寺岡記念病院　理念

トータル&シームレスケア
全人的で切れ目のない医療提供の推進

社会医療法人社団陽正会
寺岡記念病院

〒729-3103
広島県福山市新市町新市37番地
TEL 0847-52-3140(代)
https://www.teraoka-hosp.jp

寺岡記念病院

公式 instagram
@teraoka__hosp
@TERAOKA_HOSP

メディカル・クオータリー

MEDICAL QUARTERLY

寺岡記念病院
89
2026.11

特集

足の浮腫み・こむら返り、放置していませんか？
～知っておきたい下肢静脈瘤のサインと治療法～

●もっと知りたい！
新病院長 熊谷 功ってどんな人？

●「医療って、どんな仕事？」
から始まる未来への一歩

府中八幡神社

医師コラム

足の浮腫み・こむら返り、放置していませんか？

～知っておきたい下肢静脈瘤（かしじょうみゃくりゅう）のサインと治療法～



寺岡記念病院
総合診療科　医師
因來（いなき）　泰彦（やすひこ）

こんな症状ありませんか？

- 何年も前から、脚(あし)の血管が青紫色に透けて目立つ
- 蛇行した脚の血管が皮膚から盛り上がっている
- 長時間立っていると夕方頃には、脚が重だるくなる
- 夜寝ていると、ちょっとした動きで脚がひきつる

このような経験はありませんか？
下肢静脈瘤という病気が
原因かもしれません。





下肢静脈瘤の症状としては、下肢のだるさ・こむら返り（脚のつり）・むくみ・静脈怒張（皮膚に血管が浮き出る）などがあります。

進行すれば下肢の皮膚炎・色素沈着（皮膚が黒っぽくなる）・皮膚硬化・皮膚潰瘍（傷ができる）となる場合もあります。

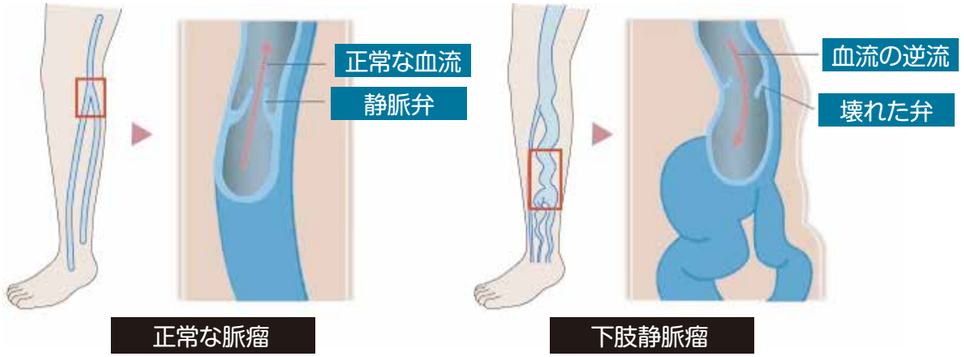
長時間の立ち仕事（美容師・調理師・販売員など）の方に多く、女性の妊娠・出産を契機に発症することもあります。

なぜ起こる？下肢静脈瘤のメカニズム



全身から心臓へ戻っていく血液が流れる血管を静脈と言います。

静脈の中には静脈弁があり、血液が心臓に向かって流れるときだけ開くようになっており血液の逆流を防いでいます。静脈弁が壊れると血液が逆流してその下にある静脈に血液がたまって静脈圧が上昇します。この状態が長期間続くと静脈が太くなり、さらに太くなると曲がりくねった状態となります。この静脈が曲がりくねった状態が下肢静脈瘤です。



検査・治療法

インターネットなどで検索して、自分の症状は下肢静脈瘤によるものかもしれないと思っても、どの病院へ行けば治療できるのか迷うことがあります。
下肢静脈瘤の診断から治療まで一貫して行う病院は限られています。

特に福山市内及び近郊で治療ができる病院は、広島市内や岡山市内と比較すると少ないようです。
寺岡記念病院は、2016年から下肢静脈瘤血管内治療実施管理委員会が認定する実施施設として、下肢静脈瘤の診療を継続しています。

進化する治療法！体にやさしく日帰り手術も可能に！

下肢静脈瘤の診断は、下肢静脈超音波検査（エコー検査）という痛みのない検査により行います。

この結果により、手術の必要があるのか、他の治療法が適切なのかを判断します。

下肢静脈瘤の治療法は、大きく分けて4つあります。

- 血管内治療
- 手術
- 硬化療法
- 保存的治療

血管内治療は、

血管内焼灼術（けっかんないしょうしゃくじゅつ）

カテーテル治療【高周波・レーザー】

病気の静脈の中に細いカテーテル（管）を入れ、内側から熱を加えて血管を塞ぎます。

傷口は針穴程度で小さく、出血や痛みが少ないのが特徴です。

局所麻酔による日帰り手術が可能です。

血管内塞栓術（けっかんないそくせんじゅつ）

医療用グルー（接着剤）治療

病気の静脈に医療用グルー（接着剤）を注入して血管を塞ぐ治療法です。

当院総合診療科では、血管内治療として高周波による血管内焼灼術を日帰りまたは1泊入院で行っています。

日本メドトロニック株式会社



下肢静脈瘤は自然に治る病気ではありませんが、適切な治療によって症状を大幅に改善することができます。

「もしかして…」と思ったら、我慢せずにいつでも当院までお気軽にご相談ください

当院総合診療科は、月曜日・木曜日に下肢静脈瘤の外来診療・治療を行っています。

気になる脚の症状があれば、当院総合診療科の受診をご検討ください。

あなたにとって最適な治療法をご相談の上で選択しましょう。

コヴィディエンジャパン株式会社『知ってください下肢静脈瘤のこと』より引用

下肢静脈瘤健診はじめました
ー寺岡記念病院の健康診断に新しいオプションー

日本人の5人に1人は罹患していると言われています。
健康診断の機会に、足の血管の状態もチェックしてみませんか？

下肢超音波検査

毎週月曜日（祝日除く）

1日1名限定　**500円**

もし異常が見つかった場合は、当院で治療・手術が可能です。

＼健康診断は、今の自分の健康状態を知る大切な機会です／

「特に症状がないから大丈夫」と思っていませんか？

生活習慣病などの病気は、初期には自覚症状がないまま進行することがあります。健康診断は、今の健康状態を確認し、病気の早期発見や生活習慣の見直しにつなげる大切な機会です。

健康診断で、自分のからだを知る

血圧・血液検査・尿検査・身体計測などを通してさまざまな病気のリスクや身体の変化を確認します。「昨年は大丈夫だったから」ではなく、毎年の健診で、自分の健康状態を確認しましょう。

健診結果を「受け取って終わり」にしないために

健康診断の結果で、「要精密検査」「要治療」などの判定があった場合は、症状がなくても放置せず受診しましょう。

当院では、精密検査・治療まで安心して受診いただけるよう、受診予約が可能です。







当院では、さまざまな健康診断をおこなっています　要予約

- 人間ドック
- 脳ドック
- 特定健診
- 後期高齢者健診
- がん検診／胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診、乳がん検診
- 生活習慣病予防健診
- 企業健診
- その他オプション／腫瘍マーカー、アミノインデックス、骨密度検査、動脈硬化検査（ＡＢＩ）、超音波検査（腹部・頸部・下肢）など

※ご加入の健康保険や年齢によって、受けられる健診・検査項目が異なります。

また、費用の一部が補助されることがあります。

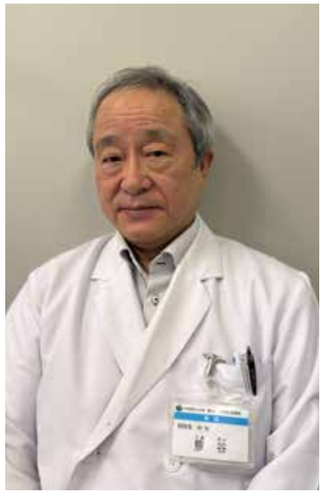
お気軽にお問い合わせください。

健康診断お問い合わせ予約窓口／寺岡記念病院　医事課　健康診断担当まで

＼もっと知りたい!／

新病院長 熊谷（くまがい） 功（いさお）ってどんな人?

2026年8月、熊谷医師が新たに病院長に就任しました。
「救急は意地でも断らない」と語るその姿勢には、リーダーとしての覚悟がにじみます。
今回は就任にあたっての想いや、今後考えている病院の姿について、率直にお話しいただきました。



寺岡記念病院
病院長　内科医師
熊谷　功

2026年8月1日付で寺岡記念病院病院長を拝命いたしました。勤続35年を超え、人生の半分以上を寺岡記念病院で過ごしたこと、80周年を迎える寺岡記念病院の歴史の半分近くに関わっていたことを思うと感慨深いものがあります。

小生が赴任したころは寺岡暉先生が病院長でおられて、寺岡正先生は「大先生(おおせんせい)」と呼ばれておいででした。病院の医師は、岡大をはじめとして、東大・広大・川崎医大からの中堅・若手医師が常勤・非常勤として勤務していて、とても活発な印象でした。

その後に新たな研修医制度が到来し、大学医局制度が変革し、公的病院が大幅に発展し、地域医療の様相も変わりました。地域の人口構成にも時代の波が押し寄せ高齢化率は高くなり、地域医療は高齢者中心の医療へと流れていきました。

寺岡記念病院では小生の4年先輩にあたる武田昌先生が3代目の病院長になられ、小坂義樹先生が副院長、小生は内科部長・腎センター長の任をいただきました。小坂先生が辞められた後は小生が副院長兼任として勤め、武田院長をサポートしてまいりましたが、小生が引き継ぐというかたちになりました。

地域医療の様相は変わりながらも、地域医療を支える役割には変わりなく、第一線であり、よりどころであり、最後の砦にもなり得るという立ち位置は持ち続けたいと考えています。長年にわたり勤務した結果、小生はいささか年を重ねております。医師だけでなく全職種の若い職員と力を合わせて進んでいきたいと思います。地域の医療において、役に立つ、頼りになる、診てもらってよかった、と思っていただける病院であり続けられるように努力してまいりますので、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

なによりも、お身体のことでお困りの際には、気軽にご相談ください。

病院長に聞く 一問一答

Q 医師を目指したきっかけを教えてください。

A 学問的には理学部生物学科にあこがれがあったのですが、大学卒業後の職のことを考えて、ふと医学部に思い当たりました。都会（東京・大阪）思考ではなく、地元志向でもありました。

Q 専門の領域は何ですか?

A 内科です。その中でも、岡山大学第3内科（腎・免疫代謝・内分泌領域）が主たる守備範囲です。さらに言えば、長年多く診てきたのは、腎臓病、透析、糖尿病です。

Q 診療をするうえで、一番大切にしていることは?

A 困りごとを少しでも改善して差し上げること。治療方針であったり、自覚症状であったり、人生や生活への影響であったり、人それぞれであると思います。



Q 休日はどのように過ごしていますか?

A 寝たり、テレビを見て過ごします。まれに散歩からのジョギング、ダッシュまでやることもあります。

Q 趣味や、最近夢中になっていることはありますか?

A 音楽（和洋問わず）を流しながらゲーム（桃鉄ファン）。初孫の遊び相手。忘れてはならないカープの応援です。



Q 地域の皆さんに「寺岡記念病院はこんな病院」と思ってもらいたい、という理想像はありますか?

A 「開いていてよかった」、「診てもらってよかった」、「案外頼りになった」と思われる病院でありたいです。

Q ご自身をひと言で表すと、どんな性格ですか?

A おっとり。頑固。けんか嫌い。人見知りのくせに意外に目立ちたがり。一言ではムリですね。

Q 好きな食べ物は何ですか?
また、苦手な食べ物はありますか?

A 積極的には食べないものは、すっぱい梅干しと納豆。好きな食べ物は楓のシュークリーム、久三郎、高原ブッセ（チーズ）、むらすずめです。



Q 好きな言葉、座右の銘を教えてください。

A 一期一会。嫌いな言葉は「思い出作り」。思い出を作るために生きているのではない。今を生きているのだ。



脳外科から内科にまわってくる救急

寺岡記念病院　病院長
内科医師　熊谷　功

9月9日の「救急の日」に、市民講座「脳外科から内科にまわってくる救急」を講師として参加いたしました。今回は、当日参加できなかった皆さまに向けて、講演内容の一部をご紹介します。

当院で病院長を務めております、熊谷功です。一般内科を専門とし、腎臓・免疫・代謝・内分泌の診療に携わっています。当院に勤続して35年となり、令和8年8月に病院長へ就任しました。モットーは「救急は意地でも断らない、なんでも診ます」です。

救急の現場では、最初の「気付き」が大切です

救急対応で大切なのは、症状への「気付き」、救急要請をする動機と初動、対応の速さ、そして重症度を判断する「トリアージ」です。救急要請は、本人や同居家族だけでなく、離れて暮らす家族、介護スタッフ、ご近所の方、通りがかりの方など、さまざまな人がきっかけになります。



講演の様子

脳の病気が疑われる症状

救急外来では、まず脳神経外科で診察を行うことがあります。特に次のような症状がある場合は、脳の病気や脳血管障害を疑う必要があります。

- ●意識がもうろうとする、呼びかけても返事がない、突然倒れる
- ●突然の激しい頭痛、これまで経験したことのない頭痛
- ●言葉が出ない、ろれつが回らない、意味の通らないことを言う
- ●手足に力が入らない、片側だけ動かしにくい
- ●体が傾く、ふらついて歩けない
- ●けいれんや、体の震えが続く

「症状が出たものの、今は改善しているから大丈夫」とは限りません。一時的に意識を失う「失神」や、一時的に手足が動かなくなる症状の中にも、重大な病気が隠れていることがあります。

また、突然の激しい頭痛に吐き気や嘔吐を伴う場合、手足のまひ、しびれ、言葉の障害、見え方の異常などを伴う場合には、くも膜下出血や脳卒中などの可能性があります。早急な受診が必要です。

脳の病気以外にも、意識障害の原因があります

検査の結果、脳に明らかな異常がなく、内科の病気が原因と考えられる場合は、内科で引き続き診療します。

内科で診断される病気には、肺炎、腎盂腎炎、胆のう炎・胆管炎、敗血症などの感染症があります。発熱があっても、救急隊が到着した時や来院した時には熱が下がっていることがあります。また、高齢の方では、発熱以外の症状が目立たない場合もあります。

そのほかにも、次のような病気が意識障害や体調不良の原因となります。

- ●食後や排便後などに起こる血管迷走神経性失神
- ●脱水、熱中症、出血、重症感染症などによる血圧低下
- ●心筋梗塞や心不全、不整脈による失神
- ●呼吸不全や心不全による低酸素血症
- ●低血糖や高血糖
- ●急性腎不全や慢性腎不全の悪化
- ●肝不全に伴う肝性脳症
- ●甲状腺などのホルモン異常
- ●過換気症候群や電解質異常

一見すると「眠っているだけ」に見えても、普段と違う時間に、いつもより深く眠っていて呼びかけに反応しない場合は注意が必要です。加齢や認知症、薬の影響のほか、重い病気が隠れていることがあります。

迷ったときは、救急要請を

救急車を呼ぶべきか迷う場面は少なくありません。しかし、「経過を見ていてよいのか」不安なとき、「様子がおかしい」と感じたとき、「これはいけない」と思ったときには、ためらわず救急要請をしてください。

救急の現場では、症状の経過や発症時刻が重要な手がかりになります。いつから、どのような症状があったのか、症状が改善したのか、普段と違う点は何かを、分かる範囲で救急隊に伝えてください。服用している薬や、持病についても伝えられると診療に役立ちます。

救急医療は、脳神経外科や内科など、複数の診療科が連携して患者さんを診察します。困ったとき、迷ったとき、そして「このまま様子を見ていて大丈夫だろうか」と心配なときには、救急要請を選択肢の一つとして考えてください。

寺岡記念病院は、地域の皆さまに安心していただける医療を提供できるよう、これからも救急医療に取り組んでまいります。

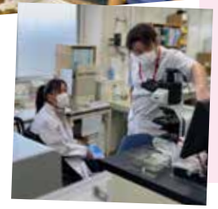


「医療って、どんな仕事？」から始まる未来への一歩 ― 中学・高校生職場体験 ―

看護部　奥　千華畝

「当院では、実際の医療現場に触れ病院で働く職員の仕事や雰囲気を知ってもらうことで将来の進路を考える際の選択肢の一つとして医療を身近に感じてもらいたいという思いから中学生、高校生を対象とした学生の受け入れを行っています。今回の体験には、約20名が参加し、院内のさまざまな部署の体験をしていただきました。





参加した学生の声



「ふれあい看護体験に参加」

特に印象的だったのは配膳をしているところです。ただ運ぶのではなく、名前の確認をしたりその人の状態に合わせた食事を提供していること、体の位置を変えたり、考えながら患者さんと接しているのだと知りました。そんな看護師さんの姿をみて改めて素敵な仕事だと思えました。

「チャレンジウィークに参加」

薬を作ったり皮膚を結ぶための糸の結び方を教わりました。裁縫の授業で習った糸の結び方とは違っていて、おもしろいと思いました。いろんな体験ができて医療職に興味を持ちました。

先輩の声



【副看護部長：近藤】

今回の体験を通して、看護師が患者さんとどのように関わり、支えているのかを感じてもらえたのではないかと思います。また、さまざまな職種の仕事を見学し、医療が多くの職種の連携によって支えられていることも感じてもらえたと思います。この経験を通して実際に見て、聞いて、感じたことが、これから自分の将来や進路について考えるきっかけになればうれしいです。

7/24 ふれあい看護体験





【看護部】・バイタルサイン測定、聴診器の使い方、脈の触れ方を学びました。

【病　棟】・配膳体験
・言語聴覚士による食事介助見学
・病棟巡りで急性期や慢性期病棟の役割を学びました。

【薬剤科】薬の管理方法を教わりました。

【手術室】マイクロスコープを使用し指の指紋を観察しました

【外　来】車椅子・ストレッチャー乗車体験。





8/21 職場体験

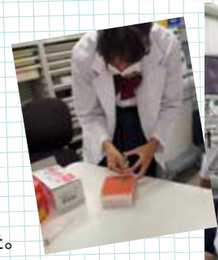


【臨床工学技士】・電気メスを使ってリンゴを切る体験をしました。
・透析用の針で模擬血管の血管確保に挑戦しました。

【臨床検査技師】・白血球と赤血球を染めて顕微鏡で観察しました。
・グラム染色という検体の中に菌がいるか探す検査を体験しました。

【薬　剤　師】・軟膏作りを体験しました。
・薬を飲みやすくするための分包機の体験を行いました

9/14 ▶ 9/16 チャレンジウィーク







【内視鏡室】胃カメラ見学

【手　術　室】・マイクロスコープを使用し血管縫合体験
・糸の結び方を教わりました。

【薬　剤　科】軟膏作成体験

【リハビリ】患者さんと一緒にリハビリに取り組みました。

【臨床工学室】超音波検査で自分の血管がどんな形か観察しました。

【ＣＴ室】頭の血管に造影剤を流す検査で血管が鮮明に浮き出る様子を見学しました。

9/29 ▶ 10/1 チャレンジウィーク

【手術室】手術に入る前の手洗いと清潔を保ったまま手術衣を着る体験を行いました。実際の針と糸を使用し模擬の皮膚を使用し縫合体験を行いました。







病院での職場体験では医療現場の見学や実際の体験を通じて医療の仕事について理解を深めていただきました。

教科書や日常生活だけでは得られない経験は、新たな発見や興味につながったのではないでしょうか。

今回の体験が医療をより身近に感じるきっかけとなり今後の学習や学校生活にも生かされることを願っています。

親子手づくり教室

在宅支援室　稲垣　円花

2026年8月1日に親子手づくり教室を開催しました。当日は、多くの方にご参加いただき、スノードームづくりを楽しみました。スノードームづくりでは、子どもたちが思い思いに飾りつけを行い、素敵な作品を完成させました。作った後はかき氷を食べたり、外で水遊びをしたりと、夏ならではの楽しい時間を過ごしました。

親子で協力して作品をつくる姿や、参加者同士の交流も見られ、笑顔あふれるひとときとなりました。今後も、多世代交流事業を通じて地域とのつながりを深めてまいります。

















血管撮影装置更新

放射線室　診療放射線技師
川ノ上　貴裕

当院では、2026年7月より新しい血管撮影装置が稼働しております。

血管撮影装置とは、『カテーテル』と呼ばれる細い管を腕や足の付け根の血管から挿入し、目的の血管や臓器に造影剤を注入しながら血管の状態をX線で撮影する、いわゆる『カテーテル検査』をサポートする装置です。当院では、頭頸部や四肢の血管に対する検査、治療を行っています。

血管撮影装置には、シングルプレーンとバイプレーンの2種類のシステムがあります。

シングルプレーンはX線管球と検出器を備えたCアームという装置が1つ搭載されています。一方、バイプレーンは正面と側面に2つのCアームが搭載されています。

当院はこの度シングルプレーンからバイプレーンに更新いたしました。バイプレーンは2つのCアームを使用することで、1度に2方向から同時に観察、撮影をすることができます。そのため造影剤の使用量や被ばく線量を減らすことに加えて、効率的に検査が行えるため、患者さんの負担軽減に繋がります。

検査や機器についてお聞きになりたいことがございましたら医師または放射線技師までお尋ねください。



Canon社製Alphenix

いつでも どこでも 簡単ストレッチ！

長時間の同じ姿勢や運動不足・睡眠不足といった日々のストレスは、肩こりや自律神経の乱れひいては心身の疲労に繋がります。
今回紹介する簡単な体操で、日々の疲労とおさらばしましょう！

理学療法士／内田椋也・宇根小百々　　作業療法士／中野椋介



自律神経を整え
リラックス効果を高め
便秘や代謝の改善を促します

①腹式呼吸

仰向けor椅子に楽に座る
鼻から4秒かけて吸い、口から6～8秒ほどかけてゆっくりと吐く
※肩は上げず、しっかりとお腹を膨らませるように！



肩こりの解消や
血行促進、
筋緊張の緩和が
期待できます

②肩すくめ→脱力：10回

立位or椅子に座ります
両肩をゆっくりと耳に近づけ、2～3秒キープする
「ストン」と力を抜く



姿勢の改善
（猫背・巻き肩予防）を
図ります

③肩回し：10回

指先を肩に置く
肘で大きな円を描くように回す
痛くない範囲でゆっくりと行う



呼吸が深くなる：胸郭を広げ、
安定した呼吸の促進されます

④胸を開く：10回

両手を後ろで組む、または手を腰に置く
胸を軽く開き、腰を反らさないように3秒間姿勢をキープする

ストレッチのメリット♫♫	筋肉の緊張をほぐす、血流を促す、リラックスしやすくなる、体を動かす習慣作りになる　等
ストレッチを行うタイミング♪	起床時、仕事・家事の合間、入浴後、就寝前

注意点⚠

- 強い痛みが出る場合は中止して下さい
- 急な痛みやしびれがある場合は無理に行わないでください
- 持病やケガがある場合は専門家に相談しましょう



冬にほっと温まる ほくほく「かぼちゃのグラタン」

かぼちゃの自然な甘みと、クリーミーなホワイトソースを楽しめる、冬にぴったりの一品です。具材を炒めてソースを作り、オーブントースターで香ばしく焼き上げます。

材料（2人分）

- かぼちゃ……1/4個（約350g）
- 玉ねぎ……1/2個
- ベーコン……2枚
- しめじ……1/2パック
- バター……20g
- 薄力粉……大さじ2
- 牛乳……300ml
- コンソメ……小さじ1
- 塩・こしょう……少々
- ピザ用チーズ……60g
- パン粉……適量

作り方

①かぼちゃは種とワタを取り、ひと口大に切ります。耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で5～6分加熱します。

②玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切ります。しめじは小房に分けます。

③フライパンにバターを溶かし、玉ねぎ、ベーコン、しめじを炒めます。

④玉ねぎがしんなりしたら薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒めます。

⑤牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、とろみがついたらコンソメ、塩、こしょうで味を調えます。

⑥かぼちゃを加えて軽く混ぜ、耐熱皿に入れます。

⑦ピザ用チーズとパン粉をのせ、オーブントースター(1000W～1200W)で8～10分、表面に焼き色がつくまで焼きます。

※お皿が熱くなりますので火傷に注意してください

おいしく作るポイント

かぼちゃは少し形が残る程度にすると、ほくほくした食感を楽しめます。

牛乳は一度に加えず、少しずつ混ぜるとダマになりにくくなります。

かぼちゃの甘みを生かすため、塩は控えめにして味を調えましょう。

栄養士からの一言コメント

かぼちゃには、体内でビタミンAに変わるβ-カロテンや食物繊維が含まれています。ビタミンAには皮膚や目・鼻・喉などの粘膜の健康を保つ働きがあるため、ウィルスや細菌が体に侵入するのを防ぐ役割を強化できます！

冬は日照時間が減り、カルシウム吸収を助けるビタミンが不足するため、牛乳やチーズからしっかりカルシウムも補っていきましょう。

一方で、ベーコンやチーズには食塩が含まれるため、塩やコンソメの量を加減し、薄味を心がけるとよいでしょう。

ed / C.Makio　T.Tomoe　　photo / A.Takenobu

多世代交流事業

スマイルプロジェクト

高次脳機能障がい自助グループ「ふらっと」活動報告

8月　広島市内で活動している自助グループ「満咲（まんさく）」さんと交流会を開催しました。あいにくの天気ではありましたが、バーベキューを囲みながら、それぞれの活動や日ごろ感じていることなど、いろいろな話に花が咲きました。普段とは違う人たちとの交流を通して、新しいつながりが生まれる時間となりました。



9月　「高次脳機能障害についてみんなで考える会」も行いました。日ごろの生活の中で感じていることや困っていることを出し合い、参加者同士で意見交換をしました。自分の経験を言葉にしたり、他の人の話を聞いたりすることで「自分だけじゃなかった」と気づく場面もありました。



●ふらっと

毎月第一土曜日　14:00-15:30
※内容により日時変更あり

ふらっとに関するお問い合わせ先　0847-54-2220 または インスタグラムDM

活動の詳細はインスタグラムをご覧ください。

●月一ガーデンコンサート

毎月第三土曜日　14:00～ 開催

ガーデンコンサートに出演してくださる方 **募集中**

ローカルコモンズ・ウィル
TEL 0847-54-0620（山田）まで

●ガーデンカフェ（認知症カフェ）

毎月第四土曜日　13:30～　開催

参加申し込みはこちら

寺岡記念病院
TEL 0847-52-3140
（担当／植松・稲垣）

●第19回手づくりマルシェ @ローカルコモンズしんいち

11月28日 10:00-15:00　＼開催決定／　詳細はinstagramで→　TEZUKURI_MARCHE

看護師によるイベントも同時開催！

朗読会（参加無料）

木村みどり先生を講師に招き、参加された皆さんで朗読し発声します。

参加方法　当日は自由参加です。開始時間までに会場にお越しください。

新市町開催　2026年12月8日(火)14:00～15:00　場所　ローカルコモンズしんいち ガーデンテラス

府中市開催　2027年1月12日(火)14:00～15:00　場所　ガーデンテラスふちゅう

◆お問い合わせ◆
寺岡記念病院
(0847-52-3140)
介護医療院みのり
(0847-45-4571)