

地域交流施設 貸スタジオ/貸会議室/貸オープンスペースなど
ONE FOR ALL横浜 施設のご案内

貸スタジオ (広さ106.66㎡)

椅子89脚、机15台(3人掛け)で、音響設備が整備されたスタジオ風のスペースです。研修会や会議、ダンスや運動教室、様々な催しものにご利用いただけます。(有料)

ダンス練習用 大型ミラー無料貸し出しサービス有り

貸会議室 (広さ:大・中・小)

椅子42脚、机(3人掛け)14台で、スクリーン、プロジェクターが完備されています。小規模から中規模な会議、また研修会場としてご利用いただけます。(有料)

Caféさくら ドリンク券配付のお知らせ

1階交流施設内レンタルスペースをご利用の方・ゆかりの里ご利用者へのご面会の方に、「Caféさくら」でご利用いただけるドリンク券を配付しております。通常1杯300円のところ、**100円**でご利用いただけます。

地域交流施設
ONE FOR ALL横浜
☎ **045-871-7831**
横浜市戸塚区戸塚町157-3
開館時間
交流スペース 9:00~17:00
レンタルスペース 9:00~21:00



公式ホームページ
貸スタジオや貸会議室などご利用方法や料金についてお気軽にお問い合わせください。

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

広報誌ひだまり 2020(令和2)年12月7日発行/横浜未来ヘルスケアシステム 企画広報室 〒244-0603 神奈川県横浜市戸塚区戸塚町157-3 C1スクエア3階

巻頭言	02
横浜未来ヘルスケアシステム (YFHS)施設めぐりその2	03
特集	
・坐骨神経痛の予防のために: ・坐骨神経痛の予防のために: 看護学校だより	06
地域のクリニック	07
ピックアップ	08
研究業績	08
Reports	
健康レシピ	09
教授の世界旅三昧	09
シーガルズニュース	10
ラグビーニュース	11

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



表紙/写真上 9月27日「ピンクリボンマッチ」の会場でニッパツ横浜FCシーガルズの選手と横川秀男理事長が横断幕を手にピンクリボン運動をPR
写真左 10月30日 健康支援室TMGFit主催 地域公開講座「ピンクリボンウォーキング」
写真中 10月18日 戸塚共立メディカルサテライト健診センター/写真右 サクラス乳腺クリニック J.M.S(10月3日曜日 乳がん検診活動)

戸塚共立第1病院附属
サクラス乳腺クリニック 院長

おかもと なおこ
岡本 直子



今年7月に、国立がん研究センターがん情報サービスから、最新がん統計が発表されました。この統計によると、生涯乳がん罹患リスクは10.6%で、ついに日本人女性の9人に1人が乳がんになるという驚くべき数字でした。私が大学で勉強していた20年ほど前には、20人に1人でしたので、増加傾向であることがわかります。

乳がんは女性のかかるがんの中で最も多く、日本では年間およそ9万人(2017年時点)が乳がんと診断されています。一方で、乳がんによる死亡数はおよそ1万5千人(2018年時点)で、部位別には大腸がん、肺がん、膵臓がん、胃がんについて5番目になります。

このように、乳がんにかかる女性は増加傾向であり、割合からも身近な疾患であるといえます。一方で、患者数に対して死亡数が少なく、早期発見できれば完治が望める疾患でもあるため、症状がなくとも検診を継続し早期発見することが重要視されています。

当クリニックは、女性専門の「サクラクリニック」として2009年12月に新規開院しました。そして、乳がんにかかる女性が増加していることから、専門性を高めるために、乳がん検診・乳腺外科に特化した「戸塚共立第1病院附属乳腺クリニック」として2017年4月に再スタートいたしました。

精度の高い乳腺診療を行うため、充実した画像装置(3Dトモシンセシス対応多機能機種マンモグラフィ、エラストグラフィ機能対応超音波機器)を導入し、各種生検に対応しております。担当医師(乳腺専門医・認定医)、その他スタッフは全員女性で、より安心して受診していただける環境作りに努めております。

乳がん検診を実施している医療機関は多くありますが、検診で異常を指摘された場合や、ご自身で気になる症状(しこり・血性分泌など)があるときに気軽に受診できる医療機関は多くありません。そのような場合に

選んでいただけるようなクリニックを目指しています。主に精密検査を実施しておりますが、良性疾患の経過観察や、乳がん治療へのご案内、乳がん術後経過観察・治療(一部対応可能)も実施しておりますので、お気軽にご相談ください。

コロナ渦の中、症状があっても不安で受診を迷われる方も少なくありません。当院では、①電話予約・来院時の問診、②手洗い・消毒の徹底、③マスク・ゴーグルの着用、④待合室の環境整備、⑤受付ビニールシートの設置など、感染予防対策を行い、スタッフの体調管理に細心の注意をはらっております。今後もより安心してご受診いただけるよう、信頼できるクリニックを目指して、スタッフ一同取り組んでまいります。



広々とした女性のみの待合スペース



医師・看護師、技師等スタッフは全員女性のため安心してご受診いただけます

3Dトモシンセシス対応多機能機種マンモグラフィ



エラストグラフィ機能対応超音波機器



戸塚共立レディースクリニック



いわさき じゅんや
院長 岩崎 順弥

当クリニックは平成29年4月に開院し、現在までに生まれた赤ちゃんは1100人を超え、産科のみならず婦人科手術にも対応しております。周産期の経験豊富な産科・小児科医師が常勤し、高い専門性に基づいた医療を提供するとともに、助産師(看護師)スタッフによる患者さまの気持ちに寄り添った温かいケアが、受診する方の満足度を支えています。「今後もあのクリニックで」と思って頂けるよう努力して参ります。



☎ 045-285-1103
平日 8:30~16:30 / 土曜日 8:30~12:00
公式ホームページ▶

戸塚駅から徒歩7分 駐車場完備

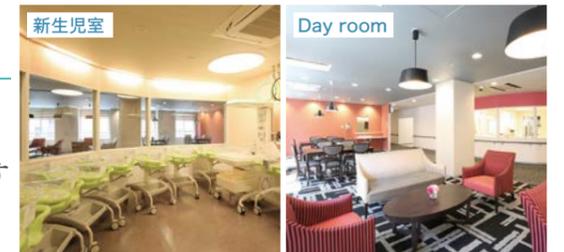
当院の特徴

- 全室個室(無料)・LDR室(無料)完備
- 安心安全な分娩・手術
- 助産師による手厚いサポート
- グループ通院による安心のバックアップ体制



スムーズな立ち合いで快適なお産(個室分娩室)

Labor Deliver Recovery
LDR3室完備
陣痛・分娩・回復までを1つのベッドで行います



食事メニューリニューアル

当院では、産後のお母さまの体の回復のために、安全安心で栄養バランスを考えた美味しい食事を提供しております。2020年10月には食事メニューのリニューアルを行い、和食やイタリアン・中華に加え、季節折々のメニューなど、栄養面だけではなく、味や見た目も楽しんで頂けるものとなっております。また、ご出産後のご褒美とお子さまの誕生を記念して、特別なコースディナー(お祝い膳)もご用意しております。入院中はお部屋でゆったりとお食事をお楽しみ下さい。



両親学級と各種教室はオンラインで開催中

ZOOMを利用して、両親学級やベビーマッサージ教室、マタニティーヨーガなどのオンライン講座も開催しております。※講座の詳細は公式ホームページをご確認ください。



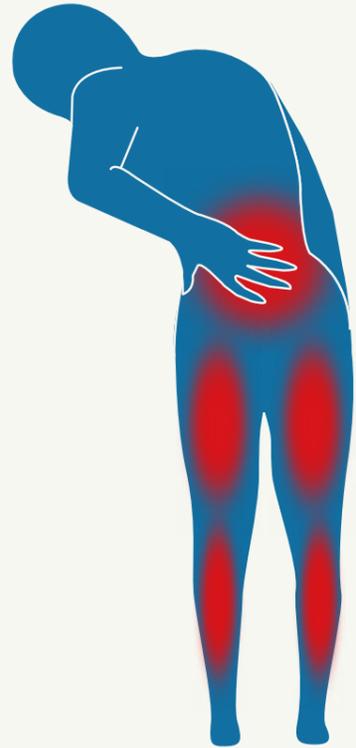
公式キャラクター紹介

当院の公式キャラクターの『みーちゃん』(ウサギ)と『らいくん』(イヌ)です。ウサギは「子孫繁栄」に、イヌは「安産祈願」に縁起の良いものとされています。季節に合わせて変わるキャラクター達の衣装がかわいいと患者さまにも人気です。



腰の違和感や痛み・お尻が痛い・太もものしびれってもしかして？ 坐骨神経痛について

戸塚共立リハビリテーション病院 院長 久保 実



腰の痛みを感じて腰痛だと思っていたら、いつの間にかお尻や太ももまで痛くなっている…そのつらい痛みは「坐骨神経痛」の可能性がります。
坐骨神経とは、腰から骨盤、お尻を通して足先まで伸びている神経です。デスクワークをされている方や高齢者に多いと言われる「坐骨神経痛」について特集します。

坐骨神経は人体の中で最も太い神経です。腰椎と仙椎から出た神経が束を作り、お尻、太ももの後ろを通して枝分かれしながら足先までつながっています。

この坐骨神経の通る道沿いに痛みが出現することを「坐骨神経痛」と呼びます。

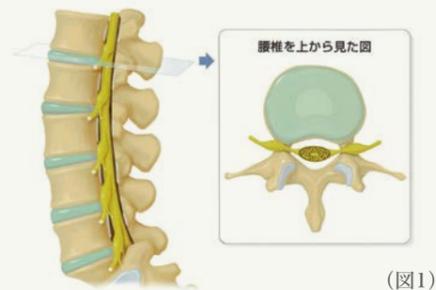


check

「坐骨神経痛」とは一つの「病気」の名前ではなく、お尻から太ももの外側や後ろ側が痛くなる「症状」の呼称です。

「坐骨神経痛」の原因とは？

脊椎(せきつい)は身体を支える役割とともに、脳から手足につながる神経の通り道になっています。この神経の通り道を脊柱管といいます。(図1)



(図1)

その① 腰椎椎間板ヘルニアの場合

腰椎椎間板ヘルニアは背骨のクッションの役目をしている椎間板が原因です。椎間板の中にゼリー状の「髄核」という部分があり、何らかの原因でこの「髄核」が押し出されて、脊柱管の中を走っている神経が圧迫され、痛みやしびれが起きます。(図2)

腰椎椎間板ヘルニア
椎間板の一部が神経を圧迫します。



(図2)

その② 腰部脊柱管狭窄症の場合

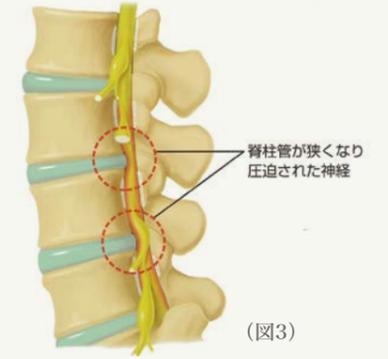
腰部脊柱管狭窄症とは、加齢により腰椎を構成する椎間関節や靭帯が変形・肥厚・骨化などを起こして、腰椎の脊柱管が狭くなった状態を指します。(図3)

その③ 腫瘍が原因の場合も…

稀なケースではありますが、腰椎や骨盤内に発生した腫瘍、お尻の筋肉による刺激が原因になることもあります。

脊柱管狭窄症

骨や椎間板の変性、変形が原因で、神経の通る管(脊柱管)が狭くなり、神経を圧迫します。



(図3)

「坐骨神経痛」の症状とは？

腰椎椎間板ヘルニアの場合

神経が押されているだけでは症状は出ませんが、ヘルニアと神経がこすれて神経が炎症を起こすと痛みを伴います。また圧迫が強くと神経変性を起こした場合には下肢の筋力低下、知覚低下などの神経麻痺も出現します。

腰部脊柱管狭窄症の場合

狭窄部で神経根が炎症を起こすと、痛みや神経麻痺を伴います。神経の束である馬尾神経が圧迫された場合には特有の歩行障害、また間欠性跛行が認められます。間欠性跛行とは一定時間の歩行で下肢に痛みやしびれ、また脱力感が出現して歩けなくなり、数分休むと改善する症状を指します。

「坐骨神経痛」の治療について

まずは薬物療法です。前述したようにヘルニアに神経が押されているだけでは症状は出ません。

ヘルニアと神経がこすれて神経炎が起きることによって痛みが生じるため、非ステロイド性消炎鎮痛剤(NSAID)で神経炎の改善を図ります。ただし消化器症状や腎障害などでNSAIDが内服できない患者さまに対しては、別のタイプの内服を使います。また腰部脊柱管狭窄症に対しては神経血流改善を目的として、プロスタグランジン製剤を使用する場合があります。

内服で症状改善が認められない場合には、仙骨神経叢ブロックや神経根ブロックを行うこともあります。神経根ブロックを行っても改善しない痛みや歩行障害に対しては、腰椎椎間板ヘルニアではヘルニア摘出術、腰部脊柱管狭

窄症では圧迫因子を取り除く椎弓形成術、すべり症など腰椎不安定性のある症例には腰椎固定術がおこなわれます。

運動療法やストレッチ、温熱療法も時に効果的な場合もありますが、一番大事なことは神経炎を起こさぬように毎日の生活を過ごすことが重要です。

腰部脊柱管狭窄症の場合、背骨を反る動作で脊柱管は狭くなり痛みが誘発され、腰を丸める型になると脊柱管は拡大し痛みは軽くなるはずですが、症状のある方は担当医によくご相談ください。

最後に…

痛みを我慢して悪化させる前に、「坐骨神経痛かな？」と思ったら、まず整形外科で検査を受けてみましょう。

坐骨神経痛の予防のために・・・

日々の生活習慣を見直すことで予防につながります。

TMG本部横浜支部 健康運動指導士 関直哉 せき なおや

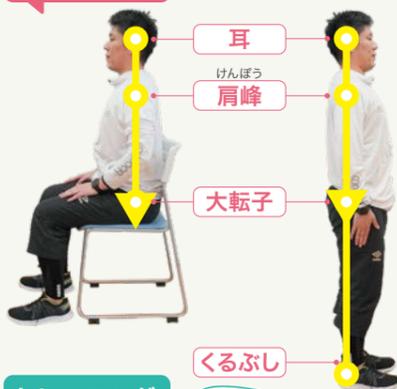
正しい姿勢を保つ

肥満に注意

適度な運動をする

無理のし過ぎは体に大きな負担となり、怪我や痛みにつながります。
無理なく継続的に行いましょう!!

正しい姿勢



座位・立位ともに横から見たときに耳・肩峰・大転子(脚の付根)(立位時はくるぶし)が一直線になるようにしましょう。

トレーニング



- ①膝が90度くらいになるように仰向けになります。
 - ②肩から膝が一直線になるようにお尻を上げて姿勢をキープしましょう。
 - ★お尻が落ちないように、**お尻の筋肉に力を入れましょう** ヒップアップ効果も期待
 - ③10秒キープしたら一度お尻を下ろします。
 - ④②と③を10回繰り返し行いましょう。
- ※10秒姿勢キープできない方は5秒でもOK!

ストレッチ



- ①背筋を伸ばしてすに座ります。
 - ②右ひざの上に左足首を乗せます。
 - ③背中が丸まらないように上半身を前に倒します。(きれいなお辞儀をしましょう)
 - ★お尻の筋肉がしっかり伸びていることを確認しましょう **お尻の筋肉が伸びていない場合は背中が丸まっている可能性大**
 - ④気持ちの良いところで止め、ゆっくり10秒数えましょう。
- ※骨盤からしっかり動かしましょう!

無理をせず、痛みが出た場合や痛みがある場合はかかりつけの先生に相談しましょう!

健康支援室 **TMGFit** 045-862-2282 (平日9:00~16:00)



看護学校だより 戴帽式を執り行いました

10月27日(火)、横浜未来看護専門学校第7回生が、戴帽式に臨みました。新型コロナウイルス感染防止のため、戴帽生・教職員のみでの式典となりましたが、厳粛に戴帽の儀を執り行うことができました。戴帽の儀では、一人ずつナースキャップをいただき、改めて看護師になる決意を誓いました。これまで支えて下さった方々への感謝の気持ちを忘れず、この日の誓いを胸に、仲間と共に理想の看護師像に向かって邁進していきます。

戴帽式とは

戴帽式の起源は、西欧で修道女がイバラの冠をかぶり、一生を神に仕える誓いを立てたことに由来するものです。本校では、1年間の基礎学習を修め進級した2年次に行ないます。戴帽の儀を通して、看護師を目指す決意を新たに、看護に携わる者としての誇りと責任を自覚することを目的としています。



2021年度生入学試験のお知らせ

一般入試C日程【試験日】

1月30日(土)

出願期間:12月28日(月)~1月22日(金)※消印有効

※お手元に募集要項が無い方は、ホームページから資料請求ができます(お早めどうぞ)

学校法人 栄学園

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

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。

戸塚南クリニック

内科・皮膚科・訪問診療

院長 **有馬 剛** 先生



Q 先生の専門領域を教えてください。

A 内科・外科の診療訪問を行います。老人ホームやグループホーム等の施設へ定期的に伺います。またご自宅で療養中の患者さま宅にも往診します。

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 2020年5月、戸塚駅東口近くに新規開院したクリニックです。それぞれの患者さまに合った適切な治療、丁寧な説明で安心していただけるように心がけています。



受付時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00~11:30	●	●			●			
13:00~16:30	●	●			●			

休診日 水・木・土・日・祝日



横浜市戸塚区上倉田町391-1 1階

TEL 045-392-8993

アクセス

JR/横浜市営地下鉄 戸塚駅東口より「上倉田」の信号方面へ。線路沿いを大船方面に徒歩7分ほど。

ピックアップ

横川秀男理事長が「戸塚火災予防協会」会長、「横浜市防火防災協会理事」に就任、並びに「防災功労者表彰」を受賞

旧東海道戸塚宿でもお馴染みの歴史深い戸塚区は、都心へのアクセスの良さからも横浜市内でも有数のベッドタウンとして人気の高いエリアです。戸塚区にお住まいの皆さまの安心・安全を守るために、区としてのロケーションと長所を生かしながら区民の皆さま、また戸塚区にある企業や事業所などの防火防災意識を高めるために設立された「戸塚火災予防協会会長」に横川秀男理事長が、令和2年4月に就任されました。長年に渡る、戸塚共立第1病院、戸塚共立第2病院における自衛消防隊活動など戸塚区内での功績を認められての就任でした。また令和2年6月には「公益社団法人横浜市防火防災協会」の理事にも就任されて、横浜市民の皆さまが今後も安心して暮らせる社会となるよう、救急訓練、防火施設研修や企業・事業所などの自主防火防災体制の連携推進にも取り組まれています。そして横浜市内で地域防災において顕著な功績があった個人や団体を表彰する「令和2年度 横浜市防火防災協会防災功労者表彰」も受賞されました。戸塚火災予防協会からの推薦を受けて、令和元年から令和2年3月までの戸塚共立第2病院の災害予防活動を高く評価されての今回の受賞となりました。



戸塚消防署長の佐藤重義氏（写真左）と横浜市防火防災協会常任理事の坂野満氏（写真右）から「令和2年度 横浜市防火防災協会防災功労者表彰」の表彰状を受け取られた横川秀男理事長（写真中）

株式会社タツノ横浜工場にて「戸塚火災予防協会」の防災研修会を開催しました

横川秀男理事長が会長を務める「戸塚火災予防協会」の防災研修会が10月22日に株式会社タツノ横浜工場にて行われました。当日は、TMG本部から野口英一災害対策特別顧問、吉岡泰男特別顧問も出席し、総勢40名にて火災や自然災害予防の観点から施設見学と防災研修会を行いました。株式会社タツノは創業100余年の石油関連機器の製造・開発を中心とするトップメーカーであり、ガソリンスタンドに設置されるガソリン計量機では、国内最大のシェア(70%)を占め、海外展開でも実績を誇ります。またCSR活動では、環境事業や地域社会への取り組みの評価も高く、BCP対策(事業継続計画)の導入にも大きな注目を集めます。今回の防災研修会では、横浜工場で火災や自然災害などの緊急事態が発生した際、事業の復旧と継続が行えるよう施設別に設置されたシステムの解説を受けたり、安心・安全、環境保全を追求した最新のサービステーション(SS)設備などを見学しました。



横川秀男理事長（写真右）と株式会社タツノ代表取締役社長 龍野廣道氏（写真中）と吉岡泰男特別顧問（写真左）との記念撮影は「レトロ計量機コーナー」にて。慶応義塾大学では同期生という龍野廣道社長と吉岡泰男特別顧問は、柔道とラグビーというスポーツを通じて約50年にわたって親交を深められてきたそうです。



研究業績

氏名	所属	発表、又は発行の年月日	著書又は学術論文等の名称	発行所、雑誌、学会等の名称
演者: Masahiro Aiba (饗場 正宏)	戸塚共立第2病院 医局(心臓血管外科)院長	2020年8月27日	Long-Term Survival in a case of Primary Leiomyosarcoma of the Inferior Vena Cava in Which PET-CT Follow-up Was Useful	Annals of Vascular Diseases Vol.13, No.3; 2020; pp.351-354
共同演者: Ikutaro Kigawa (木川 幾太郎)				
石川 早紀	戸塚共立 リハビリテーション病院 リハビリテーション科	2020年10月5日 2020年10月6日	靴紐を締める・締めないによる小児の歩容の変化	第34回日本靴医学会学術集会

Reports

寿司職人の「出張お寿司」で笑顔いっぱい！戸塚共立 結の杜 下倉田

10月21日、毎年入居者さまからリクエストをいただく人気イベント「出張お寿司」を開催しました。今年も戸塚区名瀬町に店を構える「にぎり魚佐」の大将が来てくださり、丁寧に下さりえを施した寿司ネタを握ってくれました。まずは旬のネタで一人前の握り寿司を召し上がっていただき、その後はお好みのものを握ってもらいました。皆さま、いつもより食べるスピードも早く、私達職員も「お寿司の威力」を痛感。大将ご自慢の穴子は、身がふっくらと柔らかくて絶品でした。まぐろの中トロを嬉しそうに頬張る姿や、「私はウニが大好きなの!」と7貫もオーダーされて、幸せいっぱいの姿など入居者さまの満足そうな顔が印象的なひと時でした。ご馳走さまの挨拶とともに「次はいつになるの?」と早速、次回の「出張お寿司」のリクエストもいただきました。



健康レシピ 長ネギの肉巻き照焼風

戸塚共立リハビリテーション病院 管理栄養士

みね とも こ
峰 知子



材料(1人分)

- ・豚バラ肉(生姜焼用)…20g×4枚 ・サラダ油…大さじ1杯(12g)
- ・長ネギ…20g×4 ・塩…適量 ・みりん…大さじ1杯(18g)
- ★調味料 ・醤油…大さじ1杯(18g) ・砂糖…小さじ1杯(3g)

作り方

- ① 長ネギは水で洗って4〜5cmに切る
- ② ①の長ネギを豚肉で巻き、塩・みりんで下味をつけ15〜20分おく
- ③ フライパンに油をひき、温まったら中火にして②を焼く
- ④ 焦げ目がついたら反対側へ返して弱火にし、蓋をして4分〜5分火が通るまで焼く
- ⑤ 火が通った事を確認したら★の調味料を入れて全体にからませ2〜3分なじませて完了
※今回は照焼風にしましたが、レモン風やそのままでポン酢につけて食べても美味しく頂けます

豆知識

ネギに含まれるアリシンは、殺菌作用・体温の上昇効果など風邪予防や血液の循環を良くし代謝や発汗を促します。また、ビタミンB1の吸収を助ける働きがあり、豚肉と一緒に食べる事で疲労回復効果がアップ。またアリシンは油で炒める事で分解されにくい状態になるので、相乗効果も期待できます。その他、血糖値・血中脂肪上昇の抑制など生活習慣病予防にも効果があり、是非、この時期、上手に食べていただきたい食材です。

教授の世界旅三昧

その3 ビクトリアの滝、ジンバブエ

TMG本部横浜支部特任顧問 工学博士 じん ぼ いたる
スポーツ事業推進兼海外学術担当 神保 至

ケープタウンの帰途、ヨハネスブルクで飛行機を乗り換え、世界三大瀑布の一つ、ビクトリアの滝へ。樹林帯に突如草地が現れたと思ったらそこに着陸した。空港を出て「Taxi!」と手を上げたら、数十人の現地人にどっと囲まれて怖かった。沿道の動物注意の標識には、何と象のマークが描かれていた。夕食は味の淡泊なワニのステーキ、翌日はタクシーで滝を見に行き、ヘリコプター観光15分1万円。ところが乾季の終わりでかなり水量が少ないという。その晩は夕食付きのザンベジ川のクルーズ。20人くらいの乗客とワイワイ話しながら飲んでいたら、カバの群れが水面から突然顔を出す。この地はヨーロッパから南アフリカへの中継地、往時は飛行艇がこの川に着水していたらしい。最終日の朝、あの「星の王子さま」のサンテグジュペリも知っていたという名物のバオバブの大木を見に行くと、折から椿くらいのサイズの白い花がボトリ。それをポケットに入れたまま帰国して、家族に「これ昨日拾ったバオバブの花だよ。」(今回は中国、敦煌)





ニッパツ横浜FCシーガルズニュース

シーガルズの選手たちと一緒に身体を動かしてみませんか？

キッズ対象(年少～年長)サッカー教室開催のご案内



日本女子サッカーなでしこリーグ2部 ニッパツ横浜FCシーガルズに所属し、横浜未来ヘルスケアシステム(YFHS)の各施設で働く現役選手たちが指導させていただきます

感染症対策には十分配慮して、運営いたします

短い時間ですが、身体を動かして、コロナ禍で外出や運動の減ったお子様たちに楽しい時間を過ごしていただけたら幸いです

参加無料 キッズ対象 サッカー教室

対象: 年少～年長(初心者大歓迎)
活動日: 毎月第2・第4火曜日 14:30～(30分～60分程度)
場所: ONE FOR ALL横浜1階 地域交流施設スタジオ
定員: 20名(予約制)
●サッカーボールを使ってシーガルズの選手たちと運動しましょう!
●運動しやすい服装、靴(外履き)でお越しください
お問合せ先: 045-865-0900(サッカー教室担当 平川/久永)



お問い合わせ先



参加者にはスタンプカードを配布します
スタンプを集めてシーガルズグッズをgetしましょう!!



「選手の職場拝見」



#23/DF
おだかまな
小田川 真奈
入職年度
2019年
所属
戸塚共立第1病院
総務課

私の担当業務
戸塚共立第1病院と関連施設の物品管理・購入・払い出し
郵便物の管理と配布
来客対応や電話対応など
今年の目標
怪我をせず楽しく今シーズンを終える事
休日の過ごし方
自宅でドラマや映画、YouTubeを観たり、好きな音楽をかけて歌ったりしています。

選手の職場拝見!



TKM ラグビーニュース

関東女子ラグビーフットボール大会を開催

15人制大会 無観客試合 日程: 2020年12月20日(日)

YOKOHAMA TKM/東京山九フェニックス
VS 横河武蔵野 Artemisters / 国際武道大学

※本大会は東京山九フェニックスとの合同チームで出場する運びとなりました

日頃よりYOKOHAMA TKMをご支援いただきまして誠にありがとうございます。
本大会は新型コロナウイルス感染拡大防止のため無観客試合として行います。
今後とも応援賜りますようよろしくお願い申し上げます。



未来のラグビー選手を育成しています!!

YOKOHAMA TKMでは、チーム活動としましてジュニアラグビー教室を積極的に開催しております。

技術の向上をはかるだけでなく、ラグビーを通じて仲間との協調性を養い、また思いやりの心も育めるよう、監督、アシスタントコーチ、選手一同でサポートいたします。スポーツを通しての豊かな地域発展、子供たちの基礎運動能力の向上のために尽力して参ります。

みなとみらいクラブ ジュニアラグビー教室Reports



柔軟性のあるタックルダミーを使ってタックルの練習中



選手達のサポートでリフトアップを体験中



ラグビーを使うステップを身に付けます



強い身体を作るため、体幹を鍛えます



受け身の正しい姿勢を教わります



最後はクールダウンのストレッチで筋肉をほぐします

小学生対象「ラグビー教室」のご案内

YOKOHAMA TKMの選手が指導させていただきます

YOKOHAMA TKM RUGBY SCHOOL

共同主催: YSCC/YOKOHAMA TKM

対象: 小学1年生～6年生まで
(男女ともに参加可能です)

活動日: 毎週木曜日開催
低学年 17:00～18:00/高学年 18:00～19:00

場所: TAKA FIELD
横浜市瀬谷区中屋敷3丁目21-2



みなとみらいクラブ ジュニアラグビープログラム

主催: NPO法人みなとみらいクラブ

協力: YOKOHAMA TKM

対象: 小学1年生～6年生まで
(男女ともに参加可能です)

活動日: 第1～第4火曜日 17:15～18:45(90分)
場所: みなとみらい本町小学校体育館
横浜市西区高島1丁目2番3号

