

11月 128 Vol.128

とつか名店散歩 ～戸塚旭町通商店会～

ゆったりとお好み焼きや鉄板焼きを楽しめる老舗 ふるかわ

戸塚駅から徒歩5分、柏尾川沿いにある「ふるかわ」は二代目の古川豊オーナーと若手スタッフがお客様の笑顔を大切に営業している戸塚を代表するお店です。絶品の鉄板焼きメニューが人気で表面パリッと中身はふわふわの名物「トロ焼き」や「ミルフィーユ玉」など素材と味にとことんこだわります。また海をイメージした明るい店内には入口がテラス席、テーブル席と掘こたつ式の奥座敷もあり、オーナーが腕によりをかけたメニューをゆったりと楽しめます。



特典

「ひだまり11月号」をご提示のお客様に**無料**でデザートをサービスします！

期間 2021年11月30日まで



いきいき健康・わくわく散歩

戸塚旭町通商店会

お好み焼き ふるかわ

神奈川県横浜市 戸塚区戸塚町112-6
☎045-861-7531
営業時間17:00～23:00 (定休日 なし)

トツカーナモール 戸塚駅 戸塚区役所 戸塚共立第1病院 戸塚公会堂

戸塚旭町通商店会 ホームページ

お好み焼き ふるかわ

戸塚共立第1病院 戸塚公会堂

横浜未来ヘルスケアシステム(YFHS)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

YFHS 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(YFHS)

広報誌ひだまり 2021(令和3年)11月8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

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



9月26日「ピンクリボンマッチ」の会場(ニッパツ三ツ沢球技場)でニッパツ横浜FCシーガルズの選手と横川秀男理事長(写真右)が横断幕を手にピンクリボン運動の啓発に取り組みました。



横浜未来ヘルスケアシステム

新型コロナウイルス感染症 第5波で感じたこと

戸塚共立第2病院 院長 あいば まさひろ 饗場 正宏



新型コロナウイルス感染第5波の患者発生数は9月下旬になり減少傾向になっています。その理由は過去5回の感染の波を経験する中で一人一人が感染リスクを下げる行動をとれるようになったこと、ワクチン接種率が上昇してきたこと、新たなコロナワクチン変異種の流行が防止できていることなどが考えられます。

今回の第5波は想定を上回る感染状況であり、重症患者はまだしも酸素投与が必要な中等症患者が入院できず、軽症で自宅療養中に急変して亡くなるなど心を痛める事態も生じました。また、軽症は基本的に自宅療養とされましたが、それにより家庭内感染が増加しました。感染すると発熱などの発症前から感染力のあるウイルスが排出され、発症から10日立つとウイルスはほとんど感染性がなくなるため、基本的にコロナウイルスに感染したら有効な治療薬がなければ隔離が基本となります。自宅療養ではウイルス排出に対して十分な防護ができず家族に感染するのは当然といえます。

神奈川県は東京都と隣接しコロナウイルス感染患者発生も連動して増加する傾向にありましたが、コロナ対策本部が比較的機能しており主に重症者を診る高度医療機関とそれ以外の重点医療機関および協力病院がしっかり機能しています。当院は昨年からの重点医療機関協力病院であり、入院設備の点から新型コ

ロナウイルス感染症自体の診療はできませんが、高度医療機関で急性期治療が終了したものの酸素投与が中止できない陽性患者さまの受け入れを行っています。

さらに10月からは軽症者に対する抗体カクテル療法も開始しました。また、それらとともに発熱外来やコロナウイルスワクチン接種も継続的に行っています。

今後、11月以降に次の感染の波が来ると分析されていますが、入院加療はやはり病床に限りがあるため中等症以上に限られることでしょう。

したがって、感染したら隔離を行うとともに如何に状態を悪化させないかが鍵となり、基礎疾患がある軽症者に対して抗体カクテル療法を積極的に行う必要があります。感染したら早期の段階(発症4日以内、酸素飽和度96%以上)で抗体カクテル療法を受けることが推奨されます。また、今後はコロナ治療の内服薬も登場すると思われます。患者さまも普段から新型コロナウイルス感染症の治療の推移に関心を持っていただき、適切な治療を是非受けていただきたいと思います。医療側としては第5波のように治療が必要な患者さまが入院できない状態にならないよう各病院が役割を持った病床を整備して、すべての治療が必要な患者さまを受け入れることができるよう対応する覚悟が必要であると考えます。

横浜未来ヘルスケアシステム (YFHS) 施設めぐり ワイフス その13

介護施設 介護老人保健施設

ヒューマンライフケア横浜

介護保険をお持ちの要介護者の方で、病状の安定している方や障害をお持ちの方、また入院の必要はないものの退院後の生活に不安がある方が、できるだけ早く自立して、住み慣れたご家庭に復帰することを可能にするため、理学療法士(PT)・作業療法士(OT)・言語聴覚士(ST)がリハビリテーションを行い、また専門の医師・看護・介護スタッフが日々の療養管理や日常生活をサポートする施設です。常勤医師の健康チェックや緊急時における協力病院との連携で、ご利用者さまに安心していただけるよう日々サービスに努めております。

施設理念

- 自分や家族が利用したいケアサービスを提供いたします。
- 自分らしい在宅生活が続けられるように支援いたします。



ヒューマンライフケア横浜 介護福祉士 インタビュー



入職年度 2013年
介護スタッフ こわた りな 木幡 里奈

働くママとして!3人の子供を育てながら産休と育休を取得し、正社員として勤務しています。

中学生の頃に祖母と同居したことをきっかけに福祉の世界に興味を持ちました。福祉科のある高等学校を受験し、卒業と同時に介護福祉士の資格を取得しました。卒業後は特別養護老人ホームに4年半勤務、出産を機に退職しましたが、また介護の仕事を始めたいと思い保育室が利用できる施設を探している時にヒューマンライフケア横浜と出会い、今年で入職8年目となります。保育室をフル活用しながら夜勤業務にも携わり、入所されているご利用者さまの身体介助や生活サポート全般を担当しています。

「気づける人になること」高校時代の恩師の言葉が私のモットーです。

介護の現場で多くのキャリアを積み重ねてきた恩師が授業を通して教えてくれたことの一つに「気づける人になること」という言葉があります。介護の仕事をしていくなかでとても大切な価値観です。介護を受けられる方の中には、自分の病状を上手く伝えられない方もいます。そんな方々の声無き声に気がつくこと、また日々の細かい体調の変化にも気がつけることが、ご利用者さまファーストの介護を提供していくことに繋がると信じています。

ご利用者さまのADL(日常生活動作)の向上には多職種スタッフとの連携プレイが不可欠です。

ご利用者さまの体調の変化については常勤の看護師に細かく相談します。またご利用者さまがいち早くご自宅に戻れるように、理学療法士(PT)や作業療法士(OT)に相談しながら介護をしながらフロアで出来る簡単なリハビリなどの助言をもらい介護プランを計画しています。専門分野のプロフェッショナルの力を借りながら、スタッフ同士が連携してご利用者さまの心身の健康とADL(日常生活動作)の維持・向上を目指しています。またご利用者さまに施設での生活を楽しんでいただくためにも、季節に合わせたイベントや誕生会も毎月実施しており、日頃からスタッフ同士のコミュニケーションを大切にしています。



横浜市戸塚区戸塚町1800-3

☎045-866-2000

公式ホームページ▶



【交通のご案内】

【戸塚駅からバス】

- 神奈中バス「戸塚バスセンター」2番のりば(戸50・52・55)「西横浜国際総合病院前」徒歩10分
- 神奈中バス「戸塚バスセンター」5番のりば(戸93・95)「戸塚台」徒歩2分

【大船駅からバス】

- 神奈中バス「大船駅西口」4番のりば(戸71・戸72)「下郷」徒歩10分

【送迎バスのご案内】

- 戸塚駅～施設/大船駅～施設を無料送迎バスが巡回しています。詳細は公式ホームページをご参照ください。

【利用できる方(受け入れ基準)】

■入所の場合

要介護認定において、要介護1～5と認定された方。

■短期の場合

要介護認定において、要支援1、2～要介護5と認定された方。

■通所の場合

要介護認定において、要支援1、2～要介護5と認定された方。





～新しい年を迎えるための身体メンテナンスを～

2022年 新春お年玉ドックのご案内

戸塚共立メディカルサテライト 健診センター



ご利用期間 2021年12月27日(月)～2022年1月8日(土)

※12/31～1/3、祝日は除く

上記の期間は以下のコースを **特別割引価格** にてご受診いただけます。



予約受付期間

10月1日(金)～1月5日(水)



新春お年玉人間ドック

※コース料金はすべて税込です。

人間ドックコース お年玉特別価格 **¥33,000**

全身をしっかりと調べる、通常の間ドックコースです。

婦人科検査、脳MRI検査など、オプションで追加できます。
料金、予約状況は予約時にお問い合わせください。

注:以下ご確認の上、ご予約をお願いいたします。ご不明な点は予約時にお問い合わせください。
※健保や事業所へ費用請求(補助金申請書等の記入)は致しかねます。受診日当日のお支払いをお願い致します。
※ご加入の健康保険組合で人間ドックの受診機会がある方は対象外とさせていただきます。
※他のキャンペーン、割引サービス(駐車場利用、託児サービス)、健保補助等との併用はできません。
※ご都合により、日程を変更され、キャンペーン期間を過ぎる場合は、通常料金となります。

●ご受診いただいた方に、粗品をご用意しております。
ご予約の際には、「お年玉ドック希望」とお伝えください。

胃カメラ検査への
変更の場合、
追加料金
+3,300円と
なります。

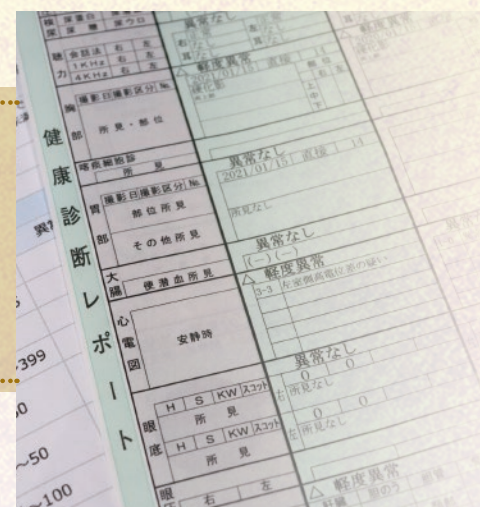


お問い合わせ・ご予約はお気軽にどうぞ！
☎0120-733-153
予約はガイダンス1番
平日9時～16時・土曜9時～12時



人間ドックの必要性

早期発見、早期治療がすこやかな未来への第一歩です。
日本の3大死因とされる悪性疾患・心疾患・脳卒中のベースとなるものは生活習慣病であると考えられています。
そのほとんどは初期には何も自覚症状がなく、知らず知らず
に発病することが多く、増加の一途をたどっています。



人間ドックは健康診断よりも検査項目が多く、より高い精度であなたの
身体をチェックして、一緒にライフスタイルを見直すことができます。
健康を維持するための大切な自己投資と考えることができます。いわば
「転ばぬ先の杖」と言えるでしょう。
発見が遅れて、手遅れにならないためにも、普段から健康に関心をもつ
ことが重要です。
健康は生活、将来への自信につながります。
あなた自身、あなたの大切な人が健やかで充実した人生を歩むことが
できるよう、当センターは皆さまのヘルスケアのお役に立ちたいと考えて
います。

当センターの人間ドックの特徴

●医療法人横浜未来ヘルスケアシステム(YFHS)がグループとして取り組んでおります。

グループで取り組んでおりますので、検査後のアフターフォローがしっかり行えます。
検査をして病気が見つかった場合、戸塚共立第1・第2病院をはじめとしたグループ内の医療機関への直接受
診をスムーズに受けられるようにも連携を図っております。また、実際に治療にあたる際も検査した情報が
漏れなく共有できる環境ですのでご安心ください。

●人間ドック、健康診断専門の施設です。

当院は人間ドック、健康診断専門の施設です。
周りにいるのはあなたと同じく検査を受けにきた方々です。静かにゆったりと健診を受けることができます。

●戸塚駅から徒歩7分、土曜日にも受診が可能です。

駅から徒歩7分の好立地です。
また、平日お忙しい方のために土曜日の健診も行っておりますので、お気軽にご相談ください。

●専任のスタッフが対応いたします。

管理栄養士が、特定保健指導や人間ドックの方への栄養相談(無料)などを実施しております。
またマンモグラフィ撮影では女性のマンモグラフィ撮影放射線認定技師が検査を行いますのでご安心くだ
さい。

新任医師の紹介



戸塚共立第2病院
まき ゆうへい
牧 侑平
診療科 整形外科
資格 整形外科一般



戸塚共立リハビリテーション病院
さめじま ゆうき
鮫島 勇毅
診療科 整形外科
資格 整形外科一般

横浜がん治療緩和医療支援室 顧問 委嘱状交付式

昭和大学医学部 医学教育学講座 高宮 有介教授

8月1日に戸塚共立第1病院 福島元彦名誉院長から昭和大学の高宮有介教授に委嘱状が交付されました。横浜がん治療緩和医療支援室の顧問として、戸田中央医科グループで開催される緩和ケア講習会でご講演・ご指導をいただきます。また今後は横浜未来ヘルスケアシステム各院でのケースカンファレンスにも定期的にご参加いただきご教授いただきます。



高宮有介教授(写真右)と、戸塚共立第1病院(福島元彦名誉院長(写真左))

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
佐々木 勝教	戸塚共立第2病院 医局(救急科)	2021年 9月18日	交通事故と外傷(運転手、歩行者、自転車外傷など) 胸部外傷(肋骨骨折を中心に)	日刊自動車新聞(2021.9.18日掲載) JCTS第57回学術講演会 掲載シリーズ
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	2021年 9月3日・4日	糖尿病により母趾切断に至った ケースの医療チームケア	第35回 日本靴医学会 学術集会
山本 栄美子	戸塚共立レディースクリニック 薬剤科	2021年 9月9日	東京神奈川ILEPセミナー(Web conference) 講演「資材を活用したヤーズフレックス配合錠の服薬指導」	バイエル薬品株式会社主催



全年齢(満12歳以上)で予約を受付中

新型コロナウイルスワクチン接種のご案内

戸塚共立第1病院

当院では予約を受け付けることができません。

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

新型コロナウイルスワクチン接種のご案内

戸塚共立第2病院

当院では予約を受け付けることができません。

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150名

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

メディア情報

9月16日(木)付けの読売新聞夕刊の地域面において、戸塚共立第2病院が新型コロナウイルス感染者の肺炎確認のため最新医療機器「コンテナCT」を設置した記事が掲載されました。医療機器メーカー「キャノンメディカルシステムズ」開発のコンテナに積んだ移動式CTで、院内のCT装置入れ替え作業に合わせ駐車場の一部に設置して、CTを撮影する際に感染者と非感染者の導線を分ける為に活用しました。



コンテナCTは9月16日から24日まで戸塚共立第2病院駐車場の一部に設置されました。

病院・施設からのお知らせ

認定看護師による

地域医療公開講座のご案内

戸塚共立第1病院所属の認定看護師が、それぞれの専門分野についてお話しします。ぜひお気軽にお申込みください。



認定看護師とは？

日本看護協会による認定看護師認定審査に合格し、特定の分野において高いレベルの看護を実践するスペシャリストです。

テーマ

胃がん検診を受けなきゃ胃がん

日時

2021年11月26日(金)
午前10:00~11:00

胃がんという病気のことや、胃がん検診について、抗がん剤認定看護師がお話しします。また皆様の質問にお答えします。



テーマ

認知症を知る

日時

2022年1月12日(水)
午前10:00~11:00

家族が気づく認知症の初期症状や家族としての心構え、認知症の初期症状、認知症と診断された後のこと、なぜ認知症について理解をして欲しいのかなど、認知症認定看護師が、認知症の基礎知識についてお話しします。

お申込み方法

参加にはお申込みが必要です。以下のいずれかの方法でお申込みください。

① インターネットでお申込み

ホームページもしくは、右記のQRコードからお申し込みください。



② お電話でお申込み

045-864-0125(総務課)

定員に達し次第、受付を終了します(各回50名)

※本講座は、新型コロナウイルス等の影響により予定を変更する場合がございますので、あらかじめご了承ください。
※後日、講座の動画を病院ホームページに掲載予定です。

お問い合わせ

地域医療公開講座のお問い合わせは会場のONE FOR ALL横浜ではなく、戸塚共立第1病院までお願いいたします。

☎ 045-864-0125



戸塚共立第1病院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。



【場所】ONE FOR ALL横浜(1階スタジオ)
横浜市戸塚区戸塚町157-3(旧戸塚区役所)



看護学校だより トリアージ演習を実施しました

9月、3年生が「災害看護」において、トリアージ演習を実施しました。「トリアージ」とは、災害時発生現場等において多数の傷病者が同時に発生した場合、傷病者の緊急度や重症度に応じて適切な処置や搬送をおこなうために傷病者の治療優先順位を決定することをいいます。演習では、トリアージの概念と意義を理解し、災害トリアージの区分、判定方法、タグ装着部位を学びました。また、チームの連携の必要性や、傷病者への心理的側面への対応について考えました。



複数の傷病者の状態を素早く確認し、緊急度の高い傷病者からトリアージを行います。



トリアージチーム(実施者・補助者)の2名で動きます。

公募推薦入試Ⅱ期／一般入試A日程		一般入試B日程	
試験日	出願期間	試験日	出願期間
11月20日(土)	10月25日(月)～11月12日(金) ※消印有効	12月18日(土)	11月29日(月)～12月10日(金) ※消印有効
※詳細については、ホームページにてご確認ください。			

学校法人 栄戸学園

公式ホームページ

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

ピックアップ
医療従事者への応援メッセージのご紹介
とつか区民活動支援協会

公益社団法人とつか区民活動支援協会が、医療従事者に向けた心温まるメッセージを戸塚の各地区センターに掲示してくれています。戸塚共立第1病院に隣接する戸塚地区センターの2階でもメッセージを掲示中で、同協会専務理事の荻谷恵司さんにその経緯についてお聞きしました。

患者さまのために、日々最前線で新型コロナウイルス感染症のリスクと闘いながら活躍している医療従事者の皆さまを応援したいという一心で戸塚区にある各地区センター(戸塚地区センター・東戸塚地区センター・大正地区センター・踊場地区センター)の館長や事務局員の皆さまと相談して、各センターで今年1月からメッセージを掲示して下さっています。また荻谷さんが事務局長を務める戸塚センターは1階が図書館、2階が地区センター、3階が公会堂と区民の皆さまにもお馴染みの場所で、訪れるご利用者さまにこのメッセージに共感して頂きたいと長期に渡って掲示してくださっています。戸塚地区センターでは自主事業として、地域の皆さまの活動や交流支援となる講座やイベントを多数企画しています。毎年恒例のふれあいクリスマスコンサートなど注目のイベントもありますので、是非とも公式ホームページをご覧になってください。



公益社団法人とつか区民活動支援協会の
荻谷恵司事務局長



戸塚地区センターに掲示中の医療従事者へのメッセージ

公式ホームページ

教授の世界旅三昧 その14
ローマ、イタリア

すべての道はローマに通ず。ローマどころかバチカンで学会があった。サンピエトロ大聖堂は誰でもただで入れるが、普通には入れない宮殿内の豪華な会議場で発表、昼食パフェもあり、さらに学会主催の晩餐会は美術館の回廊。こんな所でやって大丈夫かと心配になったがさすがにイタリア人は平気。晩餐会とセットのシステーナ礼拝堂の拝観でも、参加者はミケランジェロの天井画を写真撮り放題、ここは撮影禁止のはず。オフの日にはテルミナ駅集合で日本人のガイドさんを半日雇い、トレビの泉、そばのジェラートの店、真実の口、学会となりの大聖堂など。翌日は地下鉄に乗ってスペイン広場、コロッセオ。以前は予想もできなかったが、インターネットのお蔭で、その国に行く前にホテルや観光地の通りの様子を予め体験できて、空港からの電車を降りてもすぐに宿泊先が見つかる、デジャヴである。学会で振る舞われた豆腐みたいなチーズ(リコッタ)は皆大好物、楽しい「ローマの休日」になった。(次回はフィレンツェ、イタリア)



コロッセオの中



「真実の口」に手を入れた

健康レシピ れんこんのすり流し汁

戸塚共立第2病院 管理栄養士 いしだ ころこ 石田 るり子



栄養価(1人分)

エネルギー:42kcal、たんぱく質:1.8g
脂質:0.5g、炭水化物:8.1g、塩分:1.0g

材 料 (4人分)

●れんこん…160g ●小ねぎ…1本 ●水…3カップ ●顆粒だし…小さじ1(約4g) ●味噌…大さじ2

作り方

- ①れんこんは皮をむいて、半分はすりおろし、残りの半分は一口大に切る。小ねぎは小口切りにする。
- ②鍋に分量の水と顆粒だし半量、一口大に切ったれんこんを入れて火にかけ、煮立ったら、すりおろしたれんこんを加えて煮る。
- ③れんこんに火が通ったら味噌を溶き入れて、残りの顆粒だしを加えて火を止める。
- ④①の小ねぎを上から散らす。

豆 知 識

れんこんにはビタミンCが多く含まれており、疲労回復、美肌効果、がんや風邪の予防などの効果があります。また、不溶性の食物繊維が豊富で、便秘改善の他に血糖値の急上昇やコレステロール吸収の抑制に役立ちます。寒い季節に温かいれんこんのすり流し汁はいかがでしょう。

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。

泌尿器科あべクリニック

泌尿器科

院長 あべ ひろゆき 阿部 寛之先生

Q 先生の専門領域を教えてください。

A 泌尿器科疾患一般を幅広く診療しておりますが、神経難病、脊髄損傷専門病院での診療経験を活かして、排尿障害(前立腺肥大症、過活動膀胱、神経陰性膀胱等)に力を入れています。

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。

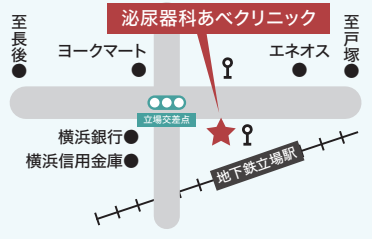
A 症状、治療において分かりやすく説明する事を心がけております。みんな明るいつスタッフですので、何なりとお気軽にご相談ください。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～11:30	○	○	○	○	○	○	休
14:30～18:00	○	○	○	休	○	休	休

※休診…日・祝、木／土曜午後(第5土曜)

神奈川県横浜市泉区港中田西1-1-27ネクストアイ3F
☎045-805-5808



NPO法人 YOKOHAMA TKM スポーツ&ヘルスケア主催

体操教室のご案内

私たち健康運動指導士と一緒に体を動かしてみませんか?



健康運動指導士
関 直哉 講師

「運動不足」を日頃から感じている皆さまを対象とした無料体操教室を開催いたします。どなたでもご参加いただけます。定員は毎回15名で、感染症対策を講じたうえで11月より月1回開催いたします。

地域の皆さまの健康増進をサポートいたします。皆さまのご参加をお待ちしております。

- 会 場 ONE FOR ALL横浜 1階スタジオ(旧戸塚区役所)
- 時 間 14:30～15:30
- 講 師 健康支援室 TMGFit 健康運動指導士

参加無料 要予約 ご予約・お問い合わせ ☎045-392-4141

※ご予約は開催日の1週間前までにお願いいたします。
※保険の登録をするためご予約の際にお名前と生年月日をお伺いします。



3 すべての人に健康と福祉を

4 質の高い医療をみんなに

11 気候変動に臨み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。

16 平和と公正をすべての人に

11/ 29日 セラバンドでエクササイズ

12/ 20日 伸ばそう健康寿命! みんなでロコモ予防

1/ 20日 お正月太り改善メタボ予防

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。

9月26日(日)ピンクリボンマッチを開催！

10月のピンクリボン月間に向けてニッパツ三ツ沢球技場で開催されたプレナスなでしこリーグ1部「ニッパツ横浜FCシーガルズ対日体大FIELDS横浜」の試合にて「ピンクリボンマッチ」を開催しました。

今年で7回目の開催となった今回は、横浜未来ヘルスケアシステム所属の選手達によるピンクリボン運動PR動画を場内大型ビジョンにて放映、また2階コンコースではピンクリボン運動啓発ブースも設置し、乳がん触診体験コーナーや乳がん検診のPRチラシを配布して、乳がんの正しい知識と早期受診の大切さについて多くの来場者に紹介しました。

当日の来場者数は481名で、試合前には横浜未来ヘルスケアシステムの横川秀男理事長による乳がんの早期発見・早期治療の重要性についてのスピーチがあり、その後「ピンクリボンマッチ」限定Tシャツを着用した選手とエスコートキッズ達が入場して、ピンクリボン運動をアピールすることができました。試合はボールを保持している時間も多かったのですが、得点を決めきれず失点してしまい、悔しい結果となりましたが、多くの来場者に世界中に広がるピンクリボン運動の意義をお伝えできたようです。



吉田風沙選手
戸塚共立あさひクリニック

試合前に行われた横川秀男理事長のスピーチ

片山由菜選手/戸塚共立第2病院 医事課



女子アスリートに聞きたい3つのこと！

①サッカーを始めたきっかけを教えてください。

兄の影響で小学校1年生からサッカーを始めました。サッカーが嫌な時期もありましたが、点をとったり、アシストしたりする度にサッカーがだんだん楽しくなり、今では自分の生活の中心になりました。

②女子アスリートとしてこれだけは欠かせない日々のルーティーンってありますか？

セルフケアを大切にしています。お風呂上りの毎日のストレッチは中学生の頃からずっと続けています。またストレッチポールを使って筋膜リリースも行っています。そのお蔭でこれまで大きなケガをすることもなく、サッカーを楽しむことができています。

③女子サッカーの普及のために始めたYouTube「なぎさチャンネル」の反響はいかがですか？

まだまだ微力ではありますが、少しずつ女子サッカーに興味を持ってくれる方が増えているように感じています。今後もこの活動を通じて、自分なりに女子サッカーを広めていきたいです。

よしだ なぎさ
#5/MF 吉田 風沙
入職年度 2021年
所属 戸塚共立あさひクリニック



なでしこリーグ1部 の選手たちとボール遊びを通じて運動習慣を身につけませんか？

幼児向け サッカー教室 参加者募集中！ 参加無料

サステナビリティ活動として、横浜未来ヘルスケアシステムに勤務する選手たちがサッカーの普及と教育、住み続けられるまちづくりを目指して、戸塚区で幼児向けのサッカー教室を開催しています。感染症対策には十分に配慮して、運営いたします。短い時間ですがコロナ禍で外出や運動の減った子供たちに楽しい時間を過ごしてもらえたら幸いです。



沖野るせり選手
戸塚共立メディカルサテライト検診センター



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。

教室は毎回先着10名の募集です。

応募は右のQRコードから

日時:毎月第2/4火曜日 15:00~15:45~
場所:ONE FOR ALL横浜1階
地域交流施設スタジオ

対象:年少~年長さん(初心者大歓迎)

※サッカー教室は30分程度です。運動しやすい服装、靴(外履き)でお越しください。



TKMラグビーニュース

第32回 関東女子ラグビーフットボール大会開催(15人制大会)

YOKOHAMA TKMは国際武道大学、弘前サクラオーバルズ、八戸学院大学と合同チームで出場します。

国民体育大会(三重県)が新型コロナウイルス感染症の影響で中止となり、チームの練習も15人制へと切り替わりました。7人制(14分)とは違いコンタクトプレーの時間が多くなり、試合時間も80分と長くなります。合同チームの為、初めて一緒にプレーする選手と限られた時間の中でのコミュニケーションの強化、また身体作りは難しい面もありますが、15人制のチーム力の向上に努めてまいります。

YOKOHAMA TKMの選手を中心に15人制大会の全国大会出場を目指して頑張ります！



練習前の団圓!!



スクラム強化のための練習



実践的なアタックとディフェンスの練習

クラウドファンディングのご支援ありがとうございます！

8月2日より開始したクラウドファンディングは、9月17日をもって終了いたしました。

お陰さまで最終的な支援額は当初目標の3,700,000円に対して186%の達成率となる6,894,000円となりました。

YOKOHAMA TKMを応援頂いている皆さまをはじめとした多くの方々のご尽力、そして皆さまから届いた熱いメッセージの数々による後押しがあり、最後まで私たちも走り続けることができました。ご協力いただき深く御礼申し上げます。



選手たちは各施設にチラシを設置してPRに努めました。



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お願いいたします！

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。