

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～金 (水曜日を除く)	12:00～14:00 (完全予約制)	最大 60名
土 (祝日を除く)	14:00～16:00 (完全予約制)	最大 90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)



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

広報誌ひだまり 2021(令和3年)12月25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

本誌配布についてのお問い合わせは  
TEL 045-865-0900

2022  
1月  
Vol.130

Take free  
ご自由にお持ちください

ひ

だ

ま

り

TOP MESSAGE

横浜未来ヘルスケアシステム  
(YFHS)施設めぐりその15

特集

「早期からのがん緩和ケア」を  
ご存知ですか?

サステナブル Reports  
看護学校だより

ピックアップ

糖尿病予防のお食事

地域のクリニック

教授の世界旅三味  
シーガルスニュース

ラグビーニュース

新年のご挨拶

新型コロナウイルスワクチン接種のご案内

12 10 09 08 07 06 04 03 02

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



戸塚共立第1病院 看護部



よこすか浦賀病院 医療福祉科



よこすか浦賀病院 薬剤科



よこすか浦賀病院 放射線科



よこすか浦賀病院 医事課



One for All, All for One.

# 謹賀新年

新年のご挨拶

皆様お健やかに新年をお迎えのこととお慶び申し上げます。

昨年も新型コロナウイルスCOVID-19の対応に迫られた一年でしたが、横浜未来ヘルスケアシステム(YFHS)の各施設も可能な限りの対応に努めました。

戸塚共立第1病院では第5波での病床逼迫を受け、中等症患者の受け入れを積極的に行い、戸塚共立第2病院も陽性患者の下り搬送を拡大して、国立横浜医療センターをはじめとした中核病院をサポートしました。

本年も発熱外来やワクチン接種、抗体カクテル療法など、様々な取り組みをYFHS各施設で継続しています。

コロナへの対応に於いても、平素からの地域医療連携、介護連携、行政をはじめとした関係機関との連携の充実がとても重要であることを再認識しました。第6波以降の感染が大きくなるように、これからも地域住民の皆様や各連携機関と力を合わせて尽力して参ります。

そのような中、戸塚共立レディースクリニック、サクラ乳腺クリニック、よこすか浦賀病院を中心に、受診患者さま、ご利用者さまが増えて、YFHS各施設は昨年も安定した運営をすることができました。

そして本年は、戸塚共立第1病院新築移転予定地の造成工事が開始になります。

YFHS開設30周年記念事業の中心である本プロジェクトを順調に進められるように、地域の皆様や関係各位のご指導とご協力をいただき、職員一同全力で取り組んで参ります。

また、本年は戸塚に大手製薬企業の大規模研究施設がオープンする予定です。戸塚がますます活気にあふれ、アカデミックさを増して、さらに発展するこ



医療法人横浜未来ヘルスケアシステム 理事長  
戸田中央医科グループ(TMG) 副会長・COO

よこかわ ひでお  
**横川 秀男**

とを心より期待すると同時に、安心して住みやすい街であり続けるために、YFHSも一層の協力、努力を続けていく所存です。

昨年はコロナ禍の中、賛否両論に分かれた東京2020オリンピック競技大会、パラリンピック競技大会を、国民の団結力により成功させることができ、世界中に日本の力と日本人の温かな心を示すことができました。

YOKOHAMA TKMからは鈴木彩夏が、アジアシリーズでも女子ラグビー7人制日本代表として活動し、本年もさらなる活躍が期待されます。

また、女子15人制ラグビー日本代表のメンバーとして永井彩乃が、昨年のヨーロッパ遠征では強豪国相手に3試合全てで大活躍し、勇気づけられました。

本年は寅年ですが、YOKOHAMA TKMのユニフォームもタイガーカラーです。虎のように勇猛果敢にプレーして各大会での優勝を目指し、一層の社会貢献活動をするべく取り組んで参ります。

本年もYFHS職員皆で支え合い、One for All, All for One.の精神で最良の医療、介護、保健、福祉を提供するべく邁進して参りますので、ご指導ご鞭撻をお願い致しますと共に、皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。

## 横浜未来ヘルスケアシステム(YFHS)施設めぐり その15

診療科目 人工透析・腎臓内科

### 戸塚共立ステーションクリニック

戸塚共立ステーションクリニックはこの4月で開設12年目を迎えます。患者さまに信頼いただける高質で安心・安全な人工透析施設をスタッフ一同目指しています。透析療法の進歩により、「人工透析の為の生活」ではなく、「楽しく自分らしく生きる為の透析治療」が受けられる現在です。当施設はYFHS施設の協力なるバックアップ体制のもと、緊急時にも素早く対応できるよう関連施設とのスムーズな連携体制を整えています。

#### 全自動透析装置、徹底した透析液管理



徹底した透析液管理を実施し、超高純度の透析液(ウルトラピュア)の状態を維持、全自動透析装置を採用し、オンラインHDFにも対応しています。

#### 無料送迎サービス



患者さまの透析生活をサポートするため、送迎サービスを実施しています。戸塚区、泉区、港南区、栄区など、片道30分程度圏内を送迎範囲としています。

#### 夜間透析



夜間透析は22時まで実施しております。お仕事帰りに透析を受けることができます。

#### 快適なアクセス



戸塚駅直通徒歩1分。雨の日でも傘をささずに来院できます。日中ご勤務されている方も通勤中に立ち寄れるアクセスの良さです。

#### 全ベッドにテレビモニター設置



透析治療中も全てのベッドに液晶テレビモニターとDVDプレーヤーを設置しており、無料でご利用いただけます。

#### アメニティ



ロビー(待合室)は、日当たりがよく、ゆったりとくつろげる憩いの場です。車いすの方でも通れるように配慮されています。



戸塚ステーションクリニック とつか だいすけ  
**戸塚 大輔 院長**

#### 患者さまへ

腎疾患でお困りの方、セカンドオピニオンが聞きたい方、腎疾患以外の領域でもご相談いただければ専門医、専門病院の紹介をいたします。



診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30~	○	○	○	○	○	○	—
12:00~	○	○	○	○	○	○	—
16:00~	○	○	○	○	○	—	—



横浜市戸塚区戸塚町16-1 トツカーナビル5階

☎045-869-1577

公式ホームページ▶



# 特集

## あなたの大切な人のために、ご自身のために覚えておいてください。 「早期からのがん緩和ケア」をご存知ですか？



TMG本部横浜支部  
横浜がん化学療法・緩和医療支援室

たかはし りち  
高橋 理智

日本緩和医療学会 緩和医療暫定指導薬剤師  
日本臨床症栄養代謝学会 栄養サポートチーム専門療法士  
日本臨床栄養協会NR・サプリメントアドバイザー



はじめに—  
緩和ケアと聞くと

がんに対する治療が無くなって、いよいよ「死」というイメージが出てくる…という方はまだいらっしゃるのでしょうか。

わが国においては、2006年にがん対策基本法が策定されましたが、そのなかには早期から緩和ケアを適切に行うことといった内容が組み込まれています。

**緩和ケアは、がんの痛みをとることのほかに、  
抗がん剤治療の副作用のケアや気持ちのつらさに対するケアなども含みます。**

海外の研究ですが、通常のがん治療のみを行った人たちに比べて、通常のがん治療に加えて緩和ケアと一緒に受けていた人たちの方が、生存期間が長かったという報告があります<sup>1)</sup>。

**緩和ケアは、死にゆくための医療ではなく、より良く生きていくための大切な医療です。**

1) Temel JS, Greer JA, Muzikansky A, et al. Early palliative care for patients with metastatic nonsmall-cell lung cancer. N. Engl. J. Med. Aug 19 2010;363(8):733-742.

### 横浜がん化学療法・緩和医療支援室の取り組みについて

現在は、戸塚共立第1病院と田園調布中央病院でがん患者さまに関わらせていただいております。がんと診断されたことも、抗がん剤治療もほとんどの方は初めてのことでよくわからないことだらけだと思います。相談窓口として、どんなことでもお話しいただけるようお声かけしています。



### こんな症状やお悩みはありませんか？

- 抗がん剤の副作用かしら…？
- 味がわからない…
- 最近、腰が痛いのがんのせい？
- 仕事はどうしよう。
- いつまで治療が続くの？
- 足がつめたい。



何かお困りのことがございましたら、お気軽にお問合わせください。

問合せ先 **045-864-2501** (戸塚共立第1病院 がん治療支援委員会 / TMG本部横浜支部 横浜がん化学療法・緩和医療支援室)

担当: 高橋 理智

### 第1回多職種緩和ケアカンファレンスを開催しました

去る11月7日(日)に、戸塚共立第1病院、戸塚共立第2病院、よこすか浦賀病院、田園調布中央病院の4病院の医療スタッフ(医師、看護師、薬剤師、リハビリ、医療ソーシャルワーカー)が集まり、症例検討などの勉強会を行いました。

症例検討では、模擬症例に対して各病院の多職種チームでこの患者さまにはどの治療方法、薬物療法、ケアが必要かを話し合ってもらい、発表して頂きました。

また、今年8月に当支援室の顧問に就任された昭和大学医学部医学教育学講座の高宮有介教授に、「Not doing, but being~スピリチュアルケア、あなた自身のケア~」をテーマにご講演いただきました。このような取り組みを通じて、各病院の緩和ケアに対する意識や知識、技術を高めています。



多職種緩和ケアカンファレンスを開催した ONE FOR ALL横浜



昭和大学医学部医学教育学講座の高宮有介教授



戸塚共立第1病院



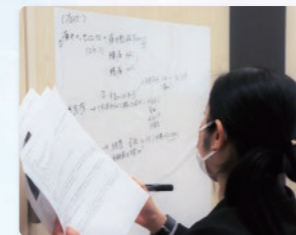
戸塚共立第2病院



よこすか浦賀病院



田園調布中央病院



各病院が提示された模擬症例について多職種チームで話し合い、その発表内容を情報共有しました。



発表中の田園調布中央病院の富永幸治副院長



戸塚共立第1病院の福島元彦名誉院長



多職種緩和ケアカンファレンス参加者で記念撮影 ※撮影時のみマスクを外して撮影しました。

### 今後の取り組みについて

引き続き、横浜がん化学療法・緩和医療支援室では、少しでも**がん患者さまの生活の質(QOL: Quality Of Life)**が高められるように、患者さまに寄り添う緩和医療を提供していきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



ピンチをチャンスに変換する言葉(言葉)ピンチピンチチャンスチャンスランランラン(あめふりのリズムで)

患者さまがマスターをしている喫茶店にて、患者さまの素敵なお言葉を手に。

戸塚共立第1病院 認定看護師による  
**地域医療公開講座のご案内**

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。

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)

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**

※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。



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)

11月26日開催

地域医療公開講座  
**胃がん検診を受けなきゃ胃がん**

戸塚共立第1病院のがん化学療法認定看護師による公開講座が開催されました。「胃がん検診」をテーマに早期発見・早期治療のメリット、胃がん検診や内視鏡検査の流れ、腫瘍と悪性腫瘍(がん)の違いについてなど胃がんの基礎知識についてお話しし、参加された方のご質問にもお答えしました。

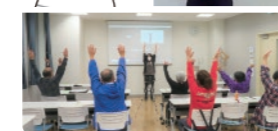


認定看護師の長谷川紀代さん(右)・大島文乃さん(左)は「胃がん検診」の普及と啓発に取り組んでいます。



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 午後 2:30~4:00  
**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。



運動編



食事編

またこれまでのメタボ予防・改善教室の動画も配信しております。QRコードからご覧ください。



ピックアップ

**「ヒューマン祭り」を開催**

10月30日(土)に「ヒューマン祭り」を開催しました。毎年恒例の職員たちによるソーラン節の演舞にはじまり、くじ引き大会、お祭りにちなんだおやつ提供など、短い時間ではありましたがご利用者さまに楽しんでいただけたようです。またお祭りの最後には職員が奏でる和太鼓に合わせて、ご利用者さまと職員が樽を囲んで盆踊りを楽しみました。コロナ禍のため、例年より小規模での開催ではありましたが、今後も感染症対策を徹底して、ご利用者さまの笑顔のために様々な企画運営に努めてまいります。



職員たちの息の合ったソーラン節はご利用者さまに毎年好評です。

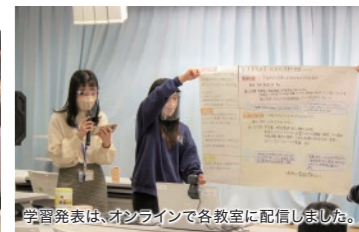
ヒューマンライフケア横浜

看護学校だより 第9回「未来祭」を開催しました

11月18日(木)に第9回「未来祭」(文化祭)を開催しました。昨年は、新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりましたが、今年は感染対策を講じて、規模を縮小してオンラインを使用し、学生のみでの開催となりました。未来祭委員が中心となり、テーマを「Step up 繋げよう学びの輪」とし、クイズ大会、教員のエピソードトーク、学習発表を実施しました。学習発表では、新型コロナウイルスに関して、12グループそれぞれが別のテーマで発表し、大変有意義なイベントとなりました。



クイズ大会は、1・2年合同のチーム制をとり、学年を超えた貴重な交流時間となりました。



学習発表は、オンラインで各教室に配信しました。

一般入試日程

試験日 1月29日(土) 出願期間 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**



**「糖尿病」予防のお食事**

「糖尿病」になる代表的な要因として、**食べすぎ・加齢・肥満・運動不足・ストレス**があります。2型糖尿病は食生活や運動など日々の生活習慣が大きく関係しています。

《予防のための効果的な方法》

- 規則正しくバランスの良い食生活をする。
- 毎日30分の運動をする。
- 肥満者・若い頃より体重が増えた人は体重を減らす。
- 間食は控えめに。(特に砂糖を多く含む食品・飲み物)



《食べ方のコツ》

- 主食・主菜・副菜を揃えて、ゆっくりよく噛んで食べる。
- 「糖尿病」予防のポイントは野菜から先に食べることで、食物繊維から食べ始めることで食後血糖値の急上昇を抑えられます。
- 目安は毎食 生野菜:両手1杯分 温野菜:片手1杯分



**「糖尿病」予防のお食事**

献立例

玄米ご飯/鮭の塩焼き/  
大根おろし/大根と厚揚げの煮物/  
ほうれん草の磯辺和え/味噌汁

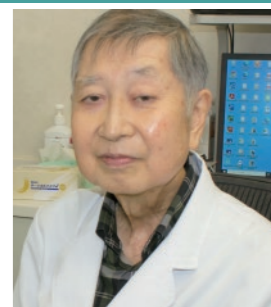
主食は玄米など全粒穀物を取り入れましょう。主菜は肉・魚・卵・大豆製品をローテーションで。減塩を心掛けましょう。(だしの旨味をきかせると、調味料が少なくても満足感が高まります)

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。

**とづか内科クリニック**

内科・呼吸器内科・アレルギー科

とづか しんいち  
**戸塚 慎一 医師**



診療科

内科全般:生活習慣病(糖尿病、高血圧、高脂血症)、感染症、心臓病、腎臓病、呼吸器疾患、内分泌疾患、膠原病、血液疾患、神経疾患  
消化器科:肝臓疾患、胆嚢、膵臓の疾患、消化管(食道、胃、小腸、大腸)の疾患  
その他:成人病検診、癌検診、健康診断、ワクチン接種、禁煙治療、ピロリ菌除菌治療

Q 先生の専門領域を教えてください。

A 内科一般を幅広く診療していますが、とくに肝・胆・膵疾患、消化管疾患で、悪性腫瘍の早期発見をめざし、内視鏡検査や腹部超音波検査を施行し、治療が必要なら関連病院へ紹介しています。

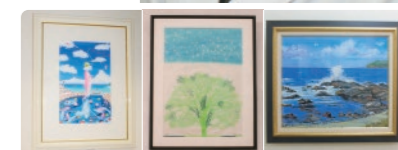
Q 診療方針を教えてください。

また、患者さまへメッセージをお願いします。

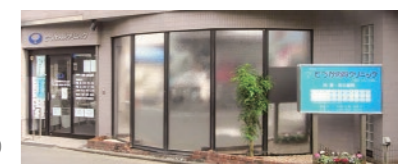
A 22年前の開業時より、「患者さまの側に立ち、健康な生活をサポートする」ことをモットーに、「笑顔と思いやり」でスタッフ一同がんばっています。

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	△	○	休	○	○	休
14:30~17:30	○	○	○	休	○	休	休

※休診...木曜日、土曜午後、日曜日、祭日  
※火曜午前中は、超音波・内視鏡検査のみ(予約制)



待合スペースには患者さまご寄贈の絵画が展示されています



- 電車をご利用の方 京急浦賀線京急大津駅、駅前
- バスをご利用の方 京急バス大津バス停徒歩2分
- 自動車利用の方 駐車場8台

横須賀市大津町1-12-22

☎ **046-830-3075**

公式ホームページ



スイスの古都、ザンクトガレンで学会があった。中世以来の修道院は世界遺産になっている。学会の間、近くのポーデ湖で船に乗ったが、帰りはミュンヘンで途中下車ならぬ途中降機。ミュンヘンでは新市庁舎のあるマリエン広場へ行き、ヒトラーが初めてナチスを立ち上げる演説したと言われるピアホールで夕食。翌日は車を駆ってオーストリアの旅に出る。アウトバーンを時速150キロくらいで南へ一時間走り走りすると、忽ちアルプスが迫り、オーストリア国境に近いフュッセンに着く。その目当てはノイシュヴァンシュタイン城。車で来る観光客が多いのか、そこら中に広大な駐車場がある。ドイツニーランドのお城はこれのレプリカ。突き出た丘に立つ優美なお城、眼下には綺麗な湖が望める。ヨーロッパに熱波が襲った2003年の初夏であり、どこへ行っても暑かった。バイエルンの王様は結局、折角建てたこのお城に170日余りしか居住せず、謎のうちにこの世を去ったと言われる。  
(次回はザルツブルグ、オーストリア)



アウトバーンを南へ走ると忽ちアルプスが迫る



ノイシュヴァンシュタイン城を背景に



ニッパツ  
YOKOHAMA FC  
seagulls

## 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。

### プレナスなでしこリーグ1部 2021シーズンを振り返って

いつも応援ありがとうございます。  
2021なでしこリーグ1部と皇后杯を終えてニッパツ横浜FCシーガルズは2021シーズンの全試合が終了いたしました。リーグ戦は12チーム中6位の結果となりました。  
2021シーズンも沢山のご声援をいただき、心より感謝申し上げます。



### ワイフス YFHS所属の選手たちが2021シーズンを振り返りました



#1/ GK 小暮 千晶  
所属 横浜未来看護専門学校

今シーズンも応援ありがとうございました。6位という結果で、チームとしても個人としても満足いく結果ではなかったのですが、初めてのなでしこリーグを経験し、もっともっと成長できると実感しました。来シーズンは必ず強くなって、成長した姿をお見せできるように努力していきます。今後もシーガルズの応援をよろしく願いいたします。



#4/ DF 中居 未来  
所属 戸塚共立第2病院 総務課

まず初めに今シーズンも沢山のご声援をありがとうございました。新型コロナウイルスの感染拡大が続く中、多くの方のご協力のおかげで無事にリーグ戦全日程が終了できました。今シーズンは勝点を中々積み重ねることができず、リーグ6位と悔しい結果となりました。今シーズンの悔しさをバネにチームも個人も今まで以上の成績を出せるよう頑張ります。今後とも熱いご声援よろしく願いいたします。



#11/ FW 平川 杏奈  
所属 TMG本部横浜支部

沢山の応援本当にありがとうございました。リーグ戦では勝てない試合が続くチームとしてもかなり苦しい時期がありました。そんな中でも最後までシーズンを戦い抜くことができたのは会場、LIVE配信での沢山の方々の応援や沢山のサポートがあったからです。今シーズンに経験した苦しさを無駄にせず、来シーズンは勝ちに貪欲に戦いたいと思います。今後とも応援よろしく願いいたします。



#23/ DF 小田川 真奈  
所属 戸塚共立第1病院 総務課

今シーズンは6位という結果で終わりました。1年間を通してチームとしても個人としても結果が出せず、苦しい時期もありました。ですが、ファンやサポーターの皆さまの応援のおかげで最後まで戦う事が出来ました。シーズンを通しての応援、本当にありがとうございました。



## TKMラグビーニュース



YOKOHAMA TKMの松永美穂キャプテン、片山董バイスカプテン、阪本結花バイスカプテンが **2022年の抱負** を語りました。



キャプテン 松永 美穂

Position 7人制:PR/15人制:LO  
所属 横浜未来看護専門学校

日々ラグビーができることに感謝して、昨年の自分たちを超えていけるように全員で頑張っています！



バイスカプテン 片山 董

Position 7人制:BK/15人制:SH, WTB  
所属 戸塚共立第2病院 リハビリテーション科

昨年の経験をバネにして今年は勝ちきれぬチームを目指します。そのためにまずは自身のスキルレベルの向上に努めます。



バイスカプテン 阪本 結花

Position 7人制:FW/15人制:SO, CTB  
所属 NTTファシリティーズ

新たなメンバーも加わるので、お互いに切磋琢磨し、チームとしても個人としてもレベルアップしていきます！



## 永井 彩乃 選手

日本代表NEWS

女子15人制代表 サクラフィフティーン

### ヨーロッパ遠征 試合報告

第1戦 2021年11月7日(日)

日本代表 5-23 女子ウェールズ代表

第2戦 2021年11月14日(日)

日本代表 12-36 女子スコットランド代表

第3戦 2021年11月20日(土)

日本代表 12-15 女子アイルランド代表



Position 7人制:FW/15人制:PR, LO, NO.8  
所属 戸塚共立あさひクリニック

永井彩乃選手が女子15人制代表として、ヨーロッパ遠征の全日程に持ち前の強さであるコンタクトプレーで応戦して出場いたしました。

YOKOHAMA TKMは今後も日本代表に繋がる有望な選手の育成と発掘に取り組んでまいります。来月号では永井彩乃選手のインタビューをお届けします。



スコットランド代表との試合にて



ウェールズ代表試合後は満面の笑顔で

## 2022年度 TKM Fan club 新規会員募集のご案内

日頃よりYOKOHAMA TKMを応援いただき誠にありがとうございます。皆様のあたたかいご声援が私たちの活動の原動力になっています。2021年度の「TKM Fan club」にお申し込みをいただいた皆様にはチーム一同心より感謝申し上げます。また2022年度の会員募集につきましてはホームページ上であらためてお知らせいたします。YOKOHAMA TKMは今後も女子ラグビーの普及・発展及び競技力の向上を目指すとともに健康で豊かな地域発展のために活動して参ります。今後ともご支援賜りますようお願い申し上げます。



YOKOHAMA TKM 公式 ホームページ



## 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



皆様のご寄付は、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。

2022

# 謹賀新年

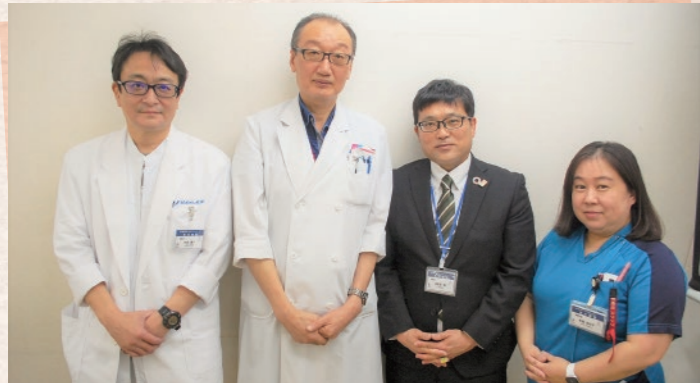
本年もよろしくお願ひいたします



戸塚共立第1病院



戸塚共立第2病院



奥沢病院



戸塚共立リハビリテーション病院



よこすか浦賀病院



ヒューマンライフケア横浜



ONE FOR ALL横浜



戸塚共立メディカルサテライト



戸塚共立第1病院附属さくらクリニック



戸塚共立おとキッズクリニック



戸塚共立第1病院附属サクラス乳腺クリニック



戸塚共立ステーションクリニック



戸塚共立あさひクリニック



株式会社横浜メディカルケア



グループホーム横浜汲沢・彩り



戸塚共立リハビリデイサービス泉



グループホーム横浜名瀬・彩り



戸塚共立 結の杜 下倉田



横浜未来看護専門学校



YOKOHAMA TKM



健康支援室 TMGFit

—∞—

横浜未来ヘルスケアシステム (YFHS) の医療・介護・保険・福祉サービスを受けられた患者さま、ご利用者さま並びにご家族さまにとりまして、2022年が素晴らしい1年となりますよう職員一同、心よりお祈り申し上げます。