)　6/1(日)　※雨天時6/8(日)順延　(参加費)300 円
(集合)　東武スカイツリーライン「春日部駅」改札口(東口) 9 時25 分
(解散)　2 時頃「北春日部駅」(時間)約2.0 時間／(距離)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)　6/10(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) 高橋:090-5530-7736

『生き生き塾』　※毎月第2 土曜日　(問合先)苅野 090-2309-1170
(実施日時)　6/14(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「瀬戸内寂聴と世界のお墓から命の大切さについて学ぶ」
　聖徳大学教育学部教授・日本葬送文化学会前会長　長江 曜子　氏
・講演「"フレイル"について考える」島村洗心苑　内野 秀三　塾員

『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)　6/12(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)　6/7(土)・21(土)・28(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)　6/7(土)・13(金)・21(土)・27(金)　15:00～17:00
(実施場所)　八ヶ崎市民センター
(問合先)　　安達 090-4179-4681

『お料理愛好会』　※毎月第3 水曜日
(実施日時)　6/18(水)　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】連日、25度以上の夏日が続き、早くも夏到来を思わせるような時候となり、暑熱順化への対応がまだまだ不十分な心身にはかなり堪える日々となりました。特に、梅雨明けや初夏の激しく気温が上昇する時は、熱中症への細心の注意が必要です。(編集人:苅野)

発行：医療法人社団 洗心　**島村トータル・ケア・クリニック**　http://www.stcc.jp/（or『島村トータル』）
〒270-2241　千葉県松戸市松戸新田 21－2　TEL 047－308－5546（代）FAX 047－308－5547