

「地域のみなさま」とのコミュニケーション広報誌！

ともし



国家公務員共済組合連合会
横浜南共済病院

Vol.5

特集
散策のススメ

富岡東 釜利谷東

追浜駅前 夏島貝塚通り

歩いてみよう！垣根を超えて！
〜移りゆく街並み見慣れた街並み〜

ご自由にお持ちください。



富岡東界限

Question 写真の場所はどこでしょうか？

特集

散策のススメ

歩いてみよう！垣根を超えて！
移りゆく街並み見慣れた街並み

富岡東 釜利谷東
地元金沢区の素敵を発見！
水と景色と人情が
今もしっかり時を紡いでいます！

追浜駅前 夏島貝塚通り

横浜南共済病院の最寄駅「追浜」。
馴染みある商店街は、
なだらかに変わりつつあります。



Q1.



Q2.



Q3.



Q4.



Q5.



Q6.



Q7.

追浜駅前の再開発事業が
計画されているそうです！

※再開発事業外観イメージ

ご好評いただいております「散策のススメ」。
ネタを探し歩いていたら…。
たくさんの素敵な場所や人に出会いました。
今号ではクイズ形式で巡った場所をちょっとずつご紹介。
秋の散策コースに入れてみてはいかがでしょうか？

質問のこたえ

A1.手子神社 A2.長昌寺のビュクシン A3.cafeちどり A4.ジュビのえんがわ A5.富岡東の自噴井戸界隈
A6.鷹取川（追浜の商店街裏） A7.元・雷神社の御神木（追浜三丁目町内会館前）

病院長の 【Prologue】

地域のために病院ができることを
探し続けて。



金沢シーサイドFMのラジオ番組
「うみとそらのおうち」に出演しました

素敵な出会いに、
未来を紐解く鍵がある。

今回、ラジオ番組にゲスト出演したことで、子供時代のこと、職業
選択のこと、私の使命、愛とは（やや哲学的）、好きな音楽などについ
て話をする事になりました。
もう忘れていたこと、ふだんあまり気にしていないことがテーマ
で、少々戸惑いました。そして、ラジオ出演は経験がないことでした
から緊張もしました。考えていることを言葉にすることで頭の整理
ができ、質問を受けたことで思いや考えがさらに深まりました。
終わってみれば「よかつたなあ」という気持ちにもなりました。
地域とのことをよく考え、金沢区をもっと元気にしようと思ってい
る人がいかに多くいることか。
地域のために、医療・看護だけでなく病院ができることを、探し続
けようと思います。

病院長 高橋 健一

病院の「植物だより」

病院近隣に咲く野草や植物の情報を
ご紹介します。7月のよく晴れてとても暑
い日の朝に綺麗なお花が咲きました。



芙蓉（フヨウ）

7月後半のある朝、中央棟前の外周公開空
地にピンクのお花が一斉に咲きました。こ
のフヨウの花言葉は「繊細な美」「しとやか
な恋人」。その様子はまるでフリルのドレ
スのようですね。美しい花を咲かせるフ
ヨウですが、排気ガスに強く、どんな環境で
も力強く花を咲かせることができるそう
です。今年の過酷な暑さにも美しく咲き誇る
この様子を、力を貰いました！

花壇のお花も
咲きました！



CONTENTS

- P3 ～ 特集 散策のススメ～（富岡東・釜利谷東・追浜駅前）
『歩いてみよう！垣根を超えて！』
- P6 ちょっと知っとこ！
『フレイル予防』
- P8 ～ 病院のこと①～
患者さんの願いに寄り添う リハビリテーション科
- P9 ～ 病院のこと②～
横浜南共済病院の『もしも』のときの チーム医療
- P10 地域と共に①…『ご近所コミュニティ ～こずみの ANNEX～』
地域と共に②…『ご近所グルメ～cafe ちどり～』
- P11 地域と共に③…『病院だより』

追浜駅前周辺

発見があったよ。
開発に向かう、
見慣れた街を
歩いてみよう！

新外来棟建築へ

『横浜南共済病院』

昭和58年に外来棟が完成して、約40年が経過しました。建物の老朽化と患者さまがよい環境で受診・治療を受けられるように、新外来棟の建築を計画中です。



手子神社の鳥居

釜利谷東

『こずみのANNEX』(P.10)



「こずみのANNEX」は学生のシェアハウスでもあり、さらにこの町の「離れ」や「リビング」のように多くの方が親しむ場となっています。P.10ではその活動をご紹介します！

ワクワクが生まれる元気なまち

ルンビニー - つながりの庭 - 『金沢区子育てママ』



横浜市金沢区にて2007年から活動している育児サークルです。金沢区の子育て中のご家族にさまざまな親子向けの情報を発信。子育て世代の拠り所となっています。



散策のススメ

歩いてみよう！垣根を超えて！
移りゆく街並み見慣れた街並み

富岡東

『ジュピのえんがわ』(P.7)

古民家をリノベーションして運営されています。地域の子どもから大人まで多世代が交流しあえる集いスペース。有志やボランティアさんが温かく出迎えてくれますよ。



長昌寺のジャクシン

『cafeちどり』(P.10)

住宅街の中にある隠れ家のような佇まいのカフェです。昭和30年代の古民家を生かした店内は懐かしい趣で静かにゆったりと過ごせます。



“水が湧く自噴井戸”

富岡東には自噴井戸が7つほどあると伺いました。暑い夏には涼を感じることができます。保健所の飲料水用の検査を合格している井戸もあるそうです。水が人々の絆を繋いでいる場所なのでしょうね。



金沢区界隈

横浜市名木古木の指定を受けた樹齢700年のジャクシン(柏槇)が見守る街。

長昌寺(芋観音)

追浜駅前にて再開発事業が計画中！



(※1)

元・雷神社の御神木
(追浜三丁目町内会館前)



官修墓地



商店街裏を流れる鷹取川



夏島貝塚通り

夏島貝塚

東京湾第三海堡遺構

貝山緑地

延伸工事の準備が始まっているよ！

夏島貝塚

夏島

野島

野島公園駅

海公園南口駅

金沢八景駅

金沢八景駅

六浦駅

国道357号線が八景島から、
2.3km延伸します！

ココにかかる橋を想像しよう！
「八景島」が繋がる未来。

国土交通省関東地方整備局
横浜国道事務所

『追浜 えき・まち・みち デザインセンター』

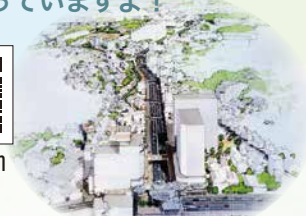
サンビーチ追浜 4F



追浜駅周辺まちづくりに関する地域の皆様のための相談窓口やインフォメーションの場です。追浜の未来予想図が広がっていますよ！



Instagram



(※2)「追浜駅周辺地区グランドデザイン」

(※1)(※2)イメージであり、整備内容を決定するものではありません。

STEP2 意識して生活してみよう！

〇〇〇〇してますか？

健康寿命につながります。

環境はひとそれぞれ。

自分にあった方法を探してチャレンジしてみよう！

生活活動+運動

社会参加

食事+口腔ケア



健康寿命について深掘りしてみよう！詳しくはこちら

「健康長寿に向けて必要な取り組みとは？」

100歳まで元気、そのカギを握るのはフレイル予防だ！



厚生労働省HPより

一人だとやる気がでない！

POINT

- 運動機能の向上
- 口腔機能向上
- 低栄養予防
- 認知機能低下予防

HPも参考にしね！

人間ドック 当院HPより『センターコラム』



★ 効果的な足の運動について



★ 魚を食べることの大切さについて など

STEP3 ワクワクを発信している地域コミュニティを探してみよう！

近くにあるかな？こんなところ



社会参加を目的に地域の世代を超えた人たちが、いきいき集まる通いの場があります。

富岡東7発見！「ジュピのえんがわ」

「ジュピのえんがわ」は、代表の高橋さんが愛犬の「ジュピ君」にちなんで命名しました。2016年3月にオープンし、月日とともに、多世代地域交流の場として認知されてきました。当初、イベントカレンダーには、一つ、二つと行事はあるが隙間だらけ。これじゃ・・・と思い、仲間たちと、「できること・思いついたこと・楽しめること」をやっているうちに、予定表はいっぱいになりました。いい笑顔、嬉しいことをブログで写真も載せてコツコツ更新しているうちに、とうとう、パソコンも出来るようになりました。子どもは、好奇心で大きく成長しますが、大人も同じですね。

- ・子ども大人も集まるイベント
- ・自衛術(じきょうじゅつ)
- ・ブドウを植える
- ・駄菓子・パン・野菜の販売
- ・写真展
- ・手作りの作品展 などなど！



毎月の瓦版でスケジュールを発信中！

富岡サロン「ジュピのえんがわ」

〒236-0042

横浜市金沢区富岡東3-14-47

TEL: 045-294-2947

Email: jupi_no_engawa@tc4.so-net.ne.jp

サロンオープン時間 ● 11:00～16:00 (毎週土曜日定休)



ワクワクいっぱい！



心身の機能低下は、40歳ごろから始まります。
★ 普段の心がまえで、健康を維持できます。

STEP1 あなたの健康状態はいかがですか？

今の健康をチェック！

3項目以上あるとフレイル
1～2項目の場合は、プレフレイル(前段階)

2つ以内
これから心配

① 体重減少

意図しない年間4～5kg、または5%以上の体重減少

② 疲れやすい

何をするのも面倒だと週に3～4日以上感じる

③ 歩行速度の低下

歩行速度の低下

⑤ 身体活動量の低下

身体活動量の低下

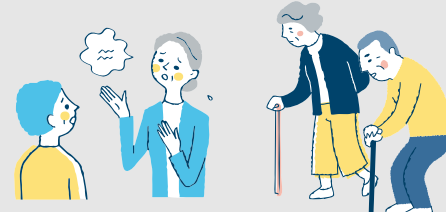
3つ以上
あるよ！

当たり前
やっていたが、
今は億劫だな～

● 生活・健康のことを周囲と相談。

フレイル(虚弱)の状態？

① 認知機能低下 ② 運動機能の低下



③ 低栄養 ④ 口腔機能の低下



これから先、
要介護？
不安だな～

生活の振り返りや
定期的に検診を受けてみよう

1. 日常生活や健康状態を振り返る
→ 何か変化するキッカケがあったかも

2. 検診を受ける
→ 隠れた原因があるかもしれない

フレイルばかりを疑うだけではなく、自身やご家族で急な生活の変化がなかったかなどを考えたり、かかりつけ医へご相談することもお勧めです。

※「フレイル」とは、加齢にともない心身の機能が低下した状態(虚弱)のことです。

あたまのたいそう



1問目

フレイル予防には、バランスのよい食事が大切です。さて、タンパク質がしっかり取れる食品はどれでしょう。一つお選びください。

1. チョコレート
2. みかん
3. 豚肉

2問目

フレイル予防に効果的な筋肉の運動はどれでしょう。一つお選びください。

1. スクワット運動
2. 肩を回す運動
3. 手のグーパー運動

3問目

フレイル予防で社会性の低下を防ぐために取り入れたいことは何でしょうか。一つお選びください。

1. ひとりの食事を楽しむ
2. 「ほっちゃん」のサークルに参加する
3. 読書の時間をつくる

こたえ 1問目 3 2問目 1 3問目 2

■ 監修 健康管理センター長 岡田 雅仁

『もしも』のとき、参加しよう 当院の「チーム医療活動」

ホームページでもご紹介しています。

緩和ケア チーム

痛み、苦しみ、不安などを和らげることを専門に取り組むチームです。構成メンバーは、医師、看護師、薬剤師、公認心理師、管理栄養士、ソーシャルワーカーなど。

栄養サポート チーム

全ての医療の基盤は栄養管理であるとの考えから専門的にモニタリングをするチームです。構成メンバーは、医師、看護師、薬剤師、栄養管理士、臨床検査技師、理学療法士、歯科衛生士、事務員、嚥下チーム、栄養チームなど。

褥瘡対策 チーム

床ずれの発生予防・治療に取り組むチームです。構成メンバーは医師、看護師、管理栄養士、理学療法士など。

感染制御 チーム

感染症に対して取り組むチームです。記憶が新しいところでは、新型コロナウイルス感染症対策のプロ集団です。構成メンバーは、医師、看護師、薬剤師、臨床検査技師、管理栄養士、理学療法士、作業療法士、放射線技師、事務員など。

心リハ チーム

心疾患の再発や悪化を防ぐため、運動やお薬の管理、日常生活や心配ごとなどを検討するチームです。構成メンバーは、医師、薬剤師、看護師、栄養士、理学療法士、検査技師、事務員など。

退院支援 チーム

退院後も安心して穏やかに過ごせるよう検討するチームです。構成メンバーは、医師、薬剤師、看護師、社会福祉士、栄養士、理学療法士、事務員など。

呼吸ケア (RST) チーム
認知症ケア チーム / 糖尿病教育 チーム
排尿ケア チーム / ICU早期離床 チーム
リンパ浮腫ケア チーム / 身体拘束最小限 チーム

身体的

精神的

社会的

スピリチュアル

病院のこと②

チーム医療

「チーム医療」とは、最善の治療や療養環境を提供できるよう、専門的知識をもった多職種メンバーが、協同して医療活動をおこなうことを言います。

横浜南共済病院の『もしも』のときの

一人で出来ていた日常生活に
近づけるようサポート！

帰ったら一人でやりたい！
不動の2位 食事
ダントツ1位 トイレ
入院しても、治療が終わったら、
早くおうちへ帰って
いつもの生活を！

「どんなリハビリ」があるの!?

心臓疾患

運動療法(自転車エルゴメータ等の有酸素運動と筋トレ等の無酸素運動)と病気に関する指導で、症状の改善や再発、再入院の予防、死亡率の低下を図ります。

呼吸器疾患

肺の病気や手術による息切れ、体力低下が改善するように呼吸トレーニングや運動療法を行います。

脳疾患

動く(座る、立つ、歩く、手を使う、着替える、トイレに行くなど)、考える、話す、字を読む・書く、計算する、記憶する、食べる等の必要な脳の機能に合わせた治療をします。

がん

手術、化学療法等による体力、日常生活の低下を防ぎます。骨の転移では痛みや骨折を防ぐ生活や動作の指導をします。

運動器疾患

関節や脊椎の手術後は翌日から行います。関節の動きや筋力を戻し、再び動けるように治療します。

重症治療中

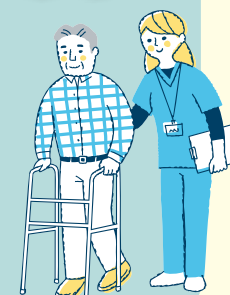
ICU/CCU、HCUなどの集中治療室に入ったその日から、安全なリハビリテーションが出来るように医師、看護師、療法士が協同して行っています。

病院のこと①

患者さんの願いに寄り添う

リハビリテーション科

当院では、病気や怪我による入院、手術で身体機能、日常生活能力が低下しないように医師、専門の療法士が治療の早期からリハビリテーションを行っています。各医療チームにも多く参加し、専門的なアドバイスをしています。



「どんな資格の人」が
いるの!?

理学療法士 16人

「座る」「立つ」「歩く」などの生活で基本となる動作のリハビリを行います。呼吸機能、心機能の低下などがある方にもその方に合わせたサポートをします。



作業療法士 6人

日常生活の中で自分で食べる、トイレに行く、家事をするなどの様々な作業活動や仕事・余暇活動など生活の中でご本人やご家族にとって必要なこと、やりたいことが再び行えるようになるために、練習や代償手段の検討、動作指導などを行っています。



言語聴覚士 4人

日常生活で大切な、聞く・話す・食べる力を高めるリハビリを通じて、円滑なコミュニケーションや安全な食事を楽にできるようにサポートしています。



医師 2人

医療技術助手 2人
事務助手 1人

「お任せ医療」から 「参画医療」の時代へ

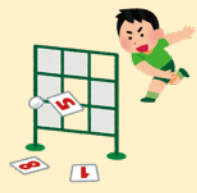


以前は、医療者に一任する「お任せ医療」の時代がありました。今は、患者さんもメンバーの一員という事で「参画医療」の時代になりました。

「えー、いきなりメンバーと言われても、むり。医療の専門職に対して、考えや思いを言うなんて...」

「伺いたいことは、ご自身が大切に思うこと、どうやって生活したいか、誰に相談したいか...など、生き方や価値観、物事の捉え方、人とのつながりなどです。」「病気になる」ということは、予期せぬ人生のできごと、普段はあまり考えることがありません。この機会に、「もしも、自分が治らない病気になったら...」と考え、身近な人と話したり、書き出してみたいかがでしょうか。





地域と共に③

『病院だより』

TOPICS 02 『みなみフェスタ』に来てね！ 来て、見て、一緒に体験しよう！ 2024年10月5日(土)

横浜市消防局
マスコットキャラクター
「ハマくん」
も来るよ！



キッズ
イベント

体験&
学習

けんちゃん
バンド♪

市民公開講座
(糖尿病のこと)

軽食
コーナー
もあるよ！

実際に現場で働く看護師さんや薬剤師さん、技師さん達(栄養科・検査科・放射線科・ME科・リハビリテーション科などから参加)と病院のお仕事が体験できるよ！
そして、お医者さん達のバンド演奏や公開講座も聞けるチャンスです。今年は、金沢消防署の催事もありますよ。
どうぞ、お楽しみに。

TOPICS 01 ハーブを楽しむ会 関東学院大学の学生チームとコラボ 2回目 2024年8月1日(木)



猛暑の中、関東学院大学二宮ゼミナール主催の「ハーブを楽しむ会」が開催されました。場所は、病院敷地内にあるハーブガーデン。(コラボ1回目は前号の『病院だより』を見てね。)
第一部：ハーブを楽しむ ～あじわう編～ では、よく冷えたハーブティーが、汗をかいた身体に最高！ニンニク入りバターとハーブオイルはパンに良く合い、食欲をそそります。
第二部：ハーブを楽しむ ～まなぶ編～ では、ハーブは、薬草でもあり、人の体にもともと備わっている「自然治癒力」に働きかけ、健康維持に役立つそうです。卒業を控えた学生さんの中には、医療に役立つハーブを学び、今後、医療機関で働いてみたいという気持ちの方もいました。嬉しいですね！



町内会の代表や
大学の中津ゼミの
皆さんも笑顔
参加されました

TOPICS 03 高校生の看護体験開催 近隣の高校生同士が一堂に介して実施 2024年8月6日(火)・8月9日(金)

高校生看護体験が行われ、16の高校から総勢52人の参加がありました。
高校生同士が車いすやストレッチャーの乗車移動体験、血圧測定、聴診器で心臓や呼吸の音の聴きとりをしました。病棟では、患者さんと向き合う看護師の姿を目の前で見えました。「やはり、看護師になりたい」と意欲がわいたり、「大変だがやりがいのある仕事だ」と感心したり、「カッコいい」と憧れたりして、看護体験を終えました。
実際にスクラブを着て、皆で写真を撮り、思い出の一日に。きっと数年後、ここから看護師が誕生しますね。



未来のナース&
ナースマン！



地域と共に①

ご近所コミュニティ

『こずみの ANNEX』



地域の
ラウンジ
×
学生の
シェアハウス

「こずみの ANNEX」は金沢区小泉地区にある、築50年の木造家をリノベーションしたシェアハウス兼シェアラウンジ。
2階は、賃貸として建築を学ぶ大学生が生活している。1階は、地域への開放スペースで、ワークシヨップ、子供の遊び場、お食事会など自由に活用できる。運営は、志を同じくする仲間で行っている。そのメンバーの一人とお話を伺うことができた。建築を学んだ時の夢を今も築いている。夢が、大きく躍進したのは、近所の八景市場でのマルシェだった。出店には、メンバーが、一軒、一軒声をかけて回った。当日は約2,000人が来場し大盛況だった。このことで、仲間との絆が深まった。離れという意味をもつ「こずみの ANNEX」は、まだ、未完。ずっと完成しないのが良い！とのこと。今後の展開が楽しみだ。



こずみの ANNEX

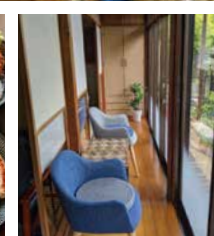
〒236-0042
横浜市金沢区釜利谷東1-19-11
京急線金沢文庫駅 西口より徒歩10分
お申し込み・お問い合わせ
E-mail kozumino.annex@gmail.com



地域と共に②

ご近所グルメ

『cafe ちどり』



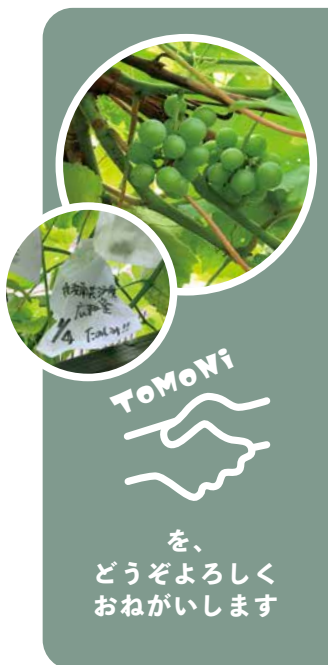
「cafe ちどり」は、車は入れず、自転車では登れない、階段の途中にある、隠れ家的古民家カフェ。
少し息があがったところで、出迎えてくれるのは、「cafe ちどり」の木製のボード。
店内、お料理などには、千鳥紋様が隠れていて、探し出す楽しさがある。
店内の一番人気という、庭が見える黒いソファにゆったりと座る。
急に時間がゆっくり流れだす。
さわやかな風に風鈴の音色。
少し長めに息を吸って吐く。
あつ、ウズラのゆで卵に千鳥の焼き印を見つけた。
平日は、予約なしでも入れるが、休日はご予約を。

cafe ちどり

〒236-0051
横浜市金沢区富岡東3-14-59
tel 070-8300-1696
営業時間：10:30-17:00 (Last order 16:00)
定休日：火曜日 + 不定休



おかげさまで1周年！



編集後記

取材に出かけるが、その日も気温30度を超える暑い日だった。
「ジュピのえんがわ」にお話を伺うため、お邪魔した時のこと。楽しそうにぎやかな場面に遭遇する。縁側の網に沿って育つブドウの房に、袋をかけているところだった。「やっていきなよ」と、皆さんが、大きめでよく育ちそうなブドウを選んでくれて、私たちの分の袋を用意して下さるので、真似をしてブドウの房に袋をかけ、日付と名前を書いてきた。
後日、事務連絡をしたおり、ブドウの生育状況を伺った。なんと、台湾リスのお腹に収まってしまったとのこと。
ああ、残念。そうだ、「食べる」とは、本来、たやすいことではないのだ！
よし、今日はブドウを買って帰るかとお店に入るが、うむ、高級品だと思いなおす。横の値下げコーナーから比較的やさげなブドウを選んでレジに並ぶ。心の中で、フードロスに協力！！とガッツする。
今夜中に、秋の味覚を楽しんでしまおう。

広報室

病院理念

患者さんと医療者がともに満足する医療を目指します。

基本方針

1. 人間の尊厳と先進医療との調和（ハーモニー）を目指します。
2. 患者さんと医療者のより良いパートナーシップを築きます。
3. 地域の医療機関と連携し、安全かつ良質な高度医療の提供に努めます。
4. 時代に即した、快適で良好な療養環境の提供に努めます。
5. 健康で働き続けられる職場作りを推進します。
6. 思いやりを持った人間性豊かな医療者の育成に力を注ぎます。

患者憲章（患者の権利と責任）

1. 平等に医療を受ける権利を有します。
2. 安全で良質な医療を受ける権利を有します。
3. 自己の診療内容を知る権利を有します。
4. 自己決定権を有します。
5. プライバシーの保護を受ける権利を有します。
6. セカンドオピニオンを受ける権利を有します。
7. 病院規則および公共の場のルールを守る責任を有します。
8. 自身の病状に関する正確な情報を伝える責任を有します。

