



しまむら医療介護 G

Shimamura Total Care Clinic



島村TCC

かわら版

令和6年10月
(神無月)
第219号



「秋桜」

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

過ごしやすい季節になりました。コロナ感染、インフルエンザ感染増加の季節でもあります。コロナ&インフルエンザ・ワクチン(Wa)10月1日より開始しています。

松戸市は、自宅に Wa 接種券は届かず、当院等医療施設のものを使用するようになっています。隣の市川市は双方の接種用紙は、自宅に郵送されています。いずれにしても、当院・さくら島村に訪れて希望してください。

2. 長寿の研究

以前から、大規模に遺伝子要因か、生活習慣要因なのか研究されてきましたが、寿命や健康は多くの生活習慣要因で決まるようです。

これらのことを要約してお伝えします。遺伝子要因の関与は25%、生活習慣要因関与は75%と言われています。大いに生活習慣病が関与します。

生活習慣病は肥満をきっかけに、糖尿病・高血圧・高脂血症となり、心筋梗塞・脳梗塞・腎臓病、がん・認知症になっていきます。生活習慣病をきっかけに筋力も落ち、フレイル(虚弱)、要介護状態/不健康状態となり寿命は男81.09才(世界4位)、女87.14才(同1位)(2024年)で、あの世へ旅立ちます。

ところが、旅立つ前に、要介護状態で、他者の御世話にならなければなりません。それが、不健康期間:男9年、女13年です。さあこれらから脱出するにはどうしたらよいでしょうか。

3. 長寿と遺伝子研究

下図は、日経新聞の記事です。

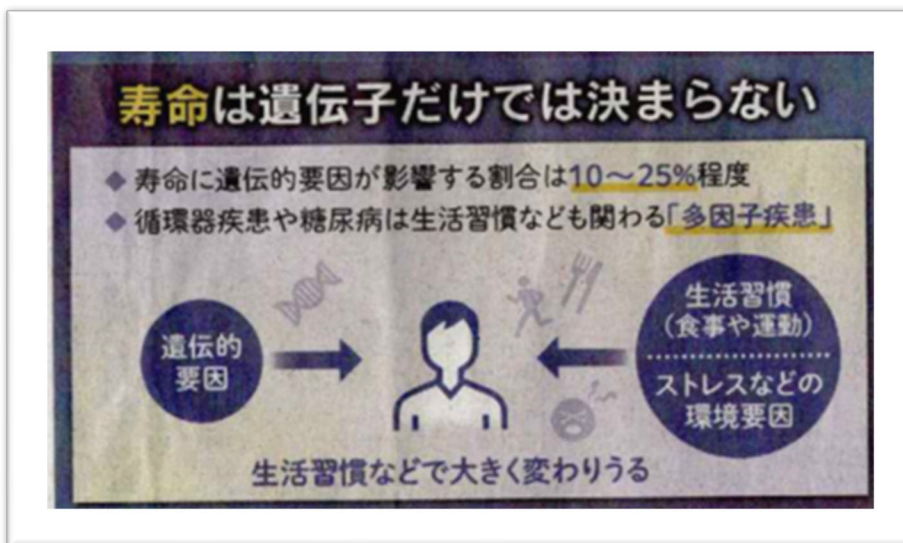
世界中の科学者が、遺伝子解析をした結果、“寿命は遺伝子だけでは、決まらない。”

生活習慣病改善が一番。「島村クリニック」、「さくら島村」で、総合的に、検査も含めて、強化対策をしています。食事・運動・こころ(生きがい)です。

4. おわりに

人間の一生、感染症、寝たきり、がん、認知症、生きがいの喪失等々、悩みはつきません。一方で、楽しいことも沢山あります。単純に考えましょう。日々、感謝・えがお、小さな自己褒め、ワクワク楽しく暮らす。

昨日、スバルBRZの2ドアスポーツカーを入手しました。老化恐怖症にならず、フレイル健診で自分の機能もチェックしながら、生活習慣を早くコントロールしてきています。私の体内年齢は63才。そう思っ、現役で活躍することを願っています。



日経新聞
2024.10.08.(日)

科学の窓
Science 記事

より抜粋

《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. 49)

医療法人社団洗心 経営・総務・人事担当 伊藤 和彦

「インフルエンザワクチン予防接種」

令和6年10月1日からインフルエンザワクチン予防接種が開始されます。

接種期間は、令和6年10月1日から令和7年1月31日までとなっております。

- ① 松戸市在住の65歳以上の方は、負担金1,000円となります。
- ② 65歳以下の方は、4,950円
- ③ かかりつけ医の方は、4,400円となります。

「新型コロナウイルスワクチン接種」

令和6年10月1日から新型コロナウイルスワクチン接種が開始されます。

接種期間は、令和6年10月1日から令和7年3月31日までとなっております。

- ① 松戸市在住で接種当日65歳以上の方、60～65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能障害

またはヒト免疫不全ウイルスによる昨日障害があり、この4つのいずれかで身体障害者手帳1級に相当の方は、自己負担金2,000円となります。
② 生活保護受給者の方は無料となります。
③ 65歳以下の方の接種料金は15,300円(税込み)です。

新型コロナが5類になり、マスクをしない方が増えています。今年は流行するかもしれませんので早めの接種をお勧めいたします。

＜インフルエンザワクチン予防接種＞
(接種期間)R6・10/1～R7・1/31

＜新型コロナウイルスワクチン接種＞
(接種期間)R6・10/1～R7・3/31

※詳細は医事課(受付)まで

＜地域連携室＞便り(No.71)

地域連携室・室長 小林 繁

「敬老の日を迎えて」

9月16日(敬老の日)私の住んでいるさいたま市より、夫婦共々お祝いのメッセージと祝品をいただきました。その中で他の市町村と比較し4倍も高齢者が多いとのことで驚きました。(健康長寿の町にしたいですね)

1. 高齢化社会で求められること

何歳になっても、人と人とのつながりを大切にしながら、生き生きと暮らせることができる長寿国として、そんな社会でありたい。敬老の日に総務省によると65歳以上の高齢者は過去最高の3,625万人、総人口に占める割合は約3割。世界200カ国・地域の中で最も高い割合となっております。

高齢化は、医療や年金といった社会保障費の増大と併せて、負の側面として論じられますが今の高齢者は、元気で意欲が高い人が多い。そうした人達が長く活躍できれば、社会に活力をもたらすことができる。そのためには、平均寿命だけではなく、「健康寿命」を延ばすことが重要になる。平均寿命に含まれる寝たきりや介護が必要な期間を短くし、健康に過ごせる時間をできるだけ長くしたい。定年退職後も仕事を持つ、ボランティア活動に参加する、人生経験を若い人に伝える、といった社会貢献を続けることで、人から必要とされ、感謝される。そうしたやりがいや充実感が、心身の健康にもつながります。

2. 世界最高齢者発表

ギネスワールドレコーズ(英国)は8月21日兵庫県芦屋市在住で116歳の糸岡富子さん(1908年8月5日生まれ)が新たに世界最高齢になったと発表した。糸岡さんはホームの関係者から世界最高齢になったことを知らされると「ありがとう」としっかり受け答えしたという。

国内最高齢男性は110歳の水野清隆さん。静岡県磐田市在住。市長が自宅を訪れ国内最高齢男性になったことを伝えると「ありがとうございます。楽しいといえば楽しい」と話されていた。

島村トータル・ケア・グループの最高年齢者は108歳の増田さく(女性)さん。ホスピスレジデンスで暮らしております。食事は玄米菜食を中心に食べております。増田さくさんは管理栄養士で戦後食糧難時代の国立病院療養所に勤め、今の病院給食の基になっている適時適温給食に尽力された方です。80歳まで大学で教鞭をとっておられました。

3. 島村トータル・ケア・クリニックではいろいろな社会参画を行っております。

1)楽歩会 2)写真愛好会 3)創年の会 4)生き生き塾等 交流を持つことで老後ひとり悩むことは減ります。かわら版に毎月の予定表を記載しておりますので参考にしてください。

～9月から相談員も増えました。いろいろな相談にのっております。是非お声をかけてください～

＜島村トータル・ケア・クリニック 診療担当医予定表（令和6年10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	
	午後 (14:00～17:00)		荒木医師	荒木医師	荒木医師		荒木医師		磯部医師 (漢方) (第2・4)	向後医師 (内視鏡)
			黒崎医師 (内視鏡)	大城医師 (内視鏡)	竹下医師 (内視鏡)		島村院長		休診	休診
			島村院長	島村院長 (16:30迄)	島村院長		荒木医師			
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)		
在宅診療	午前	看護師	○	○	○	○	○	○		
	午後	看護師	○	○	○	○	○	○		
		医師	荒木医師	荒木医師 島村院長	荒木医師	西野医師	荒木医師	○		

※外来休診日:木曜日・土曜日(午後)・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)

『歯と健康』シリーズ(No.214)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

「初めての入れ歯、使っていますか？」

入れ歯は使い慣れるまでには多少の努力が必要です。作った入れ歯は実際に使っていただきながら何度か調整し合わせていく必要があります。出来上がったならゴールではなくお口の動きに合うように調整をしていきます。

お口の健康、体の健康のためにせつかく作った入れ歯はぜひ使ってください。入れ歯を入れると、慣れていけば噛めるようになります。

自分の歯に比べれば部分入れ歯で噛める力は3分の1程度と言われていますが、入れ歯になれて噛めるお口を回復させ、よく噛んで食べられるようになることは、体の健康や食を楽しみ朗らかに生活するためにとっても重要なことです。歯を失うと空気が漏れて喋りづらくなります。特にサ行やタ行に影響しやすく滑舌も悪くなってしまうことがあります。

入れ歯を使うと最初は発音しづらく感じますが、

多くの場合使い慣れることによって明瞭さを回復することができます。また、歯を失うと周囲の歯はその空いたスペースに向かって自然と動きます。そのため隣の歯が倒れたり、本来なら噛みあはずの歯が出っ張ってきてぶつかり上下の歯がかみ合わなくなってしまうことがあります。そして、歯の本数が減ると噛む力が残った歯に集中してかかりその歯に加わる負担が大きくなります。特に奥歯を失うと前歯に力が集中して下から突き上げられるため出っ歯になってしまいます。

入れ歯を入れることで残っている大切な歯にかかる負担を軽減できます。

入れ歯は、失った歯の代わりになるだけでなく歯の周りに顎の部分も補ってくれます。歯を失って痩せてしまった顎を補い頬もふっくらと回復させるので歯を失ったためにお口の周りにできるしわを減らす効果も期待できます



<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

暦では秋深まるはずの10月ですが、まだ夏の暑さの片鱗が残っていて本格的な秋はまだ先のようにです。

当院が開院してから早くも3ヶ月目に入り、当初のドタバタ状況も徐々に落ち着いてきた感がありますが、それとともに当院のもつ長所や短所を改めて認識するようになってきました。今回は多少愚痴にはなりますが、当院のもつ問題点について私の思いを述べさせていただきます。

当院は敷地が広く、緑も豊富であり、特に高齢の方には心が癒されておられる方が多いかと思われま。しかし何分にも建物が古く、あちこち老朽化による不都合な箇所が目立ち、ご来訪の患者様方には不愉快な思いをさせていないかと心苦しく思っております。今すぐとは行きませんが、なるべく早く痛んだ箇所時代遅れの古い

箇所を修理改修して行く所存ですので、今少し長い目で当院を見守っていただければ幸いです。

老朽化の問題もさることながら、当院への入り口がわかりにくいというアクセス上の問題があると思います。国道からの当院への入り口の横にはレストランの「夢庵」がありますが、夢庵の看板は国道からよく目立っていて所在がよくわかります。しかし、当院の看板は道路からやや奥まった所に位置しており、また道路に対して平行に位置していて非常に目立ちにくいのです。看板を道路に向かって直角方向にしてもっと道路側に貼り出すように看板を備えられれば都合がいいのですが、歩道の通行を邪魔しかねないので困難です。

道路標識のように電柱の上部から道路側に張り出すには、行政や警察との折衝が必要であり、実現は困難と思われま。また、国道から無事当院への

通路に入れたとしても当院の右手前にある隣人の私有地に立っている立ち入り禁止の看板が目につき、それ以上立ち入れないという誤解を招いてしまって引き返してしまう方がおられるかもしれず、初めてご来院いただく方にとって当院への道は果てし無く遠いのかもしれません。

これ以外にも我々の気のつかない様々な問題点があるかと思われま。どうか暖かい目で当院を見守っていただき、ご自分の周辺に以下に掲げる病気で困っておられる方がおられましたら、是非当院への受診を進めていただければ幸甚に存じます。

当院は、以前は整形外科中心のクリニックでしたが、8月の開院以降は私の専門である糖尿病と甲状腺を中心の内分泌疾患の診療に力を入れております。もちろん整形外科の診療も従来通り継続しております。また、デイケア部門も充実し

ており、日常生活動作改善に必要なリハビリにも力を入れているので、介護部門でも皆様に貢献させていただけるものと存じます。

私は見た目が少々厳つく、周囲に怖がられる面があるようですが、それは全くの誤解でして私にしてみれば全く心外に感じています。患者様にはなるべく笑顔で接するように心がけてはいるのですが、そのような誤解を与えてしまったとすれば大変申し訳なく思います。中身は見た目とは異なるので、何卒末長くお付き合いいただければ幸いです。

●当院が皆様に貢献させていただける分野:

- 糖尿病、高血圧、脂質異常症などの生活習慣病 (特に糖尿病診療に力を入れています)
- 内分泌疾患、特に甲状腺の病気
- 骨、関節、脊椎などの整形外科の病気
- 脳卒中後遺症や運動器疾患などで介護が必要な方のリハビリ

さくら島村トータル・ケア・クリニック/デイケアセンターさくら 介護看護部長 馬場三樹世

皆様こんにちは。10月に入り朝晩は涼しく空気が澄んで過ごしやすくなってきました。気温や気圧の変化が大きく、体調を崩しやすい時期でもありますのでご注意ください。

10月1日から、インフルエンザ・新型コロナウイルス感染症のワクチン接種が始まっています。松戸市は市からの個別の通知(接種券の送付)はありません。指定医療機関に予診票がありますので、各自医療機関で接種を受けてください。

島村トータルケアクリニックもさくら島村トータルケアクリニックも、インフルエンザワクチンは勿論、新型コロナウイルスワクチンも接種が可能です。

新型コロナウイルスワクチンは、ファイザー社「コミナティ」と竹田薬品「ヌバキノビット」を準備してありますので、医師と相談し接種下さい。

ワクチンは効果が表れるまでに接種後2週間から4週間ほど時間がかかりますので、感染症が流行する前に早めの接種をお勧めします。

彼岸花が花火のように真っ赤に空に向かって咲いています。花言葉は「情熱」ですが、一方で「悲しい思い出」ともあります。皆様も彼岸花を見つけたら、大切な人を偲ぶ気持ちと自身の健康を思いやりお過ごしください。



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6年10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	内科 (西野院長)	内科 (西野院長)	内科 (西野院長)	休診	内科 (西野院長)	内科 (荒木医師)
			内科 (林真理子医師)		脳神経外科 (中川医師)		整形外科 (菅田医師)	
	午後 (14:00~17:00)		内科 (西野院長)	内科 (西野院長)	内科 (西野院長)		内科 (西野院長)	内科 (荒木医師)
					整形外科 (菅田医師)			

※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

<ご挨拶> 医療法人社団 洗心 ケアプランさくら 主任介護支援専門員 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、居宅介護支援について説明致します。
居宅介護支援はケアマネジメントとも言われます。
介護を必要としている人が適切な生活支援を受けられるよう、各種介護サービスに関する「手続きを代行」してくれるサービスです。

利用者は、介護支援についての知識が豊富な介護支援専門員(ケアマネジャー)に相談し、本人・家族の希望や環境に合わせたケアプランを決定していきます。

お問い合わせ、見学は随時行っています。

TEL 番号 047-711-8007

ご気軽に連絡を下さい。

ケアプランさくら松戸運営方針は以下の通りです。

- ① 利用者の心身の状況、その置かれた環境等に応じ、その利用者が可能な限り、その居宅において、その有する能力に応じ自立した日常生活を営む事ができるよう、利用者の立場に立った援助を行う。
- ② 利用者の意思及び人格を尊重し、利用者の選択に基づき、適切な福祉サービス及び保健医療サービスが多様な事業者から、総合的かつ効率的に提供されるよう中立公正な立場でサービスを調整する。
- ③ 関係市町村、地域の福祉・保険・医療サービスとの綿密な連携を図り、総合的なサービスに努める。

さくら島村トータル・ケア・クリニック デイケアセンターさくら 営業室長 東山隆英

「健康長寿者の里さくら」

洗心島村グループは皆様の健康・長寿を何よりも第一に考えています

ここさくらは奥まったまるで隠れ屋のようで周りは木々と畑に囲まれ、空は広く通行量の多い464号の車の音も少ない恵まれた立地の上に建っています

糖尿病その他疾患にも優しい病院・施設になっています。

ここにいるとつい時を忘れ空を見上げて、のんびりしたくなるそんな癒しの時間をしばし楽しませてはいかがでしょうか。

ただ難点は自然の中ですので虫さんがたくさん現れます！

まだ隠れ屋施設を見たことのない方は、ぜひ一度来てみてくださいね

「相続を考える」

相続は時間的に余裕がある場合もあれば、突然やってくる場合もあります。現実には相続財産をどのように財産分与をするかは難しい課題です。持ち分による共有財産とするか、各々個別の財産として取得するのがいいのか半断りに迷うところです。

A. 共有財産にする場合

アパートなどを共有財産にすれば、家賃収入等を持分比率で収入を得ることができます。ただ、財産を処分しようとするれば、全員の意見が一致しなければなりません。

それぞれの相続人の経済状況が違っていますので、意見が分かれることもあろうかと思えます。自分の持ち分を処分したいと思う人があっても、処分できないで困る場合も発生します。

そして、次の代の相続となった場合お互い顔を知らない人との共有になることもあろうかと思えます。

収益分配・財産処分の意見を統一がするのが難しくなります。また、分割協議書に実印を必要とし、押印代も必要になります。

B. 固有の財産として取得する場合

それぞれの財産をそれぞれの相続人が取得すれば、相続した後の運用も自由ですし、財産処分も可能であります。できるだけ固有の財産にしたほうが望ましいと考えます。

また、相続税の納税資金も考える必要があります。不動産を多くお持ちの方は多額の相続税となります。相続人に配偶者があれば相続税額は大幅に少なくなります。配偶者が先に亡くなっている場合には多額の相続税となります。

相続税納付のための財産処分は納付期限があるため、どうしても売却価格が安くなります。

不動産が多い場合には、そのまま相続財産を維持することは極めて困難です。長期間でも相続財産をある程度の金融資産(納税資金)に移しておく必要があります。

心の準のためにも、相続税の試算をされることをお勧めします。

家庭で気軽にできる運動シリーズ (No.211)

織田健康リラックス教室・健康運動指導士 織田 広

今回は、足腰を強くする最も基本的な運動を紹介します。

皆さんは椅子に腰掛けたり椅子から立ち上がった際、足の筋肉をしっかり使っていますか？

多くの方は腰掛ける時、足の力もそこそこに「ドスン!!」と腰を下ろしています。そして立ち上がる時には、反動をつけて一気に「ヨイショッと!!」・・・

そうです。筋肉をあまり使わなくても立ててしまおうし、腰掛けることもできてしまいます。「ドスン!!」と腰を下ろした時に、その重さをどこかで吸収(=負担)しているのです。たぶん腰から首までの椎骨に負担を強いているのです。そして反動をつけて「ヨイショッと!!」立ち上がった時には、あなたの重さのほとんどを膝関節が賄っているのです。毎日何回も負担をかけながら、膝痛の原因を引き起こしている可能性もありうるのです。

気が付いた時だけでも、ぜひゆっくりと筋肉を意識してみても如何でしょう？

勿論、日々のトレーニングとして取り入れていただけたら、足腰がしっかりとして、ふらつきなどの予防や改善に必ず効果がみられてきます。

- 1) 椅子に浅めに腰掛け、足は腰の幅までで少し椅子の方に寄せておきます。手は膝の上に置きます。
- 2) 前かがみの姿勢で足の方に十分体重を乗せ、手で膝を支えます。
- 3) 足の力を十分に使い、手で支えながらゆっくりと立ち上がります。

4) しゃがむ時は更にゆっくりと、お尻を後に引き胸は張る様にして、そおっと腰を下ろします。



※膝に不安のある方、もしくは椅子が多少低めの場合、膝や腰への負担を軽くするために、足幅を広くとって行いましょう。

※怪我防止のため、軟らかいソファや回転する椅子は使用しないでください。

島村洗心苑

だより

令和六年



敬老を祝う会

白寿の皆様

これからもお元気で



お祝いに
スタッフによる 二人羽織
暑いなか 頑張りました!!

洗心苑でもたくさんの方々が
喜寿、傘寿、米寿、卒寿、白寿に
大変な時代を過ごされ、ご苦労なさいと思います。
これからは楽しく、健やかに!



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



ほたるの里では敬老会を開催しました。
皆様お元気でお祝いさせていただくことができ、スタッフ一同大変嬉しく思います。
また来年、笑顔多く敬老の日を迎えることができるようお手伝いさせていただきます。

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

今月は訪問リハビリテーションについて、ご紹介させていただきます

Q 訪問リハビリテーションとは？

A 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士のリハビリ専門職が自宅に訪問し、リハビリテーションを行います

えがお訪問看護ステーションには**理学療法士**・**作業療法士**が在籍しています

Q 訪問リハビリテーションでは、どれくらいの時間・回数来てくれるの？

A 介護保険では1回20分、原則週6回=120分までというルールがありますが、実際はプランに沿って**40分間(2回)**を**週1~3日**ご利用される方が多くなっています

😊 どれくらいの頻度で訪問するかは、その方の状態やご希望によりますので、主治医やケアマネージャー、えがお訪問看護ステーションまでご相談ください😊

Q 訪問リハビリテーションでは何をしますの？

A 安心して在宅生活が送れますよう個別にプログラムを立案させていただきます

症状の観察
バイタルチェック



身体機能の維持・向上 日常生活動作 趣味・余暇活動



介護相談・家族支援
多職種との連携



環境整備に対する提案
福祉用具の導入



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



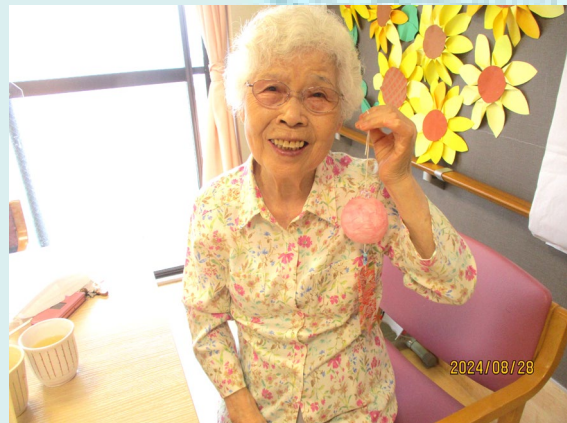
加藤ぶどう園 🍇



おやつ作り 😊



風船落としゲーム 🎈



風鈴作り 🎏

連日の猛暑日から解放され、涼しい風に秋を感じます。花火大会を廊下から眺めたり、風鈴をつかったりと、看多機しまむらは最後まで全力で夏を楽しみました。冷たいおやつをみんなで作って食べたり、風船落としゲームで盛り上がり、笑顔であふれた夏でした。加藤ぶどう園にお邪魔し、少し早い秋も感じてきました。これからどんどん秋も深まっていきます。芸術の秋、食欲の秋、色々な秋を感じられるようなイベントを企画してまいります。秋も全力で楽しんでいきましょう♪



花火大会 🎆

デイケアセンターさくらが
洗心グループの
仲間入りをしました！



平素は格別のご高配を賜り、心よりお礼申し上げます。
デイケアセンターさくらは、令和6年8月1日から、
島村トータル・ケア・クリニックと、介護老人保健施設 島村洗心苑の
「医療法人社団洗心グループ」の仲間入りをしました！
これを機に職員一同、決意を新たにサービスの向上・充実に努めてまいります。
今後ともなにとぞ格別のご支援、お引き立てを賜りますようお願い申し上げます。



さくら島村
トータル・ケア・クリニック

さくらクリニックは
さくら島村トータル・ケア・クリニック
として生まれ変わりました！



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





「健康祭」開催！

去る8月18日、デイケアセンターさくらにおいて、健康祭が行われました。

開設式やお披露目を兼ねたイベントに、多くの来場者がおいでになりました。暑い中、足を運んでくださった皆様、ありがとうございました！



書道の達人の書



医療法人社団洗心
島村善行理事長（左）、
さくら島村トータル・
ケア・クリニック
西野和義院長（右）

が登壇しました！

ピアノ等の出し物で
盛り上がりました！



ミートポテトの作り方

ジャガイモ … 食べたいだけ
冷凍ブロッコリー … 適量(野菜は色々入れても可)
ミートソース … 適量
とろけるチーズ … 好きなだけ

- ①洗ったジャガイモを皮付きのまま耐熱皿に載せ、ラップをふんわり掛けたら、ぼくぼくになるまでレンジで加熱する
- ②そのまま5分蒸し、乾いた布巾でくるんで皮をむき、1センチの厚さに切って耐熱皿に並べる
- ③冷凍ブロッコリーをゆでたら、食べやすく切って③の上に彩りよく並べる
- ④ミートソースをまんべんなくかけ、その上にとろけるスライスチーズを載せて、トースターでチーズがトロっとするまで焼いたら出来上がり！

hirokoママの
簡単レシピ

ミートソースは
レトルトカレーでも
おいしい♡



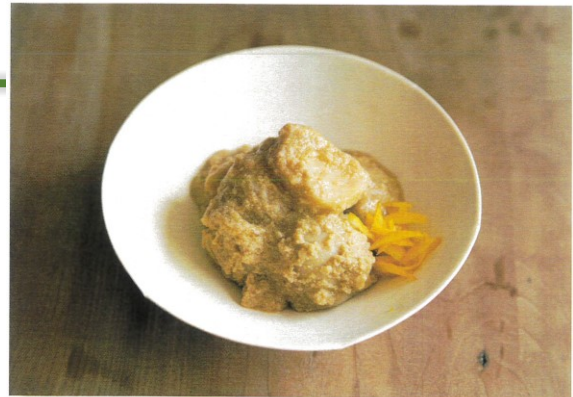
Haruyo's Kitchen

島村はる代「おいしいマクロビオティックレシピ」より簡単レシピをご紹介
お出汁の染み込んだ高野豆腐が決め手♪

里芋のそぼろあんかけ

【材料 2人分】

- ・里芋 200g
- ・高野豆腐 1枚
- ・昆布出汁 1カップ
- ・メープルシロップ 小さじ1/2
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・くず粉 小さじ2(倍の水で溶く)
- ・生姜の搾り汁 小さじ1
- ・柚子の皮 お好みで



【下準備/作り方】

・里芋は皮のついたまま茹でて柔らかくなったら皮をむき食べやすい大きさに切る。

・高野豆腐はぬるま湯で戻し、おろし金でおろす。

1 鍋に昆布出汁と高野豆腐を入れ、蓋をして煮る。

2 高野豆腐がふっくらしてきたら、メープルシロップと醤油、里芋を入れ、火を弱めてゆっくり煮る。

3 水(分量外)で溶いたくず粉を2に入れ、とろみをつけて、生姜を加える。器に盛りお好みで柚子を添える。

高野豆腐をおろして使うことで、
ひき肉そぼろの代わりになります。

昆布だし

昆布に含まれる栄養素には、ビタミンCやA、ヨード、鉄分、カルシウム、アミノ酸、食物繊維などを含み、有害物質を体外に出す働きもあると言われている。

昆布の厚みが旨みに比例する。

保存がきく昆布は非常食にも◎

出汁をとっても栄養分は残るので、佃煮などにして食べると◎

他の出汁と合わせても風味が増す。

レシピで使ったのはコレ→
ハルカフェにて販売中



日高産昆布をじっくりと煮出して作った濃厚な旨みのある液体タイプ(個包装) 手軽に使えてとっても便利

昆布だしの作り方

材料:昆布 3~5cm角 1枚+水 3カップ(600ml)

【基本:水出しパターン】4時間~一晩、漬けておく(夏は冷蔵庫、冬は常温)

【時短:煮出しパターン】鍋で強火にかけ、鍋肌に小さな泡が出てきたら火からおろし、10分おき、昆布を取り出す

洗心苑厨房

今年の夏は例年にも増して暑かったですね。暑さで食欲がおちても、スルスルと喉をとる新メニューを追加しました！



冷やし中華／中華スープ／ラ・フランスゼリー

冷やし中華には細切りのきゅうり・錦糸卵・ほぐした鶏肉・紅しょうがをトッピングしました！彩りが夏にピッタリですね！栄養も満点☺
味付けは王道の醤油ベース、酸味のきいたタレで仕上げました！



お蕎麦／白和え／パイ

お蕎麦は、わかめと長ねぎのシンプルなトッピングにサクサクの揚げ玉をかけて召し上がっていただきます。
白和えにはタンパク質UPの為の補助食品が追加されていて、シンプルなメニューでも入所者様が栄養不足にならないよう工夫されています。

・あんみつ

おやつには夏の風物詩
あんみつをお出しました。



厨房スタッフ募集 (パート)

調理 09:00~18:00 (8h勤務) 就業場所:島村トータルケアクリニック

洗浄 15:00~20:00 (5h勤務) 就業場所:島村洗心苑

詳細は気軽にお問合せ下さい♪

[正社員募集中](#)

TEL 047-308-3946



お料理愛好会

- 中山さん家のコロック
じゃが芋は蒸して使うと美味しさアップ！
大豆ミート、蓮根、人参、玉ねぎも加えて味付けは塩で♪
- 須永さん家のラタトゥイユ
野菜たっぷりコトコト煮て野菜の旨みを凝縮♪
- ごぼう
あく抜きをせずごぼうの旨みを味わう！
- 阿部さん家のもずく
塩抜きし、ゆずの果汁とみょうがを効かせて♪
- 須永さん家の豆かん
かために作った寒天が美味しい！
- 二十世紀梨 松戸市発祥の梨
さわやかな甘さ

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6年10月			令和6年11月		
1	(火)	書道教室(洗心苑)	1	(金)	
2	(水)		2	(土)	
3	(木)		3	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
4	(金)		4	(月)	祝日(振替休日) パン作りの日(看多機)
5	(土)	パターゴルフ(洗心苑)	5	(火)	パターゴルフ(洗心苑)
6	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	6	(水)	
7	(月)	カラオケ(洗心苑) 落ち葉拾い(看多機)	7	(木)	
8	(火)		8	(金)	書道教室(洗心苑)
9	(水)	パターゴルフ(洗心苑)	9	(土)	
10	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	10	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
11	(金)		11	(月)	
12	(土)		12	(火)	
13	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	13	(水)	
14	(月)	祝日(スポーツの日)	14	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
15	(火)		15	(金)	ボウリング大会(看多機)
16	(水)	カラオケ(洗心苑)	16	(土)	
17	(木)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)	17	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
18	(金)	書道教室(洗心苑) さつま芋おやつ(看多機)	18	(月)	
19	(土)		19	(火)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
20	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	20	(水)	
21	(月)		21	(木)	
22	(火)		22	(金)	書道教室(洗心苑)
23	(水)	書道教室(洗心苑)	23	(土)	祝日(勤労感謝の日)
24	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	24	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
25	(金)		25	(月)	
26	(土)		26	(火)	書道教室(洗心苑) りんごおやつ(看多機)
27	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	27	(水)	
28	(月)		28	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
29	(火)	カラオケ(洗心苑)	29	(金)	
30	(水)		30	(土)	パターゴルフ(洗心苑)
31	(木)	パターゴルフ(洗心苑) ハロウィンパーティー(看多機)	31	(日)	

【 10月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ① 「落ち葉拾い」
(実施日時) 10/7(月) 10:00～
(実施場所) ゆいの花公園
(実施内容) 制作で使う落ち葉を拾いに行く
- ② 「さつま芋おやつ」
(実施日時) 10/18(金) 13:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 焼き芋を作って食べる
- ③ 「ハロウィンパーティー」
(実施日時) 10/31(木) 14:00～
(実施場所) デイフロアー
(実施内容) 仮装をしてパーティーをする

<島村洗心苑>

- ① 「パターゴルフ」
(実施日&対象) 10/5(土)・9(水)・31(木)
14:00～15:00 デイケア
- ② 「書道教室」
(実施日&対象) 10/1(火)・16(水)・23(水)
14:00～15:00 デイケア
- ③ 「カラオケ」
(実施日&対象) 10/7(月)・16(金)・29(火)
14:00～15:00 デイケア
- ④ 「クラシックギター・ミニコンサート」
(実施日&対象) 10/17(木) 14:00～14:30 デイケア
- ⑤ 「笑いのヨガ教室」 第2・4 木曜日
(実施日) 10/10(木)・24(木)
(実施対象) 各階(デイケア・2階・3階) 30分間
- ⑥ 「パワーリハビリ」 ※毎週日曜日
(実施日) 10/6(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6年10月			令和6年11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(世田谷・蘆花恒春園他)
4	(金)		4	(月)	休診(祝日・振替休日)
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(船堀・タワーホール船堀他)	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(14:00~16:30)
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)	
12	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)	12	(火)	
13	(日)	休診(外来診療)	13	(水)	
14	(月)	休診(祝日・スポーツの日)	14	(木)	休診(外来診療)
15	(火)		15	(金)	
16	(水)		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)
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)	休診(祝日・秋分の日)	20	(水)	
21	(月)		21	(木)	休診(外来診療)
22	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)	22	(金)	スポーツ吹き矢教室
23	(水)		23	(土)	休診(勤労感謝の日)
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)	お料理愛好会(11:00~15:00)
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)	△	△	

(外来診察のご連絡) ☆休診日:木曜日・土曜日(午後)・日曜日・祝日
(サークルのご案内)

『楽歩会』船堀・タワーホール船堀・行船公園・地下鉄博物館がねる
(実施日) 10/6(日) ※雨天時10/13(日)順延 (参加費)300円
(集合) 都営新宿線「船堀駅」北口 10時05分
(解散) 14時30分 外口「西葛西駅」(時間)約2時間/距離6.0km
(問合先) 菅野: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) 10/8(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) 井関:090-2724-0214

『生き生き塾』※毎月第2土曜日 (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「歎異抄を読み解く」 文筆家・日本ペンクラブ会員 田中治郎氏
・講演「活動50周年記念“作品展”を前に」 作曲家 多田栄一氏
・基調講演 島村塾長 (問合先) 荻野 090-2309-1170

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日開催
(実施日時) 10/5(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

『オリゼ会の食事相談』(費用) ¥3,500(45分) ※予約対応
(予約申込先) ゴーシュ研究所「クリニック食事相談係」まで
☎03-5812-4925 (HP) <http://goash.jp>

『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) 10/5(土)・11(金)・19(土)・25(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

『お料理愛好会』 ※毎月第4火曜日
(実施日時) 10/22(火) 11:00~15:00
(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】ワクチン接種(インフルエンザ・コロナ)が始まりました。何れも高齢者や基礎疾患のある方にとっては、罹患リスクが大きいです。かかりつけ医と相談の上、早めの予防接種をご検討ください。酷暑で心身共に弱っていますので十分に注意しましょう。(編集人:荻野)