

ピックアップ①  
横浜未来ヘルスケアシステムに寄せられた  
応援メッセージのご紹介

ピックアップ②  
新型コロナウイルスが引き起こす  
家庭内の問題について  
新入職員紹介

特集  
おうちDEエクスサイズ  
「コロナに負けない体づくり」  
健康支援室「TMG-ET」  
健康運動指導士による  
「3つのサービス」

看護学校だより  
レポート  
健康レシピ  
生活情報

シーガルズニュース  
ラグビーニュース

02

03

04

05

06

07

広報誌ひだまり 2020(令和2年)6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1病院 電話再診による処方箋交付のご案内

戸塚共立第1病院を定期受診されている方(初診不可)は電話による再診が可能です。

- ① 外来予約日前日までに「電話再診希望」と電話(045-864-2501)でお伝えください。  
電話再診が可能か主治医に確認後、折り返しご連絡いたします。
- ② 電話再診当日(外来予約日)に病院から電話をします。※電話の時間は指定出来ませんのでご了承ください。  
主治医が必要に応じて処方箋を発行します。処方箋は当院からご希望の調剤薬局へFAXしますので、  
調剤薬局にて、ご自身で薬をお受け取りください。※薬のできあがりについては直接調剤薬局までお問い合わせください。
- ③ 電話再診による会計が発生いたします。次回外来日、又は近隣調剤薬局へお越しの際に、  
病院窓口にてお支払いをお願いします。

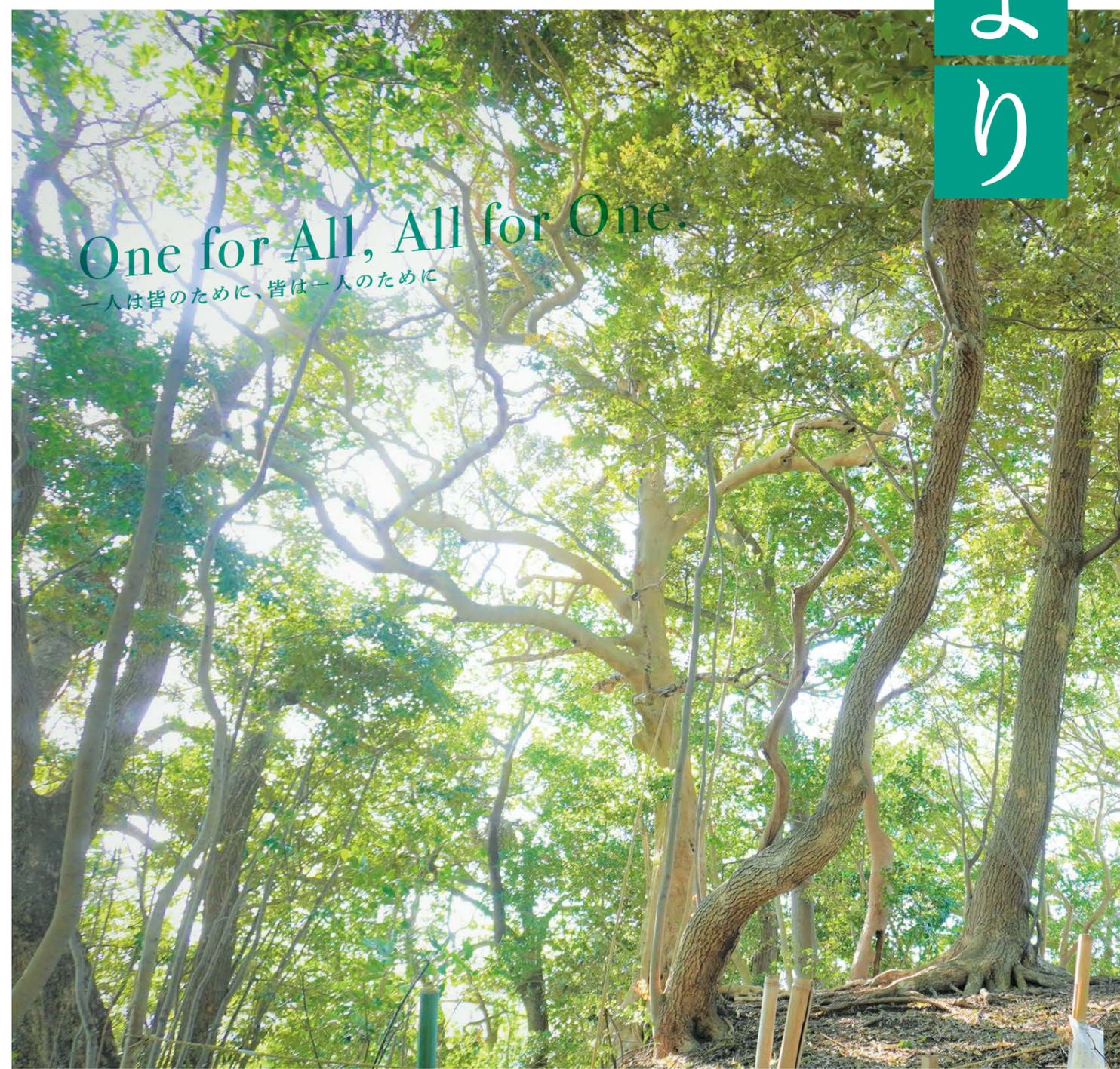
医師の判断により、対面診療が必要となる場合、電話再診を受けられない場合もございます。あらかじめご了承ください

電話の際は、診察券、受取希望の調剤薬局名と  
その電話・FAX番号のご用意をお願いいたします。

## 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 サクラス乳腺クリニック(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



表紙/戸塚区名所・富塚古墳(戸塚の地名の由来となった古墳)

## ピックアップ①

# 横浜未来ヘルスケアシステムに寄せられた 応援メッセージのご紹介

横浜未来ヘルスケアシステムの病院・福祉施設・関連施設で働く職員のもとへ、心温まる激励動画と応援メッセージが届きました。長期化する新型コロナウイルスとの日々の戦いに、多かれ少なかれ皆さん誰もが不安を感じていらっしゃるかと思います。このような中、相撲界・野球界から続々と寄せられた力強い応援メッセージをご紹介します。

### 鳴戸部屋

横川理事長、そして医療スタッフの皆さんへ鳴戸部屋からエールを送ります。私たちが毎日稽古に励み、相撲道に向き合えるのは、勇気ある医療従事者の皆さんが新型コロナウイルスと戦ってくれているからです！心から感謝申し上げます。この危機を共に頑張り、乗り越えていきましょう！



鳴戸部屋激励動画

### 読売巨人軍 原辰徳監督

日々、医療従事にあたる皆さんのお力添えを頂き、平和な日本、横浜に戻れますように。そして私も野球人として、コロナウイルス対策にしっかりと向き合います。横川理事長、そして横浜未来ヘルスケアシステムの皆さんのご健闘を心より願っております。お互いに頑張りましょう！



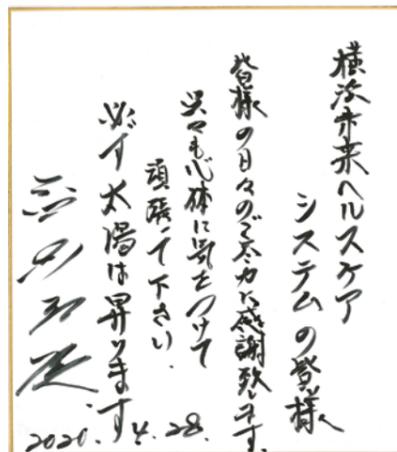
### 佐渡ヶ嶽部屋

横川理事長、横浜未来ヘルスケアシステムの皆さん、いつも大変お世話になっております。新型コロナウイルスで世の中が大変な時に、命の危険と隣り合わせで働く皆さんには感謝してもしきれません。ありがとうございます。関係者の皆さんもどうぞお身体を大切にお過ごし下さい。



佐渡ヶ嶽部屋激励動画

### 野球解説者の谷繁元信さん



## ピックアップ②

# 新型コロナウイルスが引き起こす家庭内の問題について

TMG本部 横浜支部 危機管理対策部 部長 宮村 栄

## 「外出制限」による家庭内暴力が増えています。

新型コロナウイルス感染拡大に伴う外出制限により、多くの職場でテレワークが実施され、また教育機関の休校や休園により、家族で過ごす状態が長期化し、家庭内暴力が深刻化しています。感染拡大の防止には、外出制限が何よりの抑止力であることは間違いありませんが、配偶者や恋人など親密な関係にある、またはあつた者から振られる暴力や暴言により、精神的ストレスの増加も予想されます。さらに家庭という密閉空間の中での自宅待機、また見えないウイルスとの闘いや生活不安から、児童虐待のケースも増えており、社会問題になってきています。

## 暴力や暴言は「犯罪行為」であることをご存知でしょうか。

私たち個人は等しく尊重され、また人生を豊かに生きる権利があります。こうした権利を侵害し、家庭内で弱い立場にある人を支配する行為は「犯罪行為」です。身体的な暴力、または言葉で傷つけられたり、怒鳴られたり、長時間無視をされたり、相手から自分がコントロールされていると思いつた場合は、一人で思い悩まず最寄りの支援センターまでご相談ください。家庭内で起こる日々のストレスや恐怖はやがて体調にも大きな影響を及ぼします。

## 「私の家庭は安全じゃない」と感じたならばSOSを発しましょう！

心の「ヘルスケア」が何よりも大切です  
思い詰める前にまずは地域の支援センターに相談してみましょう。

- ① 神奈川県配偶者暴力相談支援センター 女性のためのDV相談 **0466-26-5550**
- ② 横浜市配偶者暴力相談支援センター DV支援センター **045-671-4275**
- ③ 東京都配偶者暴力相談支援センター 女性相談センター **03-5261-3110**

最寄りの配偶者暴力支援センター、また各警察所の警察相談係、生活安全課までご相談下さい

### 新入職員紹介

## 横浜未来ヘルスケアシステム 危機管理対策・顧問就任のお知らせ

4月1日  
入職

危機管理対策・顧問  
きりがや まさゆき

桐ヶ谷 政行

警察庁、外務省への出向を含む38年間の警察人生の中で、主に外事警察、国際テロ対策、危機管理を担当してきました。また大学で授業も行っており、懇意にしている教授陣と一緒に執筆した書籍「多様化する公務員試験」では警察部分を担当しました。



# おうちDEエクササイズ ~コロナに負けない体づくり~

健康支援室TMGFit 健康運動指導士

新型コロナウイルス感染症だけにかかわらず

風邪などを予防するためには免疫力を高める必要があります。

免疫力を高めるには運動・栄養・睡眠が大切です。

よく運動をし、バランスの良い食事を摂り、よく寝て病気に打ち勝ちましょう。

※激しい運動をした後は免疫力が一時的に低下しますので注意しましょう。

## 部屋の中で足踏み【目標100歩】

・テレビを見ながら、音楽を聴きながらでもOK!

・腕をしっかり振ってゆっくり行うのがポイントです。

・100歩行えるくらいの高さまで膝を上げましょう。

※慣れてきたらだんだん膝を高く上げましょう!

※姿勢が崩れないよう注意しましょう!

(膝の痛みが心配な人は座布団を下に敷くかいすに座った状態でいきましょう)

※立位で行う場合、転倒には十分注意していきましょう!



## スクワット【目標10回×1セット】



- ① 胸の前で手を交差させます。
  - ① 脚は肩幅程度に開き、つま先は30度~45度外に向けます。
- ※膝とつま先の向きは同じ方向に向けましょう

2

①の状態から5秒数えながらいすに座り、5秒数えながら立ちましょう。

※膝がつま先より前に出すぎないように注意しましょう  
※腰が丸まらないように注意しましょう



健康支援室  
**TMGFit**

健康運動指導士による  
「3つのサービス」を展開中!

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!

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!

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!

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)



## メンバー紹介



TMG本部横浜支部  
ねもと あやな  
**根本 絢菜**  
健康運動指導士



TMG本部横浜支部  
せき なおや  
**関 直哉**  
健康運動指導士



TMG本部横浜支部  
ふのう まさや  
**布能 雅也**  
健康運動指導士



TMG本部横浜支部  
おがた ゆいか  
**尾形 唯花**  
健康運動指導士



TMG本部横浜支部  
ひらかわ あんな  
**平川 杏奈**  
横浜FCシーガルズ



TMG本部横浜支部  
ひさなが みお  
**久永 望生**  
横浜FCシーガルズ



戸塚共立第1病院  
ふかさわ ともき  
**深澤 友樹**  
健康運動指導士



戸塚共立第1病院  
みやかわ たくや  
**宮川 拓也**  
健康運動指導士



戸塚共立第1病院  
たじま かおる  
**田島 薫**  
健康運動指導士



戸塚共立第2病院  
こやま まさと  
**小山 聖人**  
健康運動指導士

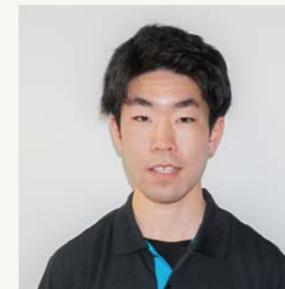


戸塚共立メディカルサテライト  
健診センター  
てづか まなみ  
**手塚 真名美**  
健康運動指導士



佐々総合病院  
なかがわ  
**中川 さらさ**  
健康運動指導士

## 新メンバー紹介



戸塚共立第2病院  
まるやま はやと  
**丸山 颯斗** 健康運動指導士  
出身地…長野県 千曲市  
好きなスポーツ…軟式テニス  
コメント  
笑いあり、キツさありをモットーに皆さんと体を動かしていただけたらと思っています!これからどうぞよろしくお願ひします!



戸塚共立第2病院  
みやざわ ともやす  
**宮澤 智保** 健康運動指導士  
出身地…長野県 飯田町  
好きなスポーツ…バスケットボール  
コメント  
明るく元気に楽しく運動をしましょう!皆さんに笑顔をお届けします。

## 看護学校だより プラスチックエプロンを制作しました

新型コロナウイルス感染拡大に伴い、4月初旬に緊急事態宣言が発令され、当校も入学式以降、休校となりました。学生のいない学校では、グループ病院・施設の力に少しでもなれるよう、教職員によるプラスチックエプロン制作を始めました。今私たちにできることを粛々と実践し、一日も早く収束することを願っております。

### 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
7月11日(土)・7月18日(土) 各日 午前9時30分～12時30分	8月18日(火) 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！	



制作の様子  
ポリ袋で作り出す

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

## Reports デイサービスで「抹茶餅」を作りました

戸塚共立 結の杜 下倉田

結の杜デイサービスでは、毎月「おやつレクリエーション」としまして、ご利用者様と一緒に「おやつ作り」を実施しております。分量を量ったり、混ぜたり、伸ばしたり、焼いたり、丸めたりと調理工程の中で、ご利用者様がそれぞれ出来ることに挑戦して頂いております。あんこを一人分ずつに分ける工程では、大きさを等しくする作業に苦戦をされていた様子でしたが、最後は無事に完成して、綺麗に出上がったおやつを皆様とても美味しく召し上がりました。



きれいに生地を焼いていきます  
協力して粉をふるいにかけます  
同じ大きさに丸めます

## 健康レシピ 豚肉ときのこの味噌ヨーグルト炒め

戸塚共立リハビリテーション病院 管理栄養士 峰 知子



### 材料 (1人分)

- 豚もも肉…70g ● 玉ねぎ…15g ● しめじ…10g ● 生しいたけ…8g(約1枚) ● エノキ…10g
- キャベツ…30g ● 油…6g(小さじ1.5) ● おろしにんにく…0.5g(お好みで)

### ★調味料

- ・味噌…7g(小さじ1強) ・みりん…6g(小さじ1) ・砂糖…1.5g(小さじ1/2) ・ヨーグルト(無糖タイプ)…18g(大さじ1)

### 作り方

- ① 豚肉は★の調味料に2～3時間漬け込む。
- ② 玉ねぎは2～3mmのくし形に切る。
- ③ キャベツは3cmザク切りにする。
- ④ しめじ・エノキ・生しいたけはペーパータオルで汚れをふき取り、しめじは根もとを切り落とし2cm～3cmに切り、エノキは軸を割いて食べやすい大きさにする。また生しいたけは2～3mmにせん切りにする。
- ⑤ 中火で熱したフライパンに油をひき、火が通ったら①の肉を入れて火が通るまで炒める。
- ⑥ 火が通ったら、②の玉ねぎを入れて透明になるまで炒め、③のキャベツ・④のきのこ類を入れて火が通ったら完成。

※お好みでおろしにんにくを入れても美味しいです！

### 栄養価(1人分)

- ・エネルギー213kcal ・蛋白質15.1g
- ・塩分1g ・ビタミンB1 0.6mg
- ・ビタミンB2 0.27mg

### 豆知識

ヨーグルトや味噌の発酵食品は腸内の善玉菌を増やし、きのこ類はウイルスを攻撃する“ナチュラルキラー細胞”の数を増やす効果があります。また豚肉はビタミンB類を多く含む疲労回復に、にんにくも同様の働きがあると言われます。今回ご紹介したレシピは、身近にある食材で簡単に作れ、現在話題の免疫力を高める食べ物です。

プラスチック製買物袋が全国で有料化します

7月1日よりレジ袋有料化

スーパーやコンビニエンスストア、ドラッグストアなどの小売店で配布されるレジ袋が7月1日より有料化となります。レジ袋やペットボトルなどプラスチックごみの削減に向けて、この機会に私たちの生活も見直してみませんか。鞆の中にマイバッグを忍ばせるなどして、レジ袋の削減に協力していきましょう。



## ニッパツ横浜FCシーガルズ NEWS

### 「YouTube公式チャンネル」開設のお知らせ

この度、ニッパツ横浜FCシーガルズでは「ニッパツ横浜FCシーガルズ YouTube公式チャンネル」を開設することになりました。第1弾として、ジャニーズ事務所公式YouTubeチャンネルで展開されている、手洗い動画(Wash Your Hands)を選手全員で踊ってみました。みなさんも動画を参考にしっかり手洗いをして、感染予防をしましょう！ ぜひ、この機会にチャンネル登録をお願いいたします。



## TKM RUGBY NEWS

YOKOHAMA TKMの選手達は、新型コロナウイルス感染拡大を防ぐ為、来院された患者様に検温と手指消毒をお願いしたり、PPE(防護服)製品の不足につき、業務用ゴミ袋を利用して防護服も制作しております。



TMG本部 横浜支部  
**平野 恵里子 選手**  
TMG本部 横浜支部にて毎日コツコツと防護服を制作しております。



戸塚共立第1病院  
**新原 響 選手**  
戸塚共立第1病院の入口で、来院された患者様を検温して、感染予防対策に努めています。

## 公式SNSを登録して応援しよう！

YOKOHAMA TKMは2011年8月8日に横浜・戸塚で生まれた【日本初】となる医療法人所属の女子ラグビーチームです。

病院や介護施設で勤務をしながら、ラグビーの練習に日々精進しております。更に社会貢献としまして子供たちを対象としたラグビー教室や清掃活動等、様々なイベントにも積極的に取り組んでいます。公式ホームページでは発足してからのチーム活動を始めとして、選手やコーチングブログも随時配信しております。また、選手それぞれの個性を生かした Instagram等もぜひご覧ください。

### SNSで積極的に情報発信！

日々の選手の様子、試合情報、イベント最新情報をいち早く入手できます！



## ジュニアラグビー教室のご紹介

一緒に子どもの成長を目の前で感じられる体験をしてみませんか。

YOKOHAMA TKMは横浜市西区みなとみらい本町小学校を拠点に、総合型地域スポーツクラブを運営しているNPO法人みなとみらいクラブさんのご協力の下、小学1年生から6年生を対象として、ジュニアラグビー教室を行っております。



対 象：小学1年生～6年生まで(男女ともに参加可能です)

場 所：みなとみらい本町小学校

開始時期：冬シーズン(1～3月)、夏シーズン(7月～9月)、秋シーズン(10～12月)

みなとみらい  
ジュニアラグビーについて  
お申込みはこちら



今後のスクール活動など詳しい情報につきましては、公式ホームページをご確認ください。