



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

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

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。

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)



横浜市予約専用サイト

戸塚共立メディカルサテライト健診センター



横浜市 ワクチンplusキャンペーンのご案内

新型コロナウイルスワクチンを2回接種した方を対象に
戸塚共立メディカルサテライト健診センターでは
人間ドック、および健診を当施設で受けて下さる方に
「骨密度検査オプション(¥3,300税込)」を**¥1,100(税込)に割引**いたします。
※当日ご予約も可能です。

詳細は
公式ホームページを
ご確認ください。



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

巻頭言

2021
12月
Vol.129

Take free
ご自由にお持ちください

ひ
だ
ま
り

横浜未来ヘルスケアシステム
(YFHS)施設めぐりその14

特集

スポーツ整形外科外来とは

新任医師の紹介

研究業績

医療応援エール

ピンクリボンReports

サステナブルReports

看護学校だより

健康レシピ

地域のクリニック

ピックアップ

教授の世界旅三昧

YOKOHAMA TKM

スポーツ&ヘルスケア 体操教室のご案内

運動・ストレッチ動画を配信中!

シーガルズニュース

ラグビーニュース

新型コロナウイルスワクチン接種のご案内

12 11 10 09 08 07 06 04 03 02

広報誌ひだまり 2021(令和3年)12月6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11-15 C1スクエア3階

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



よこすか浦賀病院 看護部



よこすか浦賀病院 リハビリテーション科



戸塚共立第1病院 リハビリテーション科

本誌配布についてのお問い合わせは
TEL 045-865-0900

外来抗体カクテル療法について



あべ ゆたか
よこすか浦賀病院 院長 阿部 裕

神奈川県主導で新型コロナウイルス感染症に対する抗体カクテル療法が開始されましたが、患者さまの搬送手段などの問題から、なかなか軌道に乗せられない状況でした。

そんななか、横須賀市民の新型コロナウイルス感染症患者の入院治療を行う市内3病院(横須賀市民病院、横須賀うまち病院、横須賀共済病院)の負担軽減を目的として横須賀市医師会が動きました。コロナ陽性者の入院を受け付けていない病院(衣笠病院、聖ヨゼフ病院、よこすか浦賀病院)に抗体カクテル療法の実施の打診がありました。当時、神奈川モデルとしては入院での投与のみとされていましたが、他都府県では外来患者や訪問診療での投与が行われるようになっていました。当院としてもコロナ陽性者を院内に入れたくない(現在は退院基準を満たさない下り患者さまは入院できます)立場でしたので、外来での投与は可能であると返答しました。

医師会としても神奈川県での外来抗体カクテル療法が認められるように強く望まれていたため、その方向で準備を始めました。横須賀市医師会が県に掛け合い、県が一番ネックとしていた患者搬送の問題も、医師会が複数のタクシー会社に掛け合い、横須賀市独自のスキームが出来上がりました。

横須賀市もこの事業の支援及び推進を目的に補正予算を編成してくれました。実際のブースは写真のように当院駐車場の発熱外来のコンテナの横に抗体カクテル療法用のコンテナを増設し、簡易トイレも設置しました。あくまでも、コロナ陽性者を院内に入れないというコンセプトのもとに考えたものです。

外来抗体カクテル療法が県に認められ、当院が神奈川県での実施施設第一号として認定されました。開設された時はちょうど第5波が下火になってきたところでしたので、まだ1例しか施行されていませんが、発熱・咳症状の70代の男性が、抗体カクテルを投与後の翌日には解熱し、咳も速やかに治って、穏やかに療養期間を終えたそうです。当院は新型コロナウイルス陽性者を入院加療することはできませんが、このような重症化予防の一役を担うことはできますし、何にしても院内での感染拡大のリスクを避けることによって、地域の皆さまの医療の確保には貢献できると思っております。

これからも我々にできること、我々にしかできないことをしっかり行っていく病院を目指していきたいと思っております。



よこすか浦賀病院



抗体カクテル療法用のコンテナ



コンテナの内部

横浜未来ヘルスケアシステム (YFHS) 施設めぐり その14

診療科目 耳鼻咽喉科・小児科・各種予防接種

戸塚共立おとキッズクリニック

戸塚共立おとキッズクリニックの最大の特徴は耳鼻咽喉科と小児科を併設していることです。お子さまの症状は小児科と耳鼻咽喉科どちらを受診したらいいのか迷うときや、お子さまの症状が保護者の方に感染してしまった場合でも1度のご来院で当院では対応できます。また地域のかかりつけ医として、わかりやすい説明にも心がけています。耳鼻咽喉科一般診察と小児科では生まれたばかりの赤ちゃんから、中学生までを対象に、日々成長していくお子さまの年齢や発達に合わせて診察をすすめていきます。

耳鼻咽喉科



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	—	○	○	—

平日 午前8:30~12:30 午後12:30~17:00
土曜 午前8:30~12:00

- 耳の症状** 中耳炎、耳鳴り、めまい、補聴器のご相談など
鼻の症状 花粉症、鼻炎、蓄膿症、鼻出血など
咳の症状 せき、声がれ、扁桃腺炎、声帯ポリープなど

小児科



診療時間	月	火	水	木	金	土
午前	○	○	○	○	○	○
午後	○	○	○	○	○	—

平日 午前8:30~12:30 午後12:30~18:30
土曜 午前8:30~12:00
小児科の受付時間は平日18:30までです。

- 小児科一般症状** 風邪、発熱、腹痛、喘息、アトピー性皮膚炎など
各種予防接種 四種混合ワクチン、肺炎球菌ワクチンなど
※お電話または窓口にてご予約ください。
乳幼児健診 お子さまの身体・精神発達を確認し、発達障害等の早期発見につなげます。毎週水曜日13:00からの完全予約制です。

~関連施設のご紹介~ 戸塚共立ひかり病児保育室

戸塚共立おとキッズクリニックに横浜市の委託を受けて併設している病児保育室です。病気のお子さまをその養育者が仕事の都合や、事故、出産、冠婚葬祭などやむを得ない事情で、家庭での育児が困難な場合、かかりつけ医からの連絡(書)により、一時的に看護師、保育士が病児初期の段階からお預かりします(開設日:月~金(祝日・年末年始除く)8:00~18:00)。ご利用は予約制で、ご利用希望の前日(土・日・祝日は除く)の朝8:00から電話で受付しています。また夜間(18:00~朝8:00まで)はインターネットにて予約を受付ます。インターネット予約や当日の受付をスムーズに行うためには入室への【事前登録】が必要となります。登録は無料ですので、お気軽にお問い合わせください。



横浜市戸塚区戸塚町4253-1-501
サクラ戸塚ビル5階

☎045-869-1500

公式ホームページ▶



資格・専門 耳鼻咽喉科専門医 医学博士
くぼた ななみ
久保田 七美 院長



横浜市戸塚区戸塚町157-3
ONE FOR ALL横浜(旧戸塚区役所)

☎045-871-1262

登録受付

平日 9:30~11:00 14:00~16:00

戸塚駅から徒歩7分

駐車場利用可

公式ホームページ▶



戸塚共立第2病院 —スポーツ整形外科外来とは



戸塚共立第2病院 横浜市戸塚区吉田町579-1
☎045-881-3205 公式ホームページ
平日 8:30~12:00/13:30~16:30 土曜 8:30~12:00



戸塚共立第2病院 整形外科
専門分野 整形外科一般/スポーツ整形/運動器超音波(エコー)

かつに ひろふみ
勝谷 洋文

資格など

日本整形外科学会認定整形外科専門医
日本体育協会公認スポーツドクター
神奈川県サッカー協会スポーツ医学委員
湘南ベルマーレチームドクター
ニッパツ横浜FCシーガルズチームドクター
ノジマステラ神奈川相模原チームドクター
パルドラール浦安チームドクター
フットサル日本代表チームドクター



ニッパツ横浜FC シーガルズのホーム戦の勝谷洋文医師

当院では、プロのトップアスリートから地域の学生・高齢者まで、様々なスポーツ愛好家の方を診させていただいています。どのレベルにおいても患者さまのご希望は「できるだけ早くスポーツ活動に復帰したい」というものだと思います。そのためには早く正確な診断が必要です。



超音波診断装置(エコー)の治療風景

診察後、単純X線、CT、MRI、そして超音波診断装置(エコー)などの画像検査を速やかに行い診断し、それに基き治療を行います。転位した骨折や、アキレス腱断裂、膝前十字靭帯断裂など手術が必要となる場合もありますが、すぐに手術になる患者さまはほんの一部で、多くの患者さまはまず**保存治療**(外科的手術を行わない治療法)を行うことになります。

保存治療の手段として当院では…

集束型体外衝撃波

PRP(多血小板血漿)療法

エコーガイド下ハイドロリリース

などを行っております。

また**集束型体外衝撃波**は神奈川県では唯一当院だけで治療を受けることができます。

日本国内では保険適応は難治性足底腱膜炎だけになりますが、国際衝撃波治療学会が示す治療対象としては疲労骨折や筋腱炎・筋腱付着部症などがあり、さまざまな難治性疼痛に治療効果が期待できます。



収束型体外衝撃波の治療風景

次に**PRP療法(多血小板血漿)**のご紹介です。これは自身の血液に含まれる血小板を用いた再生医療です。傷が治癒する過程で活発になる血液のなかにある「血小板」から分泌される「成長因子」を利用した治療です。保険適用外の治療ですが有効性は多数報告されております。当院ではPRPをフリーズドライ(FD)加工を行なって成長因子を凝縮させるPRP-FDを用いて行なっております。そして**エコーガイド下ハイドロリリース**は、これは実際にエコーで痛みのある部位の組織を確認しながら、神経や筋膜、軟部組織の周囲に薬液(主に生理食塩水)を注入し組織間を広げる治療法です。



PRP療法の対象となる方

- 変形性関節症(半月板損傷、軟骨損傷)
- 関節炎と診断されて、さまざまな治療法を試している方
- 階段の上り下りで関節に負担がかかる方
- 関節に違和感があるが、同じ治療法を続けて効果が得られない方
- スポーツで関節を痛めた方
- 手術に抵抗感がある方



このような様々な治療を行いますが、**保存治療の中心は運動リハビリテーション**となります。当院リハビリテーション科では、理学療法士、作業療法士、ストレングスコーチ、鍼灸あん摩マッサージ指圧師、柔道整復師が在籍していますので、怪我の受傷後から競技復帰までトータルにサポートできます。



怪我が治っても同じ体の状態や動かし方のままでは再発してしまいます。ですから怪我をしにくい体の機能を取り戻すリハビリテーションを必ず行ってもらいます。このような様々な治療法を組み合わせることでスポーツ復帰までの治療を行っております。もちろんスポーツをしている方だけでなく、どのような患者さまも基本は変わらないと考えておりますので、上記でご紹介した治療を受けることが可能です。お困りの際はお気軽にご受診ください。



戸塚共立第1病院 新任医師の紹介



かえつ つとむ
嘉悦 勉 院長補佐兼副院長

診療科 消化器センター

資格 日本外科学会 専門医・指導医
日本消化器外科学会 専門医・指導医
日本消化器病学会 専門医・指導医
日本消化器内視鏡学会 専門医・指導医
日本内視鏡外科学会 技術認定医
日本がん治療認定医機構 認定医
日本胃がん学会代議員



つのだ とちあき
角田 智亮

診療科 整形外科

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
福島 元彦	戸塚共立第1病院 医局(消化器センター)	2021年 9月17日	非代謝性肝硬変症のトータルマネージメント	オンライン肝硬変診療研究会
池田 未希	戸塚共立第1病院 薬剤科	2021年 9月17日	肝硬変症の栄養管理と当院のNSTの役割	オンライン肝硬変診療研究会
福島 元彦	戸塚共立第1病院 医局(消化器センター)	2021年 10月20日	蛍光可視化光技術による低侵襲肝胆膵手術～外科手術のパラダイムシフトを目指して～	第213回 横浜外科医会例会
角田 智亮	戸塚共立第1病院 医局(整形外科)	2021年 10月29日	リパース型人工肩関節感染にセメントスプレーを長期留置した例	第48回 肩関節学会
佐々木 勝教	戸塚共立第2病院 医局(救急科)	2021年 10月11日	"世界の医学誌から、"Ventilator Weaning and Discontinuation" Practices for Critically Ill Patients	MMJ (The Mainichi Medical Journal)
牧 侑平	戸塚共立第2病院 医局(整形外科)	2021年 10月14日	人工距骨併用人工足関節置換術が術後の後足部alignment与える影響	第31回 日本整形外科学会基礎学術集会

医療応援エール キッチンカーによる医療従事者支援 よこすか浦賀病院

10月6日(水)に一般社団法人キッチンカー協会の皆さまより医療従事者支援として、5台のキッチンカーによる約150食分のランチを無償提供いただきました。

海軍カレーに始まり、のり段々弁当、ホットドック、たこ焼き、ベビーカステラ、ホットケーキミックスや飲料水の他に、新型コロナウイルス感染症と日々闘う職員への感謝と応援メッセージが記されたメッセージボードも用意されて、よこすか浦賀病院職員一同の大きな励みとなりました。心温まるご支援を深く実感するとともに、これからも職員一同、地域の皆さまのために尽力して参ります。



ピンクリボンReport 今年もジャパン・マンモグラフィーサンデーを開催

「乳がん検診の受診率アップ」を目的に**ジャパン・マンモグラフィーサンデー**は子育て・介護・仕事・支援・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取り組みです。NPO法人J.POSHと戸塚共立メディカルサテライト健診センター、サクラス乳腺クリニックが今年も**ジャパン・マンモグラフィーサンデー**を実施して、10月17日(日)に両施設で合計130名の方に「乳がん検診」をご受診いただきました。



戸塚共立メディカルサテライト健診センターで当日担当した職員たちの記念撮影

当日、クリニック外観を愛らしく飾り付けたサクラス乳腺クリニック

サステナブルReports

地域医療公開講座のご案内

戸塚共立第1病院 認定看護師による

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。

- 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。
- お電話でお申込み
045-864-0125(総務課)



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。

【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)

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

10月22日開催 地域医療公開講座 がんになったら～転ばぬ先の杖は～



緩和ケア認定看護師の櫻井春美さん

戸塚共立第1病院の緩和ケア認定看護師による公開講座が開催されました。「がんになったらどんなことが起きるの?」をテーマに緩和ケア(心と身体の苦痛を和らげ、生活の質(QOL)の改善の目的とした治療)についてお話し、参加された方のご質問にもお答えしました。



戸塚共立メディカルサテライト健診センター 管理栄養士による

メタボ予防・改善教室のご案内



ONE FOR ALL横浜の地域交流施設で毎月開催中の「メタボ予防・改善教室」では、メタボ改善に繋がるバランス食のお話や運動を行っています。参加ご希望の方はお電話にて戸塚共立メディカルサテライト健診センターまでお気軽にお問い合わせください。

☎0120-733-153
予約はガイダンス3番 平日9時~16時・土曜9時~12時

日時 2022年 1月19日(水)・2月9日(水)

Zoom配信も行っております。オンライン参加でもお待ちしております。



今年もピンクリボンウォーキングを開催

10月7日(木)に健康支援室 TMGFitが戸塚区で「ピンクリボンウォーキング」を開催しました。今年は44名の方にご参加いただき、ウォーキング前に健康運動指導士による正しい立位姿勢のレクチャーを受けて、乳がんのしこり触体験や乳がんの知識についてのクイズに答えて頂き、ピンクリボン運動の基礎知識を深めながら、秋晴れのなか柏尾川沿いでウォーキングを行いました。



健康支援室 TMGFit
健康づくりは幸せづくり

看護学校だより バイタルサイン測定の演習を行いました

9月、1年生が「看護の基本となる技術II」の講義において、バイタルサイン測定の演習を行いました。バイタルサインとは、人間が生きていることを示す指標のことで、主に「脈拍」「血圧」「呼吸」「体温」の4つの数値を測定します。これらの数値は、患者さまの状態を把握するうえでとても重要です。また、異常に気が付くためには、正常値を理解していなくてはなりません。確かな知識と技術を身につけるため、日々練習に励んでいます。



脈拍測定の様子



正確に測定できているか、教員がチェックします

一般入試B日程		一般入試C日程	
試験日	出願期間	試験日	出願期間
12月18日(土)	11月29日(月)～12月10日(金) ※消印有効	1月29日(土)	12月27日(月)～1月21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
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

公式ホームページ
QRコード

健康レシピ 冬野菜カレー



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)

- 豚ももスライス肉…50g ●玉葱…20g ●里芋…40g ●人参…15g ●大根…30g
- 長葱…15g ●サラダ油…8g(小さじ2) ●にんにく・生姜各…0.8g ●塩…0.3g
- 胡椒…少々 ●コンソメ…1g(小さじ1/5) ●カレールー…18g ●ウスターソース…10g(小さじ2)
- ケチャップ…8g(小さじ1.5)

作り方

- ①豚もも肉は2～3cmに切る
- ②里芋は皮をむく
- ③玉葱は5～8mm程度のくし形に、人参、大根は皮をむいて3～5mm程度の厚さのイチョウ切りにする
- ④長葱は2cm程度に切る
- ⑤中火に火が通った鍋に油をひいてにんにく・生姜を炒め、揚げ目がついたら豚肉を入れ火が通るまで炒める
- ⑥⑤に玉葱を加え透明になったら①の材料を加え炒める
- ⑦⑥の鍋に、材料がひたひたになるまでの水を加え、火を通しながらあくをとる
- ⑧カレールーを加え20分～30分弱火で焦がさないように煮込み②を加えて味を調える

栄養価(1人分)
エネルギー:348kcal、たんぱく質:12.5g
脂質:21.7g、塩分:3.8g
※カレーのみの栄養価です



豆知識

冬野菜は、寒さで凍ることがないよう細胞に糖を蓄積するため、糖度が高い野菜が多く、食べた時、甘くて美味しいと感じる事ができます。又、ビタミン・カロテンの栄養価も高く免疫力を高め、風邪の予防に効果があります。冬野菜は白・茶・緑の色が多く夏野菜に比べて地味なイメージですが、一度に沢山食べる事の出来る鍋や焼き、おでんなどの料理で大活躍です。立ち上がる湯気の温かさで「寒さを忘れる」心豊かになるコミュニケーションの食材と言えるでしょう。

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。

小野内科 内科・呼吸器内科・アレルギー科 小野 竜 医師



Q 先生の専門領域を教えてください。

A 内科全般(高血圧症、脂質異常症、糖尿病など)、呼吸器内科、アレルギー内科(花粉症など)です。現在は感染症診療に力を入れており、平日の昼休みと夜間、土曜日午後発熱・感染症外来を開設し診療・検査を行っています。

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 患者さまのお話をよく聞き、小さな変化を見逃さないように心がけています。また常に最新の医療を学び知見を習得するようにしています。地域の患者さまへ最良の医療を提供する事、必要時は病院への紹介に繋げる事が診療所の医師の役割と考えています。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	○	○	休	○	○	○	休
16:00～18:00	○	○	休	○	○	○	休

※休診…水・日・祝日、土午後
昼休み、夜間に発熱外来を行っています

公式ホームページ



東京都品川区荏原5-16-19 ☎03-3781-9580

ピックアップ

三菱地所プロパティマネジメント株式会社との会合

9月8日(水)に横川秀男理事長とTMG本部 吉岡泰男特別顧問は、三菱地所プロパティマネジメント株式会社取締役社長 川端良三様、取締役常務執行役員の片岡雅之様と開東閣(東京都港区高輪)にて会合を行いました。YOKOHAMA TKMのオフィシャルトップクラブパートナーとして、また鈴木彩夏選手の所属企業としてスポンサーして頂きながら、女子ラグビーを通じて新しい価値を共に創造できるようパートナーシップをさらに強化する機会となりました。



(写真右から)三菱地所プロパティマネジメント株式会社取締役常務執行役員 片岡雅之様、横川秀男理事長、三菱地所プロパティマネジメント株式会社 取締役社長 川端良三様、TMG本部 吉岡泰男特別顧問



現在、女子7人制日本代表候補の鈴木彩夏選手は三菱地所プロパティマネジメント株式会社に勤務しながらYOKOHAMA TKMの選手として試合やジュニアラグビー教室で活躍中です。

教授の世界旅三昧 フィレンツェ、イタリア TMG本部横浜支部特任顧問 工学博士 神保 至

パチカンの学会が終わり、花の都フィレンツェへ。イタリア版の新幹線でローマから北西へ270 km、1時間半、二泊三日の旅である。とにかくあのレオナルドダヴィンチが住み、ルネサンスを謳歌した町を見たかった。歴史地区と呼ばれる中心街には、有名なドゥオーモ(大聖堂)やジョットの鐘楼、ウフィツィ美術館、ヴェッキオ橋、どこへ行っても観光客でごった返す。ここの著名人は、13世紀の神曲のダンテから始めて、ボッティチェリ、ミケランジェロ、ダビンチら15、16世紀のルネサンスに生きた芸術家たち。ウフィツィ美術館に行列して入館して、美術の教科書で見た「プリマベラ」、「ヴィーナスの誕生」(いずれもボッティチェリ)、「ヒワの聖母」(ラファエロ)などの有名絵画の前は沢山人のだかり。季節は九月中旬、毎日快晴のお天気に感謝。最終日は通い慣れたローマ、テルミニ駅そばの宿にもどり、イタリアの食べ物を一杯買い込んで最後の晩餐、イタリアのおいしい食事は今も忘れられない。(次回はミュンヘン、ドイツ)



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?



「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20名で、感染症対策を講じたうえで月に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

※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。

公式ホームページ



12/20(月) 伸ばそう健康寿命! みんなでロコモ予防

1/20(木) お正月太り改善 メタボ予防

2/17(木) 気になる部分を 鍛えよう!

YouTube YOKOHAMA TKMスポーツ&ヘルスケアのYouTubeチャンネルのご案内

運動・ストレッチ動画を配信中!

お腹のストレッチ
ペットボトルで簡単できる
椅子に座ったままできる簡単ストレッチ

健康支援室TMG Fit 健康運動指導士 関直哉 さん

3 持続可能な開発目標 (SDGs) 4 質の高い教育をみんなに 11 持続可能な都市づくり 16 平和と正義

YOKOHAMA TKMスポーツ&ヘルスケア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。

当法人では「よこはま夢ファンド」の助成金事業として、健康支援室TMG Fitの健康運動指導士である関直哉さん監修のもと、自宅で出来るトレーニングやストレッチの動画を撮影・公開しておりますので是非ご覧ください。動画の視聴はスマートフォンで以下のQRコードを読み取って頂くか、YouTubeで「YOKOHAMA TKM」と検索してください。

チャンネル登録・いいね評価をお待ちしております



TKMラグビーニュース

横浜市立川上北小学校でタグラグビーの指導を行いました!

10月26日(火)にYOKOHAMA TKMは神奈川県ラグビーフットボール協会、キャンノイーグルスの普及育成担当者とともに横浜市立川上北小学校の生徒たちにタグラグビーの指導を行いました。この活動は横浜市市民局スポーツ振興部スポーツ振興課による「市内小学校ラグビー訪問事業」として行われたものです。当日はYOKOHAMA TKMから松永美穂キャプテン、角川穂乃花選手、星萌恵選手が参加しました。YOKOHAMA TKMの活動拠点である横浜市戸塚区にある川上北小学校で、ラグビーを通して児童たちと向き合い、また地域貢献できる機会に恵まれ、チーム一同深く感謝しております。これからも健康で豊かな地域発展のために尽力すると共に、横浜市の皆さまに愛されるチームを目指して精進して参ります。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。



キャンノイーグルスの選手とともに6年生の児童たちに楽しくラグビーのルールを学んでもらいながら、タグラグビー体験してもらいました。 角川穂乃花選手 戸塚共立ゆかりの里



松永美穂キャプテン 横浜未来看護専門学校 指導者と児童たち全員で記念撮影 星萌恵選手 戸塚共立第1病院

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。

ニッパツ YOKOHAMA FC seagulls

女子アスリートに聞きたい3つのこと!

- ①サッカー選手を志すことになっ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。小さいころからサッカー選手になることが夢で、サッカーを続けているうちにさらに上を目指したいと思い、今に至ります。
- ②小暮選手の理想とするGK(ゴールキーパー)や憧れのプレースタイルはありますか?**
守備範囲が広く、ボールタッチにも優れ、攻撃参加に繋がるようなプレーを目標にしています。元タフフィールドプレーヤーでもあったので足元の技術を活かしていきたいです。
- ③女子サッカーの見どころ、観戦についてのアドバイスをお願いします!**
女子サッカーに興味を持っていただいたり、また応援したいと思っていただけるように、私たちは全力で闘っています!その勇姿に注目してほしいです。



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。



3 持続可能な開発目標 (SDGs) 4 質の高い教育をみんなに 11 持続可能な都市づくり 17 パートナーシップを世界に広げる

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。運動しやすしい服装、靴(外履き)でお越しください。



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!

	個人会員	個人プレミアム会員
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

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。

