

# こ ん に ち は



阪神が「アレのアレ」を達成しましたね



令和5年 11月号

## 都筑区医師会の事業として2つの講演会を開催しました

10月は都筑区医師会の事業で区民の皆様に参加していただく講演会を企画し、1日に「乳がん講演会」を、22日に「グリーンケア市民講演会」を開催しました。



**乳がん講演会**：10月1日はピンクリボンデー。ピンクリボンは「乳がんの早期発見・治療の重要性」を伝えるために世界共通で用いられているシンボルです。乳がんは30代後半から急増し、9人に1人が罹る身近な病気といわれています。そこで今回は、行政と共催し「HAKU Breast Care Clinic (ハク ブレストケアクリニック)」院長の白医師に「乳がん講演会～乳がんの早期発見のために今できること！～」と題し、講演していただきました。会場からは、日々気になっていた質問などが多くあり、乳がんを早期に発見、治療に繋げるためには、定期的な検診が必要で重要ということを再認識する機会になりました。

**グリーンケア市民講演会**：「都筑区グリーンケアを考える会」が主催、昭和大学横浜市北部病院が共催となり、「在宅で看とるということ」をテーマに、都筑区医師会会長の深澤立医師と都筑区内で看護師、ヘルパー、ケアマネジャーとして従事している4職種がパネリストになり、在宅医療やケアの経験から、最期の時の過ごし方について講演していただきました。当日はオンラインを含めて103名の参加者があり、アンケートで多くの方から好評や共感の声をいただきました。また、お困りの際にはいつでも頼っていただける体制を整えていることもお伝えする機会になったかと思えます。



都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑区医師会ヘルパーステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会24時間在宅ケアステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327
都筑区医師会福祉用具センター	TEL	045-911-6100
都筑区医師会ナーシングホーム	TEL	045-913-6321
都筑区コーディネーター拠点	TEL	045-910-6586

### FAX 番号

看護・ヘルパー・24時間在宅ケア・福祉用具・ コーディネーター拠点	045-911-6700	居宅 045-910-6506
--------------------------------------	--------------	--------------------

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧ください☆☆

[http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku\\_features/](http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/)


『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入りください♪

## 健康まめ知識

～干し柿は栄養と甘みがたっぷり～


果物本来の甘さが楽しめる「柿」、旬の秋には口にするのも多いのではないのでしょうか。中でも干し柿は豊富な栄養を持ち、美容のおやつとしても人気が高まっています。

**干し柿の特徴**：渋柿を干すことで栄養が凝縮。渋みが甘さに変化し、水分が適度に抜けることでねっとりとした食感になります。

**干し柿の栄養**：体を冷やす効果が体を温める効果に変化します。シトルリンやカロテノイドという成分が、血流促進とすぐれた抗酸化作用を持ち、冷え性、肌荒れや老化の予防効果があります。また、カリウムとの相乗効果で浮腫み予防になります。柿の渋み成分であるタンニンも強い抗酸化作用を持ち、免疫を維持し、風邪予防にも繋がるので、秋から冬にかけて生じやすい悩みにぴったりな果物です。「干し柿」で寒くなるこの時期の体調管理に役立ててください♪なお、1日の目安は1個～1.5個といわれています。 

## 編集後記

木々が色付き、秋らしくなってきました。さて先月も触れましたが、皆さんは〇〇の秋を過ごされていますか。私は推し活の秋、食欲の秋で、遠方に行く時はご当地グルメも楽しみの一つで、満喫しています(^^)♪


 **各事業所のメールアドレスはこちらです**   
訪問看護ステーション : kango@tsuzuki-med.org  
訪問ヘルパーステーション : helper@tsuzuki-med.org  
居宅支援センター : kyotaku1@tsuzuki-med.org  
ナーシングホーム : nursinghome@tsuzuki-med.org

## オレンジガーデニングプロジェクト第三報！


### **きれいな花が咲きました**

オレンジ色の花を植えたり、育てたりして、認知症のことを“正しく知ってもらおう”、“認知症になっても暮らしやすいまちをみんなで創っていこう”というオレンジガーデニングプロジェクトに賛同し、「こんにちは」でも、マリーゴールドの苗を植えたこと、都筑まもる君とコラボしたことを報告しました。今回はその活動の第三報です！ナーシングホームの看板下に植えた苗が黄色や



オレンジ色に彩られたきれいな花を咲かせたマリーゴールドがご利用者を迎えてくれています。職員からも「気分が明るくなります」、「キレイですね」といった声が挙がり、癒やされています。最近日は没が早くなりましたが、その分ライトアップされたマリーゴールドが日中とまた違った雰囲気になっていますので、ナーシングホームの前を通った時には、少し気にしていただけると幸いです。幅広い世代の方が認知症について関心をもち、認知症の方やそのご家族にとって、優しく暮らしやすい地域となることを願い、来年もこの活動を続けていこうと思います。 

### 【目安箱】

 ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 宮島

在宅事業部門の活動をInstagramでも紹介していますので、よろしければフォローをお願いします♪

都筑区医師会のホームページ、または <https://www.instagram.com/tzkda.homecare/> 