



Shimamura Total Care Clinic

しまむら医療介護 G



島村TCC

かわら版

令和8年 4月
(卯月)
第237号



「春を告げる花
ハクモクレン（白木蓮）」

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

明るい“さくら”の4月になりました。潮(うしお)真也先生を副院長として今月から迎えました。救命救急医療の専門医で、消化器外科の専門医でもあります。

また、画像診断専門医の三角茂樹先生も“検診センター”責任者として勤務しています。トータルケアがより充実してまいりました。加えて、認知症急増の今、予防・治療の専門施設として、診療にあたっています。日曜診療も定着し、喜ばれています。さて、今年度は、医療・介護保険同時改定年です。医療保険は2年ごと、介護保険は3年ごとに改定されるため、6年ごとに、同時改定となります。少子超高齢社会を迎え、ますます連携強化が必要となってきます。私たちの、“しまむら医療・介護・食グループ”はトータルケアを目指し、重症のがん・認知症の方々のお役に立てるよう努めます。わがグループも今年25周年を迎えます。第二創業期の出発として、ますます皆さんのお役に立てるよう努めてまいります。

2. 健康診断について。(下図参照)

春は健康診断の季節でもあります。「予防に勝る治療なし」の精神で、検診部門を強化し、公的にも高い資格を獲得し、認められるようになりました。

近年、医療検査機器は大いに進歩して、さくら島村にはAI搭載新型MRIが稼働して1年余りとなり、ますますその威力を発揮しています。検査機器の充実もあり、適切な検査をし、早期発見・早期治療に努めてまいります。皆さんとともに、一人でも健康長寿者となっていただき、幸せ人生案内所として努めます。

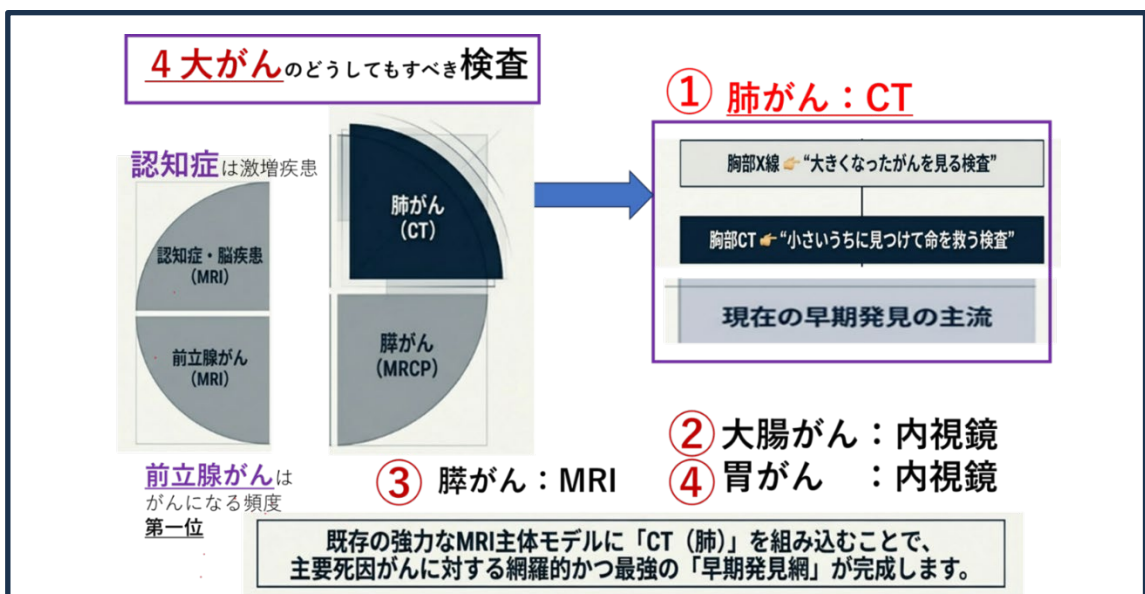
3. 肺がん早期発見は、CTで。(下図参照)

どの年齢でも、死亡原因のトップはがんです。4大がんと頻度の高い前立腺がん、認知症早期発見の要諦を示します。市の健診や会社健診は一次健診で自費診療です。精密検査の二次健診は40歳を超すと、多くの方は症状あり、保険診療ができません。大事なことは、担当医師に相談することです。遠慮なく、一次健診時またはその結果説明を受けるとき、もちろん外来診療でも相談ください。

4. おわりに

当院は、外来診療、入院、検診、在宅医療を実施しています。グループの要です。医療・介護・食で困ったことあれば、いつでも相談ください。

充実した検査機器と診断医療システムを、健康長寿者になって幸せ人生が送れるよう、主体性をもって診療を受けましょう。



《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. 66)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

1. 医師勤務体制変更について

医師の勤務体制の変更があります。

- ① 4月1日から潮医師が勤務いたします。
勤務日は月・火・水・金・土(第1.3.5)です。
- ② 4月6日から 西野医師の月曜日・火曜日の
診療は、終日さくら島村トータル・ケア・クリニ
ックで診療いたします。

健康診査は、血液検査や尿検査などから、高
血圧・糖尿病・腎臓病など生活習慣病のきざしを
いち早く見つける健康診断です。生活習慣病
は、自覚症状なく、あなたにしのびよります。
松戸市では健康診査を実施していますので、年
度に1回、健康診査を受けてからだをチェックし
ましょう。

2. “4月”健康診断の時期になります

心がけよう!年に一度の健康チェック!!

松戸市では年齢などに応じて、健康診査やが
ん検診など様々な検診を受診できます。年に1度
の健診(検診)でご自身の体調を確認しましょう。
がん細胞が発生してから、検診で見つかるほど
大きくなるまでには長い年月がかかりますが、早
期のがんとして検診で発見できる期間は1年か
ら数年と言われています。そのため、症状のな
い健康なうちから定期的に検診を受けること
が大切です。

がん検診は自覚症状のない、健康だと感じて
いる方を対象とした検査です。特にがんは初期
にはほとんど症状がありません。症状が出るとき
にはかなり進行している可能性があります。
松戸市の検診で健康チェックを始めてみません
か。

<地域連携室>便り(No.88)

地域連携室・室長 佐々木 奈々

春の気配を感じられ、心浮き立つ今日この頃
となりましたが、皆様の体調管理はいかがでしょ
うか。この季節の変わり目は、寒暖差や気圧の
変動による自律神経の乱れで、疲労や食欲不
振、めまい、不眠などの体調不良を訴える方が
多くなります。では、体調管理はどのようにした
らいいのか、いくつかのポイントがございます。

- ・年齢を重ねますと温度調節が難しいため、朝
晩の冷え込み対策として脱ぎ出しやすい羽織物
での体温調整。
- ・栄養バランスの良い食事を摂る。主食(炭水化
物)、主菜(タンパク質)、副菜(野菜・海藻・きの
こ)は健康な食事の第一歩で、よく噛んで(1口3
0回が目安)食べる。
- ・入浴は、38~40℃のぬるめのお湯に浸かるこ
とで、副交感神経を優位(身体の修復とエネルギ
ー回復)にしてリラックスすることや規則正しい食
事、睡眠を意識し、自律神経のバランスを保ち
生活リズムを整える。
- ・適度な運動をする。ウォーキングなど難しい時
は、移動時の早歩き、料理や掃除、庭いじりなど
日常でのからだの動きを増やす。

・からだに負担をかけないように休肝日を設ける
など飲酒や喫煙習慣生活を見直す。

この体調管理のポイントに関しては、外来
受診されている方で生活習慣の療養計画書
にて伺っている内容と重複しているのが分か
るかと思います。健康な生活を送るために大
事なことは一緒なのです。自分は血圧が高い
だけで大丈夫とっていらっしゃる方も多い
ように思いますが、高血圧は自覚症状のない
まま心臓・脳・腎臓といった重要臓器に障害
を与え、命に関わる合併症を引き起こす病
気です。なので、自己判断せず主治医と相談
しながら上手くコントロールをしていただ
きたいです。

また、日頃から定期的に健診などを受け
ることで自分のからだの状態を知り、病
気につながるリスクを早期発見することが
大切です。皆さまの幸せ人生をお手
伝いできる病院として当院がありま
すので、何かあればいつでも
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8年4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	島村	島村	島村	休診	島村	島村	
			※(西野・さくら)	※(西野・さくら)	西野		西野	磯部 (漢方) (第2・4) 〈午前〉 9:00～ 13:00 〈午後〉 14:00～ 17:00	西野
			潮	潮	潮		潮		潮 (第1・3・5)
					中川 (脳外・内科)				中川 (脳外・内科) (第1・3・5)
			黒崎 (内視鏡)		東京慈恵会 医科大学 (内視鏡)		永井 (内視鏡)		向後 (内視鏡)
		島村	島村 (予約制)	島村 (在宅)	島村 (治療)				
	午後 (14:00～ 17:00)		※(西野・さくら)	※(西野・さくら)	西野		西野	西野	西野
			潮	潮	潮		潮	潮 (第1・3・5)	
			休診	横田 (循環器・予約)	中川 (脳外・内科)			中川 (脳外・内科) (第1・3・5)	
			○	○	○		○	○	
		○ (胃・大腸)	—	○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)			
検査	超音波 CT	○	○	○	○	○			
	内視鏡 (午前)	○ (胃・大腸)	—	○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)			
在診 在宅療	(午後)	—	横田	島村	西野	—			

※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 ①漢方外来:磯部医師(予約制)(第2・4 金曜日)

②物忘れ外来:中川医師(水曜日午前・午後&第1.3.5土曜日午前・午後)

【診療科目・診療曜日 及び 時間】 変更のお知らせ

1. 診療体制の変更

①潮医師:4月1日入職 ※土曜日診療について:第1・3・5土曜日診療

②西野医師:月曜日&火曜日診療 ※さくら島村トータル・ケア・クリニックにて診療

2. 医師休診

①島村医師:4/13(月)・20(月)・21(火)・27(月) ※さくら島村トータル・ケア・クリニックにて診療

②西野医師:4/13(月)~28(火)



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(4月(4/13~4/28))>

	月	火	水	木	金	土
午前	内科 (島村)	内科 (近)	内科 (近)	休診	内科 (近)	内科 (近)
午後	内科 (島村)	内科 (近)	内科 (近)	休診	内科 (近)	内科 (近)

(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

【ご案内】 1. 第3週診察について ①月曜日(20日):近院長
②火曜日(21日):島村医師
2. 西野医師は都合により4月28日まで休診になります。

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、いつもお世話になっております。
今回は、在宅サービスについて説明をしたいと思
います。

在宅サービスは、自宅で生活しながら受けるサ
ービスです。在宅サービスは、住み慣れた自宅で
生活を続けたいという方に適しています。

メリットとしては

- 住み慣れた家で過ごせる。
- 自分のペースで生活できる。
- 家族と一緒にいられる安心感がある。
- 費用が施設サービスに比べ安い傾向にある。
- 必要なサービスを組み合わせて利用できる。

デメリットとしては

- 介護する家族の身体的・精神的な負担が大きい。
- 利用者の方も外部との接触が少なくなり、孤立
する可能性がある。

主なサービスの種類

- 通所系サービス → 利用者が施設に通い、
食事や入浴、リハビリを受ける。
- 短期入所サービス(ショートステイ) → 一時
的に施設に短期間入所する。
- 介護環境を整えるためのサービス → 自宅
の改修や福祉用具の貸与・購入費補助など。
- 訪問系サービス → 利用者の自宅に必要な
に応じて、医師や看護師、ヘルパーなどのスタッ
フが訪問して、身の回りのお世話や支援をします。

在宅サービスの主な主介護者は、家族になりま
す。利用者の支援は勿論、家族の介護状況、介護
力を把握しながら、適切なサービスを組み立てる
能力が介護支援専門員には必要です。

問い合わせ、見学・相談は随時対応しています。

(TEL 番号) 047-711-8007

ご気軽に連絡を下さい。

相続を考える

相続では、事前に想定していなかった出来事が起こることもあります。その一つが「相続放棄」です。

民法では、相続人は「自己のために相続の開始があったことを知った日から3か月以内に、相続について単純承認・限定承認・放棄のいずれかを選択しなければなりません」と定められています。

一般的には相続財産をそのまま引き継ぐ単純承認が多いのですが、被相続人に多額の借入金などの債務がある場合には、その債務も相続人が引き継ぐこととなります。

そのような場合、相続人は家庭裁判所に申し立てを行うことで相続放棄をすることができます。ただし注意が必要なのは、相続財産に少しでも手を付けてしまうと、単純承認とみなされ、相続放棄ができなくなる可能性があることです。相続放棄を検討する場合は、早めに弁護士など専門家へ相談することをお勧めします。

以前、私が関わった相続で印象に残る事例があります。都内に広大な土地を所有していた方が亡くなり、相続人は奥様と3人のお子さんでした。相続が始まって間もなく、そのうちの1人が相続放棄の手続きをされました。相当な財産があるように見えたため、当初は不思議に感じたものです。

ところが相続を進めるうちに事情が分かりました。その土地の多くは貸宅地で、借地人との地代交渉やトラブルが長年続いており、地代の供託もかなりの金額になっていました。そのお子さんにとっては、財産を引き継ぐことは同時に「争いごと」を引き継ぐことでもあり、それを避けたいという思いがあったのだと理解しました。

その後、弁護士に相談した結果、相続税の納税のためには土地の処分が必要と判断され、弁護士事務所を立会いのもと競売に付されることになりました。都内のまとまった土地であったため高額で落札され、相続税の納付も無事に行うことができました。配偶者控除の適用もあり、相続手続きは落ち着いて進められました。

結果だけを見ると、相続放棄をした方は損をしたようにも見えるかもしれませんが、それはあくまで結果論です。相続にはそれぞれの立場や考え方があり、そこにはさまざまな人生の選択があるのだと改めて感じた出来事でした。

<鎌倉康裕公認会計士・税理士事務所>

松戸市新松戸1-493 新松戸プラザハイイツ1201号
(TEL) 047-348-5562
(FAX) 047-348-5563

『歯と健康』シリーズ (No.232)

とうない歯科 院長 藤内 圭一

<松戸歯科医師会歯科健診事業>

松戸歯科医師会の会員診療所では松戸市からの委託を受けて松戸市民に向けて色々な健診事業を行っています。

18歳以上の方は、年に一回**成人歯科健診**が受けられます。特に20歳30歳40歳50歳60歳70歳の節目の方には市から直接ハガキによる個別受診勧奨を実施しています、ハガキが来た方はぜひ健診を受けて下さい。(20歳30歳の方は前歯部のクリーニングも無料で受けられます。)

妊婦の方は妊娠中に1回**妊婦歯科健診**が受けられます(希望者には前歯部のクリーニングが行えます。)

病気等で診療所へ歯科健診に行かれない方には歯科医師が自宅に伺って健診を行う**在宅歯科健診**もあります。

各健診は4月1日より新年度分が始まります。いずれの健診も**無料**で受けられます。

人生100年時代に向けて各種健診を活用して健康寿命の延伸を計りましょう。

質問等ご不明な事がある場合は

松戸歯科医師会事務局

(電話) 047-368-3553

(月～金・9時～17時)

にお問い合わせください。

<とうない歯科>

松戸市新松戸3-18 幸谷ビル2階

(TEL) 047-346-3213

※元イオンフードスタイル新松戸 向い



苑の前の梅林では
モモの花が咲き競い、
苑内には豪華な雛飾りが
並びました。

ひな壇の前では、
ご家族がにこやかに語らう姿を
記念撮影しました。

お雛様を愛でる方々の笑顔と、
祝いのカラオケが春の訪れを
いっそうふくらませています。





和名ヶ谷ほたるの里



花の便りが聞かれることとなりました。
 春木川沿いにある桜のつぼみを散歩の際に見つけ、利用者皆様と開花を楽しみにしている今日この頃です。
 今月は桃の節句をお祝いしたり、色鮮やかなデザートを楽しんでいただきました。
 また、3月のお誕生日の方も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

吉越 真代

少しずつ暖かくなってまいりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。寒さが和らぎ、身体も動かしやすくなってきたのではないのでしょうか。身体を動かさない生活に慣れてしまうと筋力は低下し、日常生活に支障が出てきます。運動不足などにより心身の機能が低下し、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態になると、要介護状態へ移行する可能性が高くなります。

病気やけがをしてから慌てて治すのではなく、元気な時から生活習慣を見直し未然に防ぐ“予防”が大切です。そこで予防対策についてご紹介します

運動について

- 家の中や庭などでできる運動（ラジオ体操、テレビ体操、スクワットなど）を行う。
- 家事（庭いじりや片付け、立位を保持した調理など）や農作業などで身体を動かす。
- 座っている時間を減らし、足踏みをするなど身体を動かす。

食生活について

- 3食欠かさず、規則正しい生活を心がける。
- たんぱく質をしっかり食べる。（肉、魚、卵、大豆製品）
- 市販の総菜などを利用する場合もバランスの良い食事を心がける。
- 意識して水分をとる。（熱中症対策としても重要です。）

口腔ケアについて

- 毎食後、寝る前に歯磨きをする。
- しっかり噛んで食べる。
- 歌を歌う、早口言葉を言うなど、お口周りの筋肉を保つ。

人との交流について

- 家族や友人と電話や手紙、メール、SNSなどを活用し交流する。
- 買い物や移動など困ったときに協力してもらえる相手を考えておく。

要介護状態になってから心身の機能の改善を目指すことは簡単ではありません。病気を未然に防ぐことのできる身体づくりは「最大の治療」とも言われています。

今から簡単にできるものもありますので、まず行ってみましょう。

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





訪問介護なずな



桜の花も咲きそろい、暖かな日差しを浴びながらお花見にお出掛けがしたくなる季節になりました。

❀❀ ~ 桃の節句 ~ ❀❀

三月の桃の節句には、雛人形を飾らせていたただき皆様の健康と幸せを願い桃の節句をお祝いいたしました。

女性の方はもちろんのこと、男性の方も娘様やお孫様の思い出話を次々に聞かせていただき皆様のとても幸せそうな顔を拝見することができ楽しいひと時を過ごすことが出来ました。



訪問介護 なずな

千葉県松戸市松戸新田 21-2
穀物菜館ビル 4 階 402
(電話) 070-1436-8031



今年も国分川さくらまつりに出店しました。
みなさん桜を楽しみながら、様々な屋台を満喫していらっしやいました。
体も心も元気になりますね♪
今回は桜寒天のレシピをご紹介します。
簡単に作れ、春色が咲くおもてなしにも喜ばれるスイーツです。

桜寒天

島村はる代著書 おいしいマクロビオティックレシピ より

材料

- ・りんごジュース 1カップ
- ・粉寒天 小さじ 1/2
- ・桜の塩漬け 4個

作り方

- ① 桜の塩漬けは水に浸して、塩を抜く。
- ② りんごジュースに粉寒天をふり入れ、沸騰（2分）させる。
- ③ 器に②を流し入れ、桜の塩漬けを花卉が広がるよう左右にゆらしながら入れる。
- ④ 粗熱がとれたら、冷蔵庫で十分に冷やし固める。



ハルカフェ(売店)からのお知らせ

ランチの提供を休止しております。
お食事を楽しみにしてくださってるお客様には大変申し訳ございません。
自然食品、ドリンク、介護用品、書籍等の販売のみご利用いただけます。
今後ともご愛顧のほどよろしくお願い申し上げます。



春のおすすめ商品

マヌカ&プロポリス スプレー 30ml

- ◎オーガニック原料 100%使用
- ◎オーガニックマヌカハニーMG850+使用
- ◎オーガニックマヌカフラワーウォーター使用
- ◎アルコールフリー
- ◎添加物不使用
- ◎保存料不使用



のどが気になるときに
いつでもどこでも
手軽にお口にシュッ

ハルカフェ 自然食品・ドリンク限定

SPECIAL COUPON

10% OFF

有効期限 R8年5月31日まで

洗心苑厨房

つい先日まで桜の開花を楽しみにしていましたが、気づけばもう春。季節の移ろいはあっという間ですね。

さて今回は、魚を使った新メニューをご紹介します。

一品目は鯖のねぎ塩あんかけです。鯖にかけるあんは玉ねぎ・長ネギ・小ねぎの香味野菜を使い、にんにくを効かせて風味豊かに仕上げました。魚の他にも、お肉など何にでも使える万能ダレです！

【鯖のねぎ塩あんかけ】（4人分）



- ・鯖 … 4切
- ・玉ねぎ(みじん) … 1/2個
- ・長ネギ … 1/4本
- ・小ねぎ … 少々
- ・おろしにんにく … 小さじ1
- ・塩 … 少々
- ・和風だし … 小さじ1/2
- ・サラダ油 … 小さじ2
- ・水 … 160cc
- ・水溶き片栗粉

二品目は赤魚の野菜あんかけです。今回は人参とピーマンを使用しました。あんかけにする事により、魚のパサつきを抑えて飲み込みやすくし、野菜もたっぷり摂れる、栄養満点の一皿となっております。

【赤魚の野菜あんかけ】（4人分）

- ・赤魚 … 4切
- ・人参 … 1/2本
- ・ピーマン … 2個
- ・和風だし … 小さじ1/2
- ・塩 … 少々
- ・酒 … 大さじ1
- ・サラダ油 … 小さじ2
- ・水 … 120cc
- ・水溶き片栗粉



厨房スタッフ募集中 TEL 047-308-3946

- ① パート 勤務日数応相談
06:30~15:30(調理)
06:00~12:00(切物など)
08:30~14:30(盛付など)
15:00~20:00(食器洗浄)
- ② 社員 5:30~20:00の間で8時間勤務

調理補助
未経験OK

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:1,200円～ (経験者優遇・管理栄養士1,350円)
- ・社員月給23万～(賞与年2回/4週8休/シフト制)
- ・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

【就業場所】 島村洗心苑/島村トータル・ケア・クリニック

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 4月			令和8年 5月		
1	(水)		1	(金)	
2	(木)	休診(外来診療)-	2	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
3	(金)		3	(日)	休診(祝日・憲法記念日) 楽歩会(久伊豆神社・花田苑)
4	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	4	(月)	休診(祝日・みどりの日)
5	(日)	楽歩会(国営昭和記念公園のチューリップと梅の園へ)	5	(火)	休診(祝日・こどもの日)
6	(月)		6	(水)	休診(祝日・振替休日)
7	(火)		7	(木)	休診(外来診療)
8	(水)	写真愛好会(13:00~15:00)	8	(金)	スポーツ吹き矢教室
9	(木)	休診(外来診療)	9	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
10	(金)	スポーツ吹き矢教室	10	(日)	
11	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	11	(月)	
12	(日)		12	(火)	
13	(月)		13	(水)	写真愛好会(13:00~15:00)
14	(火)		14	(木)	休診(外来診療)
15	(水)	お料理愛好会(休止)	15	(金)	
16	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	16	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
17	(金)		17	(日)	
18	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	18	(月)	
19	(日)		19	(火)	
20	(月)		20	(水)	お料理愛好会(12:30~16:30)
21	(火)		21	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
22	(水)		22	(金)	スポーツ吹き矢教室
23	(木)	休診(外来診療)	23	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
24	(金)	スポーツ吹き矢教室	24	(日)	
25	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	25	(月)	
26	(日)		26	(火)	
27	(月)		27	(水)	
28	(火)		28	(木)	休診(外来診療)
29	(水)	休診(祝日・昭和の日)	29	(金)	
30	(木)	休診(外来診療)	30	(土)	
31	(金)		31	(日)	

(外来診察のご連絡) ☆休診日:木曜日・日曜日(午後)・祝日 ☆医師休診:島村医師 4/13(月)・20(月)・21(火)・27(月)※さくら島村TCCにて診療
(サークルのご案内) 西野医師 4/13(月)~28(火)

『楽歩会』国営昭和記念公園のチューリップと梅の園へ
(実施日) 4/5(日) ※雨天4/7(火)延期 (参加費)300円
(集合) JR中央線立川駅北改札口 10時
(解散) 15時頃立川駅 (時間)約3時間(距離)7.5km
(問合先) 菅野:090-1559-2219 ※事前予約制(50名・先着順)

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日開催
(実施日時) 4/4(土)・18(土)・25(土) 15:00~16:30
(実施場所) さくら島村トータル・ケア・クリニック
※今月より開催場所が変更となりました
(参加申込) 迫田(さこた) ☎090-2479-8477

『写真愛好会』 ※毎月第2水曜日
(実施日時) 4/8(水) 13:00~15:00 ※実施日変更
(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

『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) 4/4(土)・10(金)・18(土)・24(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

『生き生き塾』 ※毎月第2土曜日
(実施日時) 4/11(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「ハングリーに生きる」
NAGAREYAMA F.C所属 選手兼コーチ 寺内大登 氏
・基調講演 島村塾長 (問合先) 荻野 090-2309-1170

『お料理愛好会』 ※毎月第3水曜日
※今月は休止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】春らしい温かさの中で楽しんだ満開の桜も早や葉桜となりはじめ、花散らしの雨が身に染む季節になりました。日毎さらには日中と朝晩の気温差が非常に大きく、体調を非常に崩しやすい時季です。体調管理には十分にご留意頂きたいと思います。(編集人・荻野)

さくら咲く～🌸
今年もお花見の季節がやってきました



通信

令和8年4月号 vol.020



さくら毎年恒例の「お花見ドライブ🌸」に行ってきました🚗
車内見学ですが、地元の桜が咲いているところへドライブに行きます
(*^v^*) 皆さん、帰ってくるなり「きれいだったね～」と喜んで
くださっていました!!また来年も行きましょうね(≧▽≦)

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

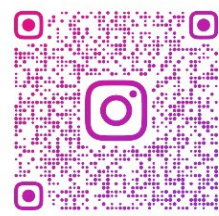
TEL 047-312-7530
FAX 047-312-7322



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



さくらの日常…



♪ オカケ演奏会 ♪



おやつレクで「桜餅」作りました☆彡



☆ コロコロボール ☆



☆ 輪をかけて～ ☆



花を咲かせましょう🌸

新玉ねぎでハッシュドオニオン



材料(2人分)

- ・ 新玉ねぎ 1個(大きめ)
- ・ ベーコン 1枚
(代わりにウィンナー、豚肉のみじん切り、ツナなどでも可)
- ・ 乾燥パセリ、あらびき黒コショウ 各適量

- ★ ピザ用チーズ ひとつかみ
- 片栗粉 大さじ3
- 水 大さじ1
- 塩 少々

[作り方]

- ① 玉ねぎは1cm角に、ベーコンはみじん切りにし、★と合わせてざっくり混ぜる。
- ② フライパンに油を多めに熱して①を流し、蓋をして弱～中火でチーズがこんがりするまで焼き、裏返して両面こんがり焼く。 あればパセリ、黒コショウをふる。できあがり(*'▽')