



しまむら医療介護 G

Shimamura Total Care Clinic



島村TCC

かわら版

令和8年3月
(弥生)
第236号



「満開の桜」

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

春になりました。桜の季節です。われらさくら島村で今年3月15日“さくら健康祭り2026”を開催させていただきます。幸せ人生案内所としてご活用いただける場所としての祭典です。医療介護講演・案内、MRI その他検査体験、イベント(音楽、踊り、キッチンカー、その他販売等)、健康が第一。

2. しまむら医療・介護・食グループ

医療・介護・食分野で地域の方々にお役に立てるグループとして、至らないところも沢山迷惑かけながら、必死で努力していきます。

今年で25周年を迎えます。やっと何とか、少しはお役に立てるかなと反省しながらの24年間でした。これからも不満足部分はお容赦いただきながら、それに倍してお役に立てるよう、生き物のように日々成長させていきます。第二創業期として、4月からスタートします。

3. 下図ご参照ください

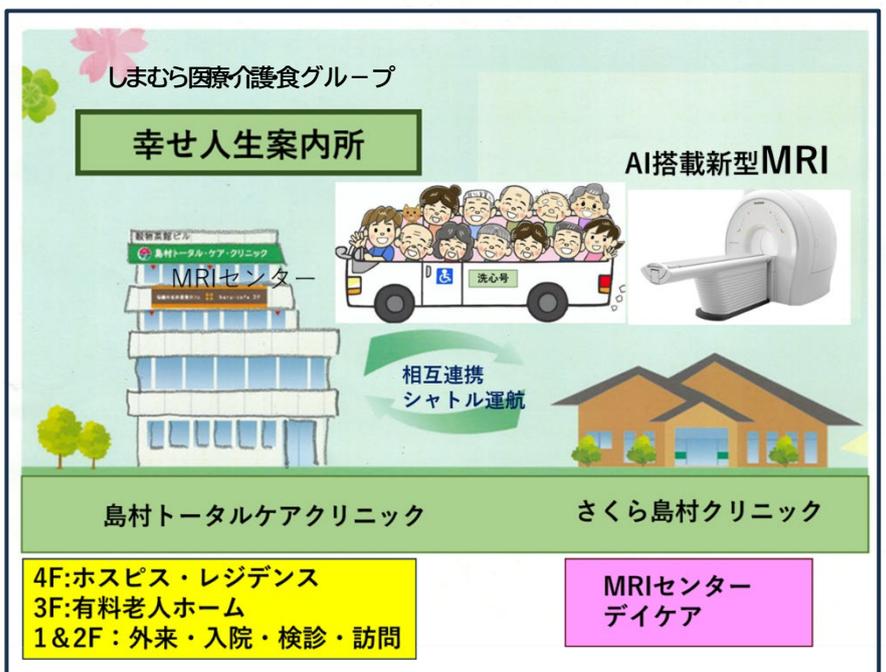
島村トータルケアクリニック(本院)とさくら島村クリニック(さくら)の役割分担を明記させていただきました。近接しており、シャトル運航して連携を密にします。本院は、総合外来診療、入院治療(2F)、検診(1F)、在宅医療(1F・3F)を実施。3F&4Fは医療・介護の居住区で、一つのビルに入っているメディカルビルです。さくらは、生活習慣病の特化施設。最新型AI搭載で、世界に誇るMRIセンター。デイケア。「予防に勝る治療なし」精神で、認知症専門施設、膵がん等がん早期発見センターとして、ますます医療介護貢献を進めて参ります。他に、介護施設もより充実させ、寝たきりにさせない施設。幸せ人生の最終章を生きがいをもって過ごせるよう努めます。玄米菜食を中心に、食材を大事にし、食の提供をし、歯科医師の指導を受けています。また、運動療法として慢性期リハビリをさらにフレイル予防改善のパワーリハビリを提供しています。

4. おわりに

健康とは、肉体的・精神的・社会的・いきがいの4要素で健全であること。本人だけでなく、家族、友人・知人、時代を超えた人生観を大事にし、幸せ人生をお手伝いしてまいります。

これが我々の「トータルケア精神」を目標にし、常に心を浄化する、「洗心魂」で事に当たる。それを形にしたのが、「しまむら医療・介護・食グループ」です。25年たってもまだまだ、道遠です。

25年目の第二創業期に入り、ますます職員一同努めて参ります。ご指導ご鞭撻ください。



《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. 64)

医療法人社団洗心 副理事長・ 島村 真実

寒さの中にも、少しずつ春の気配が感じられる季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

3月は、冬から春へと季節が移り変わる節目の時期です。日差しがやわらかくなり、街の木々や草花も少しずつ芽吹き始めます。一方で、朝晩と日中の気温差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。外出の際は服装で調整するなど、どうぞご無理のないようお過ごしください。

さて、近年はAI技術が急速に発達しており、私たちの身近なところでも活用が広がってきています。医療業界においても、電子カルテにAIが搭載されたソフトの開発が進んでいるほか、ChatGPT や Gemini などの AI ツールも登場し、今後どのように医療の現場で活用されていくのか、期待とともに少しの不安も感じられる時代となりました。

当法人では、令和7年に訪問介護事業を設立し、クリニック・入所系施設・通所系事業

所・訪問系事業所と、地域の皆さまを支える体制が整いました。

また、島村トータル・ケア・クリニックでは相談窓口を設けております。ご希望に応じて当法人の各サービスをご利用いただくことも可能ですので、お気軽にご相談ください。

皆さまの健康と安心した暮らしのお役に立てれば幸いです。今後とも医療法人社団洗心をどうぞよろしく願いいたします。

《さくら健康祭り 2026》 ※入場無料

(開催日時) 3月15日(日) 10:00~15:00

(開催場所) さくら島村トータルケアクリニック

・医師による医療講演 ・最新MRIの体験

・医療と介護に関する相談 ・フレイル健診

・プロ演奏家による生演奏会(N響楽団員)

＜地域連携室＞便り(No.87)

地域連携室・室長 佐々木 奈々

坂川の河津桜まつりが3月7日・8日に開催され、春の訪れを日に日に感じておりますが、皆様はいかがでしょう。冬の間は、健康のためと思っていても運動が厳かになってしまいがちですが、気温が暖かくなるにつれ、外に出るのも容易になって来たことと思います。

予防に勝る治療はなしという考えから日頃から検査・治療の大切さをお話しさせていただくことが多いのが当院です。検査・治療を行うことが健康寿命を伸ばすこととなり、皆さまの幸せ人生がゆたかにできることに繋がっています。この健康寿命とは、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のことをいいますが、2022年の健康寿命は男性72.57歳、女性75.45歳となっており、2001年以降、健康寿命は延伸を続けているものの平均寿命と健康寿命の差があり、介護や支援が必要となる不健康期間はほぼ変化していないのが実情です。

人とのつながりや社会参加が減少してしまうと、体力や心身の活力が低下し、社会とのかわりが少なくなる状態(フレイル)が進行する恐れがあるため、健康を維持し健康寿命を伸ばすために3つのことに気を付けるようにしてください。

1. 食生活(食・口腔機能):栄養不足を予防し、免疫力を下げないようによく噛んで食べ、口内の健康を保つ。

2. 運動:体を動かさない状態が続くと、心身の機能が低下し転倒するリスクも高くなるため、できる範囲で運動する。

3. 社会参加:人との交流や助け合いを通して孤独を防ぎ、心身の健康を保つ。

また、健康寿命が縮む主な原因は、生活習慣病(がん、心・血管疾患、脳血管疾患、高血圧症、糖尿病など)と身体機能の低下で、生活習慣病は日本人の死亡者数の6割を占めているため、生活習慣を改善することでリスクを下げるすることができます。

高血圧で内服していらっしゃる方は多いかと思いますが、高血圧は血管に負担をかけ続け、命に関わる深刻な合併症を引き起こす要因のひとつになり得ますので、生活習慣を見直し、健康寿命を伸ばせるよう取り組んでいきましょう。

3つのポイントについて不安なことなどございましたら、ご相談いただくこともできますのでお声がけください。

＜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3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	磯部 (漢方) (第2・4) 〈午前〉 9:00～ 13:00 〈午後〉 14:00～ 17:00	島村			
			西野	西野	西野		西野		西野			
					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)		
	午後 (14:00～ 17:00)	休診	島村	島村 (予約制)	島村 (在宅)		休診		島村 (治療)	休診		
				西野					西野		西野	
				横田 (循環器・予約)	中川 (脳外・内科)							中川 (脳外・内科) (第1・3・5)
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

※診療体制の一部変更(午後の診療)

- 島村医師:①火曜日午後:予約制 ②水曜日午後:在宅診療 ③金曜日午後:治療
④土曜日午後:休診
- 西野医師:①月曜日午後:休診(さくら勤務) ②水曜日午後:休診(さくら勤務)
③土曜日午後:通常通り診療



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8年3月) >

	月	火	水	木	金	土
午前	内科 (林)	内科 (近)	内科 (近)	休診	内科 (近)	内科 (近)
		整形 (加藤)				
午後	内科 (西野)	内科 (近)	内科 (近)	休診	内科 (近)	内科 (近)
		整形 (加藤)	内科 (西野)			

(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】 令和8年3月1日より担当医師が変更となりました。

①第3月曜日: 午前は林・近、午後は近・西野が診療致します。

②第3火曜日: 近 が休診となります。

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、いつもお世話になっております。

介護支援専門員(ケアマネジャー)は、要介護者や要支援者が適切な介護サービスを受けられるよう、ケアプランの作成や関係各所との連絡調整を行う専門職です。介護保険制度におけるサービスの入り口として、利用者と介護サービスをつなぐ重要な役割を担っています。

介護支援専門員の役割は、介護保険法に基づきケアマネジメントを担う専門家です。利用者の心身の状態や生活環境、希望を把握し、個別のケアプランを作成します。

相談を受け、訪問介護、訪問看護、通所サービス、ショートステイなどの介護サービスを組み合わせたケアプランを作成します。また、市町村、サービス事業者、施設などと連携し、利用者がスムーズにサービスが受けられるように調整をします。

入所が必要なら、介護保険施設への紹介もします。

松戸市の人口(令和7年12月末日現在)男性248,860人 女性252,990人 総計501,850人となり、65歳以上の高齢者は、129,149人となり、高齢化率は、25.7%となり、今後も、高齢化率は上昇していく事が予想され、介護保険の申請も増えていく事でしょう。

居宅介護支援所は、益々、重要となり、介護保険制度において、必要不可欠な存在となります。介護保険について啓蒙は、もちろんですが、地域とのつながりの窓口にもなりえる存在です。

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

相続が発生すると、相続財産は相続人全員の合意に基づき「遺産分割協議書」を作成し、名義変更や不動産の登記変更を行います。相続人間で合意があれば、どのように分割するかは基本的に自由ですが、一応の目安として民法では「法定相続分」が定められています。

一方で、被相続人が生前に「どの財産を誰に相続させるか」を決めることも可能です。その場合は遺言書を作成し、必要に応じて遺言執行者を指定します。とくに確実性を重視するのであれば、公正証書遺言の作成がお勧めです。

相続に対する考え方は、相続人それぞれの立場や現在の生活状況によって大きく異なります。普段は仲の良い兄弟姉妹であっても、状況次第では相続をきっかけにもめてしまうことも少なくありません。相続財産が多い場合だけでなく、決して多くない場合でもトラブルに発展するケースは意外と多いものです。

また、相続税の納付は相続人全員の連帯債務となります。他の相続人が納付を滞納すると、自分の分をきちんと納めていても、税務署から督促状が届くことがあります。相続財産が大きい場合には、不動産が差し押さえられる可能性もあります。

こうした事態を避けるためにも、あらかじめ相続財産から相続税の概算額を計算し、納税資金の目安を立てておくことが大切です。もし納税資金が不足しそうな場合には、どの財産を売却するかも含めて、事前に検討しておくで安心です。

相続は「争い」ではなく、「次の世代への引き継ぎ」です。受け取る側も自分の立場だけでなく、他の相続人の状況に思いを巡らせ、相続は天からの贈り物と考えて向き合うことが、円満な相続への第一歩といえるでしょう。

<鎌倉康裕公認会計士・税理士事務所>

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

歯科医院で治療やクリーニングを受けるときに、若いころよりも口を開けているのが大変になったと感じている方はおられますか？その変化はもしかしたら飲み込み機能が衰え始めているサインかもしれません。

口を大きく開けるときの筋肉と飲み込むときに働く筋肉は同じなので、開口力が弱くなると飲み込み機能も弱くなります。飲み込み機能が低下するとむせやすくなるので、大きく口を開けるのが苦手な方は奥歯の治療などはすぐに顎が疲れてしまうむせそうになって苦しくて仕方ないのではないのでしょうか？

飲み込み機能をアップする体操をご紹介しますのでお試しください。

嚥下機能は体と関連するので腕とか足とか出てきますが、簡単で続けやすく効果がある体操です。

① 腕を上げる
頭の上で万歳して手のひらを組み返しましょう。反すのがつらい場合は手の平を反さずに指を組み腕を上にも伸ばしましょう。次に頭の上で腕を組んでぐっと上げます。肋骨や腹筋の筋肉が伸びてしなやかになります。

② 足を伸ばす
足を台の上に乗せてつま先を上にあげ、足の太ももの裏の筋肉をぐっと伸ばします。

③ 口を開ける
口をめいっぱい開けて 10 秒間キープします。

一日5回×2セット(朝と夜など)すると効果が高いです。

<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



春も間近!!

「鬼は外、福は内！」の声に合わせて、
スタッフが大奮闘の演技。

鬼さんもタジタジ
さあ、鬼さん出てお行き
赤鬼、青鬼が完敗



福が勝利して笑顔のピース



お習字も
立春バージョンを
見事に書き上げました



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



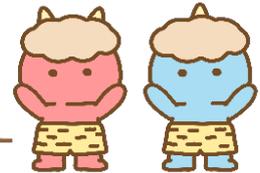
和名ヶ谷ほたるの里



立春を迎え、春の訪れを感じる時期です。少しずつ梅の花が開花し、散歩に出てお花見を楽しめるようになってきました。

暖かい日には散歩、季節行事として節分の豆まき代わりに的あてを行ったり、バレンタインのハートの壁面作り、チョコデザートを提供しました。

また、2月はお誕生日の方が多く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



～ラジオ体操について～

看護師 甲島絵美

こんにちは。1月、2月と雪もよく降って、寒い日が続きましたね。
免疫を高めるために運動しようと思っていました。ただ、寒いと外に出るのに、
気合がととても要ります。
運動しようと子供と公園に行くまで歩いていますが、毎日なかなか難しいで
す。
訪問中に、利用者の方から朝の散歩や朝のトレーニングされているお話を聞く
と、何かできることないかなと感じます。
そこで以前していた、ラジオ体操をすることにしました。
始めたばかりです、継続して習慣に出来たらいいなと思います。
メリットは、自宅でできること、外の天気左右されないこと、約3分で出来ま
す。
全身運動（有酸素運動+ストレッチ）により、血流改善、寝起きの体の硬さ解
消、基礎代謝アップ、そして生活リズムが整うといった効果が期待できます。
また、冷え性やむくみの改善、心身の目覚めにも効果的で、自己肯定感も高まる
とのことでした。
効果が気になる方は、ぜひ試してみてください！



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



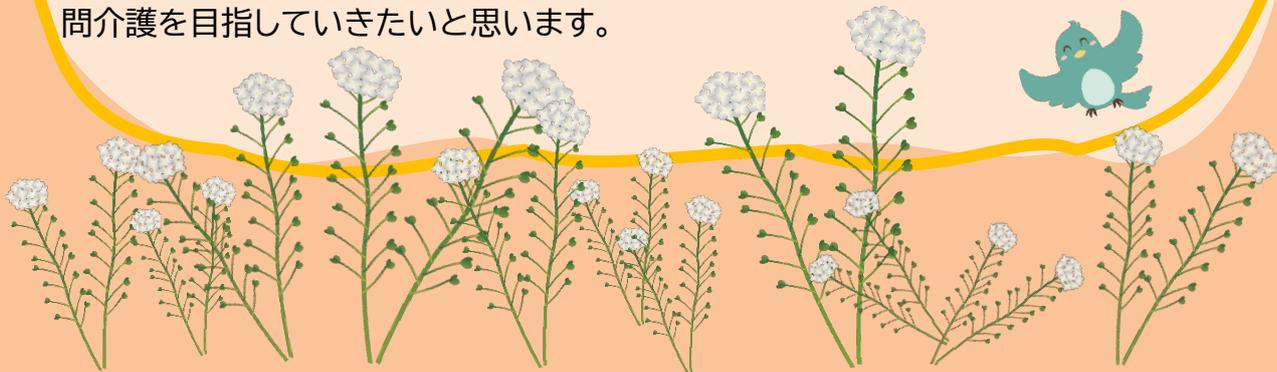
三寒四温とは言いますが、少しずつ春めいてきて嬉しく感じられる季節になってきました。

皆様はいかがお過ごしでしょうか。

訪問介護なずなでは、利用者様に福が訪れ“一年間健康に過ごせるように”という願いを込めて節分行事の豆まきを行いました。

皆様が笑顔で行ってくれたので早くも《福来る》でした

自宅で過ごしながらか少しでも季節を感じていただけるように、行事を一緒に行える訪問介護を目指していきたいと思ひます。



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



Haruyo's Kitchen

春は自律神経の不安定な時期として知られています。十分な睡眠をとったり、朝の太陽の光を浴びて幸せホルモン（セロトニン）を増やしたり、軽めの運動をしてストレスを緩和したり、好きなこととしてリラックスしたり…旬の食べ物でととのえてあげましょう。



春のからだをととのえるおすすめ食材

香りのあるもの

セロリ
レモン
フキ
春菊



苦みのあるもの

山菜、菜の花、ふきのとう



酸味のあるもの

いちご



柑橘類…胃腸の弱い方はとりすぎ注意

そば粉クレープ

材料

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

【A そば粉 1/2 カップ 小麦粉 1/2 カップ 塩少々】 / 水 1.5~2 カップ / ごま油 適量

【B 豆腐 1/3 丁 メープルシロップ小さじ 2】 / いちご 4 個 / ミント（お好みで）

作り方

- ① ボールで A をよく混ぜ、真ん中にくぼみを作り、その中に水を入れ少しずつ崩して滑らかになるようにまとめる。30 分、濡れ布巾をかけて置いておく。
- ② フライパンを十分に熱し、ごま油を薄くひく。おたまで①を流し入れ、手早く円形にする。周囲が熱で立ち上がってきたら、裏返して焼く。
- ③ フードプロセッサーに B を入れ、攪拌する。盛り付けて召し上がれ♪



穀物菜館 レジデンス・訪問介護事業所

クリニック・訪問看護ステーション・介護事業所が併設する居室に住む安心感！

TEL 047-308-5519

千葉県松戸市松戸新田21-2 穀物菜館ビル4階



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や見学など気軽にご連絡ください。

レジデンスの詳細はこちら →

穀物菜館ホームページへ



Q&A

だれでも入居できますか？

原則として介護サービスが必要な方（要介護Ⅰ以上）
施設とは異なり自由な生活です。
いつでもご家族と会うことができます。

どんなサービスを受けられますか？

介護保険や医療保険にて「医師」「看護師」「ヘルパー」がお部屋に訪問します。
デイケアに通っているご利用者様もいらっしゃいます。 ※すべて別料金

月々の料金はいくらですか？

お部屋のタイプによって異なります。
家賃＋共益費（水道光熱費など含む）
54,000円～114,000円
※配食サービス別料金

医療的ケアが必要ですが大丈夫？

在宅酸素や経管栄養、IVHポート、喀痰吸引などに対応いたします。
※医療保険
詳細は穀物菜館ホームページ（上部QRコード）をご覧ください。

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)
09:30～18:30(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し、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 または 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 3月			令和8年 4月		
1	(日)	楽歩会(府中・郷土の森博物館と梅園を散策)	1	(水)	
2	(月)		2	(木)	休診(外来診療)-
3	(火)		3	(金)	
4	(水)		4	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
5	(木)	休診(外来診療)-	5	(日)	
6	(金)		6	(月)	
7	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	7	(火)	
8	(日)		8	(水)	写真愛好会(13:00~15:00)
9	(月)		9	(木)	休診(外来診療)
10	(火)		10	(金)	スポーツ吹き矢教室
11	(水)	写真愛好会(13:00~15:00)	11	(土)	生き生き塾(14:00~16:30)
12	(木)	休診(外来診療)	12	(日)	
13	(金)	スポーツ吹き矢教室	13	(月)	
14	(土)	生き生き塾(14:00~16:30) 自彊術教室(15:00~16:30)	14	(火)	
15	(日)	❀ さくら健康祭り(さくら島村トータル・ケア・クリニック) ❀	15	(水)	お料理愛好会(12:30~16:30)
16	(月)		16	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会
17	(火)		17	(金)	
18	(水)	お料理愛好会(休会)	18	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室
19	(木)	休診(外来診療) STCC ゴルフ同好会	19	(日)	
20	(金)	休診(祝日・春分の日)	20	(月)	
21	(土)	自彊術教室(15:00~16:30) スポーツ吹き矢教室	21	(火)	
22	(日)		22	(水)	
23	(月)		23	(木)	休診(外来診療)
24	(火)		24	(金)	スポーツ吹き矢教室
25	(水)		25	(土)	自彊術教室(15:00~16:30)
26	(木)	休診(外来診療)	26	(日)	
27	(金)	スポーツ吹き矢教室	27	(月)	
28	(土)		28	(火)	
29	(日)		29	(水)	休診(祝日・昭和の日)
30	(月)		30	(木)	休診(外来診療)
31	(火)		31	(金)	

(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)

『楽歩会』府中・府中市郷土の森博物館と梅園を散策(大國魂神社へ)
(実施日) 3/1(日) ※雨天3/3(火)延期 (参加費)300円
(集合) JR武蔵野線府中本町駅改札口 9時35分
(解散) 14時半頃「府中本町駅」(時間)約2時間/(距離)7.5km
(問合せ先) 菅野: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) 3/11(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 (問合せ先) 高橋:090-5530-7736

『生き生き塾』 ※毎月第2土曜日
(実施日時) 3/14(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「ウクライナと能登半島」・「国歌と外国国歌の違いについて」
秀明大学グローバルマネジメント学部・教授 山西敏博 氏
・基調講演 島村塾長 (問合せ先) 菅野 090-2309-1170

【予告】❀『さくら健康祭り』❀

(実施日時) 3月15日(日曜日) ※医療講演・生演奏会・縁日等
(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

『自彊術教室』 ※毎月第1・3・4土曜日開催
(実施日時) 3/7(土)・14(土)・21(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) 3/7(土)・13(金)・21(土)・27(金) 15:00~17:00
(実施場所) ハケ崎市民センター
(問合せ先) 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)
(問合せ先) 穀物菜館「haru-cafe」 ☎047-308-3946

【編集後記】桜の便りが入り、一部で咲き始めるこの時季は三寒四温で暖かな日と寒い日そして日中と朝晩の気温差が大きく、自律神経が乱れ、体調を崩しやすい時期です。何とか体調管理に努めて、花々が咲き一年で一番心安らぐこの時季を大いに楽しみましょう。(編集人・菅野)



さくら レクリエーション風景



通信

令和8年3月号 vol.019



豆つかみ



「豆つかみ」!(^)!
節分にちなみ、毎年恒例の豆つかみです。
お昼にはこちらも恒例の節分お楽しみメ
ニュー、皆さんたくさん食べてくださ
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。

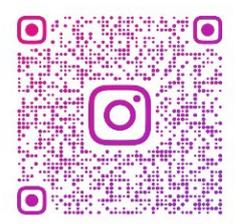
医療法人社団 洗心
デイケアセンターさくら
〒270-2232
松戸市和名ヶ谷1424-22
TEL 047-312-7530
FAX 047-312-7322



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



Instagram
始めました!
@dcskr.senshin



@DCSKR.SENSHIN



さくらの日常…



「パターゴルフ」!(^_^)!、「鬼退治」(^・ω・^)



さわらとジャガイモのバターポン酢



材料(2人分)

- ・ジャガイモ…2個(200g)
- ・玉ねぎ…1/2個(100g)
- ・塩…適量
- ・さわら…小4切れ、または中2~3切れ
- ・酒…大さじ2ぐらい

- ・バターまたはマーガリン…10gぐらい
- ・好みて万能ねぎの小口切り…適量

- ★ 砂糖…小さじ2ぐらい
- ★ ポン酢しょうゆ※…大さじ4ぐらい

[作り方]

- ① ジャガイモは薄切りにして水に5分ほどさらし、水気をきって耐熱容器に入れる。玉ねぎは3ミリくらいの厚さに薄切りにし、ジャガイモの上に広げる。塩少々、水大さじ4をかけ、ふわっとラップをかけ電子レンジで6分チン。
 - ② さわらは塩少々をふる。①にのせて酒をかけ、同様に3~4分チン。
 - ③ バターを塗っていき、合わせた★をかけ好みて万能ねぎを散らす。
- ☆ 加熱時間はさわらの様子を見て増やしてください。加熱しすぎるとパサつくので短めに！横からみて身に透明感がなくなって白くなっていたら白くなっていたら大丈夫。
- ☆ 魚の皮がフニャフニャなのが耐えられない方は、加熱時間を1~2分にしてこのままトースターで表面の皮がこんがりするまで焼くのもアリです。(*'▽')