

「さざんか(山茶花)」

発行人：医療法人社団 洗心 (理事長) 島村善行
編集人： 荻野一郎

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

師走となりました。あっという間の、一年でした。今年の私たちグループの特筆すべきことは、AI搭載最新式のMRIが、さくら島村に2月から稼働したことです。それに伴って、診断レベルが最高クラスの仲間入りできたことです。診断力・人間ドック機能が高まり、高い評価が得られています。その特徴は、認知症(もの忘れ外来)・脳神経関連、膵がん早期発見、前立腺がんの腹部関連、整形・末梢神経・血管系関連、整形外科その他で著しい成果が上がりました。私の医師人生55年間、霧のかかっていた分野の霧が晴れて鮮明に見えだしたことです。その結果、認知症治療専門施設として申請中です。膵がん早期発見システムで国際放射線学会の招待講演で発表したことです。

うれしいことは、下記“ちゃぶ台講演会”が人気となり、多くの講演申し込みがあり、これをきっかけに地域に健康グループが次々出来てきていることです。また、地域交流の場として、さくら島村に「ワクワク健康ランド」が出来て、始動したことです。



島村トータル・ケア・クリニック

会員募集中!

100 寿いきいき健康クラブ

入会希望の方は診察券を持参のうえ
3階ハルカフェまでお越しください。

2. ちゃぶ台講演会申し込み受付中!

(下図ご参照ください)

ちゃぶ台講演会とは、私島村とスタッフが、健康測定器を持参、少人数対象に医療講演をする。自宅の食卓(ちゃぶ台)を囲んで、膝つきあわせ、健康談義する。必要に応じて、検診申し込みも可能(検査希望者はその後来院診察もする)。結果も解説し、ちゃぶ台講演のチームがそのまま、医療・介護・食の地域健康・安心グループとなっていく。高齢独居者も急増していく中、相談窓口にもなる。地域駆け込み寺になってもよい。

＜“ちゃぶ台講演会”のお申し込み＞

(受付時間) 診療時間内にお願ひします

(受付担当) ・小林&佐々木

(047-308-5546 or 080-4650-7205)

・島村 (080-3526-4741)

(実施可能日時)

① 木曜日:何時でも可能です

② 日曜日:15時以降可能(相談調整)

会員特典③

ちゃぶ台講演会等の企画開催

(個人宅 or 集会場等で医療講演権の取得)



3. おわりに

おひとり様世帯が急増中です。地域の仲間づくり、生きがいづくりのために、ちゃぶ台講演会をきっかけ作りにしてみませんか。

《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. 62)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

令和7年10月1日からインフルエンザワクチン、新型コロナウイルスの予防接種が始まっております。

今年はインフルエンザが流行しています。早めの予防接種をお勧めいたします。

<対象者>

松戸市に住民登録があり

1. 接種当日 65 歳以上の方

(令和7年度の対象者:昭和35年12月31日までに生まれた方)

2. 接種当日 60 歳以上 65 歳未満の方

(令和7年度の対象者:昭和40年12月31日までに生まれた方) で、心臓、腎臓又は呼吸器の機能の障害又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害があり、この4つのいずれかで身体障害者手帳1級相当の方

<助成期間>

令和7年10月1日から令和8年1月31日までに実施した予防接種について助成します。

・千葉県相互乗り入れ医療機関で接種の場合も、令和8年1月31日までに実施した予防接種が助成の対象となります。

<接種費用・回数>

1,000円/1回限り(今シーズン)

(身分証明書)

氏名、生年月日、住所が確認できるもの

以下は該当者のみ

(1級の身体障害者手帳)

60歳以上65歳未満の定期予防接種に該当する方

(生活保護証明書等)

生活保護受給者

<地域連携室> 便り(No.84)

地域連携室・室長 佐々木 奈々

今年は例年より早くインフルエンザが流行り、寒さが堪えることが多くなり、今年も残すところあとわずかとなりました。寒さが厳しい日には、温かい食べ物を召し上がる機会も増えることと思います。また、夏場はシャワーのみで済ませていた方も、ゆっくり湯船に浸かり温まっているという方が多いと思いますが、その際に注意していただきたいことがあります。

それは、気温の変化によって血圧が上下し、体にダメージを受けるヒートショックです。この血圧の変動に伴い、心臓や血管に負担がかかり、脳内出血や大動脈解離、心筋梗塞、脳梗塞、失神、不整脈を引き起こす可能性があり、実際ヒートショックが原因で亡くなる方は多いのが現状です。

<影響を受けやすい人>

(下記に該当する場合は、ヒートショックの対策をして入浴するようにしましょう)

- ・65歳以上である。
- ・高血圧、糖尿病、動脈硬化がある。
- ・肥満、睡眠時無呼吸症候群、不整脈がある。

- ・一番風呂や熱い風呂が好き。
 - ・飲酒後に入浴する。
 - ・30分以上お湯に浸かっている。
- 入浴についての注意点—
- ・入浴前と入浴後に水分を補給する。
 - ・食後1時間以上空けてから入浴する。
 - ・お酒を飲むなら入浴後にする。
 - ・部屋間の温度差をなくす。
 - ・心臓に遠い手や足からかけ湯をするなど、お湯の温度に体を十分に慣らす。
 - ・38℃～40℃程度のぬるめのお湯から入り、熱いお湯を足して徐々に温め、長湯をしない。
 - ・浴槽から急に立ち上がらない。

上記のポイントを実践し、体に負担の少ない入浴方法を心がけることでヒートショックを予防しましょう。また、入浴以外でトイレでも起こりやすく、排便の際にいきみすぎると心臓への負担が高くなるためです。普段からの便秘対策も重要です。食事や運動を心がけているけど出にくいなどの症状がある方は、当院にご相談ください。

<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12月(12/7)>

		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)	島村院長	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
			西野医師	西野医師	西野医師		西野医師		西野医師
									中川医師 (第1.3.5)
			黒崎医師 (内視鏡)		東京慈恵会 医科大学 (内視鏡)		永井医師 (内視鏡)		向後医師 (内視鏡)
	午後 (14:00～17:00)	休診	島村院長	島村院長	島村院長		島村院長	<午前> 9:00～13:00 <午後> 14:00～17:00	島村院長
				西野医師			西野医師		西野医師 (※)
				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)	○ (胃・大腸)		○ (胃・大腸)		○ (胃・大腸)
在診宅療	(午後)			横田医師	島村院長	西野医師			

※上記「診療担当医予定表」は12月7日よりの予定表です。

※外来休診日:木曜日・日曜日(午後)・祝日

(お知らせ) 12月7日より日曜日(午前)診療を始めます。(担当医)島村院長

※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)

【診療科目・診療曜日 及び 時間】 変更のお知らせ

※診察体制: 西野医師の土曜日午後の診療が変わります。

・第1・3土曜日:通常通り

・第2・4土曜日:15時まで(※)

15時以降”さくら島村トータル・ケア・クリニック”にて診療

※医師休診:永井医師 12/26(金曜日)

向後医師 12/27(土曜日)



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12月(12/13～））＞

	月	火	水	木	金	土
午前	内科 (林)	内科 (近)	内科 (近)	休診	内科 (近)	内科 (近)
		整形 (加藤)	脳神経外科 (中川)		整形 (江澤)	
午後	内科 (西野)	内科 (近)	内科 (近)	休診	内科 (近)	内科(近) (※)
		整形 (加藤)			整形 (江澤)	内科(西野) 第2・4 (15時～)

(診療時間) 午前9:00～13:00 午後14:00～17:00

※受付時間は診療時間の30分前になります。

(休診日) 木曜日・日曜日・祝日

令和7年12月13日より担当医師が変更となります。

【診療担当医・曜日 及び 時間】変更のお知らせ

- ・近 医師(※):第2・4土曜日診療・・・15時まで 但し、第1・3土曜日通常通り
- ・西野医師:第2・4土曜日診療・・・15時～17時まで

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。
生活づくりのケアプランに必要なものについて、考えてみます。

人の生活は一人ひとり異なり、千差万別でとらえどころがないもののように思えます。

しかし、だからこそ、人の生活について何を見て、どう考えるという視点、スキルが重要となります。

まずは、日常生活のペースとなる体力です。具体的には、心肺機能や抵抗力のことです。身体を動かしても、ドキドキしたり、息切れしない、多少のことでは、風邪をひかない、ということです。

これは日々、よく食べ、よく出し、外に出て楽しく充実した時間を送り、お風呂に入ってさっぱりし、夜はよく休むといった、ごく普通の暮らしを送ることで、培われるものです。

一言で言えば、廃用症候群の症状の反対を目指すことになります。私たちが毎日行っているごく普通の暮らしをイメージし、目標として掲げる事がケアプランの第一歩となります。

ちなみに廃用症候群の主な内容としては、知的能力・精神活動の低下、無関心、心肺機能の低下、筋力低下、食欲不振、関節拘縮、バランス能力低下、骨萎縮などがあります。

普通の暮らしが送れるように、医療やリハビリとの連携、趣味や得意なこと、人の役に立つ役割を継続できることや、意欲を維持することも重要です。

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。

「奥様名義の預金について」

子供・孫の名義預金については、被相続人の相続財産か、または贈与が成立しているかよく検討するところですが、奥様名義の預金については、どうでしょうか。

ご主人が毎月生活費として奥さん名義の口座に振り込んでおられることが多いと思いますが、余裕をもって振込まれたら奥さん名義の預金の金額が多額になる場合があります。

同時に、家具や電化製品の購入にご主人と相談又は了解を得て購入している場合には、ご主人の名義預金と認定される事例があります。相続財産が大きくなると多額の相続税になります。しかも、加算税が課税されます。

普通で考えれば、生活費で渡したのであるから奥様の貯金と考えられますが、税務的には違ようです。渡された生活費の法的性格は夫婦共

同生活の基金であって妻名義の預金であってもその性質は失わない。

妻への生活費の余剰金を贈与と認めるにたる証拠は見当たらないとしてご主人名義として取り扱われ判例が見うけられます。

贈与を否認されないためには

- ① 毎年の贈与契約書を作成する。
- ② 預金から預金へ振替を行い通帳に履歴を残す。
- ③ 各人毎に印鑑を変える。
- ④ 贈与されたお金は贈与された人が管理する。
- ⑤ 贈与された本人が自分で贈与税申告書を行う。

<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.228)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

「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有ります。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

地域と共に和気あいあいと 笑顔あふれる秋の感謝祭

11月16日開催



- ・理事長による医療講演
- ・著名なピアニストによる華やかな演奏
- ・古典楽器・薩摩琵琶の語りに耳を傾け
- ・理事長も参加して盛り上がった盆踊り
- ・躍動感あふれ、情熱的なフラメンコ演奏

和やかな雰囲気にも包まれ、皆さま熱心に耳を傾けておられました



2階フロアでは午前中に



- ・入居者様とご家族様をお招きして職員手作りの感謝祭を開催しました
- ・芸能人張りの芸達者な職員により皆さま笑顔で楽しい時間を過ごされました



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



吐く息が白くなり、冬の足音が
近付いてまいりました。
空気の入替え時に感じる風
の冷たさに皆様驚かれている
毎日です。
今月はさつまいもご飯と天ぷ
ら、自分で買いに行き選んだお
やつ、旬のサツマイモを使った
スイートポテトなどにも舌鼓を
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 吉田奈央



いよいよ冬本番。寒さが厳しくなりました。

もうすぐクリスマスやお正月もやってきますね。

インフルエンザが猛威をふるっていますが、体の中から温めて明るい年末を迎えていきましょう。



おんかつ 温活

温活とは体を温めることによって基礎体温を上げ、体の不調を改善することです。体が冷えて体温が低下すると、代謝や免疫力が低下してしまいます。免疫力の低下は感染症にうつりやすくなるだけでなく、不眠や食欲不振なども引き起こします。

- 🔥 腹巻やレッグウォーマー、マフラーなどを使用して下半身や“首”を冷やさない
- 🔥 湯船にじっくりつかる（入れない場合は、首の後ろを蒸しタオルで温める）
- 🔥 冷えに効くツボをマッサージする
- 🔥 体を温める食べ物や飲み物を摂取する



白湯は飲むことで内臓の温度を高め、代謝を上げるとされています。特に体温より少し高めの白湯を起床後に飲むことで体を健康的に目覚めさせてくれます。少しずつ口に含んで、ゆっくり飲むようにしましょう。

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





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、食物繊維豊富な玄米のコーヒーをご紹介します。腸内のおそうじに！極陽性なので、冷え性の方にもおすすめです。
手軽に飲用できるものも市販されていますよ。

黒炒り玄米コーヒー

【材料 1人分】
玄米 1/4 カップ

【作り方】

- ① 乾いた布巾に玄米をはさみ、汚れを落とす。
- ② 厚手の鍋に①を入れ、弱火で30分炒る。
色づいてきたら、こげないようにガスマットや魚焼き用の網器などを敷いて、全体が均一な茶色になるように絶えず木べらで炒る。
- ③ ミルミキサーに入れて粉末状にする。
- ④ 小さじ1とお湯150mlで溶かしていただく。

酸化するので、作り置きは避けましょう。

手軽な市販品
ハルカフェにて販売中



画像：OHSAWA JAPAN より

玄米菜食 ハルカフェ

島村トータル・ケア・クリニックと同じビルの3階にあります。
玄米菜食のランチを提供しています。
からだにやさしいドリンクやおやつ、自然食品なども販売しています。
ハルちゃんの本棚もあり、レシピ本などもご覧いただけます。
待ち時間などにもご利用ください♪



TEL : 047-308-3946

3F ハルカフェ

OPEN

09:00~17:00

ランチタイム

11:30~14:00

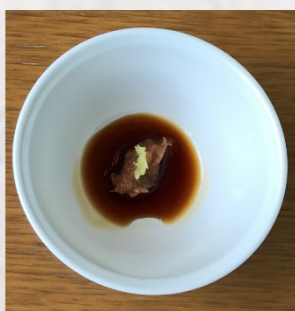
定休日：木曜/日曜/祝日

Take
Out

洗心苑厨房

日増しに寒くなり、あたたかい飲み物が恋しい季節となりました。
当施設では、入所者様に「三年番茶」を提供させていただいておりますが、特に寒い今の時期、冷え性改善・免疫力向上・消化を促進する効果など様々なメリットが期待できるそうです！

今回はそんな三年番茶を使用した、身体を温める【梅醬(うめしょう)番茶】をご紹介します。



湯呑に種をとった梅干しを入れ箸などで潰します。
醤油・おろし生姜(汁)を加えて熱い三年番茶を注ぎ、軽く混ぜてからお召し上がりください。

〈分量〉

- | | |
|-----------|------------|
| ・梅干し | … 中1個 |
| ・醤油 | … 小さじ1/2杯～ |
| ・おろし生姜(汁) | … 2, 3滴 |
| ・三年番茶 | … 150ml～ |



風邪の引き始めや、疲労回復、自律神経を整える効果も期待できるので、興味のある方は一度お試しください

10月31日ハロウィン
のおやつをご紹介！

かぼちゃのタルトを召し上がって
頂きました。
今年はホイップクリーム増量！
更にチョコレートソースもプラスして
ボリュームアップしました♪



厨房スタッフ募集中

① パート 週2日～勤務日数応相談
9:30～18:30 調理

② 社員
6:15～20:00 の間で 8 時間勤務

【就業場所】 ①島村洗心苑 ②島村トータルケアクリニック

約1ヶ月の研修で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！

- | | |
|--------------------------------|------------------------|
| ・パート時給:1,150円～ | ・社員月給23万～(賞与年2回) |
| ・調理業務経験あれば尚可 | ・社保(週30h以上)/雇保(週20h以上) |
| ・交通費支給(車通勤OK)/制服貸与/賄い無料/健康診断無料 | |

TEL 047-308-3946

老人介護施設 島村洗心苑 《行事予定表》

令和7年12月			令和8年 1月		
1	(月)		1	(木)	初詣
2	(火)		2	(金)	
3	(水)		3	(土)	初詣・かるた大会
4	(木)		4	(日)	パワーリハビリ
5	(金)		5	(月)	
6	(土)		6	(火)	書初め
7	(日)	パワーリハビリ	7	(水)	
8	(月)		8	(木)	おやつレク
9	(火)		9	(金)	
10	(水)		10	(土)	
11	(木)		11	(日)	パワーリハビリ
12	(金)		12	(月)	
13	(土)		13	(火)	
14	(日)	パワーリハビリ	14	(水)	カラオケ
15	(月)		15	(木)	
16	(火)		16	(金)	
17	(水)		17	(土)	
18	(木)		18	(日)	パワーリハビリ
19	(金)		19	(月)	
20	(土)		20	(火)	カラオケ
21	(日)	パワーリハビリ	21	(水)	
22	(月)	冬至・ゆず湯	22	(木)	
23	(火)		23	(金)	書道教室
24	(水)	クリスマス会	24	(土)	
25	(木)	クリスマス会・カラオケ大会	25	(日)	パワーリハビリ
26	(金)		26	(月)	
27	(土)		27	(火)	
28	(日)	パワーリハビリ	28	(水)	
29	(月)	書道教室	29	(木)	パターゴルフ
30	(火)		30	(金)	
31	(水)		31	(土)	

【 12月 主な行事 】

① 「冬至・ゆず湯」
 (実施日) 12/22(月曜日)
 (実施時間) 午前
 (対象者) デイケア

② 「クリスマス会」
 (実施日) 12/24(水曜日)
 (実施時間) 14:00～15:00
 (対象者) デイケア

③ 「クリスマス会」
 (実施日) 12/25(木曜日)
 (実施時間) 14:00～15:00
 (対象者) 2F&3F

④ 「書道教室」
 (実施日) 12/29(月曜日)
 (実施時間) 14:00～15:00
 (対象者) デイケア

⑤ 「カラオケ大会」
 (実施日) 12/25(木曜日)
 (実施時間) 14:00～15:00
 (対象者) デイケア

⑥ 「パワーリハビリ」 ※毎週日曜日
 (実施日) 12/7・14・21・28
 (実施時間) 10:00～14:30
 (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12月			令和8年 1月		
1	(月)		1	(木)	年末年始休診(外来診療)
2	(火)		2	(金)	年末年始休診(外来診療)
3	(水)		3	(土)	年末年始休診(外来診療)
4	(木)	休診(外来診療)	4	(日)	楽歩会(初詣・隅田川七福神巡りから浅草へ)
5	(金)		5	(月)	
6	(土)	自彊術教室(15:00～16:30) スポーツ吹き矢教室	6	(火)	
7	(日)	楽歩会(杉並・昭和史の舞台探訪)	7	(水)	
8	(月)		8	(木)	休診(外来診療)–
9	(火)		9	(金)	スポーツ吹き矢教室
10	(水)	写真愛好会(休止)	10	(土)	
11	(木)	休診(外来診療)–	11	(日)	
12	(金)	スポーツ吹き矢教室	12	(月)	
13	(土)	生き生き塾(14:00～16:30) 自彊術教室(15:00～16:30)	13	(火)	
14	(日)		14	(水)	写真愛好会(13:00～15:00)
15	(月)		15	(木)	休診(外来診療)
16	(火)		16	(金)	
17	(水)	お料理愛好会(休止)	17	(土)	生き生き塾(新年会) 自彊術教室 スポーツ吹き矢教室
18	(木)	休診(外来診療)	18	(日)	
19	(金)		19	(月)	
20	(土)	自彊術教室(15:00～16:30) スポーツ吹き矢教室	20	(火)	
21	(日)	☆生演奏&LP鑑賞会(さくら)☆	21	(水)	お料理愛好会(休止)
22	(月)		22	(木)	休診(外来診療)
23	(火)		23	(金)	スポーツ吹き矢教室
24	(水)		24	(土)	自彊術教室(15:00～16:30)
25	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	25	(日)	
26	(金)	スポーツ吹き矢教室	26	(月)	
27	(土)		27	(火)	
28	(日)		28	(水)	
29	(月)		29	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
30	(火)	年末年始休診(外来診療)	30	(金)	
31	(水)	年末年始休診(外来診療)	31	(土)	自彊術教室(15:00～16:30)

(外来診療のご連絡) ☆休診日:木曜日・日曜日(午後)・祝日 ☆医師休診:永井医師 12/26・向後医師:12/27
(サークルのご案内)

『楽歩会』杉並区・近衛文麿邸日邸や与謝野晶子・鉄管住居跡を巡る
(実施日) 12/7(日) ※雨天決行(参加費)300円
(集合) JR中央線「荻窪駅改札口(南口)9時40分
(解散) 14時頃「荻窪駅」(時間)約2時間／(距離)5.5km
(問合先) 荻野:090-1559-2219 ※事前予約制(50名・先着順)

『写真愛好会』 ※毎月第2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)
(会費) ¥2,000 (問合先) 高橋:090-5530-7736

『生き生き塾』 ※毎月第2土曜日
(実施日時) 12/13(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「健康の大切さについて」島村TCC・管理栄養士 小林 繁 部長
・「この一年を振り返る～全員参加～デューティング～」
・基調講演 島村塾長 (問合先) 荻野 090-2309-1170

☆『100年人生を楽しもう』医療講演・LP鑑賞・生演奏会☆
(実施日時) 12/21(日) 11:00～12:30
(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) (☎)047-392-3946

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日開催
(実施日時) 12/6(土)・13(土)・20(土)※今月のみ 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) 12/6(土)・13(金)・20(土)・26(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】今年も残す処あと僅かとなりました。短い秋が去り、気が付けば冬の寒い寒さが訪れました。朝晩と日中の気温差が大きく体調を崩しやすい時季です。ご留意頂きたいと思います。また、インフルエンザが流行しています。くれぐれもご自愛願います。(編集人・荻野)



さくらの日常…



天気の良い日は外気浴をしています。
午後は集団体操と、季節感を出したレクも
楽しんでいます～(*'▽')



手羽元のお手軽チキン



材料(8本分)

- ・手羽元 8本くらい
- ・塩、コショウ 各少々(なくてもいいです)
- ・乾燥パセリ 適量

- ★ ・焼肉のたれ 大さじ3
(しょうゆベースのものならOK、
エバラ黄金の味中辛など)
- ・しょうゆ 大さじ1

【作り方】

- ① 手羽元にフォークで全体的に穴をあける。味が染みこみにくいのでたくさん刺す
- ② ポリ袋に、★とともに入れてもみ、冷蔵庫で30分～3時間以上おく
- ③ 耐熱容器に入れてふわっとラップをかけ、4本ならレンジ(600W)で3分加熱し、取り出してタレをよく絡める ※8本いっぺんの場合は4～5分で、やりすぎ注意！
- ④ トースター(1000W)で焦げ目がつくまで5～6分焼く、照りがついたら出来上がり！
お好みでドライパセリをふって完成

☆アレンジ☆ 骨付き肉にすればクリスマスチキンになります。その場合は、
一晚漬けておく、レンジは1本につき600Wで6～7分です(*'▽')