



島村TCC

かわら版

令和7年7月
(文月)
第228号



「朝顔」

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

暑い夏がやってきました。熱中症、冷房病(クーラー病)に注意しましょう。特に後者について、環境省では、適正温度28度、湿度 50~60%を推奨しています。また、室内外温度差 7 度以内になるよう心がけましょう。夏に、風邪症状、倦怠感を訴え、多く方が外来受診されています。中には、新型コロナウイルス感染者もいます。体調、電気代、地球環境に大いに貢献します。

今月7月20日(日曜)健康祭を島村トータル・ケア・クリニックで開催します。**“予防に勝る、治療なし!!”**がテーマです。

2. “予防に勝る、治療なし!!”

健康祭に参加しましょう

ことしも、多くの人を看取っています。当院理事で、40年来親交させていただいた、井関勝義さんも6月17日に看取らせていただきました。断腸の思いです。敬愛する彼のためにも、心込めて、予防医療、検診をする。**“予防に勝る、治療なし!!”**です。毎年、約120人を看取っています。死因は、がん60~70%、残りは認知症・循環器・呼吸器関連死です。

かわら版6月号の各年齢の死因のグラフはどんな検査をしたら良いか、訴えています。今度の健康祭で、積極的に検査しましょう。がんは15年、認知症(アルツハイマー病等)は25年掛って発症します。十分予防可能です。

私は毎年8月には精密な検査をしています。45才過ぎると故障がどんどん明らかになってきます。生活習慣病はもちろんのこと、精密検査をすると、がん・認知症予防治療も出来ます。進行がん状態になる前に、治療出来ると、外来治療で済み、体に負担少なく、お金も極めて少なくて済みます。「先生に勧められ、渋々大腸内視鏡したら、ポリープがあった。それを取ったら、ポリープ内にがんがあった。以来、毎年大腸内視鏡している、2年経つが、ポリープがある。体質変えるよう、生活習慣を改善中です。」と、ご夫婦で外来受診して、このことを親しい人に勧めているとことです。

3. “予防に勝る、治療なし!!”は実践あるのみ

下図はその要諦で、がんに罹患するのが多い順です。毎年一回精密検査を受けましょう。

4. おわりに

井関さんの死に誓う。

予防医療を、徹底的に。
グループ挙げて、徹します。

“予防に勝る、治療なし!!”
は実践あるのみ。

安心社会を作るぞ。

膵がん早期発見は、われわれ
が先人をきって推進するぞ。



一次検診

市の健診
職場検診

二次検診(精密検査)

(一次検診以上あれば、
すぐ受診してください。)

<精密検査> (誕生月には忘れずに)

- 1) 胃・大腸内視鏡しましょう
：大腸がん(1位)：胃がん(3位)
- 2) 肺CT撮りましょう
：肺がん(2位)
- 3) 前立腺がん(男：4位) 乳がん(女：4位)
- 4) 膵がん：MRI、エコー

《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. 57)

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。

梅雨が明け、本格的な夏がやってまいりました。今年の夏は例年以上の猛暑が続いており、全国的に35度を超える「猛暑日」が連日報告されています。このような厳しい暑さの中で特に心配なのが、「熱中症」です。

熱中症は、気温や湿度が高い環境に長くいることで体の中の水分や塩分のバランスが崩れ、体温の調整ができなくなってしまう状態をいいます。

外出中だけでなく室内にいても水分補給等十分な注意をしましょう。とくにご家族の中にご高齢の方がいる場合はお部屋の室温や環境をこまめに確認しましょう。

ご心配な方は、訪問診療や、訪問看護等の在宅サービスをご提供しておりますのでご相談ください。

島村トータル・ケア・クリニック
予防に勝る治療なし
健康祭
2025 7.20 日 9:00-15:00
入場無料
■医療講演
・医療と介護を知ろう！
健診（一次予防）健康状態を総合的に調べ病気を予防する
検診（二次予防）特定の病気を発見する
■イベント
・音楽とマジックショー
・自分の体調を知ろう！（体験コーナー）
・内視鏡デモンストレーション
腸がんMRI
早期発見支援部設立
会場
島村トータル・ケア・クリニック
〒270-2241 千葉県松戸市松戸新田21-2
問合せ
Tel. 047-308-5546
主催：医療法人社団洗心 お問い合わせ：Tel. 047-308-5546（9:00～17:00、木、日休）

<地域連携室> 便り(No.80)

地域連携室・室長 佐々木 奈々

世界中で大きな話題になった2000年問題を覚えていますでしょうか。コンピューターシステムが年月日を正しく認識できず、誤作動を起こす可能性があると言われ、このかわら版をお読みになっている方でも危惧されたことがあったのではないのでしょうか。世界中を騒がせたものの、大規模なシステム障害になることなかったと記憶されていることと思います。

その2000年4月に新たな制度として介護保険が開始されています。介護保険制度が必要になった背景として、①要介護状態にある高齢者の増加 ②核家族化 ③医療技術の進歩 ④介護を担うため離職する人の増加(離職したことによる生活困窮やそれを理由とした虐待の増加)がありました。

そのため、介護の不安や負担を社会全体で支え、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう制度の見直しがありながら25年経過しました。現在もなお問題となっている高齢化は、2020年28.6%で、松戸市においても26%となっています。

2025年には全ての団塊世代が75歳以上と

なり、今後も増加傾向で松戸市の高齢化率が5年後である2030年27.4%、15年後の2040年32.3%となっています。25年も経過し、このような状態であるものの介護保険について知らない方も多くいらっしゃると思います。

介護保険は、市役所や地域包括支援センター(高齢者いきいき安心センター)などで申請をしなければ介護サービスを利用することはできません。介護保険料を納めているからいつでもサービスを受けられると思っていらっしゃる方も見受けられますので、ご注意ください。

原則として申請をしてから30日以内とされているのですが、現状は介護サービスを受けたと思って申請をしても結果通知が届くのに約2か月程度かかることがありますので、骨折や脳卒中などで身体が不自由になった、独居や高齢者の2人暮らしなど以前より生活するのが大変になっている方は、介護保険申請をされ、できるだけ住み慣れた地域で生活を送れるようにサービスを受けていただきたいと思います。

何かあれば、お気軽に連携室にご相談ください。お待ちしております。

<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 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)		福田医師 (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】 変更のお知らせ

※火曜日: 大城医師(内視鏡) 終了

※水曜日: 竹下医師(内視鏡) から 福田医師(内視鏡)に変更になります



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

皆さま、今日は。さくらクリニック院長の西野です。毎回このかわら版を愛読していただいております。今回は糖尿病のチーム医療について考察したいと思います。

糖尿病は血糖の上がる病気ですが、その治療は食事療法、運動療法、薬物療法が3本柱であることはご承知かと存じます。特に食事療法が重要であり、糖尿病治療においては患者さんに食事療法を指南するための栄養指導は必須の手段です。したがって糖尿病領域での栄養士の役割は極めて重要です。

栄養士に限らず、運動療法を指南する理学療法士や糖尿病で使用する薬について指南する薬剤師も負けず劣らず重要な役割を担っており、糖尿病治療は医師のみならずこれら多職種のコミディカルに支えられて成り立っていることから、糖尿病治療はチーム医療と言われる所以です。

食事療法は栄養士が、運動療法は理学療法士が、薬物療法は薬剤師がそれぞれプロの知識に基づいて患者さんを指導します。

このようにチーム医療は主に糖尿病領域で特に必要であることから発展して来ましたが、最近では他の分野でも重要性が増して来っており、新たなチーム医療が始まっています。

例えば循環器領域での心不全予防チーム、整形外科領域での骨折予防チームや骨粗鬆症リハビリサービスチームなどがあり、いずれもメンバーは医師に加えて看護師や理学療法士など多職種で構成されています。

医学医療の進歩は凄まじく、診療のレベルは範囲も深さも共に進化していて医師だけではとてもカバーできない状況になって来っており、診療には他職種のサポートが不可欠になっています。

この傾向はこれからもますます強まって行区でしょう。看護師、理学療法士、薬剤師、また今回は触れませんが検査技師や放射線技師など、医師の診療をサポートしてくれているこれらコミディカルの貢献に、我々医師のみならず患者さま方におかれましても思いを馳せていただければ幸いです。

「医療講演」開催！

7月12日(土)
13時～

於)まつど市民活動
サポートセンター

医療講演会開催

さくら島村トータルケアクリニック主催



開催日 2025年7月12日(土)
会場 まつど市民活動サポートセンター
参加費 無 料

開場 12:30 開演 13:00

講演者 西野 和義先生

さくら島村トータル・ケア・クリニック院長

メインテーマ 13:00～13:45

「他人事ではない糖尿病を知ろう」

(運動を一緒にしよう！)

*運動療法 13:45～14:00
理学療法士 喜多 隼世

*笑いヨガ 14:00～14:20
指導者 内野 秀三



講演会のお問合せ : 医療法人社団洗心
さくら島村トータル・ケア・クリニック
047-312-7600 (担当: 迫田)



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 7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

※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

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、IADL 支援、家事、生活管理について説明致します。

IADL支援。家事、生活管理ニーズに必要な視点

- ① 特に認知症の人や独居の人には、必要とされる領域
- ② もう無理だとあきらめがちな領域
- ③ 意欲を引き出す「役割」という視点
- ④ 家族介護者の姿勢。理解が必要
- ⑤ 市町村の配食サービスや安否確認、ゴミ招集事業の活用
- ⑥ 判断能力の程度によっては日常生活自立支援事業の活用

ADL に対して、より応用的な生活行為が IADL です。具体的には下記の通りです。
○食事に関する行為(買い物、献立、調理、後片付け)
○電話、金銭管理、掃除、整理、洗濯
○火気の管理、戸締り、冷暖房の調節、ゴミ出し

この IADL はあまり関心が持たれていなかったり、安易に代行されてしまうことがよくあります。利用者の意欲を引き出す「役割」という視点からも、積極的にプランニングされるべき領域と言えます。市町村が行っている配食サービスや安否確認、ゴミ招集の事業などにも注目です。

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。

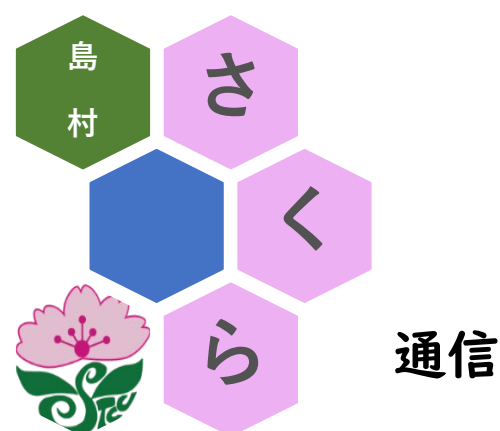
デイケアセンターさくら レクリエーション風景！④



「色合わせゲーム」
同じ色同士で重ねていきます、早く全部積み
重ねないと～💧



将棋(将-)-☆
勝っても負けても文句なし！



令和7年7月号 vol.011



皆さん大好き☆
「お札釣りゲーム！」
もちろんお札は偽物です👛



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

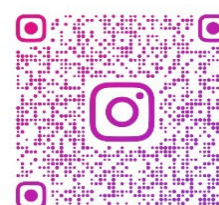
〒270-2232
松戸市和名ヶ谷1424-22
TEL 047-312-7530
FAX 047-312-7322



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



Instagram
始めました！



@DCSKR.SENSHIN



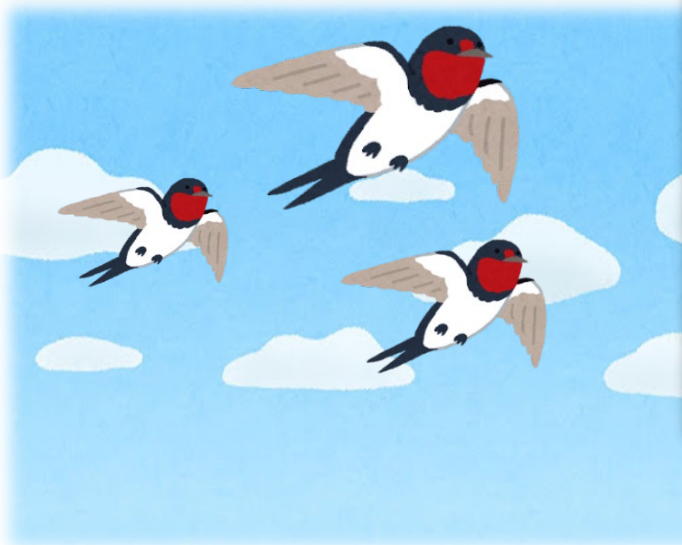
つばめが飛んだ～



クリニック側のつばめさん♡
お母さんの帰りを待っています



つばめさん、あっという間に巣立っていき
ました～！！と、思いきや、また巣がリ
ニューアルされて、再び子育てが始まりそ
うな予感です… 🥚 🐣 お楽しみに…



揚げない鮭の南蛮漬け



揚げないから
簡単です☆

材料(2人分)

- ・鮭 2切れ
- ・玉ねぎ 中1/2玉
(新玉なら尚よい！)
- ・ピーマン1個

- ・人参 (あれば色合い程度に)
- ・「かんたん酢」←市販品
(野菜が少し浸るくらい、計量カップ1/4くらい？)
- ・めんつゆ 小さじ1

[作り方]

- ・鮭を焼いておく
- ・玉ねぎは薄くスライスして人参は千切りにして水に浸した後よく水を切る
- ・ピーマンは細切りにして少し水を入れて600Wで1分ほど加熱して水を切る
- ・野菜と調味料を合わせておき、その中に焼けた鮭を入れて冷蔵庫で冷やす



「相続を考える」

1. 店舗で空室が出来ている場合。

駅前の一等地でも空室ができてそのままになっている場合があります。

元は都市銀行の店舗に賃貸した物件と思われます。銀行の場合は20～30年の長期の賃貸借契約書になることが多いと思われますが、貸金庫等特別仕様が伴います。また、都市銀行の賃料は比較的好条件が想定されます。建物は使用することによって、適切に管理され、電気設備・給排水設備が管理維持されます。空室になっている状況でも建物の維持費が発生します。

空室になっている原因が賃料設定の高価なのか、用途変更が難しいか、明らかではありませんが、賃料を下げるかまたは費用は掛かっても改装するか、できるだけ早くテナントに入って貰うことが肝要です。

空き店舗になった場合でも相続税評価額は家賃収入のある物件と同等に評価されます。

2. アパートに空き部屋ができている場合

アパートの敷地については貸家建付地として次の算式になっています

自用地評価×(1－借地権割合×借家権割合×賃貸割合)＝評価額

空室ができた場合には賃貸割合が下がるため評価額は上がります。

この場合には、空き部屋の分の家賃収入が減るけれども、相続税評価額は上がる結果となります。

相続を考える場合、空き店舗・空きアパートが不利になることがお判りいただけたと思います。相続する人は長期・計画的に有効活用をお考えください。

相続税は現金納付が原則です。延納もありますが担保提供もありますし、税額も多額になります。相続の事前準備を心掛けてください。

<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

『歯と健康』シリーズ (No.223)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

詰め物がすぐ外れたり、歯ぎしりで歯が削れている人は、もしかしたら毎晩いびきをかいて寝ているのでは？

いびきは就寝中に酸欠になっている兆候で、放置していると命にかかわることもあります。

私たちが皆様のお口の中を診察すると、ご自身では気づいていなかったりそれほど重要視せず放置していたりする閉塞性睡眠時無呼吸症候群の兆候に気づくことがあります。

歯科で診察を受けたとき、お口の中の歯ぎしりの跡から「よく眠れていない可能性」を指摘されたら、または「もしかして自分も？」と思ったら、躊躇せずぜひ医科の検査を受けてください。

●閉塞性睡眠時無呼吸スクリーニング

はい／いいえ で回答してください。「はい」が3つ以上の人は中等症以上の可能性大です。

1. いびきについて・いびきは大きいですか？(話声より大きい、あるいは扉を閉めても聞こえる)
2. 疲労感について・疲労や倦怠感、昼間の眠気をしばしば感じますか？
3. 周囲のかたの気づき・睡眠中に呼吸が止まっているのを指摘されたことはありますか？
4. 血圧について・高血圧ですか？あるいは現在血圧の治療を受けていますか？
5. 肥満度について・BMIは30以上ですか？
6. 年齢について・50歳以上ですか？
7. 首の周囲径について・首の周囲径は40センチ以上ですか？
8. 性別について・男性ですか？

<ようこ歯科クリニック>

松戸市野菊野 6-6-107
(TEL) 047-367-1230

※野菊野商店街内郵便局前

生の落語に
笑顔と笑い声が広がる

コロナ禍で途絶えていた外部演者を迎え、久々の独演会を開催しました。



ひとくちごとに、しあわせ時間
恒例のおやつタイム、次回が待ち遠しく!!



防災訓練を実施

当施設では、松戸消防署のご指導のもと、防災訓練を定期的に行っています。避難経路の確認や初期対応を中心に、参加した職員が真剣に取り組みました。

また、AED（自動体外式除細動器）を使った救命講習も行い、緊急時に迅速かつ的確に対応できるよう備えています。AEDは正面入口内に設置しています。



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



気付けば1年も半分が過ぎようとしています。6月上旬千葉県も梅雨入りし、どことなく物憂げな雰囲気の日々です。今月の食レクは炊き込みご飯とかき揚げ、水ようかん、あじさいゼリーなどを召し上がっていただきました。また、トランプやしりとりของเกมをしたり、7月の壁面飾りの蓮の花を作ってくださいたりと天気が悪い中でも、みなさま元気にお過ごしです。

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

看護師 角田 薫

季節の移り変わりを感じながら仕事ができるのは訪問看護の醍醐味のひとつです。訪問先のお宅に、お花や草木が植えてあると、その方の嗜好や草花にまつわる思い出話しへと話題が広がることがあります。そのような時間を大切にしつつ、体調に変わりがなければお宅を訪問します。

不快な時期ではありますがきれいな紫陽花が咲き誇り初夏の訪れを感じています。今回は、利用者様のお宅にきれいに咲いていた紫陽花をご紹介します。



墨田の花火という紫陽花です。
名前の通り花火のようです



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



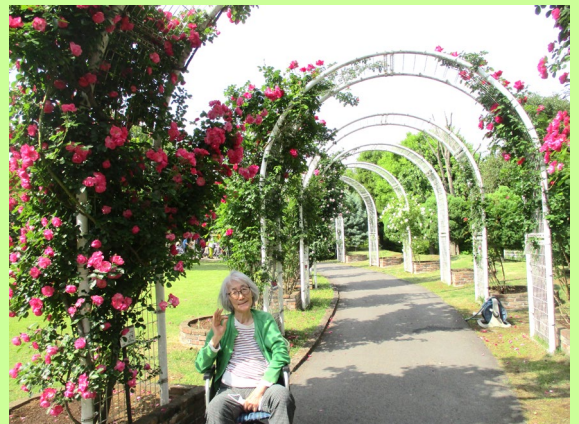


看護小規模多機能型居宅介護
看多機しまむら

松戸市松戸新田 21-2
穀物菜館ビル 3F
(電話) 047-712-0601



運動公園 🌞



ゆいの花公園の薔薇 🌹



母の日 🌸



手作り水羊羹 😊

暖かい日が増えた5月は、運動公園やゆいの花公園などに出かけ、春を楽しみました。母の日には、日頃の感謝を込めてプレゼントを用意させていただきました。おやつレクで提供した職員手作りの水羊羹は、とても好評でした。他にも、みんなで輪になって行った風船バレーはとても盛り上がり、活気あふれる5月となりました。梅雨で雨が増えていますが、雨にも負けないように、楽しいことや笑顔になることをたくさん考えています。これからの看多機しまむらも、楽しみにして頂けたら幸いです。



風船バレー 🎈



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」よりアズキ茶をご紹介します。小豆に含まれるサポニンは血液循環を高め利尿作用と腎臓機能を促進！

あずき茶



【材料 1人分】

- ・あずき焙煎粉 大さじ 1
- ・水 1カップ



使ったのはコレ →
ハルカフェにて販売中

【作り方】

- ① 鍋に水とあずき焙煎粉を入れ混ぜる。
- ② 中火にかけて沸騰したら、
ときどき木べらで回しながら
約 10 分間煮る。
(塩少々加えると、甘みが増します。)



料理愛好会

2025. 6. 18



小豆入り玄米ごはん
大根のステーキ
こんにゃくと竹の子の炒め物
ひじきと高野豆腐の煮物
ニラと豆腐入りみそ汁

塩分、水分、たんぱく質の量が
少なめで腎臓病によいメニュー
ステーキや煮物に使った調味料は
塩と醤油とごま油だけなのに
素材の甘みや旨みでとても美味しい！

使った調味料はコレ →
ハルカフェにて販売中



洗心苑厨房



5月の行事食
【筍ごはん
マクロビ和風麻婆】

- ・ たけのこご飯
- ・ 手まり麴のすまし汁
- ・ 塩昆布の和風麻婆
- ・ オクラときゅうりの酢の物
- ・ フルーツ缶(白桃)



5月末にたけのこご飯を提供させて頂きました。

たけのこは食物繊維が豊富で、腸内環境を整えると共に、コレステロールの吸収を抑える働きに期待できます。

また、たけのこを茹でてカットした時に白い塊のようなものが付着していますが、この正体はアミノ酸の一種、チロリンという成分で、疲労回復やストレス緩和、脳を活性化してやる気や集中力を高めてくれる効能があります。

梅雨や季節の変わり目は体調を崩しやすくなりますが、朝日光を浴びたり、適度な運動をするなど規則正しい生活をして乗り切りましょう！

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♪ 賭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



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

【 7月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ① 「七夕」
(実施日時) 7/7(月) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 七夕の歌を歌い、短冊を書いて、七夕ゼリーを食べる
- ② 「風鈴作り」
(実施日時) 7/16(水) 10:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 思い思いの風鈴を作って飾る
- ③ 「夏祭り」
(実施日時) 7/31(木) 10:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) ゲームや屋台風の食べ物を楽しむ

<島村洗心苑>

- ① 「カラオケ」
(実施日&対象) 7/3(木)・9(水)・18(金)・22(火)
14:00～15:00 デイケア
- ② 「書道教室」
(実施日&対象) 7/8(火)・25(金) 14:00～15:00
デイケア
- ③ 「七夕祭り」
(実施日&対象) 7/7(月) 各階
- ④ 「笑いのヨガ教室」
(実施日) 7/3(木)・17(木) ※毎月第1・3 木曜日
(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) 7/30(水) 14:00～15:00 デイケア
- ⑥ 「パワーリハビリ」 ※毎週日曜日
(実施日) 7/6(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 7月			令和7年 8月		
1	(火)		1	(金)	
2	(水)		2	(土)	自彊術教室(15:00～16:30) スポーツ吹き矢教室
3	(木)	休診(外来診療)	3	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(渋谷・前田家本邸他)
4	(金)		4	(月)	
5	(土)	自彊術教室(15:00～16:30) スポーツ吹き矢教室	5	(火)	写真愛好会(13:00～15:00)
6	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(船橋・三代目南極観測船)	6	(水)	
7	(月)		7	(木)	休診(外来診療)
8	(火)	写真愛好会(13:00～15:00)	8	(金)	スポーツ吹き矢教室
9	(水)		9	(土)	生き生き塾(休会)
10	(木)	休診(外来診療)	10	(日)	休診(外来診療)
11	(金)	スポーツ吹き矢教室	11	(月)	休診(祝日・山の日)
12	(土)	生き生き塾(14:00～16:30) 医療講演会(さくら)	12	(火)	
13	(日)	休診(外来診療)	13	(水)	
14	(月)		14	(木)	休診(外来診療)
15	(火)		15	(金)	
16	(水)	お料理愛好会(12:30～16:30)	16	(土)	自彊術教室(15:00～16:30) スポーツ吹き矢教室
17	(木)	休診(外来診療)	17	(日)	休診(外来診療) LP鑑賞会(さくら島村 TCC)
18	(金)		18	(月)	
19	(土)	自彊術教室(15:00～16:30) スポーツ吹き矢教室	19	(火)	
20	(日)	健康祭(9:00～15:00)	20	(水)	お料理愛好会(12:30～16:30)
21	(月)	休診(祝日・海の日)	21	(木)	休診(外来診療)ー
22	(火)		22	(金)	スポーツ吹き矢教室
23	(水)		23	(土)	自彊術教室(15:00～16:30)
24	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	24	(日)	休診(外来診療)
25	(金)	スポーツ吹き矢教室	25	(月)	
26	(土)	自彊術教室(15:00～16:30)	26	(火)	
27	(日)	休診(外来診療)	27	(水)	
28	(月)		28	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
29	(火)		29	(金)	
30	(水)		30	(土)	
31	(木)	休診(外来診療)	31	(日)	休診(外来診療)

(外来診療のご連絡) ☆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』「船橋・三代目 SHIRASE5002(南極観測船)を訪ねる」
(実施日) 7/6(日) ※少雨決行 (参加費)300 円
(集合) JR 武蔵野線「南船橋駅」改札口9時30分
(解散) 11時30分頃「サッポロビール」前(時間約1時間/距離約4km
(問合先) 荻野: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) 7/8(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) 高橋:090-5530-7736

『生き生き塾』 ※毎月第2土曜日 (問合先) 荻野 090-2309-1170
(実施日時) 7/12(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「偉大な父と龍馬・司馬遼太郎史観」
ミガノ小立大学高エネルギー加速器研究機構名誉教授 山崎 良成 塾員
・講演「最新の“A動向”とその活用方法について」堀米 次郎 塾員

『医療講演会』 さくら島村TCC のイベント
(実施日時) 7/12(土) 13:00～14:30
(実施場所) まつど市民活動サポートセンター
(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) 7/5(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) 7/5(土)・11(金)・19(土)・25(金) 15:00～17:00
(実施場所) ハケ崎市民センター
(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) 7/16(水) 12:30～16:30 ※時間変更
(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】30度以上の真夏日や熱帯夜が連日続く、厳しい時候となりました。熱中症への細心の注意が必要です。熱中症患者の約半数は65歳以上のご高齢の方です。積極的な室内の空調(冷房)や時間を決めての水分補給を心掛けて頂きたいと思います。(編集人:荻野)