

**1**  
地域密着型サービス  
会員制運動教室  
戸塚地区、浦賀地区で  
2020年度新規会員募集中です!

**2**  
出張運動教室  
地域ケアプラザ、  
自治会等のお集まり、  
病院や老人ホーム等へ出張します!

**3**  
企業・法人向けサービス  
健康づくりセミナーで  
従業員の活力UP!  
経営力向上!



運動のやり方がわからないという方は  
ぜひ会員制運動教室へ!

詳しくは **045-862-2282** までお問い合わせください(平日9:00~16:00)

しみ・そばかす・皮膚良性色素性疾患に  
**レーザー治療**

しみの治療

費用 ¥5,000 ~ (税抜)

レーザー・トーニング

費用 ¥9,800 (税抜)

※別途右記料金がかかります 初診料 ¥3,000 再診料 ¥1,000

戸塚共立あさひクリニック [担当区] 三宅 浩行  
[外来日] 木曜午後・金曜午前 (※要予約) ☎045-864-2565

横浜未来ヘルスケアシステム施設一覧

病院

戸塚共立第1病院 TEL 045-864-2501  
戸塚共立第2病院 TEL 045-881-3205  
戸塚共立リハビリテーション病院 TEL 045-800-0320  
奥沢病院 TEL 03-5701-7788  
よこすか浦賀病院 TEL 046-841-0922

介護施設

介護老人保健施設 ヒューマンライフケア横浜 TEL 045-866-2000  
グループホーム横浜名瀬・彩り TEL 045-810-6868  
グループホーム横浜汲沢・彩り TEL 045-881-2341  
戸塚共立リハビリデイサービス泉 TEL 045-443-6449  
サービス付き高齢者向け住宅戸塚共立 結の杜 下倉田 TEL 045-864-1121  
介護付き有料老人ホーム 戸塚共立ゆかりの里 TEL 045-285-1165

クリニック

戸塚共立第1病院附属 さくらクリニック(眼科・MRIセンター) TEL 045-864-2065  
戸塚共立あさひクリニック(皮膚科・形成外科・内科) TEL 045-864-2565  
戸塚共立おとキッズクリニック(耳鼻咽喉科・小児科) TEL 045-869-1500  
戸塚共立第1病院附属 サクラ乳癌クリニック(乳腺外科) TEL 045-869-6888  
戸塚共立レディースクリニック(産科・婦人科) TEL 045-285-1103  
戸塚共立メディカルサテライト(健診センター) TEL 045-869-4605  
戸塚共立ステーションクリニック(人工透析) TEL 045-869-1557  
戸塚共立透析クリニック(人工透析) TEL 045-869-4737

関連事業

戸塚共立訪問看護ステーション TEL 045-866-0121  
戸塚共立ひかり病児保育室(横浜市委託事業) TEL 045-871-1262  
地域交流施設 ONE FOR ALL横浜 TEL 045-871-7831  
学校法人 栄戸学園 横浜未来看護専門学校 TEL 045-864-8855  
TMG本部 横浜支部 TEL 045-865-0900

横浜未来ヘルスケアシステム 総合サービスセンター TEL 045-865-1900 FAX 045-869-4603  
MAIL yokohama\_sc@tmg.or.jp

巻頭言

戸塚共立第2病院 院長  
齋藤 正宏

02 入職医師の紹介  
看護学校日より  
新入職員の紹介  
地域のクリニック  
健康レシピ  
06 シーガルスニュース  
07 ラグビーニュース

2020  
**5**月  
Vol.110

Take free  
ご自由にお持ちください

ひ  
だ  
ま  
り

One for All, All for One.  
一人は皆のために、皆は一人のために



表紙/3月18日放映「ヒルナンデス!」収録後のYOKOHAMA TKM集合写真

広報誌ひだまり 2020年5月7日発行  
発行/横浜未来ヘルスケアシステム 企画広報室  
〒244-0003 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町16-15 C1スクエア3階

本誌配布についてのお問い合わせは  
TEL 045-865-0900



戸塚共立第2病院 院長

あいば まさひろ  
饗場 正宏

日本では2035年には団塊ジュニアが65歳以上になり、高齢者が増えます。横浜市の人口のピークは2019年で373万人ですが、2035年には360万人に減る一方、65歳以上の人口は93万人(全体の24.8%)から102万人(30.4%)に増える試算です。

横浜市は高齢者人口の推移に伴い、各医療圏での病床再編を行っていますが、急性期病床はすでに過剰との判断で新規増床は認められず、回復期や地域包括ケアなどの慢性期病床の再編を進めています。

しかし、日頃の診療を見ていると3大疾患と言われている、がん・心筋梗塞・脳卒中に加えて高齢者では肺炎や大腿骨頸部骨折などの患者様が多く救急搬送されています。また、当院で比較的多い整形外科の手術においても高齢者の割合は高く、高血圧・心疾患・慢性腎不全などを合併している患者様が多くなっています。

当院は2013年から横浜市二次救急拠点病院の指定を受けていますが、昨年度は99%のベッド稼働で救急患者様が搬送されても入院できない状況がありました。そのため増床を申請したところ、昨年9月から4床の地域包括ケア病床の増床

が認められ、97床から101床となりました。急性期治療が終了し自宅や施設に戻られる患者様の病床ではありますが、ベッドを有効に活用することで、今後増え続ける高齢者を含めた救急診療に対応できると考えております。

また、高齢者増加の問題は労働人口の減少にもつながります。病床は増えても看護師などの医療職や介護職は慢性不足の状態です。さらに病院へも働き方改革の波は押し寄せており、過労死の問題から職員の休暇や残業についても厳しい指導が行われています。しかしながら、医療の量や質を低下させるわけにはいきません。そのため、当院ではタスクシフティング(業務移行)としてドクターズアシスタント(医師事務作業補助者)や看護助手などの補助職を多く採用し、医師や看護師を始め専門職が十分に機能することで患者様へのサービス低下がないように努力していく方針です。

## 入職医師の紹介

<p>戸塚共立第1病院</p> <p>4月1日入職</p> <p>おかむら ゆうたろう 岡村 祐太郎</p> <p>診療科 整形外科 一般</p>	<p>戸塚共立第1病院</p> <p>4月1日入職</p> <p>のりた さとし 乗田 敏司 研修医</p> <p>出身大学 福島県立医科大学</p>	<p>戸塚共立第1病院</p> <p>4月1日入職</p> <p>いとう ゆきこ 伊藤 ゆき子 研修医</p> <p>出身大学 横浜市立大学</p>
<p>戸塚共立第2病院</p> <p>4月1日入職</p> <p>さいとう もとのぶ 齋藤 元伸</p> <p>診療科 消化器内科</p> <p>資格 医学博士/日本外科学会専門医/ 消化器病学会専門医/消化器内視鏡学会専門医/ 消化管学会専門医/日本がん治療認定医/ マンモグラフィ読影医/日本医師会産業医</p>	<p>戸塚共立第2病院</p> <p>4月1日入職</p> <p>よしの としひる 吉野 利尋</p> <p>診療科 循環器内科</p> <p>資格 循環器専門医/難病指定医/内科認定医/ 麻酔科医</p>	<p>戸塚共立リハビリテーション病院</p> <p>4月1日入職</p> <p>たけむら はるか 竹村 遥</p> <p>診療科 整形外科 一般</p>
<p>戸塚共立メディカルサテライト</p> <p>4月1日入職</p> <p>くどう いずみ 工藤 泉</p> <p>診療科 循環器内科</p>	<p>戸塚共立メディカルサテライト</p> <p>4月1日入職</p> <p>せとぐち まさと 瀬戸口 正東</p> <p>診療科 消化器内科</p> <p>資格 日本内科学会総合内科専門医/ 日本消化器病学会専門医/ 日本消化器内視鏡学会専門医</p>	<p>戸塚共立レディースクリニック</p> <p>4月1日入職</p> <p>みはら たかし 三原 卓志</p> <p>診療科 産婦人科</p> <p>資格 日本産婦人科学会 専門医/母体保護法指定医/ 日本周産期・新生児医学会 周産期専門医(母体・胎児)</p>

## 看護学校だより

### 入学式を執り行いました

4月3日、柏尾川の桜が満開の中、第8回入学式が執り行われました。新型コロナウイルス感染拡大を防ぐため、卒業式と同様、新入生と教職員のための式となりました。式典では、横川秀男学校長から、教育理念である「One for ALL, ALL for One」(一人は皆のために、皆は一人のために支え合う)の精神で、患者さま、ご家族の心に寄り添える看護の心を学んで欲しいと式辞がありました。新入生代表による誓いの言葉では、これからの3年間、仲間と共に切磋琢磨し、笑顔と思いやりにあふれた看護師になれるよう、日々努力すると誓いました。第8回生がこの日、先輩たちと共に、横浜の地から未来へと続くナースへの道を歩みだしました。



2020年度オープンキャンパス・学校説明会のお知らせ	
オープンキャンパス	学校説明会
6月6日(土)・7月11日(土)・7月18日(土)	5月30日(土)・8月18日(火)
各日 午前9時30分～12時30分	各日 午前9時30分～11時30分
※詳細やお申込み方法については、ホームページにてご確認ください。保護者の方のご参加も大歓迎です!	

学校法人 栄学園  
**横浜未来看護専門学校**  
 戸塚駅東口徒歩8分/戸塚共立第2病院近く  
 TEL 045-864-8855 [横浜未来看護](#)

# 新入職員の紹介2020

好きな漢字とその理由を聞きました！

- …戸塚共立第1病院
- …戸塚共立第2病院
- …戸塚共立リハビリテーション病院

- …奥沢病院
- …よこすか浦賀病院
- …ヒューマンライフケア横浜

- …戸塚共立あさひクリニック
- …戸塚共立レディースクリニック

- …戸塚共立ゆかりの里
- …戸塚共立ステーションクリニック

<p><b>健</b> 看護部 おおき れいな 大木 玲奈 看護師 心も身体も健やかに過ごしていきたいです。</p>	<p><b>和</b> 看護部 うらた まり 浦田 真里 看護師 皆が平和に和やかに暮らす事はとても大切なことです。</p>	<p><b>夢</b> 看護部 まはら あゆみ 江原 風花 看護師 常に夢に向かって、充実した人生を歩みたい。</p>	<p><b>穏</b> 看護部 おわた ゆきの 大田 雪乃 看護師 心穏やかに過ごしたいです。</p>	<p><b>輝</b> 看護部 きんつき あゆみ 肝付 歩美 看護師 一生輝いた人生を送りたいし輝き続けたい。</p>
<p><b>遥</b> 看護部 ただ しのぶ 高田 しのぶ 看護師 広がりを感じる、響きも好き。</p>	<p><b>桜</b> 看護部 さくら まゆみ 張 玉鳳 看護師 満開の桜、桜の花びらが風に吹かれて舞い散る様子が絶景だと思います。</p>	<p><b>明</b> 看護部 あやな いろは 野平 彩奈 看護師 明るい気持ちがあれば、いい方向へと進む気がするからです。</p>	<p><b>潔</b> 看護部 わたなべ しおり 渡邊 葉 看護師 前向きに深く生きていきたいから。</p>	<p><b>明</b> 看護部 り いきん 李 怡琴 看護師 明るくて未来への明日の意味もあって、前向きな感じがします。</p>
<p><b>和</b> 薬剤科 きのした わかな 木下和佳奈 薬剤師 調和の和、平和の和、和やかなど優しく暖かい雰囲気があるから。</p>	<p><b>頼</b> 薬剤科 たから しおん 寺田 志穂 薬剤師 自分の周りの方々と信頼関係を大切に、患者さんに頼られる薬剤師を目指して頑張りたいです。</p>	<p><b>笑</b> 薬剤科 さや さい 堀野 紗英 薬剤師 辛い時も楽しい時も多くの人の笑と一緒に生きてきたから。</p>	<p><b>進</b> 検査科 かげやま みなみ 影山 美南 臨床検査技師 日々、努力して何事にも進んで挑戦していきたいです。</p>	<p><b>楽</b> 検査科 たまご けい 瀧澤 祐季 臨床検査技師 毎日楽しく過ごせていけたらいいなと思っています。</p>
<p><b>成</b> 検査科 あきの はるか 三栗野遥花 臨床検査技師 成長して、成功したいからです。</p>	<p><b>明</b> 検査科 あけね れおな 屋田 玲緒奈 臨床検査技師 より多くの方と明るくはきはきと話すことが目標。</p>	<p><b>挑</b> 放射線科 なかの ひろまさ 中野 皓正 診療放射線技師 常に変化を恐れず、新しいことに挑戦していきたいため。</p>	<p><b>実</b> 放射線科 こやま あいか 小山 藍香 診療放射線技師 誠実、堅実に、やるべきことを実行していきたいから。</p>	<p><b>芽</b> 放射線科 あけみ まなほ 貝沼 南穂 放射線科助手 明るく物事が始まるような感じがするから。</p>
<p><b>笑</b> 放射線科 おくだ あいな 長田 愛生 放射線科助手 明るいイメージがあり、また楽しそうなイメージもあるため。</p>	<p><b>縁</b> リハビリテーション科 あけこ まな 安孫子 真奈 理学療法士 人との縁、環境の縁、1つ1つ大切にできる人間になりたいから。</p>	<p><b>信</b> リハビリテーション科 うらみ ももか 浦上 朋佳 理学療法士 人を信じ、人に信頼される人間になりたいから。</p>	<p><b>努</b> 栄養科 あめがわ りほ 雨宮 里穂 管理栄養士 何事にも一生懸命努力して、力を付けていきたいため。</p>	<p><b>繋</b> 事務部 かぎ まりな 乗松 真梨奈 事務 色々な繋がりを大切にしたいから。</p>
<p><b>笑</b> 事務部 つだ ゆいり 植田 唯莉 事務 笑うことが大好きです。たくさん笑うと前向きな気持ちになれるから。</p>	<p><b>笑</b> 事務部 ほし もえ 星 萌恵 事務 (YOKOHAMA TKM) どんな時でも笑顔でいれたら素敵だから。</p>	<p><b>笑</b> 看護部 あまの はるか 天野 春花 看護師 毎日を笑顔で過ごすことを心がけているから。</p>	<p><b>笑</b> 看護部 たなか わかな 田中 若菜 看護師 色々な方々と接する際に、笑顔で大切にしていきたいから。</p>	<p><b>笑</b> 看護部 つがね ともこ 齋藤 東音 看護師 辛い時でも笑顔でいれば幸せが訪れるから。</p>
<p><b>愛</b> 看護部 あまの たんてい 葉 丹婷 看護師 患者さん愛して、患者さんに愛されて、患者さんの命を守ります。</p>	<p><b>楽</b> 看護部 あがみ しょうき 清 将之 看護師 楽しく過ごしたいから。</p>	<p><b>笑</b> 医療福祉科 あがみ けい 加々見結衣 医療相談員 常に取り柄である笑顔忘れず、笑顔溢れる毎日になりたいから。</p>	<p><b>心</b> 薬剤科 あかた はるか 岡田 はるか 薬剤師 優しい心、強い心を持った人になりたいから。</p>	<p><b>笑</b> 薬剤科 すずも えりな 杉本 恵里奈 薬剤師 悲しい時、辛い時こそ笑顔でいれば、だんだん気持ちが楽になってくるから。</p>
<p><b>笑</b> リハビリテーション科 はしもと ゆうな 橋本 侑奈 理学療法士 私は友人、家族と楽しい話をしたりして笑う事が好きだから。</p>	<p><b>築</b> リハビリテーション科 やなば れん 築場 廉 理学療法士 自分の名前にもある字で、地元じゃない名前でもあり、地元の人達に恥が無いように頑張りたいと思ったから。</p>	<p><b>支</b> リハビリテーション科 あきの しょうま 菅野 修磨 理学療法士 理学療法士として、たくさんの人を支えたいから。</p>	<p><b>実</b> リハビリテーション科 みずの せんと 水野 隼杜 理学療法士 行動の意味の実行でもあり、成果という結果の実であるから。</p>	<p><b>勢</b> リハビリテーション科 いせ じゅんのすけ 伊勢 淳之介 理学療法士 勢いよく1年目を突っ走っていききたいから。</p>
<p><b>心</b> リハビリテーション科 かみやま すみれ 片山 薫 事務 (YOKOHAMA TKM) 自分の好きな熟語にもよく使われているから。</p>	<p><b>優</b> 検査科 かおる こうへい 上遠野 紘平 臨床検査技師 誰かへの優しさが自分に返って来た時に笑顔になれるから。</p>	<p><b>楽</b> 検査科 あきさ ありさ 渋谷 有紗 臨床検査技師 毎日楽しく生きていきたいから。</p>	<p><b>前</b> 事務部 まるやま はると 丸山 颯斗 事務 前向きな気持ちにさせてくれるから。</p>	<p><b>楽</b> 事務部 あきさ ともやす 宮澤 智保 事務 仕事も私生活も楽しい毎日を送る。</p>

<p><b>楽</b> 事務部 おわた きりり 和田 きらり 事務 友達と楽しい事をするのが好きだから。</p>	<p><b>笑</b> 看護部 うちだ さや 内田 早耶 看護師 誰かが笑顔だと自分も笑顔になれる。私も笑顔で大切に患者さんやたくさんの人を元氣にできるようにしたいから。</p>	<p><b>肉</b> 看護部 さいとう りつき 斎藤 陸月 看護師 お肉が大好きだからです。頑張って仕事をしてA5ランクのお肉を食べたいです。</p>	<p><b>笑</b> 看護部 たけが いみお 為谷 未緒 看護師 私は普段から笑顔でいると楽しく辛いことも笑うことで次に進めることができる。この漢字を選びました。</p>	<p><b>暖</b> 看護部 ら けん 羅 妍 看護師 「暖」は暖かい感じがあると思います。「暖」は太陽の暖かさを理解して、いい人になりたいと思いい、人と人の間の暖かさも大事です。</p>
<p><b>涙</b> 看護部 こまつ かな 小松 加奈 准看護師 今まで涙を流したことで自分の成長を感じることができたから。これからも成長にも涙は流さなければいけません。</p>	<p><b>健</b> 放射線科 ひらね けんたろう 平井 健太郎 診療放射線技師 いつまでも健やかに生きていきたいから。</p>	<p><b>叶</b> 放射線科 わたなべ ふうま 渡邊 風馬 診療放射線技師 放射線技師になる夢が叶い、これからも夢を叶えていきたいから。</p>	<p><b>心</b> リハビリテーション科 いしかわ たつろう 石川 達郎 理学療法士 心の持ちよう次第で人生はいくらでも楽しくなるから。「心」という文字にしました。</p>	<p><b>芯</b> リハビリテーション科 すずき ゆう 鈴木 佑 理学療法士 自分の決めたことを曲げない人になりたいと思いい、「芯」という文字にしました。</p>
<p><b>友</b> リハビリテーション科 はらひら まい 嶋原 真愛 理学療法士 私時や大変な時はいつも友達に支えられていられる。友達のおかげで辛い時でも乗り越えたいから。</p>	<p><b>和</b> リハビリテーション科 ほりuchi けいこ 堀口 和樹 理学療法士 自分の名前や元号に使われていて馴染みがあり好きです。</p>	<p><b>為</b> リハビリテーション科 やまぐち ひろき 山口 博貴 理学療法士 世の為、人の為が私のモットーだから。最も綺麗に書ける漢字だから。</p>	<p><b>想</b> リハビリテーション科 すぎやま たくみ 杉山 巧 作業療法士 想いを大事にしたいから。</p>	<p><b>食</b> リハビリテーション科 ひぐち ありさ 日隈 有木 作業療法士 食べることも料理を作ることも好きだから。</p>
<p><b>咲</b> 事務部 なかや ゆうか 中屋 友香 事務 自分なりのきれいな花を咲かせたいから。努力していきたくらいから！</p>	<p><b>笑</b> 看護部 おがさき とかお 岡崎 瞳花 看護師 笑っているとき良いことがあるから。</p>	<p><b>嬉</b> 看護部 かね ちひろ 金子 千紘 看護師 嬉しいことがあると幸せな気持ちになるから。</p>	<p><b>笑</b> 看護部 くらがわ ありさ 倉岡 亜利沙 看護師 笑顔でいると、周りの人も自然と笑顔になれるから。</p>	<p><b>知</b> 看護部 さとう みか 菅生 美佳 看護師 日々学びを深め知識をふやしスキルアップにつなげていく。</p>
<p><b>誠</b> 看護部 なかざわ みかこ 中澤 三佳子 看護師 他者に、自分自身に誠実であることが大切と考えています。</p>	<p><b>希</b> 放射線科 かぎ ともみ 鍵谷 美稀 診療放射線技師 私自身の名前の一部であり、何事にも希望を持ちたいから。</p>	<p><b>時</b> 放射線科 あけと せんと 春日 結翔 診療放射線技師 自分が過ごしている今の時間、これからの時間を大切にしたいです。</p>	<p><b>続</b> 事務部 うまた ゆうや 浮田 侑哉 総務課 何事も、続けていくことで力になっていくから。</p>	<p><b>助</b> 事務部 おおた ゆうや 太田 祐也 医事課 助けあひながら職務を行いたい。</p>
<p><b>気</b> 事務部 さいとう こと 齋藤 剛登 医事課 この一文字に強い意志を感じられるから。</p>	<p><b>努</b> 看護部 あやか あやか 大神 彩華 看護師 新入社員として分からないことが多いが、何事にも一生懸命努力し、職員の一員としてしっかり働きたい。</p>	<p><b>笑</b> 看護部 あさき たくや 深澤 彩華 看護師 苦しい時や、辛い時でも笑えば楽しい気持ちや幸せな気持ちになれるから。</p>	<p><b>咲</b> 看護部 やまもと まい 山本 舞 看護師 看護師として自分らしい花が咲かせられたらうれしいなと思ひました。</p>	<p><b>水</b> 看護部 あまのけん しょうめい 楊 秀娟 看護師 中国で習った水という漢字が好きです。「水」という漢字は、清らかな水、潤い、そして生命の源を意味しています。これに人間の生命を大切にしたいという思いが込められています。</p>
<p><b>続</b> 検査科 かたがえ みなみ 川越 南実 臨床検査技師 何事も続けることが1番の力になると思うから。</p>	<p><b>勝</b> 放射線科 はやし しんや 林 舜也 診療放射線技師 何事にも負けず嫌いな為。</p>	<p><b>笑</b> リハビリテーション科 かとう たくや 加藤 卓也 理学療法士 笑うと幸せな気持ちになれるから。</p>	<p><b>誠</b> リハビリテーション科 あかおし ゆうじ 兼利 雄次 理学療法士 人として、医療従事者として、常に誠実でありたいと考えています。</p>	<p><b>陽</b> リハビリテーション科 たけもと めい 滝本 恵 理学療法士 どんな時も、太陽のように明るく、あたたい人でありたいから。</p>
<p><b>信</b> リハビリテーション科 こいずみ りょうた 小泉 諒太 作業療法士 信じる心と信頼されるような人間になりたいから。</p>	<p><b>笑</b> リハビリテーション科 あけにし ともゆき 入江 知之 理学療法士 人の笑顔を見ることが好きだから。</p>	<p><b>磨</b> リハビリテーション科 あやの しょうや 工藤 紗耶香 理学療法士 好きな四字熟語「磨斧作針」の中の1文字。常に努力を惜しまず磨いていきたい。</p>	<p><b>優</b> 事務部 あやの ありさ 永井 彩乃 事務 (YOKOHAMA TKM) 誰にでも優しい人になりたいし、競技でも優秀な成績をおさめたいから。</p>	<p><b>寝</b> 看護部 あきば めい 秋葉 亜耶 看護師 寝ることが好きだからです。体を整えるためにも大切だから。</p>
<p><b>笑</b> 事務部 つがね のりか 角川 穂乃花 介護補助 (YOKOHAMA TKM) 笑顔でいれば、自分も相手も明るい気持ちになれるから。</p>	<p><b>挑</b> 臨床工学科 くぼた みほ 久保田 美帆 臨床工学士 頑張る気持ちにさせてくれるから。</p>			

横浜未来ヘルスケアシステムがお世話になっている  
連携医の先生方をご紹介します。

# 湘南藤沢心臓血管クリニック

内科/循環器内科/心臓血管外科/美容皮膚科/訪問診療

院長 **安西 兼丈** 先生  
あんざい ともひろ

副院長 **高木 剛** 先生  
たかぎ たけし



## Q 先生の専門領域を教えてください

**A** 下肢静脈瘤やむくみ外来、心臓血管領域、救急医療、アンチエイジング外来など行なっておりますが、特に専門領域はございません。神経学的所見をとることや、なんでも粘り強く診察することが好きです。エビデンスに基づいた医療を常に提供できる様に、勉強に励んでいます。また、他科の先生方の診察や判断、知識などを興味深く拝見させていただき、自分の診療に生かしています。

## Q 診療方針を教えてください。また、患者さまへメッセージをお願いします

**A** 患者さまを支えられる様に、親身になって診察しています。自分だけでは、お力になれなければ、信頼できる先生をご紹介します。地域の先生方とワンチームで医療をみなさまに提供したいと考えています。



**受付時間**  
午前9:00-12:30 午後14:00-18:00  
初診受付最終は午前12:00、午後18:00まで

**休診日**  
日曜・祝日(木曜日は処置・手術のみ)

神奈川県藤沢市湘南台1-9-1 エクシード湘南台1階  
TEL 0466-41-2810

**アクセス**  
小田急電鉄・相模鉄道・横浜市営地下鉄 湘南台駅より徒歩2分

## 健康レシピ

### あじのマリネ 戸塚共立第2病院

管理栄養士 石田 るり子

#### 材料 (1人分)

- あじ…70g(3枚おろし1枚) ● 小麦粉…適量 ● サラダ油…適量 ● ミニトマト…10g ● たまねぎ…20g

#### マリネ液

- ・ノンオイルフレンチドレッシング…小さじ2 ・酢…小さじ1 ・砂糖…小さじ1/8 ・オリーブ油…小さじ1/4 ・塩、こしょう…少々

#### 作り方

- ①あじは塩(分量外)をふって小麦粉をまぶしておく。
- ②ミニトマトはくし型に切り、たまねぎはスライスしておく。
- ③マリネ液をボールに合わせ、たまねぎをつけておく。
- ④フライパンに多めに油を入れてあじを揚げ焼きし、お皿に移す。
- ⑤上からたまねぎとマリネ液をかけ1時間程漬けたら、お皿に盛り付けミニトマトを飾る。

#### 豆知識

あじにはカルシウム、EPA(エイコサペンタエン酸)やDHA(ドコサヘキサエン酸)が含まれています。カルシウムは、骨や歯を形成するため骨粗鬆症予防になります。またEPAやDHAは不飽和脂肪酸と言われ、コレステロールが体に貯まるのを防いでくれたり、血液をサラサラに、そして脳を活性化してくれる働きがあります。

#### 栄養価(1人分)

- ・エネルギー226kcal ・たんぱく質15.3g
- ・脂質14.6g ・食塩相当量0.9g



# ニッパツ横浜FCシーガルズ NEWS

## 2020シーズン新加入選手紹介



#6/MF  
こんの たかこ  
**権野 貴子**  
戸塚共立サクラス乳腺クリニック

#### コメント

皆さまにご理解いただき、良い環境のもとサッカーができてことに感謝しています。選手・人として成長していけるよう精進していきますので、どうぞよろしくお願ひ致します。



#13/FW  
うちだ みすず  
**内田 美鈴**  
戸塚共立レディースクリニック

#### コメント

今シーズンから加入致しました内田美鈴です。サッカーも仕事も素晴らしい環境で出来る事を嬉しく思います。皆さまのお力になれる様全力で頑張ります!



#27/MF  
おishi るせり  
**沖野 るせり**  
戸塚共立メディカルセラライト

#### コメント

新しい環境になり不慣れな面も多々ありますが、色々なことにチャレンジし、仕事もサッカーも頑張ります。よろしくお願ひします!



# TKM RUGBY NEWS

## 太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ2020

日本最高峰の7人制大会である太陽生命ウィメンズセブンズシリーズは新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から皆様の安全を最優先し「太陽生命ウィメンズセブンズシリーズ 2020」大会は中止となりました。



### 7人制と15人制の比較

内容	7人制	15人制
グラウンド(縦×横)	100m×70m	100m×70m
人数(FW) <sup>※1</sup>	3人	8人
人数(BK) <sup>※2</sup>	4人	7人
交代人数	5人まで	8人まで
スクラム	3人	8人
試合時間	14分(7分ハーフ)	80分(40分ハーフ)
ハーフタイム	2分以内	15分以内
試合開始ボール	トライしたチーム	トライされたチーム
シンピン <sup>※3</sup>	2分	10分

- ※1 フォワード(FW)  
試合中にスクラムを組むメンバー。身長や体重など体格的に優れ、屈強な肉体の、パワーのある選手が占めている。
- ※2 バックス(BK)  
フォワードが獲得したボールを前に進め、最終的に得点につなげる役割。足が速く、パスやキックなどのテクニックに優れた選手が多い。
- ※3 シンピン  
危険なプレーなどにより、一時的に試合から離れること

## 岩手県の達増拓也知事より 感謝状を授与されました

YOKOHAMA TKM 平野 恵里子 選手

ラグビーワールドカップ2019岩手・釜石開催誘致のイベントから大会当日まで、岩手県出身の日本代表ゲストとして参加できた上に感謝状までいただけてとても光栄に思います。

釜石でラグビーをはじめ、震災前も震災中も知っている私だからこそ、この活動でいろいろなことを伝えられたと思っています。これまで私を支えてくれた多くの方に感謝いたします。今後とも応援をよろしくお願いいたします。

