

創業30周年の地域のかかりつけ薬局 仁天堂薬局

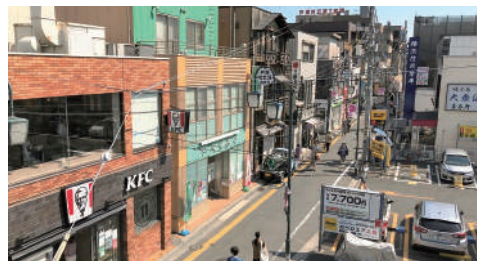
戸塚駅西口駅前に本店を置き、患者さまの立場に合わせた薬や病気についての適切なアドバイスや未病改善への様々な取り組みにも定評があります。薬剤師で戸塚旭町商店会会長も努める湯川仁代表は、調剤、在宅訪問医療にも力を入れており、また漢方薬局として、患者さまのお話を聞きながら漢方薬も調剤してくれます。豊富な知識と経験を持つベテラン薬剤師が対応してくれる仁天堂薬局は、厚生労働省から「健康サポート薬局」としても認定されており、地域医療にかかすことのできない存在です。



「戸塚旭町通商店会」の皆さまから戸塚共立第1病院に寄せられた寄贈品について

医療の現場に対する皆さまのお心遣いに感謝申し上げます。
ご寄贈いただきましたマスクやフェイスシールド、食品などは有効に活用させていただきます。

寄贈者(順不同) 戸塚旭町通商店会様・セブンイレブン横浜戸塚旭町通り店様・たね塾様・
横浜信用金庫様・オセアンケアワーク株式会社様・ビストロ イタリア ユナイテッド様



いきいき健康・わくわく散歩
戸塚旭町通商店会

戸塚旭町通商店会は、「かながわ未病改善宣言」に取り組む商店街として、神奈川県から初認定されており、未病改善プロジェクトを立ち上げ健康に関する情報を地域の皆さまに広めています。

戸塚旭町通商店会はSDGs商店会として

3 すべての人に健康と福祉を
地域の方々の健やかな暮らしのために『すべての人に健康と福祉を』に取り組んで参ります。

戸塚旭町通商店会公式ホームページ

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



横浜未来ヘルスケアシステム

広報誌ひだまり 2021(令和3年)9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116-15 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

ひだまり

2021
9月
Vol.126

Take free
ご自由にお持ちください

巻頭言

横浜未来ヘルスケアシステム
(YFHS)施設めぐりその11

特集

もしもの時の備え・風水害対策編

ピックアップ

新任医師の紹介

病院・施設からのお知らせ

看護学校だより

研究業績

地域のクリニック

Reports

健康レシピ

教授の世界旅三昧

小学校体育副読本のご紹介

シーガルズニュース

ラグビーニュース

お世話になっている戸塚の皆さま

One for All, All for One.

一人は皆のために、皆は一人のために



横浜未来看護専門学校 第8回 戴帽式



横浜未来ヘルスケアシステム

戸塚共立透析クリニック

あら い のり こ
荒井 典子

専門分野
腎臓内科

資格

日本内科学会認定医
日本内科学会総合内科専門医
日本医師会認定産業医
日本透析学会専門医・指導医
日本腎臓学会専門医・指導医



現在、横浜未来ヘルスケアシステムでは、二つの外来透析施設を運営し、約200名が人工透析を受けています。当院は、平成29年4月に戸塚共立メディカルサテライト検診センター内にあった透析室を同年開設した医療介護複合施設ONE FOR ALL横浜3階に移転した最新の透析機器・空調環境を整えた透析施設です。

ONE FOR ALL横浜内には、介護付き有料老人ホーム「戸塚共立ゆかりの里」があり、そちらに入所しながら、当院での外来透析を受けることができます。車いすの方も、居室から当院までお連れしており、通院のご負担を心配せずに、透析を受けていただくことができます。通院に伴う負担は想像以上に大きく、入居の上透析できる施設を探されて、当院へ来院される方もいらっしゃいます。

患者さまの透析生活のサポートのため、戸塚駅周辺片道30分圏内で、ご自宅から当院までの無料送迎サービスも提供しています。また自家用車での通院をご希望の患者さまには、施設内に無料でご利用いただける駐車場もご用意しております。

平時から透析室での感染対策は徹底しておりますが、令和2年新型コロナウイルス感染症の流行を踏まえ、さらなる感染症対策の強化に取り組んでおり、発熱患者さまを隔離して透析するための陰圧個室や個別



患者さま同士の間隔を広くとり
ベッド毎に個別カーテン設置しました



発熱や感染が疑われる患者さまが使用される
陰圧個室も導入しました。



空間除菌消臭装置「エアロピュア」を
設置しました。

戸塚共立 透析クリニック

横浜市戸塚区戸塚町157-3
ONE FOR ALL横浜3階
(旧戸塚区役所)

戸塚駅から徒歩7分
駐車場利用可
無料送迎バス有

☎ 045-869-4737



戸塚共立透析クリニック受付



公式ホームページ



受付時間

	月	火	水	木	金	土	日
午前8:20～	○	○	○	○	○	○	休
午後12:00～	○	○	○	○	○	○	休

横浜未来ヘルスケアシステム (YFHS) 施設めぐり その11

介護施設 医療介護連携・複合型サービス付き高齢者向け住宅

戸塚共立 結の杜 下倉田

60歳以上の高齢単身者・夫婦世帯が住み慣れた地域で安心して生活していけるよう、専門のスタッフによる安否確認サービス・生活支援サービスがついたシニア向けのバリアフリー構造の賃貸住宅です。
24時間365日スタッフが常駐してご利用者さまを見守り、生活相談のほかにも医療と介護のバックアップ体制を整えています。ご利用者さまの健康管理や緊急時には協力医療機関の戸塚共立第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で対応いたします。

デイサービス(通所介護)、訪問介護(ヘルパーステーション)も併設しており、施設内での日常生活が心配な方にも介護保険サービスをご利用いただけます。



☎ 045-864-1121

横浜市戸塚区
下倉田町1157-1

公式ホームページ▶



サービス付き高齢者住宅は このような方々にお薦めします



- 退院後の生活が**1人では不安**
- 介護サービスを受けながら**住み慣れた地域**で生活したい
- 介護施設ではなく、**自宅で介護**を受けたい
- 介護についての相談や何か困ったことがある時に**手伝ってくれる人**が欲しい
- **医療機関とも連携体制**があると安心できる

サービス付き高齢者住宅の場合は、一般的なアパートなどと同じ賃貸借契約方式を採用しています。入居一時金が必要になる有料老人ホームとは違い、入居者さまの居住の権利を確保しやすい契約になっています。

入居一時金は不要です

居室はタイプA・Bをご用意しております。

居室A (1人部屋)

居室B (ご夫婦で入居可能な2人部屋)

Check!



戸塚共 結の杜 下倉田 介護福祉士インタビュー



入職年度 2020年
介護福祉士 **阿部 恵**

Q1 介護福祉士になろうと思ったきっかけを教えてください

人間の心や精神について考えることが好きだったこともあり、大学では哲学や心理学を専攻しました。人が年齢を重ねていくうえで避けては通れないターミナルケアや晩年期に興味を覚えて、人生最後のステージで「何か私がお手伝いできることがあるのでは?」と決意して、高齢者が自分らしく生きていく為のサポートをしようと、在学中に介護福祉士の資格を取得しました。

Q2 仕事でいちばん大切にされていることを教えてください

ご利用者さまの思いを汲み取り、理解することです。どのようにこれまで過ごされてきたのか、また今後どのようなライフスタイルをお望みか、ご利用者さまの意見を聞いて、個性を尊重することが大切です。介護職スタッフの希望を押し付けるのではなく、ご利用者さまの立場になって身体介助や生活援助、またご家族さまに対してのアドバイスをするように心がけています。

Q3 戸塚共立 結の杜 下倉田の特徴とは?

静かな住宅街で車の通りも少なく、ご利用者さまも頻繁にお散歩を楽しまれる自然豊かなロケーションです。

ご自分のペースで皆さま生活を楽しまれており、また介護サービスが必要な場合、私たちスタッフはご利用者さまの身体症状にあわせた必要な介助や援助を行い、生活支援も行います。ご利用者さまが日常生活をより良く過ごせるよう、スタッフ一同、最適なサービスをご提供できるよう心掛けておりますので、施設見学についてお気軽にお問い合わせください。スタッフ一同心よりお待ちしております。

～9月は防災月間・風水害対策編～

もしもの時の備え

住んでいる街の情報や 気象情報を調べるには？



TMG本部横浜支部
災害対策部 係長 武藤 和幸

はじめに

9月1日は「防災の日」であることをご存知でしょうか？

毎年9月に災害時の備蓄品をチェックして必要な物を買ひ揃えたり、使用期限、賞味期限をチェックすることをお勧めします。また年に4回ある（3月1日、6月1日、9月1日、12月1日）「防災品点検の日」に防災品の定期的なチェックを行いましよう。日本各地では毎年どこかで災害が起こり、ひとたび大きな災害が発生すると生活に大きな影響を及ぼすことは想像に難くないところ。災害を無くすことは難しいことですが、減災することは日頃の心がけや準備次第でできることです。例えば、自分たちが住んでいる場所に大雨が降ったらどうなるのか？その雨はいつ頃まで降り続けるのだろうか？など様々なサイトから情報を収集し、事前に気象情報を得ることで被害を最小限に抑えることもできるでしょう。今回の特集では、風水害の観点から、住んでいる街の情報や気象情報を調べる方法をご紹介します。



自分たちが住んでいる場所には、どのような災害が潜んでいるのか？一度調べてみましょう！

✓ CHECK 1 ハザードマップ

ハザードマップとは、自然災害による被害を予測し、その被害範囲を図案化したものです。

●洪水浸水想定区域

想定し得る最大規模の降雨により当該河川が氾濫した場合に浸水が想定されるエリア

横浜市洪水ハザードマップ



●内水浸水想定区域

下水道の排水能力を超える大雨によって内水氾濫が発生した場合に想定されるエリア

横浜市内水ハザードマップ



土砂災害（土砂災害警戒区域、急傾斜地崩壊危険区域）のハザードマップもチェックしましょう。

●梅雨時期の集中豪雨や台風に伴う豪雨などにより、土砂災害が発生した場合に被害が及ぶ恐れのあるエリアを示します。

横浜市土砂災害ハザードマップ



✓ CHECK 2 自分たちが住んでいるエリアの気象状況をリサーチ

災害時に備えて、現在どのような気象状況であるかをチェックしましょう。

●キキクル

大雨による災害発生の危険度の高まりを地図上で確認できるサイトです。危険度を5段階で色分けをして地図上にリアルタイム表示するもので、活用することにより災害から自分自身や大切な人の命を守ることができる情報です。

キキクル



●川の防水情報 国土交通省

住んでいるエリアの現在の河川の水位が分かる便利なサイトです。

川の防水情報 国土交通省



TMG本部横浜支部
災害対策部 係長 武藤 和幸

●雨雲レーダー (Yahoo!)

Yahoo!の天気・災害サイトで、全国各地の実況雨雲の動きをリアルタイムでチェックできます。地図上で目的エリアを確認することが可能です。また現在から数時間先までの動きを確認できます。

雨雲レーダー



●気象庁の雨雲レーダー (実況)

気象庁の雨雲レーダー (実況) では、気象庁の高解像度降水ナウキャストを利用し、詳細な雨雲の実況と予報を確認できます。また現在の雨の状況を5分更新でリアルタイムでも確認できます。



気象庁 雨雲レーダー (実況)



●台風情報

気象庁などで台風の経路や雨量などの最新情報が発信されています。

気象庁 台風情報



✓ CHECK 3 自治体が住民向けに発信する防災メールをチェック

全国の自治体は住民向けにメールで災害情報を提供しています。

各携帯会社の緊急速報メールサービスを活用している自治体も増えています。

各自治体のサービスの内容や申込方法などについては、それぞれの気象台からのリンクをご参照ください。

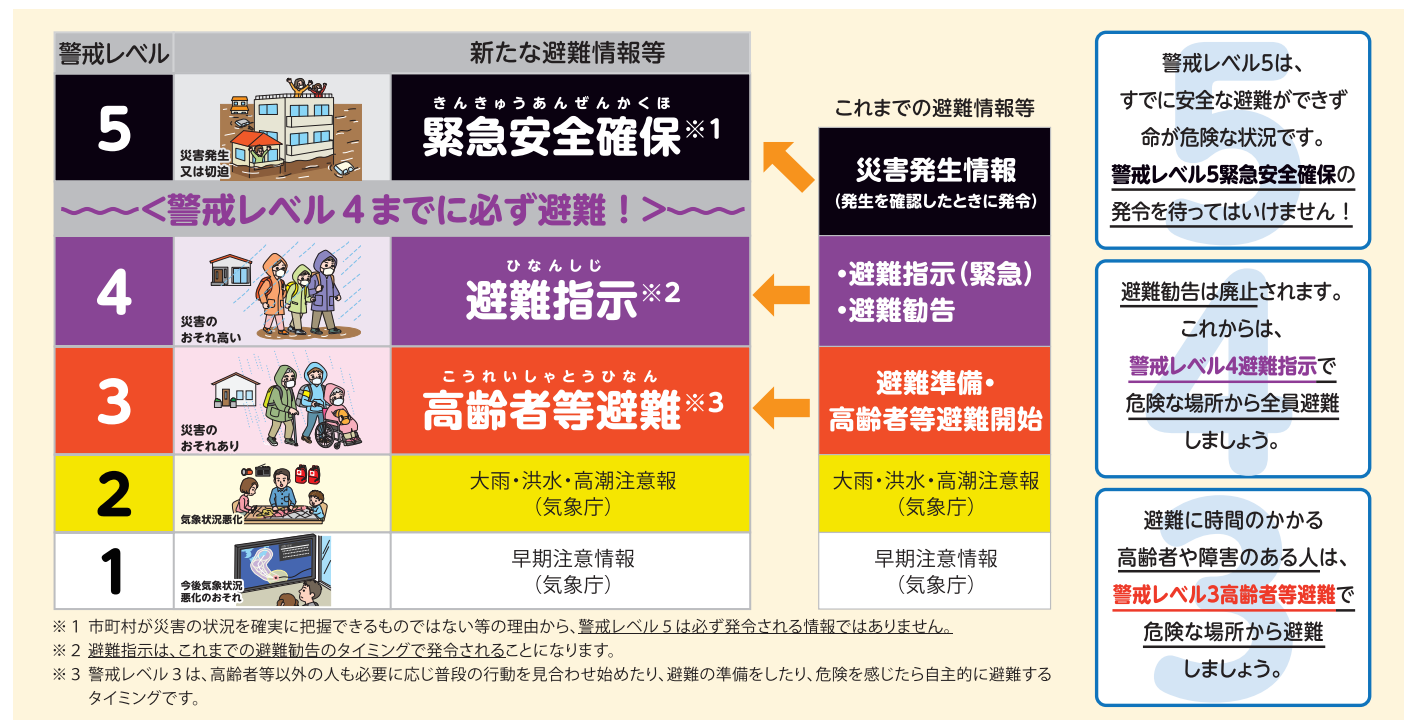
気象庁 自治体のサービスについて



都道府県名	各都道府県内における自治体のメールサービスを紹介しているURL (各気象台のHPへのリンクの希望があった自治体についてのみ掲載しています) (今回調査で回答がなかった自治体が含まれている場合があります)
北海道	札幌管区気象台 https://www.data.jma.go.jp/sapporo/bosai/jichitai/jichitai.html
青森県	青森地方気象台 https://www.data.jma.go.jp/aomori/inquiry/bouseimail.html
岩手県	盛岡地方気象台 https://www.data.jma.go.jp/morioka/shosai/knowledge_mailservice.html
宮城県	仙台管区気象台 https://www.data.jma.go.jp/sendai/information/municipality_mail/municipality-mail.html
秋田県	秋田地方気象台 https://www.data.jma.go.jp/akita/information/municipality_mail/municipality-mail.html
山形県	山形地方気象台 https://www.data.jma.go.jp/yamagata/detail/links.html
福島県	福島地方気象台 https://www.data.jma.go.jp/fukushima/etc/jichitaimail.html
東京都	東京管区気象台 https://www.data.jma.go.jp/tokyo/shosai/gyoimu/anna/jititai.html
水戸地方気象台	

✓ CHECK 4 逃げ遅れゼロを目指して！警戒レベルの変更を再確認

令和元年の台風19号等を踏まえて2021年5月20日、災害対策基本法が改正され、市町村が発令する避難情報が大きく変わりました。警戒レベル4 は「避難指示」となり、これまでの「避難勧告」は廃止されました。新しい基準では高齢者や障害のある人が避難したり、その他危険を感じた人が自主的に避難したりすることがレベル3へ変更されました。



ピックアップ①

熱海土石流災害TDR支援活動報告



TDR先遣隊メンバー
写真右より野口災害対策特別顧問・長坂陽介看護師 戸田中央総合病院・初雁育介医師（ハートフル川崎病院）・横川秀男理事長（TDR代表）・武藤和幸調整員（TMG本部横浜支部）・大河原裕也調整員（田園調布中央病院）

派遣者スケジュール

派遣者	6日 (火)	7日 (水)	8日 (木)	9日 (金)	10日 (土)	11日 (日)	12日 (月)	13日 (火)
医 師：初雁育介（ハートフル川崎病院）	○	○	○	○				
医 師：浅井彰久（TMGサテライトクリニック朝霞台）				○	○	○		
医 師：福島元彦（戸塚共立第1病院）					○	○		
医 師：大塩節幸（戸田中央総合病院）							○	○
看護師：長坂陽介（戸田中央総合病院）	○	○	○	○				
看護師：佐藤育美（TMGあさか医療センター）				○	○			
看護師：堀野大樹（戸塚共立第2病院）					○	○	○	○
調整員：大河原裕也（田園調布中央病院）	○	○	○	○				
調整員：武藤和幸（TMG本部横浜支部）	○	○						
調整員：石川裕一（松井病院）				○	○	○	○	○
調整員：内田悠太（戸塚共立第1病院）					○	○		



7月10日・11日に熱海に派遣されたTDR メンバー
写真右より内田悠太調整員（戸塚共立第1病院）・福島元彦名誉院長（戸塚共立第1病院）・浅井 彰久医師（TMG サテライトクリニック朝霞台）・堀野大樹看護師（戸塚共立第2病院）



ピックアップ②

東京2020オリンピック競技大会メディカルスタッフ壮行会

7月20日（火）にONE FOR ALL横浜にて東京2020オリンピック競技大会のメディカルスタッフとして派遣された3名の看護師である中澤映久子さん（戸塚共立第1病院）、渥美洋平係長（戸塚共立第2病院）、松坂純弥さん（戸塚共立第2病院・当日はWEB参加）の壮行会を開催しました。

ハートフル川崎病院の初雁育介医師と看護師3名が野球とソフトボールの正式競技会場である横浜スタジアムで医療支援を行いました。



横浜未来ヘルスケアシステムは持続可能な開発目標（SDGs）の達成に向けた取り組みを推進しています。



戸塚共立第2病院 新任医師の紹介



さ さ き かつ のり
佐々木 勝教
診療科 救急科
資格
救急科専門医
麻酔科専門医



は ま い し まこと
濱石 誠
診療科 心臓血管外科
資格
日本外科学会専門医・指導医
心臓血管外科専門医・修練指導医
日本循環器学会認定循環器専門医
日本脈管学会認定脈管専門医
アジア心臓血管胸部外科学会国際会員
医学博士
厚生労働省指定臨床研修指導医

専門分野
成人心臓血管外科全般
虚血性心疾患外科手術
弁膜症外科手術
大動脈外科手術
末梢血管外科手術

病院・施設からのお知らせ

ジャパン・マンモグラフィーサンデーのお知らせ

今年は10月17日

10月の第3日曜日は、乳がん検査を受けられる日です

J.M.S（ジャパン・マンモグラフィーサンデー）は子育て・介護・仕事・家事などで忙しく、平日に乳がん検診を受けられない女性が、日曜日に受診できるよう、毎年10月第3日曜日に乳がん検診を受診できる環境づくりへの取り組みです。全国の医療機関と認定NPO法人J.POSHが協力して実施しています。

2021年は、10月17日の日曜日に行われます。

横浜未来ヘルスケアシステムでは、戸塚共立メディカルサテライト健診センターと戸塚共立第1病院附属サクラス乳腺クリニックで乳がん検診を受けられます。まずはお電話にて、お気軽にお問い合わせください。



〈お問合せ・ご予約〉

戸塚共立メディカルサテライト健診センター

☎ **0120-733-153**（予約はガイダンス1番）
（平日9:00～16:00 土曜9:00～12:00）

戸塚共立第1病院附属サクラス乳腺クリニック

☎ **045-869-6888**
（平日9:00～16:00 土曜9:00～12:00）



戸塚共立
第1病院

新型コロナウイルス
ワクチン接種のご案内

接種曜日	接種時間	接種人数
月・火・木・金	12:00～14:00（完全予約制）	24名
水	12:30～14:00（完全予約制）	18名
土（祝日を除く）	14:00～16:00（完全予約制）	60名

当院では予約を受け付けることができません。

戸塚共立
第2病院

新型コロナウイルス
ワクチン接種のご案内

接種曜日	接種時間	接種人数
毎週土曜日 （祝日を除く）	14:00～16:15（完全予約制）	最大180名

当院では予約を受け付けることができません。

横浜市の予約センターに電話か横浜市予約専用サイトからお申込みください。

横浜市 新型コロナウイルスワクチン接種予約センター ☎ **0120-045-112**
（フリーダイヤル）
受付時間9時から19時まで（土日・祝日も実施）8か国語に対応します。



横浜市予約専用サイト

看護学校だより①

小児の看護技術演習を行いました

7月に2年生が「小児看護学方法論Ⅰ」において、「乳児の抱き方・おむつ交換・衣服の着脱」「バイタルサイン測定・身体測定」の演習を行いました。乳児の安全と安楽に留意しながら実施できること、また年齢や発達段階に合わせた物品および方法の選択、そしてバイタルサイン測定ができることを目的として実施いたしました。



看護学校だより② 嘉山孝正名誉顧問の特別講演を実施

6月24日(木)に学校法人栄戸学園の名誉顧問である嘉山孝正先生(TMG医療政策特別顧問)が2年生に特別講演を行いました。「脳・神経の基本事項、脳神経外科総論」と題して、脳の仕組みや機能について、学生が理解できるようにご講演いただきました。嘉山孝正先生から学習の仕方や思考過程を示していただき、2年生は学ぶことの楽しさを改めて実感できたようで、本当の学びとは何かを気付かせていただく大変貴重な時間となりました。



2021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
9月11日(土)〔午前のみ〕	9月25日(土)・11月6日(土)〔両日とも午前のみ〕
※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！	

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
高木 めぐみ、御子神 哲也、星野 光典、福島 元彦	戸塚共立第1病院 (消化器センター)	2021年6月12日	GISTに対し内視鏡的切除(GER)した5例	第112回 日本消化器内視鏡学会 関東支部例会
勝谷 洋文(演者) 鈴木 英一(共同演者)	戸塚共立第2病院	2021年7月17日～18日	坐骨神経と外側大肥神経への超音波ガイド下ハイドロリリースとリハビリで改善した腰椎椎間板ヘルニアのスピードスケート選手の1例	第32回 日本整形外科超音波学会
土岐 彰		2021年7月22日	NSTフォーラム 私歩んだNST「これまで・今・これから」	第36回日本臨床栄養代謝学会(神戸)
土岐 彰		2021年7月25日	消化管外科系疾患(短腸症について)	小児栄養WEBセミナー2021

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。

かがみとつかクリニック

耳鼻咽喉科・訪問診療

Q 先生の専門領域を教えてください。

A 大学病院、地域の中核病院で耳鼻咽喉科全般の診療をしてきたため、耳、鼻、のど、頭頸部のいずれの分野も広く診療しています。特に鼻科手術に関しては、横浜市立大学附属市民総合医療センターの鼻科手術部門の責任者をしていたこともあり、力を入れています。当クリニックには全身麻酔での日帰り手術に対応可能な手術室を備え、最先端の手術支援機器(ナビゲーションシステム、4K内視鏡システム、鼻科耳科用CT装置)も導入しました。これまで、お仕事の都合等で病院での長期入院による手術を受けられなかった方にも、専門的な治療を提供したいと考えています。(柴田)

Q 訪問診療ではどのような患者さまを診察していますか？

A がん末期や緩和医療を必要とする方、呼吸器・心臓・腎臓・肝臓などの慢性疾患、神経難病、小児重症心身障害、糖尿病や高血圧などの生活習慣病、寝たきりの方、認知症、脳卒中後後遺症など病状の維持・管理、医療依存度が高い、緊急対応の必要性が高い方まで定期的な診療を行います。(小松)

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 当クリニックは地域に根差し、地域の皆さま、患者さまを笑顔にできるクリニックでありたいと考えています。患者さまの立場に立ち、お気持ちを考え、ご安心、ご納得いただける診療を心がけております。当クリニックにかかわる全ての人が笑顔になれるクリニックでありたいと思います。(柴田・小松)

受付時間 耳鼻咽喉科
月～金 午前 9:00～12:30 午後 15:00～17:30
土 午前 9:00～12:30 午後 休診
訪問診療
月～土 9:00～17:00 ※完全予約制



院長 柴田 邦彦先生



部門長 小松 正規先生

神奈川県横浜市戸塚区戸塚町3843-1
耳鼻咽喉科 TEL 045-870-1187
訪問診療 TEL 045-862-3330
アクセス
戸塚バスセンターよりバスで約4分。
「大坂下」下車すぐ。



Reports

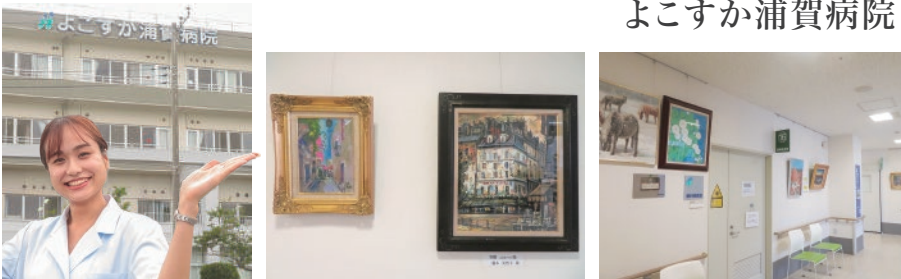
その① じゃがいも収穫祭

当施設には小さな畑があり、デイサービスのご利用者さまが中心となって季節の野菜を栽培しております。じゃがいも、きゅうり、トマト、ナス、スイカなどが日に日に育ってきており、じゃがいもをご利用者さまと職員で収穫してコロッケを作りました。揚げたてのコロッケを「ホクホクしていておいしい!」と味わう皆さまの姿が微笑ましく、これからもご利用者さまとともに健やかに野菜作りに取り組んで参ります。



その② ミニギャラリーのご案内

当院では、患者さまや患者さまを支えるご家族など、ご来院される皆さまの気分転換ができる憩いのスペースとして、病院ミニギャラリーを開設しております。寄贈された美しい絵画や写真などを展示しておりますので、ぜひ一度ご覧ください。



健康レシピ よだれ鶏

戸塚共立メディカルサテライト健診センター 桑江 まゆみ

材 料 (3～4人分)

・鶏むね肉…2枚 ・片栗粉…大さじ4 ・水…600ml ・生姜…10g ・酒…大さじ2 ・きゅうり…2本 ・青ネギ…少々
【タレ】・鶏の茹で汁…大さじ2 ・おろし生姜…大さじ1 ・おろしにんにく…1片 ・ガラスープの素…小さじ1
・醤油…大さじ4 ・酢…大さじ1 ・ごま油…大さじ1 ・ラー油…お好みで

作り方

- ①鶏むね肉は皮や脂肪を取り除き、調理前に1時間ほど室温におく。
- ②鍋に水、スライスした生姜、酒を加えて沸騰させ、片栗粉をまぶした鶏を入れて2分茹でる。そのまま鍋に1時間置いてから取り出す(片栗粉をまぶす事でしっとり仕上がります)。
- ③きゅうりは千切りにしてお皿に広げて盛り付ける。
- ④タレの材料を全て混ぜ合わせる。
- ⑤鶏肉はそぎ切りにしてきゅうりの上に盛り付ける(冷めてからの方が切りやすい)。
- ⑥鶏肉にタレをかけて、その上に小口切りの青ネギを散らして完成!

豆 知 識

鶏むね肉にはイミダペプチドが、100 gあたり1223mgと豊富に含まれています。イミダペプチドは、抗酸化作用や疲労回復に効果があると言われ、1日100gの鶏むね肉を摂取すると体内に発生した活性酸素を除去し、日常生活の疲れを防止することができると言われています。(産官学連携「疲労定量化及び抗疲労医薬・食品開発プロジェクト」より引用)

教授の世界旅三昧 その12

TMG本部横浜支部特任顧問 工学博士
スポーツ事業推進兼海外学術担当

ストーンヘンジ、イングランド 神保 至

JALがそうだったが、British Airwaysも当時としては珍しく機内のアルコール類はno charge.ロンドン経由でグラスゴーの学会、帰りも同じ道をたどるなら、ロンドンで降りて大英帝国博物館を見ずには帰れない。学生のリクエストはパワースポットのストーンヘンジへ連れて行けと。ロンドンでもう一度車を借り、西へ100キロとさほど遠くない。一面牧草地の殺風景な小高い丘にそれは見えた。結局、パワースポットの中心には立入禁止。ロンドンにはすぐに帰れるという安心感で、そのまま南へ高速道路を乗り継いで、ソールズベリー、ポーツマス軍港を経て、着いた所は思い描いたイメージの通りの断崖絶壁、Seven Sisters Cliffs、やがてはドーバー海峡に連なる白亜のチョーク質の岩壁が10キロ以上続く。日本なら必ず安全柵を作る発想だが、ここには何も無い。At your own risk. さすが、自己責任の国と感動した。(今回はサンフランシスコ、アメリカ)



ロンドン郊外の平坦な丘に立つストーンヘンジ



Seven Sisters Cliffsの断崖絶壁、崖を登るものは何もない

小学校体育副読本「たいいく」への選手メッセージ掲載

YOKOHAMA TKM 松永美穂選手(横浜未来看護専門学校)
ニッパツ横浜FCシーガルズ 中居未来選手(戸塚共立第2病院 総務課)

横浜市内に活動の本拠地があるプロスポーツチーム11団体「横浜スポーツパートナーズ」に所属するトップアスリートたちが、令和3年度の横浜市の小学校1年生、3年生、5年生に向けて発行した小学校体育副読本「たいいく」に子供たちへのメッセージを掲載しております。

YOKOHAMA TKMからはキャプテンの松永美穂選手、ニッパツ横浜FCシーガルズからは中居未来選手が子供たちに向けて、子供の頃の夢やスポーツとの接し方、取り組みについて語っています。



YOKOHAMA TKM 松永美穂選手

ニッパツ横浜FCシーガルズ 中居未来選手

小学校体育副読本「たいいく」とは

子供たちの体育学習の充実を図るため、横浜市立小学校の授業で活用されている教材です。小学校体育副読本「たいいく1・2年」、「たいいく3・4年」、「たいいく5・6年」(横浜市立小学校体育研究会編)があります。またこの副読本は子供たちの主体的な学びの手助けができるように毎年改訂されています。



ニッパツ横浜FCシーガルズニュース

横浜未来ヘルスケアシステム(YFHS)はニッパツ横浜FCシーガルズのオフィシャルクラブトップパートナーです。

マイ・リカバリー・ストーリー

～「ケガ」から見事復活！今シーズン活躍中のアスリートの物語～

#4/DF 中居 未来 所属 戸塚共立第2病院 総務課

Q ケガの状態とケガの期間を教えてください。

A 前十字靭帯損傷と半月板損傷で約8ヶ月間のリハビリを行いました。

Q 手術後の復帰に向けたトレーニングについて教えてください。

A 術後2・3ヶ月くらいまでは患部外のトレーニングが中心でした。膝が安定してきたら患部のトレーニングも取り入れて筋肉量を戻しながらRUNメニュー等、普段行っているサッカーに近いメニューへと切り替えていきました。

Q リハビリ期間中に支えになった存在や目標とは？

A 私を支えてくれる人、復帰を待ってくれる人が周囲にいることに感謝の気持ちでいっぱいです。辛いときにいつも声をかけてくれたチームメイトとスタッフ、どんな時も最善を尽くしてくれたトレーナー陣と先生をはじめ、家族・仲間・サポーター・職場の皆さまなど多くの方々に支えられて復帰することができました。これからは支えてくれた皆さまへの感謝の気持ちを忘れずにピッチで活躍したいと思います。

Q リハビリ期間中に意識した食生活とは？

A 前回、同じ怪我をした時に筋肉量が戻ってこなくてトレーニングの負荷をあげられなかったのも、バランスのよい食事を意識して、毎日プロテインを飲んだり、タンパク質を多めに摂るように心掛けました。

Q リハビリ中のメンタルの保ち方について教えてください。

A 心が折れてしまいそうな時は、待っていてくれる人、また戻る場所があることを思い出して、頑張ることができました。辛い時は、チームメイトが怪我をした時に送ってくれたムービーを見たり、みんなのプレーを見て早くサッカーしたいなぁ！と刺激を受けてリハビリに励みました。リハビリ期間は長く、正直辛いこともありましたが、それ以上に得るものが多く、この経験を活かして選手としてさらに成長できるように頑張ります。



2021 シーズン プレナスなでしこリーグ1部 開催中

現在開催中の「プレナスなでしこリーグ1部」にて、いつもご声援をいただきありがとうございます。今後のHOME戦の日程をご案内いたします。

今後のHOME戦日程 ※詳しい日程や結果等は公式HPをご確認ください。

節	開催日	対戦カード	キックオフ	会 場
19	9月26日(日)	日体大FIELDS横浜	13:00	ニッパツ三ツ沢球技場

横浜未来ヘルスケアシステム スポンサー杯 ピンクリボンマッチ

10月のピンクリボン月間に向けて多くの方々に「ピンクリボン運動」を知っていただくための啓発活動を会場で行います。

試合は
なでしこリーグチャンネル
からもご視聴いただけます。



TKMラグビーニュース

～横浜の子供たちにラグビーの精神と楽しさをお伝えします～

YOKOHAMA TKMの選手たちが指導する
小学生対象「ラグビー教室」のご案内

YOKOHAMA TKMの選手たちが子供たちと一緒にプレーをしながらラグビー指導を行う小学生対象の「ラグビー教室」を平日夕方に開催しております。

月曜日開催のYOKOHAMA TKM RUGBY SCHOOLでは、低学年の教室が16:30～17:30まで、高学年の教室が17:30～18:30までの1時間レッスン制で、ラグビー経験者が多いクラスで、YOKOHAMA TKMの選手たちが使っているサインプレーや細かいスキルを中心に練習メニューを組み立てて指導しております。

また火曜日開催のみなとみらいクラブ ジュニアラグビープログラムでは、ラグビー初心者の方の小学生全学年が対象で17:00～19:00までの2時間制で、ラグビーの基本ルールと基礎練習を中心に指導しております。どちらのラグビー教室でも選手と小学生たちが試合を行ったり1対1の勝負をしたりとラグビーを通じた健康づくりやボディメイクのサポートをいたします。YOKOHAMA TKMは「ラグビー教室」を通じて、横浜の子供たちのよりよい暮らし、健康づくり、ラグビー技術の向上に今後も取り組んで参ります。



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)



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)



YOKOHAMA TKMクラウドファンディングに挑戦!!

所属選手の多くが医療従事者として横浜未来ヘルスケアシステムに勤務しながら、ラグビー活動に取り組んでおります。昨今の新型コロナウイルス感染症拡大の影響は、私たちの活動においても大きな影響があり、チーム活動費の予算も縮小することになりました。さまざまな企業様からスポンサーとしてご支援をいただき、また活動費用の捻出の工夫を進めておりますが、「チームが遠征・合宿するための十分な資金」そして、大会への参加費用などが大きく不足している状況です。皆さまからいただくご支援は、チームの合宿・大会参加費として大切に使用いたします。

期 間
9月17日(金)23時まで
目標金額
6,200,000円



TKM fan clubのご案内

このたびYOKOHAMA TKMは10周年を迎えて、社会に広く開かれたチームを目指します。そして女子ラグビーを通じて社会に貢献し、日本を目指しつつ、日本代表をはじめ優れた選手を育成するべく努力いたします。また地域社会への積極的な参加、国際交流、青少年育成など多くの活動にもトライします。TKM fan clubはそのYOKOHAMA TKMの活動を支えて頂く会員組織です。女子ラグビーチームの応援をよろしく願いいたします！

入会のご案内



個人会員 年会費 ¥3,000(税込)/1口		
個人プレミアム会員/法人会員 年会費 ¥10,000(税込)/1口		
会期:2021年4月1日～2022年3月31日		
特 典	個人会員	個人プレミアム会員/法人会員
会員証のお渡し(1名様1枚)	○	○
特製ステッカー(1口1枚)	○	○
メールマガジン配信	○	○
選手直筆メッセージカード	○	○
オリジナルグッズ(1名様1点、先着200名様)	○	-
プレミアムグッズ(1法人様1点、先着50法人様)	-	○

YOKOHAMA TKM
スポーツ & ヘルスケア
のご案内

横浜から世界へ情報発信
地域に根付いたラグビーの発展に皆様のご支援を

NPO法人 YOKOHAMA TKM スポーツ&ヘルスケアの活動は、女子ラグビーチームYOKOHAMA TKMのサポートだけに限定されません。主な公益的な活動は次のとおりです。

- 1 地域の子供たちに対するラグビー育成促進事業
- 2 ラグビーの普及と選手の強化事業
- 3 ラグビー選手の雇用支援と情報の発信・収集など
- 4 外国人の選手や指導者の受け入れや指導者育成
- 5 企業や住民に対する健康教室の開催

詳細のご案内



皆さまのご寄付は、横浜市の「よこはま夢ファンド」へのふるさと納税(ふるさとチョイス)を通じて承ります。ご面倒でも「YOKOHAMA TKM スポーツ&ヘルスケア」と必ずご指定ください。ご支援いただいた金額から2000円を引いた分が、次年度の所得税・住民税控除の適用となります。