



島村 TCC

かわら版

令和7年11月
(霜月)
第232号



「紅葉」

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

12月から日曜日外来をします。

インフルエンザ猛威を振るっています。新型コロナ感染はぼちぼち見られます。双方のワクチン接種実施中です。早めに実施してください。

**12月07日の日曜日から、午前中(09時から13時まで)外来診療開始します。担当は、島村です。理由1)週休2日間に加え、祝日も多く、さらに、その振替休日もあり、外来日が著しく少なくなり、患者さんがお困りである。理由2)そのためも含め、外来混雑がみられ、皆様に多大なご迷惑をおかけしている。そんな訳で、大いに活用ください。

2. 当院は総合診療科であり、

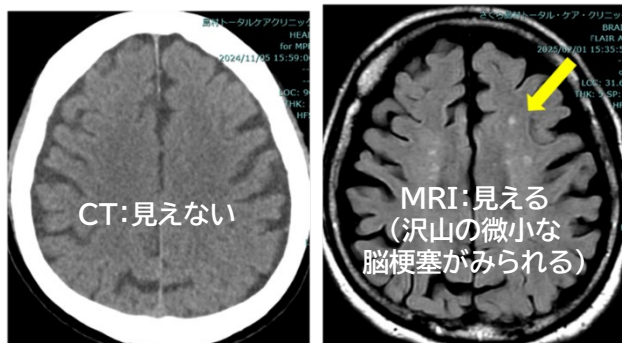
人間丸ごとを診る入院可能なクリニックです。がん・認知症・難病を積極的に受け入れています。

また西野医師は著名な糖尿病・甲状腺の専門医です。加えて、私は、国立がん研究センター中央(築地)・東病院(柏)の消化器外科出身で、診断・治療困難な肝・胆・膵臓がんを専門として診療しています。当院の膵がん早期発見センターもご利用ください。

また、がん患者さんで認知症も患っている人も急増しており、認知症対応もしております。私は、認知症サポート医でもあり、最新型 AI 搭載 MRI もあり、認知症治療指定施設にもなっています。

3. 下に認知症予防に関する、MRI の実力を CT と対比しています。<図表1>をご覧ください。

認知症は、40歳代から予防に心がけてください。MRI でははっきり見える、ラクナ梗塞(微小な脳梗塞)は、CT では、まったく見えません。



<図表1>

島村の脳 CT(左)と MRI(右)

<図表2>

認知症は急増しています
(※認知症は25年掛かって発症)

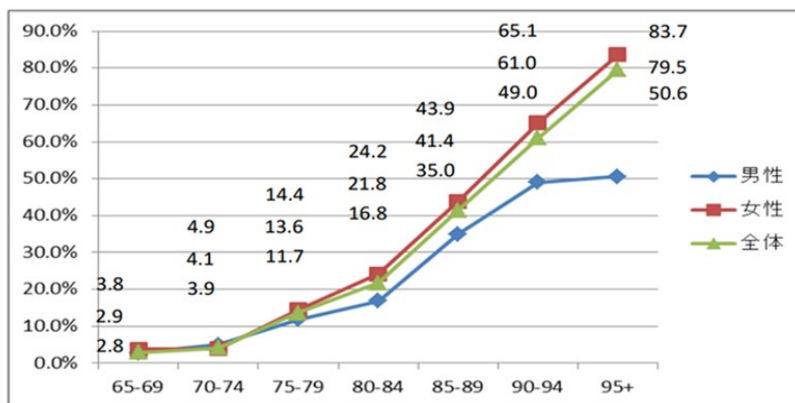
4. おわりに

認知症予防はできる。

“予防に勝る治療なし” 急増する認知症予防はできます。脳 MRI を撮ってその気配を感じてください。新型 AI 搭載 MRI、VSRAD、Z-score で科学的に認知症予防しましょう。

ものわすれ外来(:中川医師、島村担当)相談ください。ちゃぶ台講演会も積極的に利用ください。出張講演します。(不明な点、小林管理栄養士・弁士に相談ください。)

年齢階級別の認知症有病率



《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. 61)

医療法人社団洗心 副理事長・ 島村 真実

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。

インフルエンザの流行時期がやってまいりました。「さくら島村トータル・ケア・クリニック」・「島村トータル・ケア・クリニック」では、診療時間内にインフルエンザ、新型コロナウイルスのワクチン接種ができます。ご希望の方はご来院ください。

さて、このたび「看護小規模多機能型居宅介護 看多機しまむら」は、諸般の事情により、令和7年11月30日をもちまして事業を終了(廃止)させていただくこととなりました。

開設以来、地域の皆さまや関係機関の皆さまに温かく支えていただきましたこと、心より感謝申し上げます。

これまでご利用いただいた皆さまには、関係機関と連携しながら、今後も安心して介護・看護サービスを継続できるよう対応してまいります。長年にわたるご理解とご支援に深く感謝申し上げます。

今後とも引き続きご愛顧くださいますようお願いいたします。

<地域連携室> 便り(No.83)

地域連携室・室長 佐々木 奈々

2025年9月1日時点の厚生労働省の発表によると、日本全国の100歳以上の高齢者数は9万9763人で、55年連続で過去最多を更新しています。このうち女性が8万7784人で全体の約88%を占め、男性は1万1979人となっています。

推移をみますと1963年には全国で153人でしたが、1981年に1000人を突破、1998年に1万を突破し、その後も増え続け昨年の2024年9万5119人、今年も更に増えており、10万人に到達目前の数となっています。

人生100年時代がリアルに感じられるようになりました。高齢の方の中には、「なんとなく調子が悪い、不調を感じている」という方も少なからずいらっしゃるのですが、もしかしたらフレイル状態にあるかもしれません。診察時に症状を伺った先生からフレイル検診を勧められて行った方もいらっしゃると思います。

フレイルとは加齢によって心身が衰えた状態のことで、健康な状態と要介護状態の間の段階を指しています。午前中の診察を待っていただいている方に管理栄養士である小林が1回5分程度の講話の中でお話させていただいておりますので、ご存じの方もいらっしゃると思います。

平均寿命と健康寿命の差は、年々縮まっているものの、男性は8.49年で、女性が11.63年の違いがあります。この差をできるだけ縮められるために、どのように生活を送れば健康寿命を伸ばし健やかに老いることができるのか、当院で7月に開催された健康祭のサブタイトルが『予防に勝る医療なし』でしたが、健康寿命を伸ばすには大変必要なポイントとなっていると思います。

予防するために必要なものが健康診断ですが、年齢が上がるにつれて健診・人間ドックを受ける方が少ないというデータがあるようで、確かに当院でも松戸健診で来られる方より会社の健診で来られる方のほうが多いです。

自身の健康状態を知り、適度な運動で筋力をつける、たんぱく質を意識しながらもバランスの取れた食事をとる、社会とのつながりを持つことがフレイル予防、健康寿命を伸ばすことに繋がります。

『予防に勝る医療なし』を実践する島村トータル・ケア・クリニックでは、一人ひとりの健康と幸せな生き方をサポートできる態勢を整えていますので、ご不安なことなどがございましたらご相談ください。

<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11月(11/12～))>

		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)	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)
	午後 (14:00～ 17:00)		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 〈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		島村院長 (15時迄)
				西野医師			西野医師		西野医師
検査	超音波 CT		○	○	○		○	○	
	内視鏡 (午前)		○ (胃・大腸)	○ (胃)	○ (胃・大腸)		○ (胃・大腸)	○ (胃・大腸)	
在宅診療	(午後)	(医師)		横田医師	島村院長	西野医師			

※上記「診療担当医予定表」は11月12日よりの予定表です。

※外来休診日:木曜日・日曜日・祝日

(お知らせ) 12月より日曜日(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 西野医師の午後診療が変わります(11月12日から)

・火曜日・金曜日・土曜日:本院(島村トータル・ケア・クリニック)勤務

・月曜日・水曜日:さくら島村トータル・ケア・クリニック)勤務



医療法人社団洗心
しまむら医療・介護グループ

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

高齢者一人になっても楽しく住める町 松戸作るゾ!

島村洗心苑 感謝祭

10時～15時
(9時30分受付) **参加無料**

11/16 日

医師による病気の話
医療と介護に関する相談会
デイケアのマシン体験
フレイル健診

プロ演奏家の生演奏会
フラメンコ
盆踊り
キッチンカー
フリーマーケット

会場：介護老人保健施設 島村洗心苑

松戸市和名ヶ谷660 国分川沿い

お問い合わせ：介護老人保健施設 島村洗心苑
TEL 047-392-3946 (担当：大曾根・おおそね)



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11月(11/12～））＞

	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 (西野)	休診	内科 (近) 整形 (江澤)	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

令和7年11月12日より担当医師が変更となります。

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、大変お世話になっております。
今回は、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たいと思います。
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ように思えます。
だからこそ人の生活について何を見て、どう考えるかという視点、スキルが重要となります。

まずは、日常生活のベ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、少々のことでは、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、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。

脳卒中後の麻痺やパーキンソン病、また、認知症などによる心身機能の障害も、日常生活に大き

な影響を与えます。痛みや拘縮などの症状も重要で、さらには慢性疾患の悪化や脱水も日常生活の活動状況に大きく影響します。筋力や関節の動き、バランス能力も機能の領域となり、医療やリハビリとの連携が重要となります。

「心が動けば身体も動く」という言葉があるように、意欲の度合いも日常生活に大きな影響を与えます。孤独を解消し、趣味や得意な事、また人の役に立つ役割を継続できることなど、意欲を維持するためには重要です。生きがいを利用者、利用者家族と共に、一緒に見つけるという事が大切です。

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。

デイケアセンターさくら レクリエーション



通信

令和7年11月号 vol.015



「ハッピーハロウィン」
利用者の皆さんも仮装をしてレクに参加しています(o°▽°)o☆

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

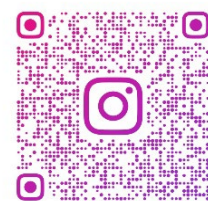
FAX 047-312-7322



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



Instagram
始めました！
@dcskr.senshin



@DCSKR.SENSHIN



さくらの日常…



天気が良く風が少ない日は外気浴をしています～(≥▽≤) この日も青空がとってもきれいで
クリーンセンターの煙突もよくみえました！皆さん背中にお日様たっぷり浴びています！



スプーンで
すくって



パタパタ
ピンポン



さつまいもとゆで卵のデリサラダ



材料(2人分)

- ・ ゆで卵 2個
- ・ さつまいも 中1本
- ・ 玉ねぎ 1/4個

調味料

- 粒マスタード 大さじ1
- マヨネーズ 大さじ2
- 塩コショウ 少々

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにして10分ほど水にさらしておく
- ② さつまいもは一口大に切って(乱切り、角切り、半月でもお好みで)水にさらす
- ③ さつまいもの水気をさっと切って、大さじ1の水を入れて、ふんわりとラップをして600Wで4分ほど火が通るまで加熱する。粗熱をとって水気を切る。
- ④ ゆで卵は4等分くらいに切る
- ⑤ 材料と調味料を混ぜ合わせる (*'▽')



「住宅取得等資金の贈与税の特例」

お金というのは不思議なもので、その価値はいつも同じとは限りません。本当に必要としている時は、たとえ少額でもありがたく感じます。お金は有効に上手に使いたいものです。

例えば、子供が可愛いからといって、理由もなくお金を贈与するのが良いことだとは思えません。子供も一生懸命に働き、結婚して子育てをしながら成長していきます。普段は一步離れて見守り、結婚や家建てる時など、大きなお金が必要となったとき、親としていくばくかの手助けができれば、子供にとってその価値は大きく、ありがたく感じることでしょ。それで良いのではないでしうか。

お金は大切にしなければなりません。しかし、執着するものでもありません。

■直系尊属 父母・両親などから子供・孫に住宅取得資金として贈与を受けた場合の非課税額 (下表参照)

<適用条件>

- ① 住宅取得のための贈与で実際に住宅資金とする
- ② 祖父母・両親からの贈与
- ③ 受け取る者が18歳以上
- ④ 建物の面積50㎡以上240㎡以下
- ⑤ その年の所得が2000万円以下
- ⑥ 贈与税の申告、居住の継続

※住宅取得資金として贈与した場合、翌年3月15日までに上記条件を証明する資料を添付して贈与税の申告が必要です。

贈与する場合は将来のことも考え、えこひいきにならないよう気をつけなければなりません。相続の時は、贈与分も考慮してトータルで考えるのがよいのではないでしうか。

非課税額

贈与日	省エネルギー性 耐震性 バルーフリー性 を備えた良質な受託用 家屋の場合	左記以外の 住宅用家屋の場合
平成6年1月1日 ～平成8年12月31日	1000万円	500万円

『歯と健康』シリーズ (No.227)

ようこ歯科クリニック 院長 高野 陽子

「削って詰めた歯は？」

削って詰めた歯は、これでもう治ったと安心しがちですが、歯と詰め物との境目にプラークがたまりそこから新たな虫歯ができてしまうことがあります。

どんなにうまく詰めたり被せたりしても、人工物である詰め物やかぶせ物と天然歯は全く違うものでできているのでミクロの目で見るとどうしてもいくらかの段差ができそこに細菌がくっつきやすいのです。詰めた歯、かぶせ物をした歯はいつも気にかけて磨くことを心がけてください。

そして新たな虫歯ができていないか定期的に歯科医院でチェックしてもらいましょう。歯ブラシ一本だけで歯磨きを終わりにしている方、歯ブラシ一本ではお手入れは完ぺきにはできていません。歯と歯の間や歯周ポケットの奥などは、いくら

磨き方が上手でも歯ブラシの毛先が届かない場所なので歯垢の取り残しができてしまいます。その取り残しは積み積みもって固まっていき歯石になってしまいます。

特に、歯と歯の間は歯周病や虫歯のリスクの高い場所です。歯ブラシだけでは磨けない場所をきれいにするには、デンタルフロスやタフトブラシや歯間ブラシをセルフケアに取り入れるのに加え、歯科医院で定期的に歯のクリーニングをしてもらいましょう。毎日の歯磨きで取り残した汚れもしっかりと落としてもらえます。

<ようこ歯科クリニック>

松戸市野菊野 6-6-107

(TEL) 047-367-1230

※野菊野商店街内郵便局前

島村洗心苑 だより 令和七年



運動の秋、紅白対抗・スタッフも走る玉入れ！ 歓声響く、笑顔の午後



メダルを首に、
Vサイン！
笑顔が微笑ましい



藝術の秋、
真剣に向き合う
すがたと
自信作にご満悦



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



風に揺れる秋桜が美しく、心地よい季節となりました。運動の秋ということで皆様と散歩に出掛け、秋桜やマリーゴールド、柿の実を眺めて会話が弾みました。
サツマイモ、栗、かぼちゃを使った食事やデザートもお出しして、食欲の秋も感じていただきました。



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

酒寄 あすか

えがお訪問看護ステーションでは、感染委員会を定期的に開催し、流行感染症についての話し合いを設け、もしもに備えて利用者様方の安全を守れるように努めております。在宅医療では訪問診療医が、インフルエンザの予防接種も積極的に行っているため、その後の副作用の出現については、わたくし達訪問看護師が対応する事もあります。皆様、安心して予防接種を受けてくださいね。

基本の予防法を
きっちり！

インフルエンザを 予防する生活習慣

手洗い



指や爪の間、
手首までしっかりと

うがい



喉の奥まで(3回以上)

マスク



ぴったりと顔に合わせて、
捨てるときはひもをもつ

食事



一日三食を規則正しく

環境



室温は20度前後、
湿度は50～60%

睡眠



十分な睡眠で
疲れはその日のうちにとる

服装



脱ぎ着しやすい服装で
体温調節を

運動



適度な運動で体力増進を

ストレス対策



オン・オフの切り替えを上手に

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



敬老会＊プレゼント🎁



祖光院の彼岸花🌺



敬老会＊特別メニュー😋



うちわ卓球🏓

敬老会では、特別メニューのランチを召し上がっていただき、職員手作りのストラップをプレゼントさせていただきました。祖光院の彼岸花をみに出かけ、みんなでうちわ卓球を楽しみました。おやつレクでは、ゼリーやパナコッタを作ってみんなで食べました。利用者様同士で、楽しくゲームをしている姿は、とても微笑ましくスタッフも嬉しく思います。



パナコッタ🍮



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、根菜のきんぴらをご紹介します。秋は乾燥し肺がダメージを受けやすいので肺の機能を高めてくれる根菜類、消炎作用のタンニンが含まれるレンコンはおすすめです。

根菜のきんぴら

【材料 4人分】

- ・蓮根 100 g
- ・牛蒡 60 g
- ・人参 40 g
- ・ごま油 大さじ 1
- ・昆布だし 適量
- ・しょうゆ 大さじ 2

【作り方】

- ① 蓮根はイチヨウ切り、牛蒡、人参は蓮根の長さに合わせて、斜めに厚さ 2 mm に切ってから 2mm幅の千切りにする。
- ② 鍋にごま油を敷き、牛蒡を香りが立つまでゆっくり炒める。甘い香りに変わったら、牛蒡を端に寄せ、人参を炒める。熱が全体にまわったら、牛蒡と合わせ端に寄せ、同じように蓮根も炒める。
- ③ 昆布だしをヒタヒタに入れ、しょうゆで味付けする。汁がなくなるまで炒める。

穀物菜館 レジデンス & 穀物菜館 訪問介護事業所

島村トータルケアクリニックと同じビルの4階に高齢者向け賃貸住宅レジデンスと訪問介護事業所があります。終末期の方のケアを医療と介護、福祉で連携をとりながら支援しております。安心してレジデンスで療養していただけるよう、職員一同心がけております。ご利用に関するご相談など、気軽にご連絡ください。

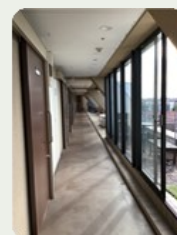
レジデンスの詳細はこちら →



TEL 047-308-5519

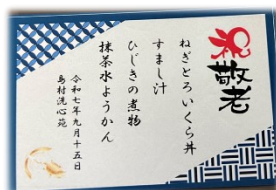


レジデンス イメージ



洗心苑厨房

葉が色づき、秋の深まりを感じ、日ごとに寒さが増してまいりますね。
今回は2025年度「敬老の日」イベントメニューをご紹介します。



昨年ご好評いただきました、いくらネギトロ丼。

錦糸卵にねぎとろ、上にはたっぷりのいくらが乗っていて色味も華やかです♪

洗心苑のご利用者様が“長く健康で美味しいものをいつまでも食べ続けられますように”と気持ちを込めて寿箸で敬老の日をお祝いいたしました。

続いてご紹介するのはリニューアルして再登場！『海老入りちゃんぽん麺』です。

海老・かまぼこ・にんじん・ピーマン・キャベツ・きくらげ・コーン、計7種の具材を使用。彩り豊かでボリューム満点です！！
今回のスープから隠し味にねりごまを入れました。以前のスープに比べてまろやかでコクのある味わい、ごまの風味が広がります。



*当苑オリジナルスープのレシピはこちらー

【ちゃんぽんスープ】（4人分）

・水	… 1120ml
・和だし	… 4g
・中華だし	… 12g
・塩	… 1.6g
・黒コショウ	… 少々
・ねりごま	… 20g

厨房スタッフ募集中

約1ヶ月の研修で未経験の方も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！

- ① 06:30～12:00 切物盛付
- ② 15:00～20:00 食器洗浄
- ③ 09:30～18:30 調理

【就業場所】

島村洗心苑 (①～③)
島村トータルケアクリニック (社員)

- ・時給:1,140円～(③は1,150円～)
- ・未経験OK(①②)/ 調理経験(③)
- ・勤務日数応相談
- ・交通費支給(車通勤OK)
- ・制服貸与
- ・賄いあり(無料)
- ・健康診断(無料)

社員募集中
TEL 047-308-3946

老人介護施設 島村洗心苑 《行事予定表》

令和7年11月			令和7年12月		
1	(土)		1	(月)	
2	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	2	(火)	
3	(月)	祝日(文化の日)	3	(水)	
4	(火)	カラオケ(洗心苑)	4	(木)	カラオケ(洗心苑)
5	(水)		5	(金)	
6	(木)	おやつレク(洗心苑)	6	(土)	
7	(金)		7	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
8	(土)		8	(月)	カラオケ(洗心苑)
9	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	9	(火)	書道教室(洗心苑)
10	(月)		10	(水)	
11	(火)		11	(木)	
12	(水)	書道教室(洗心苑)	12	(金)	
13	(木)	カラオケ(洗心苑)	13	(土)	
14	(金)		14	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
15	(土)		15	(月)	
16	(日)	感謝祭 パワーリハビリ(洗心苑)	16	(火)	
17	(月)	パターゴルフ(洗心苑)	17	(水)	パターゴルフ(洗心苑)
18	(火)		18	(木)	
19	(水)		19	(金)	
20	(木)		20	(土)	
21	(金)	書道教室(洗心苑)	21	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
22	(土)	カラオケ(洗心苑)	22	(月)	冬至・ゆず湯(洗心苑)
23	(日)	祝日(勤労感謝の日) パワーリハビリ(洗心苑)	23	(火)	カラオケ(洗心苑)
24	(月)	祝日(振替休日)	24	(水)	
25	(火)		25	(木)	クリスマス会(洗心苑)
26	(水)	ミニ運動会(洗心苑) カラオケ(洗心苑)	26	(金)	
27	(木)		27	(土)	
28	(金)		28	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)
29	(土)		29	(月)	書道教室(洗心苑)
30	(日)	パワーリハビリ(洗心苑)	30	(火)	
31	(月)		31	(水)	

【 11月 主な行事 】

① 「カラオケ」

(実施日) 11/4(木)・13(土)・22(月)・26(金)

(実施時間) 14:00～15:00

(対象者) デイケア

② 「おやつレク」

(実施日) 11/6(木曜日)

(実施時間) 14:00～15:00

(対象者) 2F

③ 「書道教室」

(実施日) 11/12(水)・21(金)

(実施時間) 14:00～15:00

(対象者) デイケア

⑦ 「パターゴルフ」

(実施日) 11/17(月曜日)

(実施時間) 14:00～15:00

(対象者) デイケア

④ 「感謝祭」

(実施日) 11/6(木曜日)

(実施時間) 10:00～16:00

(対象者) 2F&3F

⑤ 「ミニ運動会」

(実施日) 11/26(水曜日)

(実施時間) 14:00～15:00

(対象者) 3F

⑥ 「パワーリハビリ」 ※毎週日曜日

(実施日) 11/2(日)・9(日)・23(日)・30(日)

(実施時間) 14:00～15:00

(対象者) 3F

(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11月			令和7年12月		
1	(土)	自彊術教室(15:00～16:30) スポーツ吹き矢教室	1	(月)	
2	(日)	休診(外来診療) 楽歩会(新座・平林寺を訪ねる)	2	(火)	
3	(月)	休診(祝日・文化の日)	3	(水)	
4	(火)		4	(木)	休診(外来診療)
5	(水)		5	(金)	
6	(木)	休診(外来診療)	6	(土)	自彊術教室(15:00～16:30) スポーツ吹き矢教室
7	(金)		7	(日)	楽歩会(杉並・昭和史の舞台探訪)
8	(土)	生き生き塾(14:00～16:30) 自彊術教室(15:00～16:30)	8	(月)	
9	(日)	休診(外来診療)	9	(火)	
10	(月)		10	(水)	写真愛好会(13:00～15:00)
11	(火)		11	(木)	休診(外来診療)–
12	(水)	写真愛好会(13:00～15:00)	12	(金)	スポーツ吹き矢教室
13	(木)	休診(外来診療)–	13	(土)	生き生き塾(14:00～16:30) 自彊術教室(15:00～16:30)
14	(金)	スポーツ吹き矢教室	14	(日)	
15	(土)	自彊術教室(15:00～16:30) スポーツ吹き矢教室	15	(月)	
16	(日)	休診(外来診療) ♡ 島村洗心苑・感謝祭 ♡	16	(火)	
17	(月)		17	(水)	お料理愛好会(休止)
18	(火)		18	(木)	休診(外来診療)
19	(水)	お料理愛好会(休止)	19	(金)	
20	(木)	休診(外来診療)	20	(土)	自彊術教室(15:00～16:30) スポーツ吹き矢教室
21	(金)		21	(日)	♡ 生演奏&LP鑑賞会(さくら) ♡
22	(土)		22	(月)	
23	(日)	休診(祝日・勤労感謝の日)	23	(火)	
24	(月)	休診(祝日・振替休日)	24	(水)	
25	(火)		25	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
26	(水)		26	(金)	スポーツ吹き矢教室
27	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	27	(土)	
28	(金)	スポーツ吹き矢教室	28	(日)	
29	(土)		29	(月)	
30	(日)	休診(外来診療)	30	(火)	年末年始休診(外来診療)
31	(月)		31	(水)	年末年始休診(外来診療)

(外来診療のご連絡) ☆休診日:木曜日・日曜日・祝日
(サークルのご案内)

『楽歩会』『新座・平林寺を訪ねる～武蔵野の雑木林の風景が残る境内』
(実施日) 11/2(日) ※雨天11/9(日)延期 (参加費)300 円
(集合) JR武蔵野線「新座駅」改札口(南口)29時30分
(解散) 14時頃「新座駅」(時間)約2.5時間／(距離)8.5km
(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
(実施日時) 11/12(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』 ※毎月第2土曜日
(実施日時) 11/8(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 講話を聴いて元気に長生き 講師 中村亮介(釈亭むら松)氏
・講演「日本人の知らないカフォルニアのワイン王「長瀬鼎」」 杉本哲也塾員
・基調講演 島村塾長 (問合先) 荻野 090-2309-1170

♡『島村洗心苑・感謝祭』島村洗心苑イベント♡
(実施日時) 11/16(日) 10:00～15:00
(実施場所) (老健)島村洗心苑
(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) 11/1(土)・6(土)・15(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) 11/1(土)・14(金)・15(土)・28(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】ようやく紅葉が楽しめる時季になったと思った途端一気に入に寒くなり、“秋はどうした?”という感の今日この頃です。日毎や昼間と朝晩の寒暖差が激しい為、体調を崩し易いので十分にご留意ください。また、お早めのインフルエンザの予防接種を！(編集人:荻野)