



しまむら医療介護 G

Shimamura Total Care Clinic



島村TCC

# かわら版

令和7年1月  
(睦月)  
第222号

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



「謹賀新年」

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

新年早々、私たちしまむら医療・介護・食グループ(G)はロケットダッシュの月になりました。世界最新MRIがさくら島村に設置され、2月03日より稼働されることが、確定しました。予約者も受付していて、日程の振り分け作業を開始しました。

## 2. 最新MRI(富士フィルム 1.5T:

ECHELON Smart Plus)について

その特徴は、AI搭載とヘリウムFreeであることです。そのため、(1)高速化:短時間(例えば、脳MRIは30-45分が5分以内)で撮れる (2)高画質化:高精細(画像が適切で、鮮明である) (3)消音効果(う

るさかった音が、より静かになる) (4)安全。まるで一昔前の重厚装置の机上コンピューターから、AI搭載の携帯PCやスマホのように、使い勝手のよさと高性能になった観がします。手軽で極端に使用機会が増えてきます。今まで、閉所恐怖症や、静止困難者にもCTのように、気軽に使えます。さらにCTと違い放射線被曝がありません。ただ、心臓ペースメーカー等磁場の注意点はあります。相談してください。

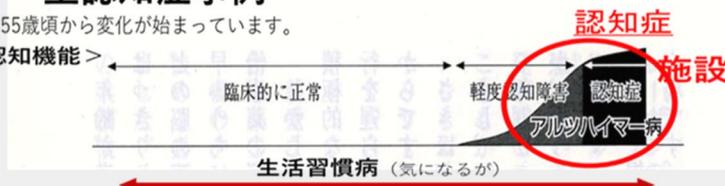
特に期待している領域は、脳・神経疾患、認知症、血管疾患、整形外科領域、肝胆膵がん領域、進行がんのリンパ節転移等々。1割負担の保険診療で、2千円以下で撮影・診断可能です。

## 3. 認知症診断・予防に光明

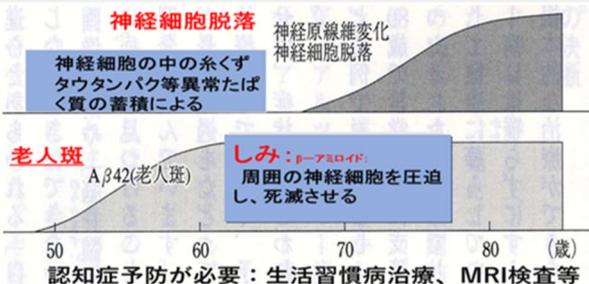
さくら島村にMRI設置をするに伴い、1月から“物忘れ外来”をさくらと本院で中川先生が担当いたします。また、院長の西野先生、整形外科、外科・内科診療にも極めて有効です。本院とさくらとの画像の瞬時の転送システムも完備しています。下図は、認知症の経過事例ですが、糖尿病・高血圧・高脂血症の方は、早期にMRI撮りましょう。極端に貢献度が高まります。

### アルツハイマー型認知症事例

: 80歳で発症した方は50-55歳頃から変化が始まっています。生活習慣病が関与。 < 認知機能 >



#### < 脳内で起こっていること >



\*\*生活習慣病治療  
\*\*脳MRIしましょう。  
脳萎縮や  
小さな脳梗塞・  
脳動脈瘤の  
早期発見。

認知症予防が必要：生活習慣病治療、MRI検査等

## 4. おわりに

23年間かけて、なんとかトータル・ケアの出来るクリニックと、言えるようになりました。

封印にしていた“いきいき健康クラブ”も今年元旦に発足させました。健康長寿を目指し、100歳幸せ人生を楽しみましょう。

《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. 52)

医療法人社団洗心 副理事長・ 島村 真実

新年あけましておめでとうございます。

私たちのグループは、去年の7月に“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”、“ケアプランさくら松戸”、“合同会社甘野老(住宅型有料老人ホーム)”が仲間入りしました。

グループも着々と大きくなってきました、これからは発展してきます。これもひとえに関係者の皆様やご協力して下さった方々、そして職員の皆様のご支援のおかげと思っております。感謝申し上げます。

また、今年MRIも導入する予定となっておりますので、ぜひご利用ください。

性能や機能などについてご不明の場合は、島村トータル・ケア・クリニックにいつでもお問い合わせください。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。



<地域連携室>便り(No.74)

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。

国民の5人に1人が75歳以上の後期高齢者の超高齢化社会を迎え、雇用、医療、福祉といった日本経済や社会の広い領域に深刻な影響を及ぼすと考えられる2025年問題と言われる年を迎えました。

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っております。

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す。

- ・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っておりますので、本年もよろしくお願ひ致します。

<島村トータル・ケア・クリニック 診療担当医予定表（令和7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)	休診	島村院長	島村院長	島村院長	休診	島村院長	島村院長	
			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)	中川医師 (第1・3・5)
			黒崎医師 (内視鏡)	大城医師 (内視鏡)	竹下医師 (内視鏡)		永井医師 (内視鏡)	磯部医師 (漢方) (第2・4) 〈午前〉 9:00～ 13:00 〈午後〉 14:00～ 17:00	向後医師 (内視鏡)
	島村院長		島村院長		島村院長		島村院長 (15:00迄)		
			荒木医師	荒木医師			中川医師 (第1・3・5)		
	午後 (14:00～ 17:00)				横田医師 (予約)		中川医師		
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)	○ (胃・大腸)		
予防接種	インフル エンザ	○	○	○	○	○	○		
	コロナ (午後)	13:00～ 15:00	13:00～ 15:00	13:00～ 15:00	13:00～ 15:00	13:00～ 15:00	13:00～ 15:00		
在宅診療	午前	(看護師)	○	○	○	○	○	○	
		(看護師)	○	○	○	○	○	○	
	午後	(医師)	荒木医師	横田医師	島村院長	西野医師	荒木医師		

※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)

【診療科目・診療曜日 及び 時間】

※島村院長 …………… 毎週土曜日午後15:00まで診療

※横田医師(循環器内科) …… 毎週火曜日午後(予約制)

※中川医師(脳神経外科) …… 毎週水曜日午後、第1.3.5土曜日午前・午後

※物忘れ外来

※予防接種 ①インフルエンザ …… (月・火・水・金)9:00～12:30/14:00～16:30

(注) 1月31日(金)迄 (土)9:00～12:30 \*第1・3・5 14:00～16:30

②コロナワクチン …… 13:00～15:00 の時間帯のみ



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

島村洗心グループにゆかりを持っていただいているすべての皆様、あけましておめでとうございます。さくら島村トータル・ケア・クリニック院長の西野です。早いもので当院開設からこの1月で早半年目を迎えました。

今年は当院にとって大きな飛躍の年になりそうです。その理由は、以前から機に触れて予告しておりました通り、来月の2月3日よりいよいよ新しいMRIが稼働いたします。通常のMRIでは検査に30分以上かかるところをこの最新式のMRIでは数分から5分程度で済み、また従来の機械では検査中に大音量の騒音が発生するのですが、今度の機械は騒音が小さく静かであり、AIが搭載されていて画像のブレを自動的に修正してくれるので鮮明な画像が得られます。

この画期的なMRIをフルに使用してさまざまな疾患の診断に使用していきたいと思っております。当院のみならず、他の病院やクリニックからも直接オーダーできるようにしてこのMRIのメリットが最大限に生かせるようなシステムにしたいと考えております。

そのひとつの応用例として脳ドックの開設を予定しております。当院には**毎水曜日午前中**に脳神経外科外来を設けておりますが、これを**物忘れ外来として模様替えをし、併せて脳ドックも担当**してもらえることとなっておりますので、どしどしご利用ください。

また、私の専門の糖尿病の診療についてもMRIを積極的に取り入れていき、患者様がたの健康管理をより深いものとしたいと考えております。

糖尿病は進行するにつれて膵臓のインスリン分泌能が落ちてきますが、その背景に膵癌が潜んでいる場合があります。その疑いがあるときは膵臓のMRIの中でもMRCPという方法で早期の診断が可能となり、根治療法につながる可能性が高まります。検査での姿勢は数分の安静臥床をとるだけであり、造影剤を使用する必要もないので身体的な負担もほとんどなく、気軽に受けることができます。すべてがMRCPで診断可能というわけではありませんが、膵癌の見逃しをできるだけ避けるためにも糖尿病や慢性膵炎の方にはどんどんお勧めしますので是非お受けください。

私は糖尿病の他に内分泌の専門医でもありません。内分泌疾患は比較的少ないのですが甲状腺疾患は比較的多く見かける病気です。特にバセドウ氏病や橋本病が多いのですが、軽症の場合は本人はもちろん、他の病気がかかっている担当医も気が付いていないことがあり、見逃されている場合が少なくありません。

その理由の一つは内分泌疾患の診断のための検査項目は肝腎脂質異常を見つけるための通常の血液検査セットには含まれておらず、担当医がその病気を疑って該当するホルモンを追加オーダーしないと見逃されてしまうのです。甲状腺疾患は遺伝的体質が背景にあることが多いので、もし家族や親戚に甲状腺の病気の方がおられたら、自覚症状がなくても一度は甲状腺のスクリーニングをしておくべきと思います。

心当たりのある方はぜひ当院にいらしていただき、検査をうけていただくことをお勧めします。

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 馬場三樹氏

皆さま穏やかな新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。本年もよろしくお願ひ致します。

今、「インフルエンザ」が猛威を振っています。今年のインフルエンザは胃腸の不調が起りやすく、長期化・重症化しているケースが多いようです。身体を温め、水分補給を心がけましょう。マスクの着用・手洗いなど基本的な感染予防に努め、自身の健康を大切にお守り下さい。

さくら島村トータルケアクリニック(洗心グループ)では、今年もさまざまなイベントを開催します。年末には「餅つき大会」も行われました。3月には「マラソン大会」も予定しています。

そして毎月第2木曜日14時から「音楽の癒しと糖尿病教室」を開催しています。1月のテーマは「糖尿病の温故知新」2月は「糖尿病食のポイントと洗心苑の取組み」です。多くの方にイベント通じて『さくら島村』を知って頂きたいと思っておりますので是非お越しください。

第5回 さくら島村の音楽の癒しと糖尿病教室

毎月第2木曜日開催!

～プログラム～

- 14:00 - 院長挨拶
- 14:05 - 医療講話「糖尿病の温故知新」 医師 西野和義
- 14:25 - 栄養ミニ講座 管理栄養士 近藤沙季
- 14:35 - みんなと一緒に楽しい運動 理学士 豊田裕一
- 14:45 - サックス演奏 音楽部 新村初江

2025.1.9.(木)

会場: さくら島村トータル・ケア・クリニック  
開演 14:00(開場 13:30)  
参加費: 無料

ご予約・お問い合わせはこちら

医療法人社団 洗心  
さくら島村トータル・ケア・クリニック  
〒270-2232 千葉県松戸市和名ヶ谷1424-22  
https://sakura.stcc.clinic/  
TEL. 047-312-7600



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 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)	休診	西野院長 (内科・糖尿病)	西野院長 (内科)	西野院長 (内科)	休診	西野院長 (内科)	荒木医師 (内科)
			林真理子医師 (内科)		中川医師 (脳神経外科)		江澤医師 (整形外科)	
	午後 (14:00~17:00)		西野院長 (内科)	西野院長 (甲状腺・内分泌)	西野院長 (内科・糖尿病)		西野院長 (内科・糖尿病)	荒木医師 (内科)
							江澤医師 (整形外科)	

※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

※物忘れ外来:中川医師 水曜日 午前 (9:00~13:00)

※予防接種

- ・インフルエンザ:(午前) 9:00~13:00 (午後)14:00~17:00 (ワクチン接種1月31日終了)
- ・コロナ : (午後)13:30~15:00

医療法人社団 洗心 ケアプランさくら

介護支援専門員 西島 雅彦

皆様、新年あけましておめでとうございます。  
新年を迎えてから、急に寒くなりましたが、皆様、  
お変わりありませんでしょうか。

2025年、ケアプランさくら松戸は、新年というこ  
とで今年の目標を決めたいと思います。

目標「在宅支援を行う中で多職種連携を強化して  
退院後も安全に安心して在宅生活を送れるように  
支援が行えるケアマネジャーになる」です。

昨年8月より洗心グループの仲間に入り、更なる  
在宅生活支援の強化を目指していましたが、力量  
不足で自分の思い描く姿には届いていないので  
現状です。中立の立場であるケアマネジャーが言  
うのも変ですが、洗心グループの2つのデイケア  
(島村洗心苑・デイケアセンターさくら)が大好きで  
す。施設内の明るさ、アットホーム感と暖かみ、日  
中の過ごしやすさなどは、他のデイケアにはない  
特徴です。リハビリを行っている風景はいいです  
ね。

ケアマネジャーとして私は、退院したら在宅生  
活を行えるように訪問看護と通所サービス等を中  
心に生活支援を行い、元気に家で過ごしてもらい  
たいと思っています。

もちろん、身体の状態、家族の介護状況、本人  
や家族の意向に応じた生活支援を行います。  
例えば、退院後の在宅生活を継続安定させるため  
には、医療・介護の連携は必須です。

当事業所は島村トータルケアクリニックを主軸  
に、これまでにない連携が強化されていますの  
で、退院時や介護に困ったら、遠慮なくご相談下  
さい。安全に安心した在宅生活を送れるように精  
一杯の支援をさせていただきます。

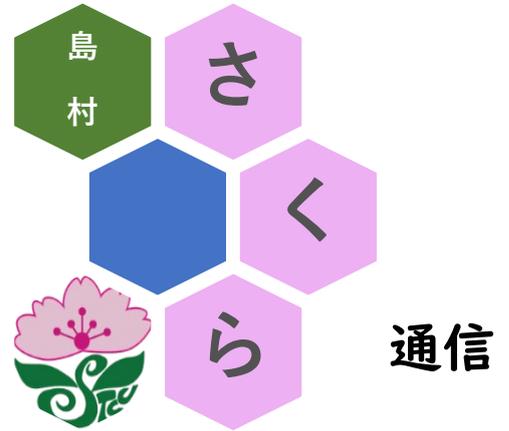
お問い合わせ、見学は随時対応しています。

TEL 番号 047-711-8007(直通)

ご気軽に連絡下さい。

# 新春のお祝いを 申し上げます

去る12月23, 24日、デイケアセンターさくらにて  
クリスマスおやつバイキング会が開催されました。  
本年も皆さんに楽しく通っていただけるよう、  
デイケアセンターさくら職員一同工夫を凝らしたイベントを  
ご用意してお待ちしております。  
どうぞよろしくお願いたします。



令和7年1月号 vol.005



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



# さくらは見学できます！

デイケアセンターさくらでは、利用者さんを募集しています。  
見学は無料ですので、お気軽にお問い合わせください。



美味しいね！

生演奏に合わせて歌います♪



ツリーを飾りました！



グランドピアノの  
生演奏です♪



千本引きで  
暮れの運試し！



お代わり！



お餅に飽きたら  
「味変」してみて！

## 揚げ餅のあんかけ

hirokoママの  
簡単レシピ

- ① 切り餅を4等分に切ります。
- ② ①を油で揚げ、きつね色の焦げ目をつけます。
- ③ 鍋にお醤油・お砂糖(みりんでもいい)を入れて火にかけ、  
水で溶いた片栗粉でとろみをつける
- ④ ②を回し掛けたら出来上がり♪

※hirokoママの簡単レシピは、hirokoママが家庭で作る料理です

甘さ控えめにして、  
大根おろしを添えると  
お食事になるわね♡

取引相場のない株式の評価について考えます。原則的評価において、大会社は「類似業種比準方式」小会社は「純資産価格方式」中会社は「類似業種比準方式と準資産価格を併用」を用いる。もちろん、全ての会社が純資産価格方式で計算することも可能です。

$$A \times \left[ \frac{\text{B} + \text{C} + \text{D}}{3} \right] \times 0.7$$

(1) 上記算式中の「A」、「B」、「C」、「D」、「B」、「C」及び「D」は、それぞれ次による。

- 「A」=類似業種の株価
- 「B」=評価会社の1株当たりの配当金額
- 「C」=評価会社の1株当たりの利益金額
- 「D」=評価会社の1株当たりの純資産価額  
(帳簿価額によって計算した金額)
- 「B」=課税時期の属する年の類似業種の1株当たりの配当金額
- 「C」=課税時期の属する年の類似業種の1株当たりの年利益金額
- 「D」=課税時期の属する年の類似業種の1株当たりの純資産価額(帳簿価額によって計算した金額)

(注) 類似業種比準価額の計算に当たっては、B、C及びDの金額は183≪評価会社の1株当たりの配当金額等の計算≫により1株当たりの資本金等の額を50円とした場合の金額として計算することに留意する。

(2) 上記算式中の「0.7」は、178≪取引相場のない株式の評価上の区分≫に定める中会社の株式を評価する場合には「0.6」、同項に定める小会社の株式を評価する場合には「0.5」とする。

会計検査院の「令和5年度決算検査報告の概要」が公表されました。

令和2・3年分の相続税・贈与税の取引相場の無い株式の申告から1600件を対象に検査し分析をしたそうです。

その結果、類似業種の評価額の中央値(11,622円)は純資産価格の中央値(42,648円)となっており、類似業種比準価格は純資産価格に比べ相当程度低い水準になっていることを指摘しています。

その要因として一例を挙げれば、配当金額を計上しておらず配当金額の批准割合が0の評価会社が80%を占めている現状で、実質的に2つの批准要素の合計を3で除して計算するため評価額が下がっているためとしている。

会計検査院は「国税庁において、取引相場の無い株式を取得した者間での株式の評価の公平性や社会経済の変化を考慮した評価制度の在り方について様々な視点から適切となるよう検討すること」と報告しています。今後評価通達の改正される事が推察いたします。

11月号のかわら版で類似業種方式の1株当たりの評価額の計算式が間違っておりました。深くお詫びし上記計算式が正しいので訂正させていただきます。

### 「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では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、前歯は物をかみ砕く部分ではないので最初は前歯が出てきたと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。

島村洗心苑

だより

令和七年



# クリスマス会

1階のフロアーではカーリング大会



楽しい賞品がもらえるように!! 狙いを定めて 高得点をゲットできたかな%&



各階で、スタッフによるハンドベルの演奏、猛特訓の甲斐があり、美しい音色を満喫!!



ビンゴゲーム、抽選会、カラオケ、賞品、ケーキなどなど  
ワイワイ・ドキドキと楽しいひととき!



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12月にクリスマス会を行いました。ボランティアの方にオカリナを演奏していただき、クリスマスのデザートをみんなで作りました。冬の寒さが厳しく、季節を肌で感じるのは難しくなってきましたが、皆様に喜んでいただけるようなイベントをスタッフ一同考えていきたいと思えます。



先月載せた鹿が今月はトナカイとなってほたるにサンタを連れてきてくれました♡

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



# 謹賀新年

I hope you have a good year.



旧年中はお世話になりました  
本年もよろしくお願ひ申し上げます  
令和7年 元旦

〒270-2241  
千葉県松戸市松戸新田21-2 3階  
TEL 047-364-7778  
FAX 047-364-7779

医療法人社団洗心 えがお訪問看護ステーション

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



二十一世紀と森の広場 🌳



フレンチトースト 🍞



みかん風呂 🍊 🛁



クリスマスリース作り 🎅

寒さも本格化し、冬本番です。  
寒さが本格化する前に、二十一世紀と森の  
広場に出かけ、最後の秋を堪能しました。  
その後は、寒さに打ち勝つためにみかん風  
呂に入ったり、温かいフレンチトーストを食  
べました。クリスマスに向けてリースを作っ  
たり、ツリーの飾りつけをし、冬も楽しんで  
過ごしています。  
2025年もご利用者様に楽しんで頂けるよ  
う、看多機しまむら職員一同努めてまいりま  
す。2025年も宜しくお願い致します。



クリスマスツリー飾りつけ 🎄



謹んで新春の祝詞を申し上げます

旧年中は大変お世話になり誠にありがとうございます

これからも私たちは伝統料理玄米菜食を基本に

介護事業など様々なサービスを提供する

トータルヘルスケア事業を展開、開拓してまいります

今後とも変わらぬご愛顧を賜りますよう

宜しくお願い申し上げます

皆様のご健康とご多幸をお祈りいたします

有限会社 穀物菜館

代表取締役 藤崎 建司



# Haruyo's Kitchen

島村はる代料理教室より新年を寿ぐ「胃腸にやさしいメニュー」から  
れんこん汁のレシピをご紹介します♪

## れんこん団子入り

### れんこん汁

【材料 4人分】

・れんこん 大1節	250g
・しょうが(すりおろし)	1かけ分
・片栗粉	大さじ1
・塩	少々
・小松菜	1株
・人参	2cm(5mm幅花形)
・昆布・椎茸だし	3カップ
・しょう油	大さじ1

【作り方】

- 1 れんこんをすりおろし絞る。搾り汁はとっておく。絞ったれんこんに生姜、片栗粉、塩を加え混ぜ、12コに丸める。
- 2 鍋にだしを入れ、人参・小松菜を入れ煮たて、小松菜を引上げて1本ずつ結ぶ。
- 3 2の中に1の絞り汁と団子を入れてさらに煮て、醤油を加えて味をととのえる。
- 4 器に3を盛り、小松菜、人参を飾る。

～ハルカフェ新商品のご案内～

### VIVANI オーガニックスペリアダークチョコレート

カカオ100%で作られています。

どのくらい苦いんだろうと口に入れてみたところ…

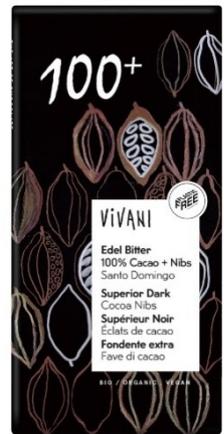
苦味がマイルドで濃厚な口溶けとカカオニブが食感のアクセントで美味しい！

チョコレートはカカオポリフェノールや食物繊維が豊富で、

昔は神の食べ物とか不老長寿の薬とされていたそう。

甘いチョコも美味しいですが、こちらもおすすめです。

オーガニックチョコ各種ハルカフェにて販売中



## 厨房スタッフ 募集

TEL:047-308-3946

30代から70代まで活躍中！  
長くお勤めしたい方におすすめ

パート

- 調理補助 1,080円～1,090(時給)
  - ① 06:00-12:00(盛付・切物)
  - ② 06:15-12:30(盛付・洗浄)
  - ③ 15:00-20:00(洗浄)
- 調理 1,090円～(時給 経験者優遇)
  - ④ 09:00-18:00

正社員

- ⑤ 月給23万円～ 賞与2回  
8時間勤務 4週8休 シフト制

健診  
無料

交通費  
支給

社保等  
完備

まかない  
あり

週2-3日OK

髪色  
自由

未経験  
OK

②④：島村トータルケアクリニック厨房 ①③⑤：島村洗心苑厨房

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 1月			令和7年 2月		
1	(水)	祝日(元旦) 正月の祝い(洗心苑)	1	(土)	
2	(木)	正月の祝い(洗心苑)	2	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
3	(金)	正月の祝い(洗心苑) 初詣(看多機)	3	(月)	節分(洗心苑) 節分(看多機)
4	(土)		4	(火)	
5	(日)		5	(水)	書道教室(洗心苑)
6	(月)		6	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)
7	(火)	書初め(洗心苑)	7	(金)	パターゴルフ(洗心苑)
8	(水)		8	(土)	
9	(木)		9	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
10	(金)		10	(月)	カラオケ(洗心苑)
11	(土)		11	(火)	祝日(建国記念の日)
12	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	12	(水)	
13	(月)	祝日(成人の日) 書初め大会(看多機)	13	(木)	クラシックギターミニコンサート(洗心苑)
14	(火)		14	(金)	バレンタインデー(看多機)
15	(水)		15	(土)	カラオケ(洗心苑)
16	(木)	笑いのヨガ教室(洗心苑)	16	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
17	(金)		17	(月)	
18	(土)		18	(火)	
19	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	19	(水)	パターゴルフ(洗心苑)
20	(月)	書道教室(洗心苑)	20	(木)	書道教室(洗心苑) 笑いのヨガ教室(洗心苑)
21	(火)		21	(金)	
22	(水)		22	(土)	
23	(木)	プチパンバイキング(看多機)	23	(日)	祝日(天皇誕生日) パワーリハビリ(洗心苑)
24	(金)	パターゴルフ(洗心苑)	24	(月)	祝日(振替休日) 書道教室(洗心苑)
25	(土)		25	(火)	
26	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	26	(水)	お汁粉作り(看多機)
27	(月)	カラオケ(洗心苑)	27	(木)	カラオケ(洗心苑)
28	(火)		28	(金)	
29	(水)				
30	(木)	書道教室(洗心苑)			
31	(金)				

【 1月 主な行事 】

<看多機しまむら>

- ① 「初詣」  
(実施日時) 1/3(金) 10:00～  
(実施場所) 金山神社  
(実施内容) 初詣に行く
- ② 「書初め大会」  
(実施日時) 1/13(月) 10:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) 習字作品を飾って鑑賞する
- ③ 「プチパンバイキング」  
(実施日時) 1/23(木) 14:00～  
(実施場所) デイフロアー  
(実施内容) 好きなプチパンを選んでおやつに食べる

<島村洗心苑>

- ① 「正月の祝い」  
(実施日&対象) 1/1(水)～3(金)
- ② 「書初め」  
(実施日&対象) 1/7(火) デイケア
- ③ 「書道教室」  
(実施日&対象) 1/20(月)・30(木) 14:00～15:00  
デイケア
- ④ 「カラオケ」  
(実施日&対象) 1/27(月) 14:00～14:30  
デイケア
- ⑤ 「笑いのヨガ教室」  
(実施日) 1/16(木)  
(実施対象) 各階(デイケア・2階・3階) 30分間
- ⑥ 「パターゴルフ」  
(実施日&対象) 1/24(金) 14:00～15:00  
デイケア

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 1月			令和7年 2月		
1	(水)	年末年始休診(外来診療)	1	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
2	(木)	年末年始休診(外来診療)	2	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(台東・藝大他上野の杜散策)
3	(金)	年末年始休診(外来診療)	3	(月)	
4	(土)	自彊術教室(休止) スポーツ吹き矢教室	4	(火)	
5	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(初詣・神田明神から湯島天神へ)	5	(水)	
6	(月)		6	(木)	休診(外来診療)
7	(火)		7	(金)	
8	(水)		8	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
9	(木)	休診(外来診療) ☆糖尿病教室(さくら島村 TCC)	9	(日)	休診(外来診療)
10	(金)	スポーツ吹き矢教室	10	(月)	
11	(土)		11	(火)	休診(祝日・建国記念の日) 写真愛好会(13:00~15:00)
12	(日)	休診(外来診療) 生き生き塾(谷川研修)	12	(水)	
13	(月)	休診(祝日・成人の日) 生き生き塾(谷川研修)	13	(木)	休診(外来診療) ☆糖尿病教室(さくら島村 TCC)
14	(火)	写真愛好会(13:00~15:00)	14	(金)	スポーツ吹き矢教室
15	(水)		15	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
16	(木)	休診(外来診療)	16	(日)	休診(外来診療)
17	(金)		17	(月)	
18	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	18	(火)	
19	(日)	休診(外来診療)	19	(水)	
20	(月)		20	(木)	休診(外来診療)
21	(火)		21	(金)	
22	(水)		22	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
23	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	23	(日)	休診(祝日・天皇誕生日)
24	(金)	スポーツ吹き矢教室	24	(月)	休診(祝日・振替休日)
25	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)	25	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)
26	(日)	休診(外来診療)	26	(水)	
27	(月)		27	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
28	(火)	お料理愛好会(11:00~15:00)	28	(金)	スポーツ吹き矢教室
29	(水)				
30	(木)	休診(外来診療)			
31	(金)				

(外来診療のご連絡) ☆休診日:木曜日・日曜日・祝日 ※年末年始休診(12/30(月)~1/3(金)) ☆医師休診:永井医師 1/24(金)  
(サークルのご案内)

『楽歩会』「初詣・神田明神から湯島天満宮へ」  
(実施日) 1/5(日) ※雨天時1/7(火)順延 (参加費)300円  
(集合)「新御茶ノ水駅」聖橋交差点9時30分  
(解散)12時半頃「上野駅」(時間約2時間/距離約4.5km  
(問合せ)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) 1/14(火) 13:00~15:00  
(実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)  
(会費) ¥2,000 (問合せ) 井関:090-2724-0214

『生き生き塾・谷川研修旅行』 ※毎月第2土曜日  
※今月は特別例会(事前申し込み制)  
(実施日) 1/12(日)~13(月)  
(行先) (財)モロロジー研究所・谷川講堂  
(群馬県利根郡みなかみ町谷川557)  
(問合せ) 荻野 090-2309-1170

『音楽の癒しと糖尿病教室』 ☆さくら島村TCCのイベント☆  
(実施日時) 1/9(木) 14:00~15:00  
(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) 1/18(土)・25(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) 1/4(土)・10(金)・18(土)・24(金) 15:00~17:00  
(実施場所) ハケ崎市民センター  
(問合せ) 安達:090-4179-4681

『お料理愛好会』 ※毎月第4火曜日  
(実施日時) 1/28(火) 11:00~15:00  
(実施場所) haru-cafe(地域交流スペース)  
(問合せ) 穀物菜館「haru-cafe」 ☎047-308-3946

【編集後記】新しい年が始まりました。昨年は異常気象による厳しい暑さと風水害による災害の苦難の年でしたネ！今年は穏やかな日々が送れる事を祈りたいと思います。インフルエンザが過去最悪のペースで流行っています、十分にご注意頂きたいと思います。(編集人:荻)