



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

令和7年8月
(葉月)
第229号



「山百合（那須高原）」
中川康彦さん撮影

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

猛暑の8月、私の誕生月で、年一回の精密検査をしています。

35歳から毎年実施し、44回になります。健康管理のおかげで、現在も精力的に診療を実施させていただいております。今年は、さくら島村にAI搭載の新型MRI1.5T 富士フイルム製が導入されたため、極めて診断力が高まりました。従来の人間ドックとは別に、特化検診(特別検診)として、1)ものわすれ検診、2)がん検診として、(1)膵がん、(2)前立腺がんの検診が提供できるようになりました。

2. 特化検診(特別検診)について:その疾患に

1)ものわすれ検診:認知症に特化した検診です。認知症になる前に、早期に診断でき、生活習慣病改善等により、予防が期待されます。
2)がん検診として、死亡原因、かかりやすいがんに特化した検診です。(1)膵がん(がん死亡数第3位)、(2)前立腺がん、(3)胃・大腸がん、(4)肺がん、(5)乳がんの検診が用意されています。

何れも、症状があれば、保険診療が出来ます。市の健診、一般人間ドックと併せて実施すると良いでしょう。特徴ある質の高い検診で是非申しつけください。そののみに特化した、単純明解、高性能な特別価格で検査できます。当院1F受付の家喜(いえき)健診課長にご相談下さい。

3. 前立腺がん、特化検診について。(図表1)

1)前立腺がんは、がん罹患数(がんに罹(か)かりやすい)男性のトップです。(下記図表)

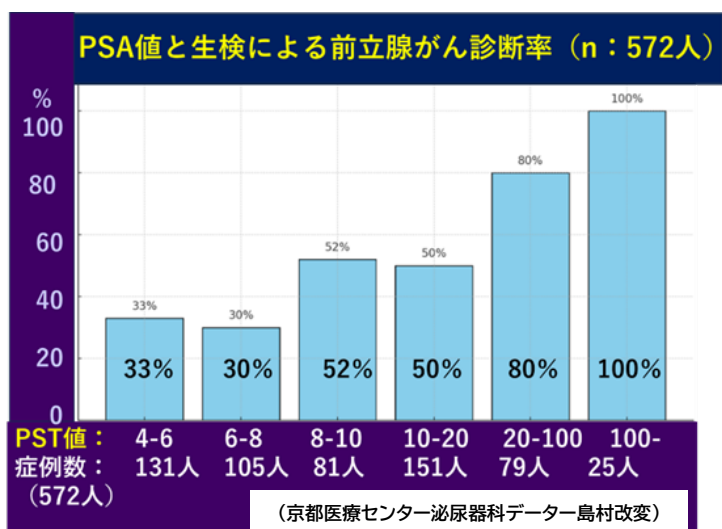
がん罹患数の順位(2021年)

全国がん登録データ

	1位	2位	3位	4位	5位
総数	大腸	肺	胃	乳房	前立腺
男性	前立腺	大腸	肺	胃	肝臓
女性	乳房	大腸	肺	胃	子宮

2)検査内容は、採血(PSA)、尿検査、超音波検査、MRI

3)前立腺がんの腫瘍マーカー別の組織生検の顕微鏡診断頻度が(下図)です。MRIによりその早期診断が期待されています。



4. おわりに

“さくら島村クリニック”で、今年2月3日からAI搭載新型MRI(関東地域で第一号機)導入されました。迅速で高精細診断機器にて、診断革命が起こったかのように、ただ横になっているだけの検査で、診断能力が著しく向上しました。画像診断センター・本院・さくら島村の三者間で、画像はネットワークで繋がれ手いいます。予約もJRみどりの窓口のように、双方で予約も出来ます。進んで精度の高い検診を年一回は受けて下さい。

《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. 58)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

医療法人社団洗心では現在、人間力を磨く勉強会を行っております。

い ひつ こ が
意なく、必なく、固なく、我なし。

孔子の人格を明快に語った言葉だといわれる。人生の恵まれない逆境の中で 絶えず自分を鍛え、磨いてきた孔子の 努力の象徴である。
意なく― 主観だけで憶測する事無く
必なく― 自分の考えを無理に押し通す事無く
固なく― 一つの考えを無理に押し通す事無く
我なし― 自分の都合しか考えぬ事無し

他人を顧みない自分本位の^{しんじょう いまし}心 情を 戒めたものでもある。

私たちは、自分の利益や名声・立場を守ろうとして、自分中心の考えにこだわり、自分の考えを他人に押し付けたり、それに基づき他人の考えや行動を責めたりしがちである。

そこには信頼関係も生まれてはこない。

少し、ほんの少しの柔軟な心で観直せば「手際の悪い人」も、「慎重な人」に「おせっかいな人」も、「面倒見がいい人」に「不平不満が多い人」も、「批判力に富む人」に「頑固、強情な人」も、「意志の強い、根性のある人」と 見方を変えることができる。

どれをとっても容易に身につくものではないが、この”柔軟な心”で観れるように努力すれば、自然に心にゆとりが生まれ、自分自身を高めていくことができるのではないだろうか。

この言葉を自分に落とし込み、^{じかい}自 戒し、^く悔^{あらた}い ^{どりょう}改める度量を持ちたいものですね。

<地域連携室> 便り(No.81)

地域連携室・室長 佐々木 奈々

暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。報道でも話題になっていますが、日本各地で熱中症警戒アラートが発表されています。当院にも救急搬送される方がいらっしゃいます。命の危険がありますので、室内にいても熱中症対策を必ずされ今年の夏も乗り切っていただきたいです。

さて、7月20日に『予防に勝る治療はなし』をテーマとして12回目となります健康祭が行われました。コロナ禍であったため実に5年振りの開催となりましたが、当日も暑い日であったものご年配の方から小さいお子様連れのご家族様、本当にたくさんの方にお越しいただきまして、大変ありがたく思っております。館内を開放しておりましたが、いつも皆様がお待ちいただいていた待合室にて、4人の先生方による医療講演や生演奏、マジックショーを楽しまれた方が多くいらっしゃいました。

診察を待っていただいている患者様の前で6月より管理栄養士である小林から1回10分程度で健診や認知症などについて、お話しをさせ

ていただいておりますが、「先生から話しが聞きたいよな」と一緒にお待ちいただいている方に話されているのを耳にしたことがあり、先生方の医療講演を真剣な表情で皆様が傾聴されておりました。

当日にも会員を募集していた『100寿いきいき健康クラブ』の会員特典の中に『ちゃぶ台講演会等の企画開催』がございます。個人宅もしくは集会場等で医療講演を聞くことができます。それ以外の会員特典として、ハルカフェでの軽食セット無料(入会時/健診後限定)、内視鏡(胃・大腸)等検査時の1泊2日の入院時の個室代無料、フレイル健診無料(年2回)となっております。簡単な手続きで入会できますので、皆様もぜひご検討いただきたいと思います。

通常時のご入会は、3階にあるハルカフェで行っておりますので、ぜひそちらに足をお運びください。また、健康祭でも医療介護の相談コーナーがありましたが、外来診察時間内でしたら受けたまっておりますので、何かありましたらいつでもご相談ください。

<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 8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)
	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。

※医師休診:島村院長 8/9(土)pm

荒木副院長 8/12(火)～13(水)・8/25(月)～27(水)



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ただけ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、当院が新たに開設されてからこの8月で丸1年が過ぎました。地域に根差して住民の方々に貢献のできる身近で信頼のできるクリニックを目指してこれまで歩んできたつもりですが、現実には厳しく、まだまだ住民の方に知られていないのが現状です。

病診連携という医療におけるクリニックと病院との役割分担については本誌の今年6月号で触れました。単科で専門診療のみならず一般内科にも携わる機会が多いクリニックと、多数の専門科が揃っていて各専門科が専門分野のみに携わる総合病院とでは役割は異なるのは当然ですが、当院はクリニックであるものの、私自身はこれまで大学や総合病院で長らく糖尿病や甲状腺の診療に従事して参りましたので、専門レベルとしては当院は大学病院にも決して引けをとらないという自負を抱いております。

とはいえ、専門機器による精密検査や他科との連携が必要になる合併症の進行症例においてはクリニックでは手にあまるので、その場合は総合病院へ紹介する必要性が生じます。クリニックと病院が個々の役割を分担して一人の患者さんにかかわっていく...以前から推奨されている病診連携ですが、地域によってその達成度は異なるようです。この松戸、和名ヶ谷ではどうでしょうか。この和名ヶ谷近辺での病診連携をとことん推進して地域住民の方の医療に貢献すること...このことこそが当院さくらクリニックの開院以来の悲願なのです。

以前にも掲載したことですが、ここで再度強調し主張させていただきます。病院は自宅から遠くて通院が困難、病院受信には息子や娘に付き添ってもらふ秘湯用があるが仕事の都合で時間がなかなか取れない、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きが煩雑であり、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。

その点、自宅に近い馴染みのある身近な場所で手軽に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強みなのではないでしょうか。

和名ヶ谷地区近辺には糖尿病や内分泌の専門医が不在であり、糖尿病や甲状腺疾患の患者さんの中には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。

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ウ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は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の転院をご検討ください。当院は全ての患者さまを歓迎いたします。

さくら島村トータル・ケア・クリニック
松戸一の総合生活習慣病治療のメッカ
最新MRIセンター
高齢者一人になっても楽しく住める町 松戸作ろう！
夏まつり
2025 9/14 日
10時~15時(9時開場・参加料無料)
医師による病気の謎
最新MRI体験
医師と介護に關する相談会
フレイル健診

乞う ご期待！

第3日曜日をしよう
医療講演・LP鑑賞・生演奏会
100年人生を楽しもう
音楽漬けで、健康長寿を謳歌しよう。
人生って、最高！！、音楽を楽しみ、仲間を作ろう。
11:00~11:20
100年人生健康作り
講演：100年人生案内人 島村善行
11:25~11:45
LP鑑賞 ヴァイオリンとピアノ
11:50~12:15
ヴァイオリンとピアノを楽しもう
バイオリン：八木下純子
ピアノ：鈴木直子
2025 **8/17 日**
10:30開演
会場：さくら島村トータル・ケア・クリニック
松戸市和名ヶ谷1424-22 (夢庵和名ヶ谷店奥)
さくら島村夏祭り (9/14開催)
医療講演会や最新MRI体験、マジックショー、フリーマーケット、
キッチンカーなどさくら島村トータル・ケア・クリニックにて開催
いたします！
次回 **9/14 2025 日**
さくら島村夏祭り
にて開催となります！
お問い合わせ さくら島村トータル・ケア・クリニック 担当：浪田 (さこだ) ☎ 047-312-7600
松戸クラシック音楽を楽しむ会 ☎ 090-1805-2206



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 8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

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、認知症症状の緩和、進行の予防について説明致します。

認知症症状の観察ポイントとニーズは以下の通りです。

- ① 中核症状の観察(記憶・見当識・判断力)
- ② 関連して視力・聴力・言語・意思疎通となったコミュニケーション能力の把握
- ③ BPSD(行動・心理症状)について
精神症状(抑うつ、不安、興奮、妄想、幻覚、せん妄、無関心)
行動障害(暴言、暴行、徘徊、多動、昼夜逆転、不潔行為、介護への抵抗、夜間不穏、異食、収集癖)
- ④ 本人の苦しみ、家族の介護負担

認知症の診断が受けていれば、認知症の原因疾患の把握、症状の状況をよく確認して、少しでも、本人、家族の負担感を軽減することができるプランが求められます。

認知症の状態、症状が見えにくいからこそ、専門職としての「見るポイント」をおさえて、症状の緩和や進行の予防に役立つプラン内容を提示する事が必要です。

認知症の症状は健康管理、ADL、IADL、社会交流などの6つの領域のすべてに大きな影響を及ぼしますので、特に要観察が必要です。

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！⑤



通信

令和7年8月号 vol.012



数字をならべていくゲームです！急いでやるとけっこう難しいんです



「七夕会えるかなゲーム☆」
織姫と彦星を釣り上げていくつペアにできたかを競います！



お手玉を投げて、輪の中から風船を外に出すゲームです！コントロール重視☆

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

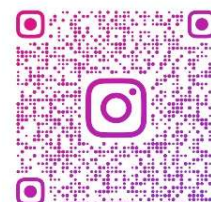
FAX 047-312-7322



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



@DCSKR.SENSHIN



さくらの日常…



今年も暑〜い夏がやってきて・・・毎年恒例の「かき氷はじめました」！
ご利用者様の水分補給も兼ねつつ、シロップもほどほどに楽しんでいただいております(´-`)☆



午前中は理学療法士とともに皆さんリハビリに励んでいらっしゃいます！



♪恒例のサクソ演奏会♪
皆さんうっとり聴き入っています…(´-`)♪

🔍 豚しゃぶ香味ダシ



材料(2人分)

- ・豚ロース肉(薄切り) 160g
- ・玉ねぎ 中1/2玉
- ・生姜 20g程度
(生姜チューブなら3cmくらい)

- ・みょうが 1個
- ・青じそ 2枚
- ・ポン酢 大さじ3
- ・ごま油 少々

【作り方】

- ・豚肉はゆでて粗熱を取っておく
- ・玉ねぎはスライスして水にさらして水分はよく切っておく
- ・生姜、みょうが、青じそは千切りにしておく
- ・すべての野菜と調味料を和えて豚肉にかける
(すべての野菜をみじん切りにして調味料と一緒に加熱してソースにしても、豚肉と一緒に炒めてもおいしいです☆)

夏バテ防止に
豚肉〜☆



「相続を考える」

財産を相続する場合、遺言書がない時は相続人間の話し合いで相続財産を決定していきます。どの土地や建物を誰が相続するかを決めるときに、相続割合に見合った丁度良い財産を見つけることは難しいことです。

相続財産はどのように相続しても相続税の総額は変わりません。仮に1人が全部相続しても相続人全員の同意があれば問題になりません。ただ、民法上相続人を保護するため法定相続の1/2は遺留分を定めています。

最近では法定相続を目安として分割されることが多いように思います。

<事例1>

相続人兄弟2人
預貯金 1,000 万円
A 土地(財産評価 5,000 万円)
B 土地(財産評価 2,000 万円)

法定相続で考えれば1人 4,000 万円になります。兄が A 土地(財産評価 5,000 万円)を取得するとすれば弟は預貯金 1,000 万円と B 土地(財産評価 2,000 万円)取得することになります。

それでは不公平になりますので、兄の預金から代償財産として 1,000 万円を弟に支払うことを約束したりします。

<事例2>

相続人兄弟2人
預貯金 0円
A 土地(財産評価 5,000 万円)
B 土地(財産評価 3,000 万円)
C 土地(財産評価 2,000 万円)

B 土地は兄・C 土地は弟が取得します。
A 土地を持分割合(兄は2:弟は3の比率)共有財産として取得して、相続財産全体のバランスが保つことができます。

また、売却代金を得ることで納税資金に充てることができます。もちろん売却代金に関しては譲渡所得税がかかりますが、5年以上前の取得であれば20%の所得税・住民税がかかります。不動産を売却して納税資金に充てようとする場合には共有持ち分が有効になります。

遺産分割で注意しなければならないことは、できるだけ共有財産を作らないようにすることです。財産比率を平等にするために共有とする場合が多いようですが、共有することによって次の相続に関係の薄い人が相続人になり、合意を難しくなる傾向にあります。

その財産を売却し、納税資金にする場合に採用するのがいいでしょう。

『歯と健康』シリーズ (No.224)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

<入れ歯が、合わなくなる原因>

①入れ歯を支えている顎の骨、歯茎の量が減ってしまった

口腔内の状態は常に変化していて形が変わります。特に高齢になって、糖尿病等による全身疾患をお持ちの場合、骨の新陳代謝のバランスが崩れ顎の骨が痩せてきます。骨が減ってくると、歯茎の状態も変わり今までぴったり合っていた入れ歯と歯茎の間に隙間ができるようになり、結果的に入れ歯が合わなくなってしまう。

②咬耗により入れ歯がすり減ってしまった

食べ物を噛むたびに入れ歯は少しずつ摩耗しています。短期間では気付かないですが、長い期間入れ歯を使っていると摩耗による人工歯のすり減りが大きくなり、噛み合わせが合わなくなるとよく噛めなくなります。

③入れ歯に付着した汚れにより変形してしまった 入れ歯もきちんと清掃・メンテナンスをしないと

歯垢(プラーク)が付着し、やがてそれが歯石になり付着します。特に入れ歯の歯茎の部分(口腔粘膜と接する部分)に歯石がつくとそれが原因で入れ歯が変形し、合わなくなってきました。

また清掃を怠るとプラーク内の細菌が増殖し入れ歯の素材を変質させ、変形につながることもあります。又誤嚥性肺炎の原因にもなりますので清潔にしましょう。

④取り扱いの方法に問題がある場合

入れ歯の清掃をする時に、バネを曲げてしまったり、自分でバネの硬さを調整したり、洗浄時に落としてしまう、使わない時にティッシュペーパーにくるんで、ポケット等にしまっているなどが原因で入れ歯が破損、変形してしまう場合が有ります。使わない時は水を入れた、入れ歯ケース、若しくはタッパーウェアに入れて置いて下さい。入れ歯が合わなくなってきたと感じたら、早目にかかりつけの歯科医院に行って調整等を行ってください。

島村洗心苑 だより

令和七年

8月



七夕飾りで みんながつどい
願いをかけて 幸せを祈る



鍛えて涼しく、
伸ばしてスッキリ！
猛暑を吹き飛ばす
背筋ストレッチ道具！

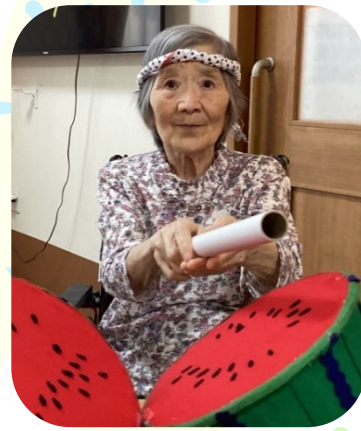
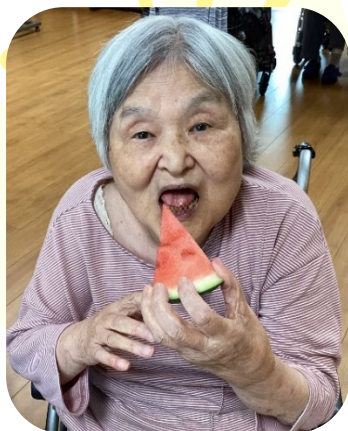


旬の野菜を育てて さあ収穫！ 今夜はゴーヤチャンプルー一杯



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



ついに夏本番！日差しが強く、室内からも暑そうねと声が出るほどになってまいりました。
夏と言えばやっぱりお祭り、毎年恒例のほたるの里夏祭りを開催しました。
駄菓子釣り、射的、すいか割りに参加していただき、楽しそうな様子がみられました。
いつもと違った天井も、皆様おいしいと舌鼓を打っていらっしゃいました。

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 甲島絵美

はじめまして、6月から入職しました甲島（こうしま）と申します。宜しくお願いいたします。

学校の実習の時に、訪問看護で働かれている看護師さんが素敵で、実習が楽しかった思い出があります。ご自宅でいきいき過ごされている様子が印象的でした。

1 ヶ月過ぎて、まだまだ慣れないこともありますが、徐々に利用者様に顔を覚えてもらい、運転も慣れてきました。出来ること増やして皆様のお役に立てるように頑張ります。

趣味は、映画鑑賞と音楽聴くことです、映画館でポップコーン食べるのが大好きです。

皆様どうぞ宜しくお願いいたします。



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



證誠院の紫陽花 ✨



デニーズでスイーツ 🍰



父の日 🌸



クレープ作り 😊

異例の暑さになった6月、梅雨のジメジメした暑さにも負けずに毎日を過ごしました。證誠院の紫陽花を見に行って、圧巻の景色に感動し、父の日には日々の感謝を伝え、てるてる坊主のタワーで遊び、6月もしっかり季節を感じながら楽しむことが出来ました。デニーズに行ったらスペシャルスイーツを食べ、看多機しまむらでもみんなでクレープを作り、幸せなおやつを堪能しました。これから本格的な夏になります。熱中症対策をしっかりと、夏も全力で満喫できるようにしたいと思います。



てるてる坊主タワー 🌂



Haru-cafe Kitchen



今回紹介するのはブドウ糖や必須アミノ酸、ビタミンB群など、栄養素が豊富に含まれている甘酒。体のだるさや疲れを回復して暑い夏を元気に過ごしましょう！砂糖を使わない発酵あんこも同じ要領で作れます。今回は低温調理機能つき炊飯器で作りました。ヨーグルトメーカーや一般的な炊飯器でも作れます。

※機種や麹により分量や時間が異なります。

甘酒

【材料：米こうじ 250g / 水 300～400 ml】

【作り方】

- ① 内釜に米麹と水を入れよく混ぜ合わせる。
- ② 低温調理機能 60℃に設定し 6～8 時間（機種による）発酵させる。

---低温調理機能のない炊飯器を使う場合---

ふたをせずにぬれ布巾を 2 重にかけて、保温機能で 6～8 時間保温（途中 1 回混ぜる）

水で薄めて
(1.5～2 倍)
召し上がれ～



ハルカフェにて販売中

発酵あんこ

【材料：小豆 200g / 米こうじ 200g / 水適量 / 塩少々】

【作り方】

- ① 洗った小豆とたっぷりの水を鍋に入れ中火にかけ、沸騰したら火を止め蓋をして 20 分蒸らす。ざるにあげてサッと洗う。
- ② 小豆と水 600 cc で強火にかけ、沸騰したら豆がおどる程度の弱火で 50 分茹でる。途中アクをとったり、水が少なくなったら水をたす。
軽くつまんで潰れたら OK
- ③ 小豆とゆで汁にわけ、小豆をすりこぎなどでつぶし（つぶさなくても OK）60℃くらいまで冷ます。（温度 65℃以上だと酵素が働きません）
- ④ 内釜に小豆とこうじを入れよく混ぜ合わせる。ゆで汁をしっとりするくらい（～250 cc 程度）加え混ぜる。※ゆで汁が足りない場合は水
- ⑤ 低温調理機能 60℃に設定し 6～8 時間（機種による）発酵させる。
途中 2～3 時間おきに混ぜる。
---低温調理機能のない炊飯器を使う場合---
ふたをせずにぬれ布巾を 2 重にかけて、保温機能で 8～10 時間保温
- ⑥ 塩を加え味をととのえる。



ハルカフェにて販売中

保存：清潔な容器で 冷蔵庫 2～3 日 冷凍庫 1 ヶ月

雑菌防止のため調理器具などは消毒してから使いましょう

洗心苑厨房

今月も、洗心苑献立に新メニューが追加されましたので、ご紹介いたします。

ふっくらと焼いたタラの身に和風だしあんをかけて、付け合わせに夏野菜のオクラを添えました。あんかけにする事で、ふわっと柔らかくより食べやすくなります！

タラは脂肪が少なく、高たんぱく。消化にも良いため、夏の食欲のない時期にもピッタリ！和のやさしさが感じられるメニューとなりました。



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

③ 食器洗浄
15:00~20:00
島村洗心苑厨房

④ 盛付洗浄
6:15~12:30
島村トータルケアクリニック厨房



まかない
あり

社保等
完備

交通費
支給

健診
無料

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 8月			令和7年 9月		
1	(金)		1	(月)	カラオケ(洗心苑)
2	(土)	朝市 カラオケ(洗心苑)	2	(火)	
3	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	3	(水)	
4	(月)	七夕祭(洗心苑)	4	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑) フルーツポンチの日(看多機)
5	(火)		5	(金)	
6	(水)		6	(土)	
7	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	7	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
8	(金)	カラオケ(洗心苑) スイカ割り(看多機)	8	(月)	
9	(土)		9	(火)	書道教室(洗心苑)
10	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	10	(水)	
11	(月)	祝日(山の日)	11	(木)	カラオケ(洗心苑)
12	(火)		12	(金)	
13	(水)	書道教室(洗心苑)	13	(土)	
14	(木)	カラオケ(洗心苑)	14	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
15	(金)		15	(月)	祝日(敬老の日) 敬老の祝い(洗心苑) 敬老会(看多機)
16	(土)		16	(火)	カラオケ(洗心苑)
17	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	17	(水)	
18	(月)	流しそうめん(看多機)	18	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
19	(火)	パターゴルフ(洗心苑)	19	(金)	
20	(水)	カラオケ(洗心苑)	20	(土)	
21	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	21	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
22	(金)		22	(月)	
23	(土)	フラメンコ演奏(洗心苑)	23	(火)	祝日(秋分の日) カラオケ(洗心苑)
24	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	24	(水)	パターゴルフ(洗心苑) おはぎ作り(看多機)
25	(月)		25	(木)	
26	(火)	カラオケ(洗心苑)	26	(金)	
27	(水)		27	(土)	カラオケ(洗心苑)
28	(木)	書道教室(洗心苑) 夕涼み会(看多機)	28	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
29	(金)		29	(月)	
30	(土)		30	(火)	
31	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	×	×	

【 8月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ① 「スイカ割り大会」
(実施日時) 8/8(金) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) スイカ割りをして、おやつに食べる
- ② 「流しそうめん」
(実施日時) 8/18(月) 11:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 流しそうめんをお昼に食べる
- ③ 「夕涼み会」
(実施日時) 8/28(木) 16:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 盆踊りの曲を流しつつ特別食を
召し上がっていただく

<島村洗心苑>

- ① 「カラオケ」
(実施日&対象) 8/2(土)・8(金)・14(木)・20(水)・26(火)
14:00～15:00 デイケア
- ② 「書道教室」
(実施日&対象) 8/13(水)・28(木)
14:00～15:00 デイケア
- ③ 「笑いのヨガ教室」
(実施日) 8/7(木)・21(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
- ④ 「フラメンコ演奏」
(実施日&対象) 8/23(土) デイケア他
- ⑤ 「パターゴルフ」
(実施日&対象) 8/19(火) 14:00～15:00 デイケア
- ⑥ 「パワーリハビリ」 ※毎週日曜日
(実施日) 8/3(日)・10(日)・17(日)・24(日)・31(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 8月			令和7年 9月		
1	(金)		1	(月)	
2	(土)	自彊術教室(休止) スポーツ吹き矢教室	2	(火)	
3	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(渋谷・前田家本邸他)	3	(水)	
4	(月)		4	(木)	休診(外来診療)
5	(火)		5	(金)	スポーツ吹き矢教室
6	(水)		6	(土)	自彊術教室(15:00～16:30) スポーツ吹き矢教室
7	(木)	休診(外来診療)	7	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(歩いて渡るレインボーブリッジ)
8	(金)	スポーツ吹き矢教室	8	(月)	
9	(土)	生き生き塾(休会)	9	(火)	
10	(日)	休診(外来診療)	10	(水)	写真愛好会(13:00～15:00)
11	(月)	休診(祝日・山の日)	11	(木)	休診(外来診療)
12	(火)		12	(金)	
13	(水)	写真愛好会(13:00～15:00)	13	(土)	生き生き塾(14:00～16:30)
14	(木)	休診(外来診療)	14	(日)	休診(外来診療) ☆さくら島村夏まつり☆
15	(金)		15	(月)	
16	(土)	自彊術教室(休止) スポーツ吹き矢教室	16	(火)	
17	(日)	休診(外来診療) ☆LP鑑賞会(さくら島村 TCC)	17	(水)	お料理愛好会(12:30～16:30)
18	(月)		18	(木)	休診(外来診療)ー
19	(火)		19	(金)	スポーツ吹き矢教室
20	(水)	お料理愛好会(休止)	20	(土)	自彊術教室(15:00～16:30)
21	(木)	休診(外来診療)ー	21	(日)	休診(外来診療)
22	(金)	スポーツ吹き矢教室	22	(月)	
23	(土)	自彊術教室(休止)	23	(火)	
24	(日)	休診(外来診療)	24	(水)	
25	(月)		25	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
26	(火)		26	(金)	
27	(水)		27	(土)	
28	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	28	(日)	休診(外来診療)
29	(金)		29	(月)	
30	(土)		30	(火)	
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:島村院長 8/9pm・荒木副院長:8/12～8/13・8/25～8/27
(サークルのご案内)

『楽歩会』「渋谷・加賀藩主前田家本邸と古賀政男音楽博物館を探究」
(実施日) 8/3(日) ※雨天8/10(日)延期 (参加費)300 円
(集合) 京王井の頭線駒場東大前駅改札口(西)9時55分
(解散) 12時45分頃「代々木上原駅」時間約1時間/距離約3km
(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水曜日
(実施日時) 8/13(水) 13:00～15:00 ※今月は変更開催
(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
※今月は休会とさせていただきます
(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
(問合先) 荻野 090-2309-1170

『LP鑑賞会 100年人生を生きる』☆さくら島村TCC イベント☆
(実施日時) 8/17(日) 11:00～12:15
(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) 8/2(土)・16(土)・23(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) 8/2(土)・8(金)・16(土)・22(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
※今月は休会とさせていただきます
(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】今夏は異常な気象状況です。40度以上の日が連日あり、猛暑地域が過去一の規模で広がっております。熱帯夜で寝苦しい日が続きますが就寝時の空調に十分注意して、まず体を休めてまだまだ続くこの暑さに立ち向かって行きたいと思います。(編集人:荻野)