

							02
							03
						04	02
					06		
				07			
			08				
		09					
12	11	10					

One for All, All for One.

一人は皆のために、皆は一人のために

巻頭言

2022
4月
Vol.133

Take free
ご自由にお持ちください

ひ
だ
ま
り



戸塚区 柏尾川の桜

卷頭言

『レナードの朝』と 新型コロナウイルス感染症

奥沢病院 名誉院長 河村 満

かわむら みつる



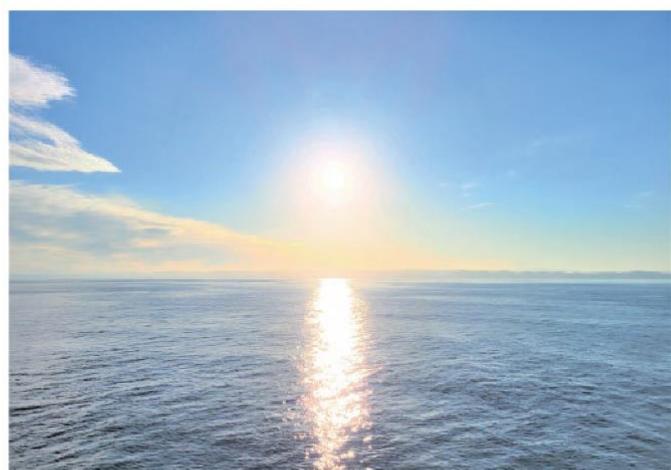
30年ほど前の1991年に本邦で公開されたロバート・デ・ニーロ主演の映画『レナードの朝』の原作は、オリバー・サックスの『Awakenings』です。この作品は、脳神経内科医であったオリバー・サックス自身が経験した実話に基づくもので、1920年代に大流行したスペイン風邪の後遺症である嗜眠性脳炎から目覚めた20人の患者さまについての物語です。治療にあたったサックスが病院で経験した出来事を扱った心温まる、メッセージ性の強いメディカル・エッセイで、書籍は世界的なベストセラーとなり、映画はアカデミー賞の候補にもなりました。私も、「好きな小説は何ですか?」「好きな映画は何ですか?」と聞かれたら、真っ先に『レナードの朝』と答えるでしょう。

嗜眠性脳炎流行からちょうど1世紀経った現在、私たちは新型コロナウイルスの大流行に遭遇し、この2年間の経験からこのウイルスに関して多くのことを学びました。感染力、ワクチンの効果、重症化率、流行の波の推移などですが、もう一つこれから問題になる可能性があるのが後遺症です。

『レナードの朝』にみられるようなパーキンソン症候群はなさそうですが、嗅覚・味覚障害、脱毛などが認められ、ブレイン・フォッグ(脳の霧)とも称される、疲労感を伴う認知機能障害もみられるようです。1年ほど前に、私たちはこの後遺症に対する研究を開始しました。昭和大学病院呼吸器アレルギー内科との共同研究で、

新型コロナウイルス感染後に昭和大学病院に入院した患者さまを対象としました。現在、奥沢病院・戸塚共立第1病院でも診療を行っている二村明徳先生(昭和大学脳神経内科)と心理士の越智隆太さんとも協力して検討を行いました。まだ中間的なまとめの段階ではありますが、ブレイン・フォッグは、注意障害、うつ、時間認知機能障害と関連する可能性があります。また、時間認知機能障害を診るのにサークルテスト(現在・過去・未来感をそれぞれ丸で書いていただく)が有用です。

『レナードの朝』にも触れられていますが、嗜眠性脳炎の病態研究の副産物として睡眠の脳内機構が示唆され、パーキンソン病の疾患概念が確立し、神経学は大きく前進しました。私たちの研究もたった今は予想もできない将来の大きな発見につながることを願って、着実に進めていきたいと思っています。



介護施設 ~グループホーム(認知症対応型共同生活介護)~

グループホーム 横浜汲沢・彩り

グループホーム 横浜汲沢・彩りは、家庭的な雰囲気のなかで、認知症の方が安全で安心な生活を送れる環境を整えております。

認知症の方は、集団のなかで画一的なケアを受けていると、生活そのものがケアに支配されて自己が失われていくような不安を感じています。そうした不安を感じさせないように、ご入居者さまを生活の主体者としてとらえ、小規模・少人数の共同住居の形態で、食事の支度や掃除、洗濯などをスタッフとご入居者さまが共同で行い、個々の生活を尊重して、認知症の進行を穏やかにする環境を提供しております。

また、ご家族の介護負担を軽減する役割も当施設は担っております。

わたしたちは「もうひとつの我が家」を目指しています。



ご入居いただける方(対象者)

- 65歳以上の高齢者で、要支援2または要介護認定を受けている方(特定疾病的認定を受けている場合は、65歳未満でも入居可能)
- 医師に認知症の診断を受けた方
- 施設と同一の市区町村に住民票がある、もしくは入居までに住民票を変更出来る方。

病院・訪問看護ステーションとの密接な連携

当施設では、「戸塚共立第1病院」の医師と「戸塚共立訪問看護ステーション」の看護師が週1回ご入居者さまを診察しております。またYFHSの各病院、クリニック、介護老人保健施設とも連携して運営しており、ご入居者さまに持続可能な医療と介護を提供できます。



お申し込みの流れ ☎お電話でお気軽にお問い合わせください。

ご見学・ご相談

施設をご見学いただけます。
送迎対応もいたします。

お申し込み

担当のケアマネージャーまでお申し込みの意思をお伝えください。

ご面談

ご家族さまの同席も可能です。初めての方も安心していただけます。

ご契約

ご利用者さま・ご家族さま・ケアマネージャーと一緒に行います。



横浜市戸塚区汲沢町 500-3

☎045-881-2341



公式ホームページ▶

アクセス

車

東京方面から国道1号線「戸塚警察署」右折、中村三叉路右折、通信隊東側右折5分

バス

神奈中バス「立場ターミナル」より
「戸塚バスセンター」行(戸60)／
「大船駅西口」行(船21・船22)に乗車
「住宅前」下車徒歩5分



グループホーム
横浜汲沢・彩りに
関するお問い合わせは
上記の電話番号まで
お問い合わせください。

高齢者認知症グループホームについて
詳しくご説明いたします。またお電話
でご入居者さまの状態についてもお伺
いさせていただきます。

シルバーライフの自己実現と自立をサ
ポートいたしますので、どうぞお気軽
にお問い合わせください。

こんなお悩み かかえていませんか?

- 1人暮らしで火の始末が心配
- 外出先から家へ1人で帰れなくなった
- 夜中になると家の中を歩き回る
- 洋服の着方が分からなくなったり
- 「物が無くなった」「取られてしまつた」をくり返す
- 家族の介護負担を軽減したい



脳卒中から逃れるには？



よこすか浦賀病院

診療科 脳神経外科

こまつばら きよてる

小松原 清光

専門分野 脳血管障害、頭部外傷

資格 日本脳神経外科学会専門医
身体障害者福祉法認定医

脳卒中の危険因子とは

脳卒中の患者さまと日々の診察で対面していくなか、年に一人くらいは血圧を下げる薬の必要ない人に出会えるだろうか?と振り返ってみても、それが思い当たらないくらいに脳卒中の患者さまというのは高血圧の症状の割合が高く、血糖値、脂質値、体重が過剰な方、歯周病の方が多いです。

病院または職場の外でも、「脳卒中対策」について教えて欲しいと頼まれるのですが、**塩分制限、カロリー制限、脂質制限、運動、禁煙、減酒、歯のお手入れ**の説明を始めると「それなら知っていますよ」と私の対策法に落胆されてしまうことがあります。

地味な努力は飛ばして、手軽に一錠で解決。そんな薬を教えて欲しいと期待されているのでしょうかが、優れた薬が普及してきている今日においても、節制・摂生が重要だと私は信じます。

血圧、血糖値、脂質値、体重、歯周病について関心の足りない方が見受けられます。「自分は大丈夫」と問題を過小に軽視する方もいます。**塩分・カロリー・脂質制限や歯のお手入れ**が必要だとご存知な筈なのにおろそかにしたままの方が多くの事実です。しかし**脳卒中はそういうひとたちをよく襲う**のです。

私はただ言葉を並べて唱えるだけでは脳卒中対策は始まらないものなのだと訴えたいのです。

高血圧、高血糖、脂質値異常、肥満、歯周病といったご自身にとって不都合で不名誉な問題と正しく向き合うことから脳卒中対策は始まります。またそのスタート地点まで導いていくのに効率的な方法はありません。患者さまに煙たがられないように、また逃げられないように、よくよく配慮を重ねていきながら、繰り返し、脳卒中対策について説き続けていくしかないのでしょう。



そうしてやっと問題意識に目覚められても、**塩分・カロリー・脂質制限、歯のお手入れ**と言葉を並べるだけでは「分かっている」といわれるだけで終わってしまいます。他人事のように捉えられてしまうばかりで、それらを実践してはもらえません。例えば、下記の3点のように具体例を用いて指導することが重要です。

① 塩味は一品だけ

減塩は日本人全員が意識して取り組むべきことです。全品に塩分制限を徹底してしまうと長続きしなくて、かえってうまくいきません。1品だけ塩味を効かせて、その他の料理は塩分を抑えると味が単調になりません。



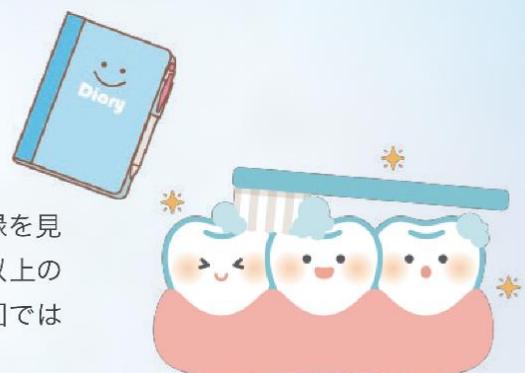
② 献立選びも、食べる順番も 野菜と魚だけを考えて

これを厳格に守られたせいで、糖質不足や脂質不足になった方はいません。検証してみたら、それでも炭水化物などに圧倒されていたという事実が明らかになつた事例ばかりです。野菜から先に食べて、血糖値の上昇を緩やかにして、魚介類(EPA ドコサヘキサエン酸)などの不飽和脂肪酸を積極的に取り入れ、血液中の中性脂肪や悪玉コレステロールを減らして善玉コレステロールを増やしましょう。



③ 血圧と体重、毎日の記帳と 2回の歯磨き

測るだけでは不十分で、記帳してチェックすることをおすすめします。記録を見続けると、血圧も体重も正常化がすすんでいくものです。はじめは、週1回以上の記帳が守っていたら、ご自分を褒めてあげましょう。また歯磨きは一日一回では不十分です。歯周病を管理することは脳卒中の予防へつながります。



あなたの血圧は本当に「ちょっと高めなだけ」ですか?
塩分を控えないと危険なことを「知っている」だけで、滞ってはいませんか?
あなたのたいせつなひとが、必要な行動を起こせない状況を放置していませんか?

POINT

現状の生活スタイルでは脳卒中から逃れられません。
まずは、目をそらさずに、謙虚に。そして、早く実行するのみです。

介護老人保健施設 ヒューマンライフケア横浜 新療養部長の紹介



須永 桂子

略歴

2010年 田園調布中央病院 看護部長
2015年 戸塚共立第2病院 看護部長
2020年 熱海海の見える病院 看護部長
2022年 ヒューマンライフケア横浜 療養部長



サービス内容 介護保険施設サービス、短期入所療養介護、通所リハビリテーション、介護予防短期入所療養介護、介護予防通所リハビリテーション

Reports

よこすか浦賀病院 第2回横須賀市東地区在宅療養ブロック会議を開催

1月18日(火)に横須賀市東地区在宅療養ブロック会議をZoomで開催いたしました。当日は日頃から横須賀エリアで医療連携にご協力いただいている先生方、各職種の医療スタッフの皆さま51名にご参加いただきました。松下ゆり副院長による「BPSD(認知症に伴う行動・心理症状)について」の講話を実施し、また汐入メンタルクリニック院長の阿瀬川孝治先生から「コロナ禍におけるメンタルケア」のご講話をいただきました。よこすか浦賀病院では、今後も感染症対策を講じて、地域の皆さまとの繋がりを大切にして地域医療に貢献できるように努めて参ります。



戸塚共立メディカルサテライト健診センター



春の午後ドックキャンペーン開催中!

キャンペーン期間 4月1日(金)～4月28日(木)まで



新年度も皆さまの健康をサポートいたします。

期間中の午後に、人間ドックまたは午後総合健診を**特別価格**にてご提供いたします。ぜひこの機会にご利用ください。

人間ドック 通常価格47,300円(税込) → **¥36,300(税込)**

午後総合健診 通常価格35,200円(税込) → **¥29,700(税込)**

※胃部検査を血液検査で実施し、その他は人間ドックと同様の健診となります。

※人間ドックの胃部検査を胃カメラ検査へ変更される場合は、別途3,300円(税込)がかかります。
※キャンペーン価格のため、健康保険組合の補助等はご利用いただけません。

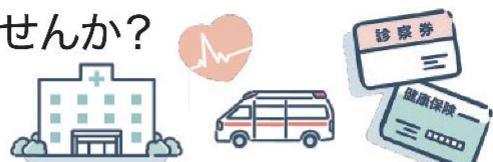
看護相談ブースで身体のお困り事を相談してみませんか?

健康診断の結果で気になることがあった場合

現在、ご自身の健康状態で気になる症状がある場合

血圧が高めなので、日常生活で気をつけるポイントを教えて欲しい…など

戸塚共立メディカルサテライト健診センターの看護相談ブースでは、ご予約いただいた方を対象にお1人30分まで)無料で健康相談を承っております。



【開催日時】毎月第3水曜日 9:00～11:15／14:00～15:30

4月20日(水)・5月18日(水)

【予約受付】戸塚共立メディカルサテライト健診センター3F

【実施場所】戸塚共立メディカルサテライト健診センター3F 看護相談ブース

相談費用はかかりませんが、**事前のご予約**が必要です。お問い合わせ・ご予約はお気軽にどうぞ!

お申し込みは **0120-733-153** (フリーダイヤル)

(平日9:00～16:00 土曜9:00～午後12:00)
(春の午後ドックの予約は1番・看護相談ブースは2番)

公式ホームページ



病院・施設からのお知らせ

新型コロナワクチン接種のご案内



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 新型コロナワクチン接種予約センター

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。

☎ 0120-045-112 (フリーダイヤル)

横浜市
予約専用サイト



3回目の接種はワクチンの種類に関わらず、早めの接種をご検討ください。

戸塚共立第1病院

接種曜日	接種時間	接種人数
火・木・金 (祝日を除く)	12:00~13:00(完全予約制)	最大 60名
土 (祝日を除く)	14:00~15:30(完全予約制)	最大 90名

戸塚共立第2病院

接種曜日	接種時間	接種人数
毎週土 (祝日を除く)	14:00~16:00(完全予約制)	最大 150名

変異株に対する感染対策

新型コロナウイルス変異株は、強い感染力を有しています。

マスク着用、手洗い、「3密」の回避など基本的な感染対策の徹底をしましょう。

「密閉空間にしないよう」こまめな換気を！

部屋の換気をしづらい季節ですが、感染予防にはこまめな換気が重要です。

人がいない部屋の窓を開け、廊下を経由して、少し暖まった状態の新鮮な空気を人のいる部屋に取り入れる方法なども室温を維持するために有効です。

密閉空間にしないようにこまめに換気を心がけましょう。窓が1つしかない場合でも、人口のドアを開ければ窓とドアの間に空気が流れます。

いつでもマスクを！

マスクは布やウレタンよりも不織布の方が効果の高いことが示されています。

すき間のないように顔にフィットさせて、正しくご利用ください。

マスク着用の主な目的は、会話や咳による飛沫の飛散や吸い込みを防ぐことです。

近年の研究では、飛沫を出す側と吸い込む側、両者の距離感やマスクの着用状態、マスクの素材(性能)によっても、防御効果に大きな違いが生まれることが分かっています。

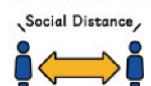
出典:内閣府ホームページ（感染拡大防止に向けた取組）内閣官房新型コロナウイルス等感染症対策推進室 (corona.go.jp)
首相官邸ホームページ（過去のチラシ一覧）首相官邸ホームページ (kantei.go.jp)



マスク
を着用しましょう。



距離
を保ちましょう。



手洗い
をしましょう。



清潔
を保ちましょう。



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
鈴木 滋	戸塚共立第2病院 医局(放射線科)	2022年1月15日	臨床に即した研究 -放射線診断医としての取り組み-	第39回戸田中央医科グループ 医局症例検討会 特別講演
Shigeru Suzuki Rika Fukui Shingo Harashima Wakana Samejima		2022年1月22日	CT検査における画質管理 -逐次近似的再構成法への対応-	第72回戸田中央医科グループ 放射線部勉強会 特別講演
Shigeru Suzuki Rika Fukui Shingo Harashima Wakana Samejima		2021年7月25日	Effect of energy level on the spatial resolution and noise frequency characteristics of virtual monochromatic images:a phantom experiment using four types of CT scanners	Japanese Journal of Radiology (2022)40:94-102
Shigeru Suzuki Rika Fukui Shingo Harashima Wakana Samejima		2022年2月	In Vitro Study of the Precision and Accuracy of Measurement of the Vascular Inner Diameter on Computed Tomography Angiography Using DeepLearning Image Reconstruction:Comparison With Filtered Back Projection and Iterative Reconstruction	J Comput Assist Tomogr 雜誌 46巻1号page17-22

看護学校だより

第7回生 卒業式を執り行いました



卒業生代表による答辞



横川秀男校長より卒業証書・各賞が授与されました。



同窓会よりコサージュが贈られました



在校生より、花束が贈呈されました

3月4日(金)、第7回卒業式をフォーラム(男女共同参画センター)にて執り行いました。同窓会より贈られた生花のコサージュが、卒業生の胸元に彩りを添えました。

式典では、横川秀男校長より、卒業証書が授与されました。卒業生代表による答辞では、3年間の感謝の思いと、専門職業人としての責任感を持ち、常に患者さまを思いやることのできる看護師となれるよう精進することを述べました。

4月からは、各病院・施設にて、看護師としての道を歩み始めます。学校での思い出を胸に、夢に向かって邁進してまいります。

☆★2022年度オープンキャンパス・学校説明会のお知らせ★☆

学校説明会:5/7(土)、5/28(土)、6/18(土)午前のみ

オープンキャンパス:6/4(土)午前の部／午後の部

※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!

学校法人 荘戸学園

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



Q 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いたします。

たかはし内科クリニック 自由が丘
内科、循環器内科、リウマチ内科

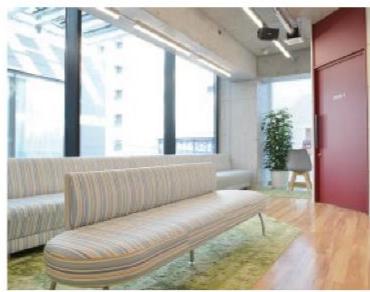
院長 高橋 賢至先生



右より高橋賢至院長、高橋千絵副院長

Q 先生の専門領域を教えてください。

A 循環器内科が専門です。これまで急性期病院を中心にカテーテル治療や、ICUでの集中治療、心不全治療などを専門としてきました。心臓病の原因となる糖尿病、高血圧、脂質異常症の検査、治療を専門としています。



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 皆さまの「自分らしい生き方」と一緒に考えるクリニックを目指しています。一般内科診療に加え、心不全など心臓病の専門的な治療、リウマチの専門的診療も行っています。また、人生の最終段階における治療選択を一緒に考える、ACP(アドバイス・ケア・プラン)に関する取り組みも行っています。お気軽になんでもご相談ください。

交 通
自由が丘
九品仏駅 徒歩5分
奥沢駅 徒歩6分
奥沢6丁目 バス停からすぐ

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:15~12:45	○	○	休	○	○	○	休	休
14:30~18:00	○	○	休	○	○	休	休	休

公式
ホームページ



世田谷区奥沢 6-20-23 フォーラム自由が丘 3F A ☎ 03-6809-7927



「冷え性改善」の健康レシピ ーあさりの和風生姜パスターー

ヒューマンライフケア横浜

管理栄養士

いくち
さおり
井口 沙緒里



栄養価(1人分)

533kcal、たんぱく質16.8g、脂質14.2g、食塩相当量3.2g

材料(2人分)

- パスタ 200g
- 顆粒和風だし 小さじ1/2
- バター 15g
- 醤油 大さじ1
- オリーブオイル 大さじ1
- 青じそ 5枚
- 生姜 2~3g
- 酒 大さじ2

- 塩ひとつまみ
- あさり(殻付き) 300g
- 生姜 10g

作り方

- ①パスタは塩を加えた湯でゆでる。
- ②オリーブオイルを中火で熱し、生姜を加える。香りが出たら砂抜きしたあさりを加え、酒をふりかけ、蓋をして2分蒸す。あさりの口が開いたら、パスタのゆで汁50cc(分量外)を加える。
- ③②にゆであがったパスタを加え、顆粒和風だし、バター、醤油を加える。
- ④皿に盛り付け、細切りにした青じそと生姜をトッピングする。

豆知識

生姜に含まれるジンゲロールは加熱するとショウガオールに変化して血流を良くし、全身を温める効果があるとされています。体が温まると代謝もアップ!免疫力の向上も期待できます。パスタにはにんにくが定番ですが、生姜を使っても香りよく仕上がりります。旬の食材、旨味たっぷりのあさりとの相性も抜群です。

教授の世界旅三昧 その19 アテネ、ギリシャ

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

じん ぱ いいたる
神保 至

聖書にもその地名が出てくるテッサロニキで学会があった。首都アテネからほぼ北へ300キロ、ギリシャ第2の都市である。海岸通りには遺跡も多く、エーゲ海から吹く風が心地よい。学会主催のクルーズでは正教会の聖地アトス山を海から観光。さらにもう一つ、世界遺産のメテオラの修道院群を見に、ギリシャのレンタカーは馬鹿高かったが仕方ない。メテオラは屹立するいくつもの奇岩の上に建てられた一連の修道院群である。俗世と決別して天空に祈りを捧げ、信仰のみに生きる。だが、これらの建物を作るだけでも大変であったろう。折角ギリシャに来たのにアテネを見ずには帰れない。日本語の上手な現地の人にガイドを頼み、パルテノン神殿に登る。まだ、ギリシャがデフォルトになる前だったが、地下鉄では家族連れの旅行と思って見ていたら窃盗団で、取り囲まれて財布を掏られそうになったり、改札がない出口で、見知らぬ女に手持ちの切符をくれと言われたり。ちょっとだけ怖い国だった。(次回は台北、台湾)



アテネ市街とパルテノン神殿、背景にはエーゲ海が遠く

戸塚共立レディースクリニック 公式 SNS アカウントのご案内



戸塚共立レディースクリニックは、産婦人科・婦人科・小児科のクリニックです。産婦人科には医師が5名在籍し、お母さまと赤ちゃんにとって手厚く優しい医療を心がけ、家族が始まる瞬間をお手伝いさせていただいております。ご出産の方には、妊娠中からの関わりを大切にして、産婦人科医師、小児科医師をはじめとする各専門のスタッフが、入院中はもちろん退院後のお母さま、赤ちゃんを一丸となってサポートして参ります。ご好評をいただいております入院中の食事メニューなど院内の日々の様子など公式SNSアカウントで発信しておりますので、お気軽にフォローしてください。

公式インスタグラム



公式フェイスブック



横浜市戸塚区戸塚町157-3 ONE FOR ALL横浜1階 平日 8:00~16:00 / 土曜日 8:00~12:00 ☎045-285-1103 戸塚駅から徒歩7分 駐車場完備 外来・面会は無料





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。

運動・ストレッチ動画を配信中！



当法人では「よこはま夢ファンド」の助成金事業として、健康支援センターTMGFitの健康運動指導士である関直哉さん監修のもと、自宅ででき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、ぜひご覧ください。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いただくか、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



ニッパツ
YOKOHAMA FC
seagulls

ときのすみか

時之栖キャンプ Reports

静岡県にある時之栖スポーツセンターで4泊5日のトレーニングキャンプを行いました。

トレーニングではチーム戦術の理解を深めることを重点的に行い、チーム全員が集中してトレーニングを行うことができました。また期間中は共同生活を通して、選手同士でコミュニケーションを図り、チーム力もさらに高まりました。

有意義で充実した5日間を過ごし、今後の試合に向けて邁進してまいります。



2022 プレナスなでしこリーグ1部 開催中！

今後の試合日程

※詳しい日程や結果などは公式HPをご確認ください。

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。



節	開催日	対戦カード	キックオフ	会場
5	4月17日(日)	伊賀FCくノ一三重	13:00	上野運動公園競技場(アウェイ)
6	4月24日(日)	セレッソ大阪堺レディース	13:00	ニッパツ三ツ沢球技場(ホーム)
7	5月 1日(日)	愛媛FCレディース	13:00	愛媛県総合運動公園球技場(アウェイ)
8	5月 7日(土)	スフィーダ世田谷FC	13:00	ニッパツ三ツ沢球技場(ホーム)
9	5月14日(土)	バニーズ群馬FCホワイトスター	14:00	アースケア敷島(アウェイ)

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してみませんか？

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中です。



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(旧戸塚区役所)
1F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。



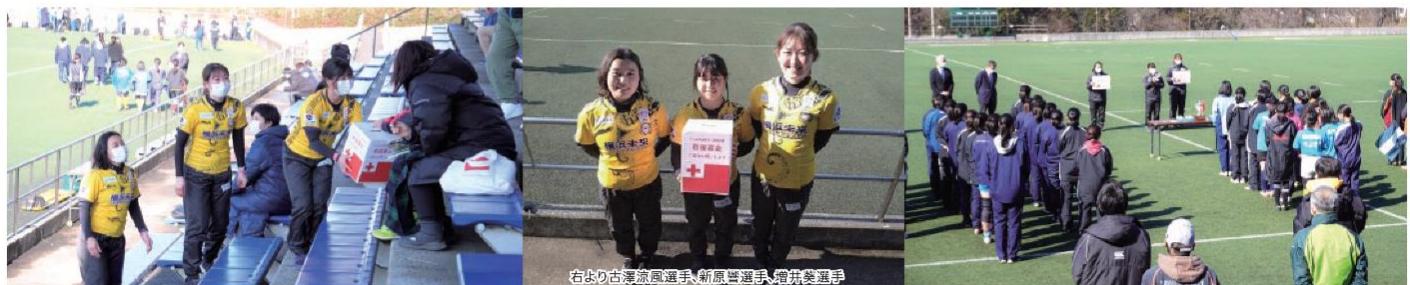
TKM ラグビーニュース

「サスティナブル・カップ2022」にてラグビー教室を開催



2月11日(金・祝)に神奈川県ラグビーフットボール協会が主催する「サスティナブル・カップ2022」が県立保土ヶ谷公園ラグビー場で開催され、小中学生を中心とした神奈川県在住35名の女子ラグビー選手が集い、日頃の成果を繰り広げました。当日はYOKOHAMA TKMの長谷部直子監督、鈴木美緒マネージャー、新原響選手、増井葵選手、古澤涼風選手による臨時ラグビー教室を開催して、女子ラグビー選手への指導も行いました。

また会場ではトンガ王国で起きた火山噴火津波災害への緊急支援募金にご来場の皆さんにもご協力いただき、心より御礼申し上げます。
神奈川県ラグビーフットボール協会とトンガ王国はラグビーを通じて深い交流があり、被災者を迅速に支援したいと考えています。



永井彩乃選手が広島県竹原市の「たけはらPR大使」に任命されました！

2月1日(火)にYOKOHAMA TKMの永井彩乃選手が出身地・広島県竹原市より「たけはらPR大使」に任命されました。竹原市は広島県沿岸部のほぼ中央に位置する瀬戸内海の豊かな自然と温暖な気候に恵まれた地域で、「芸能の小京都」とも呼ばれています。「たけはらPR大使」とはその竹原市の魅力を広く発信するために創設されたもので、竹原市にゆかりのある芸能、スポーツ、文化、芸術など様々な分野で活躍中の15名が選出されました。

永井彩乃選手はラグビーを通じて、ふるさと竹原市の情報発信にも今後努めて参ります。



永井彩乃選手

Position
7人制: FW
15人制: NO.8, LO

所属
横浜未来ヘルスケアシステム

2022年度 TKM fan club 新規会員募集のご案内

このたびYOKOHAMA TKMは新たに11名の選手を迎えて、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、日本一を目指しつつ、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の活動を支えていただく会員組織です。

女子ラグビーチームの応援をよろしくお願ひいたします！

入会のご案内



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。

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	○	○
メールマガジン配信	○	○
選手直筆メッセージカード	○	○
オリジナルエコバッグ(先着300名様)	○	○
プレミアムキーホルダー(先着100名様)	-	○

information



Café sakura

営業時間 月~土 10:00~17:00

フード、ドリンクともに10:00~16:30提供。フードのラストオーダーは16:15まで

戸塚小学校に隣接するONE FOR ALL横浜(旧戸塚区役所)の1Fにある「Café sakura」では、お好みのスイーツとドリンクを組み合わせられる『ひといきセット(税込 ¥500)』や『バーチキンカレー(税込 ¥800 サラダ・ドリンク付)』が人気です。その他にも様々なメニューをご用意しておりますので、ぜひお気軽にご利用ください。



自慢のペット!

ひだまり読者から寄せられた
自慢のペットをご紹介します。
戸塚区在住 A-Hさんの
ハムスター「はっさく」ちゃん。名前の由来は「はっさく」と一緒に手のひらで可愛く
はいぱーず!

読者の声を
募集しています!

戸塚区在住・在勤・在学の方 ※Googleフォームにて写真データを入れてお申し込みください。



ひといきセット

ふわふわスフレのベイクドチーズケーキ+ドリンク



バーチキンカレー

バーチキンカレー+サラダ+ドリンク



ONE FOR ALL横浜

横浜市戸塚区戸塚町157-3

☎045-871-7831

公式ホームページ▶



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

戸塚共立リハビリティサービス泉

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)