



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G



島村TCC

かわら版

令和8年1月
(睦月)
第234号

発行人：医療法人社団 洗心（理事長）島村善行
編集人： 荏野一郎



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

明けましておめでとうございます。

医療業界は経営危機にあり、新年度から診療報酬改定が3.09%UPとなります。この引き上げ率は、近年見られないものです。働き方改革による就労時間の短縮、人材不足による紹介料の高騰、物価高等がみられるためです。また、少子超高齢社会で高齢独居者が急増し、貧困、要介護者の急増と社会不安がみられます。

一方、AI等医療技術も進歩し、今の10年は最近までの100年分の進歩がみられるといわれています。私の医師55年間の体験でも著しい進歩がみられています。下図に示すように、平均寿命は格段に伸びています。残念ながら、不健康期間が男10年近く、女13年近くになっています。認知症やフレイルのためです。

その先駆けとして、近年認知症の積極的治療が開始されるようになりました。軽度認知障害(MCI)や、軽度認知症であれば、治療できるという薬が保険適用となりました。厳密な審査で許認可されたところ

でしか治療出来ません。当クリニックはその資格獲得が出来ました。

松戸では、スタートアップ施設2か所。フォローアップ施設として、我クリニック1か所が専門施設として治療可能施設と認定されました。早速、今月から治療予定です。

2. さくら島村クリニックのMRIで、ものわすれ段階で、認知機能障害を早期発見しましょう。

さくら島村クリニックには、新型AI搭載MRIがあり、「もの忘れを“しらべる・ちりようする”クリニック」、「MRI完備施設」として、脳神経外科・中川医師が担当します。認知症専門診療として、大いに社会貢献ができると職員一同お待ちしています。

3. 予防に勝る治療なし

下図が示す通り、寿命はどんどん延びていくと予測されています。健康格差が著名な時代となっています。一方、不健康で長期に介護状態で、かつ認知症の方もどんどん増えてきています。どうぞ、検診をして早期発見早期治療して、100寿健康長寿者になりましょう。

4. おわりに

新年に思う。老化は病気であり、治療できる。そんな考えが出てきています。検診して、早期発見する。

もつと言えば、検査機器が充実して健保組合の指定もとて、認知症専門施設まである当院を進んで活用してみましょう。そして、健康長寿者になります。健康長寿が、こんなに渴望される時代はなかったでしょう。長生きを少しでもして、予想以上に変化するだろう将来に好奇心をもって参画したいものです。

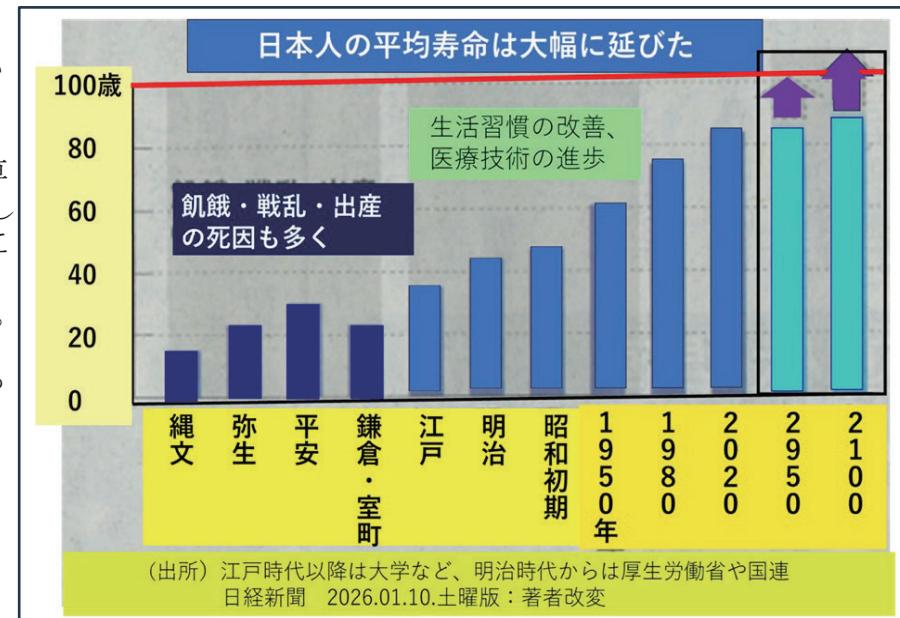
以下の本を推薦します。

1)『LIFESPAN(ライフ スパン)』

David A. Sinclair著

2)『私たちは意外に

近いうちに老いなくなる』
吉森保著



«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 本部便り(No. 63)

医療法人社団洗心 副理事長・島村 真実

新年明けましておめでとうございます。
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。

島村トータル・ケア・クリニックの3階の看多機しまむらですが、昨年の11月末日に廃止となり、12月1日から「訪問介護なづな」を開設いたしました。

「訪問介護なづな」ですが、看多機しまむらにいた職員が引き継いでおります。

職員は認知症の専門の資格を持っているスタッフが多くおります。

また、松戸市のエリアを中心に、生活支援(買い物・洗濯・食事等)や在宅でおむつ交換や着替えがなかなかできない、家族介護疲れ等でお困りの方は身体介護(おむつ交換や食事介助等)も可能です。

お困りの方は、居宅支援事業所のケアマネにご相談してみてください。

本年もよろしくお願い申し上げます。

<地域連携室>便り(No.85)

地域連携室・室長 佐々木 奈々

新年明けましておめでとうございます。

団塊の世代と言われた方々が75歳以上(後期高齢者)に到達し、国民の5人に1人が後期高齢者の超高齢化社会となりました。4月には在宅老齢年金制度の改正があり、年金支給額の増額、後期高齢者医療制度の年間保険証上限が引き上げになるなど制度の変更が実施されます。高齢化が本格的になり社会システムに与える影響が大きいため、働き方やライフプランを見直すことが重要です。また、できるだけ長く健康寿命を伸ばすことも重要になってきます。

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を指しており、島村トータル・ケア・クリニックでは、健康寿命を延ばし、幸せ人生を目指して、地域の皆様が安心できる社会作りに貢献したいと願い、日々患者の皆様に向き合っております。

健康寿命と平均寿命の差は、男性は約9年、女性は約12年と大きく、この差は不健康な期間を表しております。この健康寿命を伸ばすことで、健康な高齢者が増え、医療費の負担軽減やシニア層の働きの増加などが期待できます。その健康寿命を伸ばすには、孤児での健康意識の向上や、日々のちょっとした改善が大切で

- ・喫煙や適度な飲酒を控える。
- ・年齢に応じた量をバランスよく食べる。
- ・活発な身体活動を行う。
- ・睡眠時間をしっかりと確保する。
- ・孤独にならず、社会関係を保つ。
- ・定期的に健康診断を受ける。
- ・ストレスと上手に付き合う。

当院では、禁煙外来や栄養相談、様々なサークル活動、ワクワク農園、健康診断などの様々なことができるようになっています。

厚生労働省では、胃内視鏡は50歳以上を対象に2年に1回、大腸内視鏡が40歳以上を対象に1年に1回の内視鏡検査を推奨しています。

内視鏡検査は、病気の早期発見が目的です。自覚症状がないまま進行してしまう病気も多いので、定期的に内視鏡検査を受けることをお勧めしております。

健康で幸せな一年になりますように、島村トータル・ケア・クリニックもそのお手伝いをさせていただきたいと思いますので、本年もよろしくお願いいたします。

<島村トータル・ケア・クリニック 診療担当医予定表(令和8年1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)	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
			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)	午前 9:00~ 13:00	向後医師 (内視鏡)
	午後 (14:00~ 17:00)		島村院長	島村院長 (治療)	島村院長		島村院長 (治療)	午後 14:00~ 17:00	島村院長
検査	超音波 CT	休診	○	○	○		○	○	西野医師 (※)
	内視鏡 (午前)		○ (胃・大腸)	○ (胃)	○ (胃・大腸)		○ (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				西野医師 (第1・3・5)

※外来休診日:木曜日・日曜日(午後)・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)

※西野医師:第2・4土曜日午後診療 … 15時まで(※)

【診療科目・診療曜日 及び 時間】変更のお知らせ

※1/26 から 2/6 の期間、診療体制の一部が変更となります。

		月曜日 (1/26・2/2)	火曜日 (1/27・2/3)	水曜日 (1/28・2/4)	金曜日 (1/30・2/6)	土曜日 (1/31・2/7)
西野医師	午前	外来診療	外来診療	外来診療	休診	外来診療
	午後	休診	休診	休診	休診	休診
中川医師	午前					休診
	午後			外来診療		休診



<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8年1月）>

	月	火	水	木	金	土
午前	内科 (林)	内科 (近) 整形 (加藤)	内科 (近) 脳神経外科 (中川)	休診	内科 (近) 整形 (江澤)	内科 (近)
午後	内科 (西野)	内科 (近) 整形 (加藤)	内科 (近)	休診	内科 (近) 整形 (江澤)	内科(近) (※) 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 ※受付締切:診療時間30分前

(休診日) 木曜日・日曜日・祝日

【ご案内】 1/26から2/6の期間、診療体制の一部が変更となります。

		月曜日 (1/26・2/2)	火曜日 (1/27・2/3)	水曜日 (1/28・2/4)	金曜日 (1/30・2/6)	土曜日 (1/31・2/7)
西野医師	午前	休診	休診	休診	外来診療	休診
	午後	外来診療	外来診療	外来診療	外来診療	休診
中川医師	午前			外来診療		外来診療
	午後			休診		外来診療

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、お風呂に入つてさっぱりし、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。

相続について考えてみましょう。

相続には、誰しも一度は悩む場面があります。できるだけ多くの財産を残してあげたいという親心がある一方で、相続を受ける子供には、財産に頼ることなく自立して歩んでほしいという思いもあるのではないかでしょうか。

子供が自立して生活を送り、仕事や子育てに励む中で、いざという時に使える「余裕資金」として残せる形が理想だと感じます。

しかし、相続財産に不動産が多い場合には、相続税の納税資金をどう準備するかという現実的な課題も出でています。

配偶者が相続人に含まれるかどうかによって、相続税額は大きく変わります。だからこそ、あらかじめ相続税の試算を行い、誰にどの程度の税負担が生じるのかを把握し、納税資金の備えをしておくことが大切です。

ここでは、そのための具体的な方法をいくつかご紹介します。

<生命保険の活用①>

被相続人を被保険者とし、ご本人が契約者となる生命保険は、相続時に契約上の保険金受取人へ支払われます。受取人が相続人である場合、法律上は相続財産ではありませんが、税務上は相続財産として扱われます。

生命保険には、受取人一人当たり500万円の非課税枠が設けられており、自由に使える資金としても、相続税の納税資金としても活用しやすい点が特長です。

<生命保険の活用②>

贈与税には年間110万円の非課税枠があります。ただし、単純な贈与は、子供の働く意欲を弱めてしまう可能性もあり、慎重に考えたいところです。

そこで、次のような方法を検討してみてはいかがでしょうか。

被相続人を被保険者とし、子供が保険契約者となり、保険金受取人も子供とします。この形であれば、相続が発生した際に子供へ保険金が支払われ、その保険金は子供の一時所得として扱われます。

一時所得は、

「総収入金額 - その収入を得るために支出した金額 - 特別控除(最高50万円)」

で計算され、その2分の1が課税対象となります。

相続発生時には、保険会社から保険金受取人である子供の口座へ直接保険金が振り込まれます。支払った保険料は控除でき、さらに2分の1課税となるため、結果として税負担を抑えつつ、必要な資金を確保できる可能性があります。

『歯と健康』シリーズ（No.229）

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

親御さんにとって、お子さんの虫歯予防は一大関心事ですよね。わが子に痛い思いはさせたくないですよね。でも、ご自身のお口のケアはどうでしょう？子育てやお仕事で忙しくつい後回しになっている方が多いのではないでしょうか？

ご自身のお口の健康も大事にするきっかけにしていただけといいなと思うのが、親御さんの口腔環境がお子さんに影響するということです。親御さんが歯磨きをさぼったり虫歯を放置していくと、お口の中の虫歯菌がお子さんにうつるという状況ができてしまいます。

虫歯菌が感染するのは3歳弱くらいまでの期間といわれます。この時期は「感染の窓」と呼ばれ身近な人から虫歯菌をもらいますが、きちんとケアしていないとその後お口に菌が定着します。

よく言われているように、口移しやスプーンの共有を避けて気を付けていても相手は目に見えない細菌です。完璧に感染を防ぐのは容易では

ありません。でも、親御さんのお口の中がきれいなら感染を抑制しやすいです。

そして、重要なのが食生活。虫歯菌はショ糖(砂糖の主成分)が大好きなのでお口の中にショ糖があると歯にくっついてしまいます。

お口に入ってきた虫歯菌を歯に定着させないために効果的なのが、「感染の窓」が開いているころにショ糖を取るのをできる限り控えてショ糖に触れる年齢を遅くすることです。ショ糖の食べ始めを遅くすれば、虫歯菌が入ってくる前に良い菌が先に定住し縄張りを広げ始めます。でも家族がしおり甘いものを食べていればお子さんも欲しがってしまうのは当然ですので環境も大切なのです。

「虫歯予防は家族ぐるみで」お子さんのため、そしてご自身のために親御さんも一緒に虫歯予防をはじめてくださいね。

島村洗心苑 だより

令和八年



笑顔あふれるクリスマス会で、令和7年を締めくくる



猛練習の成果がきらめくベル演奏。
懐かしのメロディに包まれ、
手拍子とともに、今年も恒例のアンコールへ。



トップと次点の笑顔がそろって、
賞品にニッコリ。



手作りの工夫が光る
bingoゲーム大会
カラオケ大会

発表の番号に、
スタッフも身を乗り出して。
「どれどれ、お手伝い」



自慢の喉をご披露。
その歌声に、みんなうつどり。
「次は私かな」

本年もどうぞよろしく
お願いいいたします。



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

和名ヶ谷ほたるの里



いよいよ冬将軍到来の季節がやつ
てまいりました。

12月、冬至の日にかぼちゃせん
ざいを食べたり、毎年恒例のクリ
スマス会を開催し、おいしいケー
キやボランティアの方の素敵な演
奏に喜ぶ姿が見られました。

新しい年も利用者の皆様にとって
良い年となりますようスタッフ一
同頑張ってまいります。



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



あけましておめでとうございます

旧年中は大変お世話になり、
スタッフ一同心より御礼
申し上げます。



本年も、更なるサービスの向上に努めて参りますので、より一層のご支援、
お引き立てを賜りますようお願い申し上げます。皆様のご多幸をお祈りし、
新年のご挨拶とさせていただきます。

スタッフ一同

お雑煮やおせちなど、
お正月の美味しいものを
安全に楽しむために
「口腔体操」をご紹介
いたします。

「パタカラ体操」

毎日食事前に各 10 回行
い、
誤嚥を防ぎましょう！

パ 口唇を閉じる



タ 口蓋に舌先をつける



カ 口蓋の奥に舌の
付け根付近をつける



ラ 卷き舌にして口蓋に
押し当てる



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

訪問介護なづな

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。

令和7年11月末日に“看多機しまむら”が廃止となりました。“看多機しまむら”では、ご登録してくださったご利用者様やご家族様、そして医療関係者の皆様や近隣の関係者の皆様に支えられてここまでできました。大変お世話になりました。ありがとうございました。“看多機しまむら”は廃止となりましたが、5年間、経験したことは私たちの財産となりました。その経験を活かし、私たちは地域で暮らす高齢者の皆様が、住み慣れたご自宅で、安心した生活を続けていけるよう、「訪問介護なづな」を開設いたしました。

訪問介護とは、介護を必要とされる方のご自宅を訪問し、生活援助や身体介護を通して、日常生活を支える介護保険サービスです。

具体的に

- ・食事、排せつ、入浴などの身体介護
- ・掃除、買い物、洗濯などの生活援助

を行いながら、安心して在宅生活を続けられるよう支援します。

単に「お世話をする」サービスではなく、ご本人の力を活かし、出来る事を大切にしながら、その人らしい暮らしを支える事が訪問介護の役割です。

また、ご利用者様だけでなく、ご家族の介護負担や不安を軽減することも、訪問介護の重要な役割の一つです。

私たちは、目の前の一人ひとりに向き合い、生活の中の小さな不安や困りごとに丁寧に応えていきます。

ご利用者様、ご家族様、地域の皆様から、ここに任せて良かったと思ってもらえるような存在になれるよう、寄り添った介護を大切にしていきます。

最後に、事業所名の“なづな”的花言葉は、「幸福」「あなたに捧げます」といった意味合いがあります。利用者様とご家族様に、安心と喜びをささげるケアを目指し支援していきたいと思います。

訪問介護なづな 管理者 板橋涼子



訪問介護 きづな

千葉県松戸市松戸新田 21-2
穀物菜館ビル 4 階 402
(電話) 047-364-7778



代表取締役 藤崎 建司
有限会社 穀物菜館

ハルカフェ 人気ランキング

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。



お菓子



玄米菜食ランチ膳



ドリンク



洗心苑厨房



寒さが一段と深まり、冬本番となりました。あたたかい食事が皆様の体と心を少しでもホッとさせてくれますように…

今回は秋に提供した旬の献立をご紹介いたします。
食材の一番おいしい時期に味わうことで、栄養も風味もより豊かになります。

今回のメインは焼きさんま！ほどよく脂がのり、骨までやわらかく食べられるので、カルシウムが豊富で栄養価が高いのも魅力です。大根おろしにすだちを添えることで、より一層さっぱりとした味わいになります。

ご飯は、ほっくり優しい甘さの栗ごはん。ほくほくの栗がたっぷり入っており、季節を感じる一品ですね。

煮物の里芋には食物繊維が豊富で、体を温めてくれる食材でもあり、寒い季節にもピッタリ！

更にデザートは、なめらかで優しい甘さのプリンにカラメルソースをかけてご提供しました。甘いものは疲れた体を癒してくれますね(*^-^*)



冷え込みが厳しくなる季節、旬の味覚と一緒に冬を元気に乗り切りましょう！



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

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8年 1月			令和8年 2月		
1 (木)	年末年始休診(外来診療)		1 (日)	樂歩会(日本一小さな東照宮他船橋の社寺を巡る)	
2 (金)	年末年始休診(外来診療)		2 (月)		
3 (土)	年末年始休診(外来診療)		3 (火)		
4 (日)	樂歩会(初詣・隅田川七福神巡りから浅草へ)		4 (水)		
5 (月)			5 (木)	休診(外来診療)-	
6 (火)			6 (金)		
7 (水)			7 (土)	自彌術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	
8 (木)	休診(外来診療)-		8 (日)		
9 (金)	スポーツ吹き矢教室		9 (月)		
10 (土)			10 (火)		
11 (日)			11 (水)	休診(祝日・建国記念の日) 写真愛好会(13:00~15:00)	
12 (月)	休診(祝日・成人の日)		12 (木)	休診(外来診療)	
13 (火)			13 (金)	スポーツ吹き矢教室	
14 (水)	写真愛好会(13:00~15:00)		14 (土)	生き生き塾(14:00~16:30)	
15 (木)	休診(外来診療)		15 (日)		
16 (金)			16 (月)		
17 (土)	生き生き塾(新年会) 自彌術教室 スポーツ吹き矢教室		17 (火)		
18 (日)			18 (水)	お料理愛好会(12:30~16:30)	
19 (月)			19 (木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	
20 (火)			20 (金)		
21 (水)	お料理愛好会(休止)		21 (土)	自彌術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	
22 (木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会		22 (日)		
23 (金)	スポーツ吹き矢教室		23 (月)	休診(祝日・天皇誕生日)	
24 (土)	自彌術教室(15:00~16:30)		24 (火)		
25 (日)			25 (水)		
26 (月)			26 (木)	休診(外来診療)	
27 (火)			27 (金)	スポーツ吹き矢教室	
28 (水)			28 (土)	自彌術教室(15:00~16:30)	
29 (木)	休診(外来診療)		X	X	
30 (金)			X	X	
31 (土)	自彌術教室(15:00~16:30)		X	X	

(外来診察のご連絡) ☆休診日:木曜日・日曜日(午後)・祝日

(サークルのご案内)

『樂歩会』初詣隅田川七福神巡りから浅草へ

(実施日) 1/4(日) ※雨天1/6(火)延期 (参加費)300円
 (集合) 東武スカイツリーライン「堀切駅」被害改札口 9時20分
 (解散) 12時30分頃「浅草駅」(時間)約2時間／(距離)5.5km
 (問合先) 菊野: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

(実施日時) 1/14(水) 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(新年会)』 ※毎月第2土曜日 (今月は特別例会)

(実施日時) 1/17(土) 17:00~20:00 (参加費) ¥8,000
 (実施場所) 聖徳大学10号館「アポロン セレネ」12階
 ※谷川研修跡行に変えて新年会を開催(事前予約制)
 ・新春特別講演 島村塾長 (問合先) 菊野 090-2309-1170

✿『100年人生を楽しもう』医療講演・LP鑑賞・生演奏会✿

※今月は休会とさせて頂きます
 (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

『自彌術教室』 ※毎月第1・3・4 土曜日開催

(実施日時) 1/17(土)・24(土)・31(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) 1/9(金)・17(土)・23(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頂きます
 (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】明けましておめでとうございます。今年もよろしくお願ひ致します。今冬は厳しい寒波の到来にてインフルエンザや風邪が早くから流行していますが大丈夫でしょうか? 体調を崩しやすい季節ですのでくれぐれもご留意頂きたいと思います。(編集人・菊野)

あけましておめでとうございます！
今年もよろしくお願ひします



島
村

さ

く

ら

通信



令和8年1月号 vol.017



あみだくじ



ピアノ演奏



ひげダンス



今年も開催☆さくら年忘れ「忘年会～～！！」(o°▽°)o☆

毎年恒例のさくらのお楽しみ会を12月24日に行いました！

今年は、ピアノ講師の方々による演奏会、豪華景品？が当たるかも？？利用者様全員参加の「あみだくじ」、そして数年ぶりに復活！ひげダンス～(≧▽≦)、皆さん笑ってくださいました！

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](mailto:dcsakura.senshin_gp@gmail.com)



インスタグラム
始めました！
[@dcskr.senshin](https://www.instagram.com/dcskr.senshin)



@DCSKR.SENSHIN



さくらの日常…



「🍰スイーツバイキング🍰～(*'▽')」
この日だけは、和菓子や洋菓子、お好きなおやつをいつもよりちょっとだけ?いや、てんこ盛り??にして、ご利用者様それぞれ楽しまれていきました~☆

材料(2人分)

- ・ぶりの切り身
- 2切れ
- ・片栗粉または小麦粉
- 適宜



ぶり照り丼



- | | | | | |
|---|---------------|----|------|----------|
| ★ | ・しょうゆ | ・酒 | ・みりん | 各大さじ2ぐらい |
| | ・砂糖 | | | 大さじ1ぐらい |
| | ・チューブのにんにく、生姜 | | | 1cmぐらい |

[作り方]

- ① ぶりの表面に粉を薄くまぶす。
- ② フライパンにサラダ油を熱して、まず手でぶりを立てて持ち、皮目をジューッと1分ほど焼き付ける。(皮をパリパリに焼きます) その後、皮目が見えるほう(盛り付け時に上になるほう)を下にして焼く。
- ③ 横から見て、半分くらい白くなっていたら裏返して両面を焼き、余分な脂をふき取ってから、★を入れ、フライパンをゆすって照りが付くまで絡める。
- ④ どんぶりにご飯をよそって、タレをご飯に回しかけてからぶりを乗せ、白ごま、ねぎ、海苔、わさびを添えて完成。(*'▽')