

「地域のみなさま」とのコミュニケーション広報誌！

と も に

TOMONI

国家公務員共済組合連合会
横浜南共済病院

Vol.8

〓 散策のススメ〓 金沢の山登り
金沢自然公園、大丸山を歩いて

特集
『健康観』と養生訓

学ぼう！
日本人の知恵

自由にお持ちください。

金沢自然公園内「ののはなカフェ」/ 横浜味噌カツ井

撮影 金子 夏紀 様



健康観とは

健康というものの捉え方や価値観、概念などを指します。健康と対比するものには病気・疾病があり、昔から、人は健康に関心を持ちながら生活を営んでいました。

それは、現在でも変わっていません。

出典：公益財団法人長寿科学振興財団
健康長寿ネット「養生訓」

特集『健康観』と養生訓 学ぼう！日本人の知恵

紀元前～7世紀頃

一般庶民は自らの健康作りに取り組む人はまだいない～

飛鳥・奈良時代

貴族や上流階級の人々には、仏教の思想により、不老長生を手に入れるための神仙思想*が広がった。

鎌倉仏教の教えに沿った健康観が広がった

鎌倉時代

鎌倉仏教の教えに沿って、自然の流れに逆らわないことを良しとする生き方や、人にやさしく穏やかな思いやりのある人間性に重きを置いたほうがよいという健康観が強く持たれた。

男女の平均寿命は、28歳！？

江戸時代

『養生訓』が出版される
飢饉や疫病が流行し、人々は命のはかなさ、この世は無常という「浮世」の人生観が生まれた。（飢饉のときは平均寿命が18歳という記録もある）
灯油やろうそくの普及により学習や娯楽の機会が増えた
日本人の生活時間や生活様式が近代化した。
後期には、一日3食が定着。
医療に携わる人が増え、民衆レベルで健康を意識してきた。

1980年の平均寿命は男73歳、女78歳！

戦後の昭和

昭和39年(1964年)東京オリンピックを機に「国民健康づくり対策」開始。国民が日常生活を通して積極的に健康・体力づくりに参加できるようになる。
高度経済成長の中では、「ストレス」という言葉が日常化し、豊かさの中での心身への不安感が高まり、「癒し」を売りにする健康ブームへ。
1970年代以降は、情報・サービス産業へ転換する中で、働くための体力づくりという健康観から、豊かで充実した生活を送るための健康観へ変化。

信仰や儀式が執り行われていた

縄文・弥生・古墳時代

健康は神によってもたらされる。
中国との交流により病気には原因があると考えられ始める。

上層階級の人々は宮廷医の治療を受けられた

平安時代

宮中医官を務めた鍼博士(丹波康頼)により日本最古の医学書「医心方」(982年)ができた。

庶民も一日3度の食事をする兆し

室町時代

米の生産力が向上。南蛮諸国との交流から新種の野菜が持ち込まれ、食文化の発達により健康を作るための基盤ができた。

安土・桃山時代
～1603年

昭和初期の平均寿命は、男47歳、女50歳！

明治・大正・昭和初期

戦争に勝つための国民への健民政策が行われ、日本は世界に先駆け学校授業で体育を必須に。疫病対策指導も行われた。
昭和3年からラジオ体操の放送が開始。厚生省により、「国家のための国民の健康づくり」が推進。

2022年の平均寿命は男81歳、女87歳に！

平成・令和

平成26年(2014年)に厚生労働省が「健康に関する意識調査」で、健康だと感じる人が多い反面、健康に関する様々な事に不安を感じる人も多くみられ、人々の健康観が多様化しています。健康のためには、適度な運動とバランスのよい食生活と休養が必要であるという情報をほとんどの人が自覚しています。



病院長の【Prologue】

身近な自然の美しさを五感で楽しむぞ！



ハイキングプランをただいま念入りに計画中。
鎌倉のハイキングコース、三浦アルプス、大楠山、三浦富士、城ヶ島など。久しぶりだな～

運動不足解消に向けて、ハイキング再開へ

今年、新型コロナウイルスの頃までよく歩いていた金沢自然公園。鎌倉より南の三浦半島のハイキングを再開しようかと思っています。この原稿執筆時は、ちよつと暖かくなつてきて、雨さえ降らなければハイキングにはちょうどいい季節です。しかし、最近の天候では、うかうかしてると熱中症の危険が高まる気温になつてしまっています。鎌倉のハイキングコース、三浦アルプス、大楠山、三浦富士、城ヶ島など、天気のいい日に運動不足解消のため、また歩きます。5年間位のブランクがあるため、まずは、比較的楽なルートで足腰を少し鍛え直してからにします。途中ですれ違つたら是非声をかけてください。

病院長 高橋 健一

広報誌『ともに』のご感想をお待ちしております。
今後の紙面に活かして参ります。



病院の「植物だより」

瀬ヶ崎小学校の一年生と職員で6月6日に花壇のプランターに種を植え、お水を撒きました！楽しい声が聞こえてきたよ！



培養土の袋にクワガタが！みんな大喜び！



施設課さんも、早くから準備！

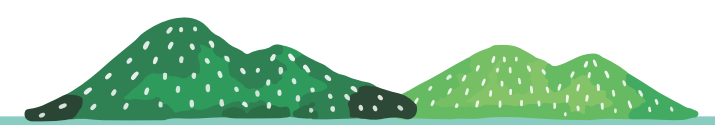


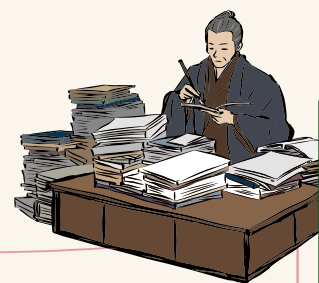
『花と緑のプロジェクト』の一環として、瀬ヶ崎小学校との交流でお馴染みになった本イベントも今年で4年目。あさがお、フウセンカズラなど、種は2年生が昨年蒔いて収穫したものなんです。クワガタさんも飛び入り参加(写真)してくれました。7月は芽が出て花が咲き始めているかな。病院外周お散歩コース(表紙裏)を巡りながら花壇を見守ってね！



CONTENTS

- P 3 ～ 特集 ～
『健康観』と養生訓 学ぼう！日本人の知恵
- P 6 ～ 散策のススメ～ 金沢の山登り
金沢自然公園～大丸山を歩いて
- P 8 ～ 病院のこと ① ～ 医療社会福祉のコーディネーター
医療ソーシャルワーカー(MSW)
- P 9 ～ 病院のこと ② ～ やさしさのある確かな看護をとどけます！
看護部 2年目ナースの奮闘記(ただいま成長中！)
- P10 地域と共に①…『ご近所ケーキ屋さん ～栗林洋菓子店～』
地域と共に②…『ご近所グルメ ～ののはなカフェ～』
- P11 地域と共に③…『病院だより』
診療科からのお知らせ→ 腎臓高血圧内科の取り組み





今に伝わる

『養生訓』

「養生訓」は貝原益軒（かいばらえきけん）が83歳の時に書かれた本だと言われています。当時はベストセラーですが、現在でも、考え方や精神は病気の予防につながるものとして注目され続けています。

貝原益軒（1630～1714年）は、平均寿命が40歳くらいの時代に、85歳まで生きました。最期まで認知症や寝たきりにならず、健康寿命を体現した人といえます。

養生訓は、ただ健康になるためのノウハウがかかっているのではなく、「人としてどう生きるべきか、どうあるべきか」が書かれており、「当たり前のことを当たり前にできないと心と身体が病気になる。与えられた命と身体に感謝して慎み深く、そして自分の人生を楽しんで生活すべきである」と、生活するうえでの心得が全八巻を通して書かれています。



参照元…公益財団法人長寿科学振興財団
健康長寿ネット「養生訓」

体と心のケアのお手本

自分でできることって何だろう！

『養生訓』にまつわる書籍がたくさん出版されているよ！読んでみよう！

現代人の誰もが、あてはまりそうなことがたくさん書かれているよ！

養生訓に学ぶ生活の知恵

今で言う…
ストレス管理？
マインドフルネス？

① 食事（飲食の養生）
適量・規則正しい食事をし、過食・偏食を避ける等。

② 睡眠・休養（起居の養生）
早寝早起き、昼夜のリズムを守り、休息を取る等。

③ 運動・活動（動作の養生）
体をよく動かし、ほどよい労働や散歩を行う等。

④ 心の持ちよう（養心）
怒りや欲を抑え、穏やかな心で過ごす等。

⑤ 生活習慣・節制（節度の養生）
無理をせず、節度のある暮らしを心掛ける等。

⑥ 病気の予防・対処（病気への備え）
日々の健康管理で病気を防ぎ、病気になるったら早めに対応する等。

などなど



イライラしない…
クヨクヨしない…



健康観は ことわざにも活かされているよ

日本の昔の健康観や治療の考え方も見えてきそうです



病は気から

【意味】 病気は気持ちの持ちようでも良くも悪くもなる

【昔の医療との関係】 昔の日本では、「気(き)」=生命エネルギーと考えられ、気の巡りが悪いと病気になると思われていました。これは東洋医学の「気・血・水(き・けつ・すい)」の考え方に通じます。実際ストレスが健康に影響することは現代医学でも証明されていますね。



笑う門には
福来たる

【意味】 いつも笑い声があふれる家には、自然と幸運が訪れる

【昔の医療との関係】 笑うことで免疫力が高まり、ストレスが軽減され、心身の健康に良い影響を与えることが科学的にも示されています。昔の人も、経験則的に笑いの効用をある程度理解していた可能性があるそうです。また、表情筋を刺激しリフトアップにも繋がるのは嬉しい効果ですね。



腹八分に
医者いらす

【意味】 食べ過ぎず、適度な量を食べれば健康を保てる

【昔の医療との関係】 江戸時代の医師・貝原益軒が書いた『養生訓』でも、「食べ過ぎるは万病のもと」とされていました。昔の人は食料事情が悪く、飢えとの戦いもありましたが、逆に裕福な人は食べ過ぎによる「贅沢病(糖尿病や通風など)」になることもあったため、食事調整が大切とされていました。



一病息災
(いちびょうそくさい)

【意味】 持病がある人のほうが、健康に気をつけるので長生きする

【昔の医療との関係】 病気知らずの人ほど突然倒れることがあるが、持病がある人は養生に気をつけるのでかえって健康的に過ごせるという考え方。日本には「無理せず、慎重に健康管理をする」という文化があり、それを表した言葉です。

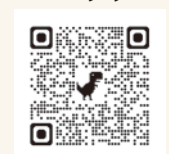
あなたの家に関する 言い伝えがあったら教えて

ことわざが伝える「健康観」代々の言い伝え

我が家では、、、
母が1日1回は米を食べなさい。元気に活動できるからと、子供達に言っていました。
これって今考えると、
パン食派の父とおかずでもめてからだだったのでは…！？
とも思うのですが。おかげで今も元気です(笑)

ぜひ皆様のお家に伝わる健康観を教えてください。

アンケートは
こちら



#小川のせせらぎ



#自然豊かな金沢区



#金沢動物園!?



#コアラバスに乗って



金沢の山登り



#たくさん歩いたよ!

横浜市
最高峰到着!

やっほ~

大丸山

横浜自然観察の森
鎌倉天園

この時出会った草花たち



素敵な出会いに導かれた山登り

金沢自然公園内「ののほな館」で、大丸山までの道順を確認すると、横浜環状南線(圏央道)が工事中のため正規ルートは通れない!?まさにそんな中「しだの谷」で素晴らしい出会いがありました。道に迷う私たちを導いてくれたその方は数年前、当院で循環器の病気を患い心臓の手術をしたそうです。大好きだったハイキングができなくなった時期もありましたが、そこから一步一步、歩数を伸ばして、今では地元の方にしかわからないような小道をサクサクと歩いていらっやいます。ゴールまでの道すがら、私たちに山の草花の楽しみ方や写真の撮り方、富士山の絶景ポイントなどを教えてくださいました。こんな出会いもあるんですね。

下山後のご飯は
格別の美味しさ!



「ののほなカフェ」(P10)で
ランチをしたよ!



かなざわしぜんこうえん~おおまるやま
金沢自然公園~大丸山を歩いて

大丸山(おおまるやま)は、標高156.8メートルです。栄区との区境に近い金沢区釜利谷町にあり、横浜市の最高峰です。金沢市民の森に指定されており、港南台・金沢文庫・鎌倉天園からのハイキングコースの途中にあります。横浜自然観察の森や金沢動物園からも程よい距離なので、運動不足解消にちょうどよさそうです。とはいえ山なので靴や服装は「念には念を」が良いですね。普段着で行ったら、ちょっと後悔しました。夏は十分な水分とお弁当やおやつを持っていってはいかがですか?頂上に着くと東京湾に向かって眺望が開け、八景島や房総半島を一望することができますよ。 ※本記事の地理・標高等のデータは、Wikipedia「大丸山(神奈川県)」を参考にしています。

やさしさのある
確かな看護をとどけます！

2年目ナースの 奮闘記 ～1年のあゆみ～

ただいま
成長中！

対話することで『成長』する



看護部
Sさん

私が仕事をするうえで大事にしていることは、患者さんとの関わり方です。最初の頃は、関わり方を学ぶために先輩の良いところを真似て実践したり、仲間と相談しあっていました。そうやって経験を積んでいく内に、自分が受け持っていた患者さんに『優しいね』『楽しそうだね』と言われるようになって、自信を持ってもっと患者さんに貢献したいと思えるようになりました。これからも先輩からたくさんの学びを得たいと思います。

『あの時』の些細なことが私を変えるきっかけへ



看護部
Oさん

私には忘れられない患者さんとの出会いがありました。新人として、目の前にある業務のことで精一杯だった頃、手術が不安で泣いてしまった患者さんの対応をしました。私には手術の時間まで声をかける事しか出来なかったのですが、後日お会いした時に『あの時はありがとうございました！あなたが居たから頑張れました！』と涙を流して感謝の気持ちを伝えてくれた事で、私は心に余裕を持って患者さんに寄り添えるようになりました。これからも焦らず、日々の経験を意味づけながら頑張っていきます。

新人さんの ～年間教育過程～

詳細な教育支援プログラムがありますが、大まかには4つに分けることができます。

- ① 看護の知識や技術に関する学習
- ② 組織で働くことに関する学習
- ③ 心のケア
- ④ 仲間作り、リフレッシュ

看護部は「やさしさのある確かな看護をとどけます」を理念に掲げ、看護の人材育成に取り組んでいます。専門職としての意識が芽生えるのは数年後になる場合もあり、指導する先輩たちも言葉を選びながら、「その人にあった教育プラン」で成長を見守っています。「看護が好き」という人を育てたいという思いで新人プログラムを考えます。2年目になったとき多くの人は急成長します。患者さんに教えて頂いた1年間、後輩ができた2年目、成長の変わり目といえますね。病院組織で一番の大事帯、奮闘記は続きますが、引き続き宜しくお願いします。

【成長への願い】 佐々木師長インタビュー

病院のこと②

豊かな人間性と専門的知識や
エビデンスをもとに

患者さんから信頼される看護師へ

看護部

やりたいことに『全力』で向き合う力！



看護部
Kさん

私にとって仕事とは挑戦だと思います！手術室勤務も私が希望したことなので、先輩に頼るだけでなく自習もして、ステップアップ式でお仕事をしていました。不安や緊張した患者さんと接する機会が多いので、目線を合わせてお話しするように心がけています。患者さんから感謝されることで、これから心の拠り所になりたいという目標が持てました。うまくできた事を認め、自分を褒めることも大事だと思います。メリハリをつけて楽しく仕事を続けていきたいです。

なりたい自分を追い求め、『諦めない！』

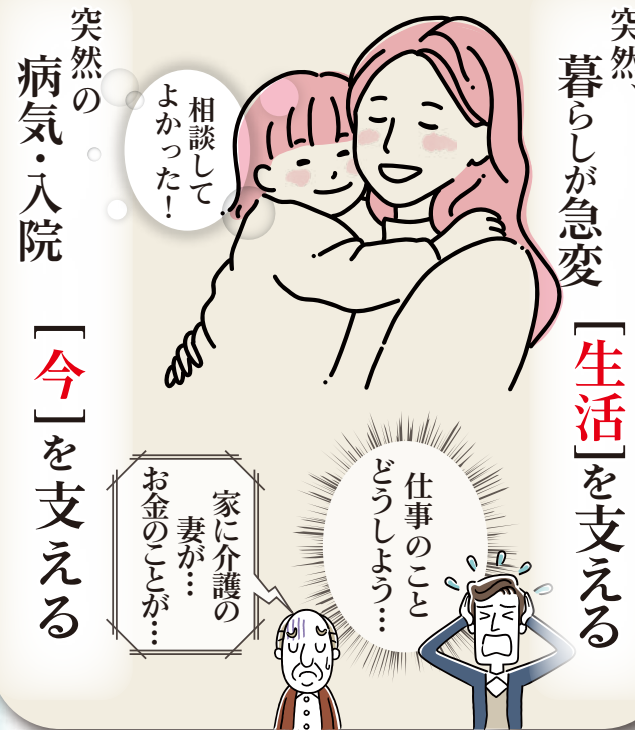


看護部
Mさん

私は、救急看護師として患者さんに尽くしたいと思い、看護師を目指しました。最初の頃は常に緊張していて趣味をする時間も作れないほどでした。そんなある日、呼吸器疾患で苦しんでいる患者さんが搬送され、私は直ぐに対応出来るよう傍にいました。翌日、先輩から、その患者さんからの感謝の言葉を聞いて、目指した自分に近づいていることを実感し、やりきってよかった、これからも患者さんを支えたいという気持ちになりました。辛いことや大変なことがあっても、その時はゆっくり休んでリフレッシュしながら、挑戦し続けていこうと思います。

急性期病院 MSWの使命

急に沸き起こる「病気・入院」という出来事に対し、必要となる生活や福祉の情報を早い段階で掴みにいくことが重要となります。病気も支援も状況は多岐にわたる急性期の当院では、MSWがスピードを持って対応しています。



突然の
病気・入院

「今」を支える

突然、
暮らしが急変

「生活」を支える

病院のこと⑦

患者さんの大切な暮らしと
住み慣れた地域を繋ぐ

医療社会福祉のコーディネーター

医療ソーシャルワーカー (MSW)

医療社会福祉相談室

突然の病気、思いもよらなかった入院。それは、患者さんやご家族にとって、まさに人生の大きな転機です。
医療ソーシャルワーカー(MSW)は、そんなときに生まれる不安や悩みに寄り添いながら、「この人にとってこれからの生活をどう整えていくのがよいか」を共に考える専門職です。急性期病院では、限られた期間で治療と退院後の生活の見通しを立てなければならぬため、医療チームの一員として、患者さんの社会的・生活的な側面を支える役割を担っています。経済的な不安、在宅療養の準備、介護や福祉サービスの利用、転院先の選定など、どんなことでもご相談ください。困ったときの相談先がわからない「そんなときこそ、医療ソーシャルワーカーが力になります」。

医療ソーシャルワーカーとは？

MSWさんに6名に
インタビュー

— 予期せぬ病気に向き合うとき、生活のこれからを一緒に考える人 —

Q5

これぞ仕事の醍醐味!と思うことはどのようなことですか？

A. ソーシャルワーカーとして、相談者が自ら解決できたと思う姿に触れたとき喜びを感じます。印象深いこととして記憶に残っているのは、特別養子縁組で新しい絆が生まれたことです。喜ばしいできごとでした。

Q6

フレッシュさんにご質問。このお仕事を選んだ理由は何でしたか？

A. 中学1年生のときに家族が入院し、ソーシャルワーカーの方と出会いました。人の生活に関わりながら働く仕事に触れ、職業として興味をもちました。今年、就職し、今は先輩方がスーパーマンのように見えますが、頑張つて後をついていきたいと思っています。

クイズに
答えて
みよう！

MSWはどのような
支援を行っているのでしょうか？

1. 社会復帰
2. 経済的問題
3. 暮らしのこと



Q3

医療ソーシャルワーカーとして働くために必要な資格を教えてください。

A. 当院では「社会福祉士」の資格を有した職員が勤務しています。社会福祉士は、受験資格取得に必要な年数と学科が定められている国家資格です。よりよい仕事をするために、地域の勉強会に参加し仲間同士の交流も深めながら、スーパービジョンを受け、自己研鑽に励んでいます。

Q4

仕事を通して成長した場面を教えてください。

A. 「成長」を感じるのは、自分の価値観が揺さぶられ、深まったときです。ある慢性疾患の患者さんとの出会いは、私にとって大きな学びでした。病気によってこれまでの生活が変わり、できないことが増えていく——そんな現実を受け止めて生きる患者さんやご家族の言葉に触れながら、その人が何を大切にしていたのかを知ること、自分自身の価値観や「支える」という意味も、深まっていきました。

Q1

医療社会福祉相談室の役割を教えてください。

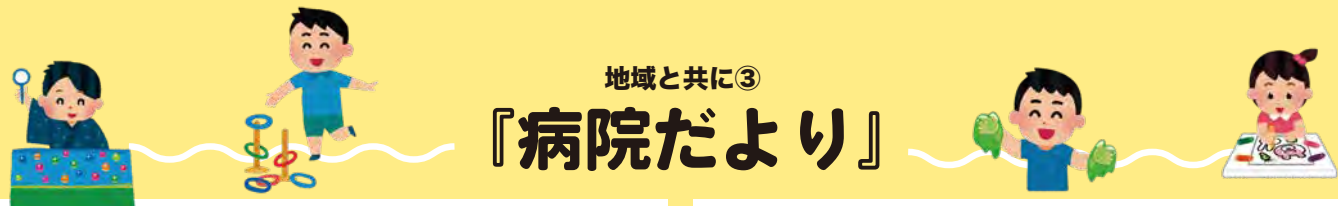
A. 私たちは、患者さまやご家族の戸惑いや不安に対し、寄り添いつつ専門職として知識や経験を活かして、今後のことを一緒に相談しながら考えていきます。

Q2

相談はどのようなことが多いですか？

A. 退院や転院についての相談が多いですが、一人暮らしの高齢者や社会的に孤立している方、経済的に困窮している方、子育て・生活のことなどに関する相談にも対応しています。子どもの生活や権利を守るための相談に対応できるよう「こども家庭ソーシャルワーカー」の資格も取得しました。

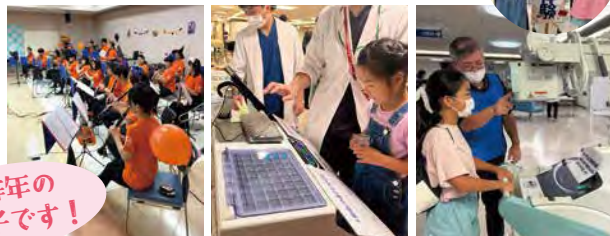




地域と共に③

『病院だより』

TOPICS 03 ～みなみフェスタ2025～ 今年で4回目を迎えます！ 2025年11月8日(土)に決定！



昨年の様子です！

「みなみフェスタ」の開催が決定しました！大人から小さなお子さんまで楽しめる催しを、ただいま、職員で一生懸命企画中です！お馴染みのイベントから新しい企画まで。毎年ご好評いただいております病院長率いる「けんちゃんバンド」の演奏もあります。催事の内容は、ホームページや院内掲示で発表予定です。当日みなさんとお会いできるのを楽しみにしています！



おかげさまで、
4回目も開催決定！
ぜひきてね！

診療科からのお知らせ

腎臓 慢性腎臓病(CKD)重症化予防のための 診療体制構築及び 多職種連携モデル事業に参画

腎臓高血圧内科では、地域のかかりつけ医の先生方と連携し、慢性腎臓病(CKD)の進行抑制を目指す新たな診療モデルに取り組んでいます。

このモデルでは、1人の患者さんに対して「かかりつけ医」と「腎臓内科医」が連携して「二人(ダブル)主治医制」で診療を行います。本取り組みは、横浜市立大学が中心となって進める「金沢区における慢性腎臓病(CKD)重症化予防のための診療体制構築及び多職種連携モデル事業」の一環であり、当院も基幹病院として本事業に参加しております。

普段の体調管理や日常的な診察は、これまで通りかかりつけ医の先生にご相談いただきながら、慢性腎臓病に関する専門的な診療や検査、治療方針のご提案を当院腎臓高血圧内科が担当いたします。この取り組みにより、患者さんにとっては「いつもの先生による安心」と「腎臓内科医による高度な腎臓医療」の両立が可能となり、より質の高い継続的なCKD治療が期待されます。

ご自身やご家族の腎臓について気になることがありましたら、お気軽にかかりつけの先生にご相談ください。

TOPICS 01 慢性便秘症と肝疾患の講座を開催！ 市民公開講座 消化器内科主催 2025年7月30日(水)14:00～15:00 開場13:30

講演1 「慢性便秘症－ガイドラインを読み解く－」
講師：消化器内科部長 岡 裕之

講演2 「知っておきたい肝疾患」
講師：消化器内科部長 近藤 正晃

定員： 先着60名(事前申込制)

場所： 横浜市金沢公会堂(多目的室)

参加費無料

お申し込み： ☎045-782-2101(代) 平日8:30～17:00

横浜南共済病院 経営企画課

※注意事項・個人情報の取り扱いについて

1 お申し込み時に収集した氏名等の情報は本会の運営及び付随する業務のみに使用させていただきます。

利用後は速やかに情報を破棄致します。

2 先着順のため、万が一一定員を上回った際には、お断りのご連絡をさせていただきます。

TOPICS 02 「特定行為研修」開始 ～看護師の力が、地域の医療を支える時代へ～ 2025年4月4日(金)



「特定行為」とは医師の指示がなくても、あらかじめ作成された手順書に基づいて看護師が特定の医療行為を行うことです。38行為ありますが(厚生労働省参照)、具体的には

- ◎ 点滴投与量の調整
- ◎ 人工呼吸器の管理
- ◎ 傷や感染への対応 など

これまではすぐに医師を呼ぶ必要があった場面でも、看護師が対応できるようになり、患者さんの安心や回復に一步早くつなげることができます。看護師ならだれでも「特定行為」ができるわけではなく、当院では他施設で研修を終えた特定行為看護師がすでに7名活躍しています。高度な知識と技術、思考力と判断力が求められます。そのような看護師を育成する準備が整い、この4月に「看護師特定行為研修」が開始され、5人の看護師が受講しています。医師に代わってすぐに対応できる看護師がいる安心感は、患者さんにとっても医師にとっても大きな支えとなります。医師の働き方改革にも貢献し、地域医療においても活躍の場が広がっていきます。

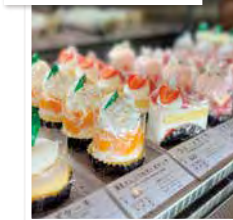


地域と共に①

ご近所ケーキ屋さん

『栗林洋菓子店』

まるでケーキが
お花が咲いているように
見える！♡



ふわふわで
しっとりと
している！

南共済病院から追浜に行く途中にある洋菓子店「栗林洋菓子店」。2020年7月にオープンし今年で5周年を迎える、ご夫婦で経営の洋菓子店。店内入ってすぐ左手側にこのお店のシンボルマークともいえる栗の木が設えられていて、内装はそれに合わせて木目調をコンセプトにナチュラルな空間です。栗の木の周りにはお茶と一緒に食べたいような焼き菓子や、入店すると正面には約15種類以上のケーキが色とりどりに陳列されています。今回の取材を暖かく迎えて下さったお二人は、とても笑顔が素敵な方々で、お二人の温厚さがお店を和やかな雰囲気にしていきます。お店で一番人気の商品がモンブランと焼き菓子「栗」ことのこと。どちらもこの店のシンボルの栗を使って作られていて、人気を誇っているそうです。

今回試食したバナニャラメルは、一つの味だけでなく食べ方次第で別の味が堪能できるケーキで、キャラメルシュウクリームはアーモンドの香ばしい香りとフワサクの食感を同時に楽しめました。焼き菓子もバターの甘い香りが袋を開けた瞬間に広がり、口の中に溶け込むような美味しさです。一つ一つが細かく作り上げられており、旬の食材を使ったケーキもあり、取材時は清見オレンジのケーキがありました。是非、季節の味を「栗林洋菓子店」で堪能してみてください。



南共済病院から追浜に行く途中にある洋菓子店「栗林洋菓子店」。

栗林洋菓子店

〒236-0037
横浜市金沢区六浦東1-22-15
Mステージ六浦1F
tel&fax 045-370-9128
営業時間：10:00～18:30
定休日 火曜日・水曜日



Instagram

地域と共に②

ご近所グルメ

金沢自然公園
のののはなカフェが
おすすめです！

のののはな館「のののはなカフェ」

金沢自然公園内、のののはな館にあるレストランをご紹介します。ここは「地産地消」として、地元の食材を使用したメニューを用意しています。金沢区永島農園のきくらげを使ったうどん。はまポークで作ったポークカレーやポロネーゼ。老舗の味噌をスープにした横濱味噌ラーメン。小野ファームの牛乳でつくるソフトクリームやジェラート。香りがいいキャラバンコーヒー。今回は、大丸山のハイキングを終えての昼食でした。歩いてきた心地よい疲労感や空腹感で、お味の期待が高まります。「おい、大満足！」大変美味しく頂くことができました。地元の食材って何だろう、ちょっととした話題になると思います。ぜひ、お立ち寄りください。



HP

のののはなカフェ

場所：金沢自然公園内 のののはな館
tel 045-701-7320

営業時間：10:00～17:00(L.O.16:30)
※冬季(12/1～1/31)10:00～16:00(L.O.15:30)
※雨天時10:00～16:00(冬季は15:00まで)
定休日：月曜日(祝日の場合は翌日休み)、
年末年始(12/29～1/1)※5・10月は無休



病院外周 歩いてみよう！ お散歩 コース



何をしてる？ 何が咲いてる？

当院は、横浜市の「横浜みどりアップ計画」事業に参画し、六浦東地区町内会や関東学院大学との共同プロジェクトを実施しています。又、病院外周を緑豊かな通りにする『花と緑のプロジェクト』や『ゴミゼロ活動』にも取り組んでいます。これからも近隣の皆さまとの交流を大切に参ります。

ケヤキの元、
人々集う芝生広場
呼称『木もれ日広場』

みどりアップ事業
共同プロジェクト

関東学院大学
中津ゼミプロジェクト
木漏れ日かがやく
『どんぐり通り』

職員有志による
月末の
ゴミゼロ活動

みどりアップ事業
共同プロジェクト

関東学院大学
二宮ゼミ 学生企画

ハーブ香る
憩いの芝生広場
『ハーブガーデン』

職員有志による
花壇のお花のお手入れ

瀬ヶ崎小学校
1年生と職員による
『花壇の種まき&水撒き』

四葉のクローバー
見つけたよ！

人工台地

国道16号

横浜みどりアップ事業と
当院の『花と緑のプロジェクト』

みんなの
声が
励みです



広報誌『ともに』のご感想を
お待ちしております。
今後の内容に
活かして参ります。



編集後記

「ともに」は、3年目、8号まで発行されました。

広報誌をよりよく改善したいので、意見を聞けるようWEBアンケートを始めることにしました。回答用のQRコードは、表紙や記事の横などに工夫して貼り付けました。ところが、WEB集計ボックスを見ているが全く反応がありません。さみしい気持ちになり、集計ボックスを見ない日も増えてきました。5月になり、諦めた気持ちで集計ボックスを覗いたところ、回答が2件!!ええ、うそ。「歌川広重画 浮世絵の金沢八景」への感想を頂きました。反応があるって、こんなにうれしいものなのですね。よし！また頑張ろうという気持ちにさせて頂きました。今後につながる意見もいただき、頭がくるくると動き出しました。ありがとうございます。そして、皆さま、ぜひ、ご意見をお待ちしています。

広報室



を、
どうぞよろしく
おねがいします



栗林洋菓子店
(P10)

いろんなケーキと焼き菓子が美しく並んだショーケースや陳列棚。次回は何を食べようか？自分へのご褒美に？家族の誕生日に？友達の快気祝いに？なんだかワクワクしますよね。



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。

