

外来医師担当表

令和3年10月1日現在

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ～ 12:10	内科	渡邊 / 豊崎	鈴木 / 木村	鈴木 / 谷川	星野	鶴岡	聖マリアンナ
	もの忘れ外来	-	-	-	-	高橋	-
	睡眠時無呼吸症候群外来	-	-	-	-	-	渡邊
	外科	鶴井	石川	鶴井	石川	鶴井	-
	整形外科	-	浅野	工藤	熊井	-	-
	皮膚科	-	-	-	飛田	-	-
	リハビリテーション科	-	昭和大学	-	-	-	-

午後 13:30 ～ 16:50	内科	豊崎	渡邊 / 木村	谷川	橋本 / 川上	児玉	昭和大学
	漢方外来	-	-	-	-	星野	-
	もの忘れ外来	-	-	-	-	高橋	-
	呼吸器内科	中村	-	-	中村	-	-
	外科	中村	平方	-	中村	石川	-
	整形外科	-	浅野	工藤	熊井	-	-
	皮膚科	-	飛田	飛田	-	-	-
	リハビリテーション科	-	昭和大学	-	-	-	-

※もの忘れ外来（金曜日）、睡眠時無呼吸症候群外来（土曜日午前）、専門外来は予約制となっております。

📞 問合せ 044-955-4901

アクセス

バスでお越しの方

「柿生駅」から、たまプラーザ行きバス
「延命地藏尊」下車 1 分
「新百合ヶ丘駅」から、あざみ野駅行きバス
「王禅寺東三丁目」下車 5 分
「たまプラーザ駅」から、柿生駅行きバス
「延命地藏尊」下車 1 分
「あざみ野駅」から、新百合ヶ丘駅行きバス
「王禅寺東三丁目」下車 5 分

送迎バスでお越しの方

新百合ヶ丘駅北口ロータリーから15分
あざみ野駅西口、さくら薬局前から15分

車でお越しの方

東名川崎インターから車で約15分

求人情報

下記職種を募集しております。生活スタイルに合わせた勤務も可能です。見学は随時受付中ですので、未経験の方、ブランクのある方、お気軽に連絡ください 🍁

◆ 看護師（常勤・日勤常勤・非常勤）

◆ 看護助手（常勤・非常勤）

お問合せ先

たま日吉台病院 ☎ 044-955-8220 採用担当まで
川崎みどりの病院 ☎ 044-955-1611 採用担当まで

編集後記

猛暑だった夏が終わり過ごしやすい季節となりました。これからは新型コロナウイルス以外にもインフルエンザやノロウイルスといった感染症に気を付けなければなりませんので、体調管理には十分注意してお過ごしください。予防接種について、ご質問などございましたらお気軽にお問合せください。
今号では、外出できないストレスを少しでも軽減できればと、自宅でできる体操や料理の紹介をさせていただきました。参考にして頂けたら幸いです。今後ともよろしくお願いいたします。

広報部員

みんなの広場

ひだまり

たま日吉台病院

<https://www.tamahiyoshi.or.jp>

秋号

2021 autumn
Vol.68



たま日吉台病院 患者さんの作品

たま日吉台病院 〒215-0013 神奈川県川崎市麻生区王禅寺 1105 番地
TEL: 044-955-4901 FAX: 044-953-8199

川崎みどりの病院 〒215-0013 神奈川県川崎市麻生区王禅寺 1142 番地
TEL: 044-955-1611 FAX: 044-955-1621

新富士病院グループ

医療法人社団【神奈川県】

晃進会 たま日吉台病院
川崎みどりの病院
よろこび(訪問)ほか

医療法人社団【静岡県】

喜生会 新富士病院
ヒューマンライフ富士
(老健)ほか

医療法人社団【東京都】

三医会 鶴川記念病院
鶴川リハビリテーション病院
ひまわり(訪問)ほか

社会福祉法人【静岡県】

秀生会 ヒューマンヴィーイ豆(特養)
ヴィーイジュ富士(特養)
富士中央ケアセンター(老健)ほか

医療法人財団【東京都】

逸生会 大橋病院
ラポール高島平

社会福祉法人【神奈川県】

美生会 ヴィーイジュ川崎(特養)
ヴィーイジュ虹ヶ丘(特養)
よろこび久末(訪問)ほか

医療法人社団【東京都】

京浜会 京浜病院
新京浜病院

医療法人社団【神奈川県】

博慈会 青葉さわい病院

お家で
できる

腰痛予防体操

コロナ禍でなかなか外出できず、家で座っている時間が長くなりがちな昨今。長時間座っていると腰痛を引き起こしやすいため、体操を行い、腰痛予防をしましょう！

※無理のない範囲で行いましょう。
痛みがある場合は行わないでください。

背中伸ばし

10秒



ももうら伸ばし

左右それぞれ10秒



前かがみ

10秒



もも上げ

左右それぞれ10秒



コロナウイルス感染症の予防接種について (9/1現在)

引き続き当院では、高校生以上の方に限り、新型コロナウイルス感染症の予防接種の予約を行っています。なお、予約数がワクチンの納入数に達した段階で予約の受付を中止します。9月1日より前に行っていた予約方法と異なる為、ホームページまたはお電話にてご確認ください。

受付時間 整理券配布 平日14時00分～14時30分 その後14時30分より予約開始

受付場所 1Fリハビリ側入り口 ※接種券を必ずお持ちください

注意
事項

- ◆ ワクチンの接種は、予約を取りに来た当日に打つことは出来ません。
- ◆ 当院の予約では、キャンセル待ちは行っておりません。
- ◆ 当日接種券をお持ちでない場合は、接種はできません。
- ◆ 土日祝日は予約の受付は行っておりません。
- ◆ 接種当日、体調が悪くなった場合は、必ず看護師に伝えてください。

問い合わせ先 ☎ 044-955-4901 たま日吉台病院 事務



インフルエンザワクチン・肺炎球菌ワクチン（ニューモバックス®）の予防接種についての問い合わせも承っております。

食欲の秋
おすすめ料理
のご紹介

分量

さつまいも …… 1本	みりん …… 大さじ 1
人参 …… 1本	料理酒 …… 大さじ 1
砂糖 …… 小さじ 1	ごま油 …… 大さじ 1
醤油 …… 大さじ 1	黒ごま …… 適量

作り方

1. さつまいもと人参は細切りにしごま油で炒める。
2. 砂糖・みりん・料理酒・醤油を入れ火が通るように煮詰める。
3. 炒り絡まったら盛り付けて黒ごまを適量かける。

※カットした野菜が太くなった場合は電子レンジであらかじめ加熱しておくとき短になります
※醤油は最初は控えめにし、仕上がる直前に味の調整しましょう

今回は身近にある旬の食材で「ストレスに負けない健康づくり」を考えた料理をご紹介します。

さつまいもと人参のきんぴら



秋の味覚の代表格のさつまいも。糖質に変わるでんぷん質が豊富です。熱で壊れやすいビタミンCはこのでんぷん質でしっかり守られています。皮には抗酸化作用のアントシアニンがあるので、しっかり洗って皮ごと調理しましょう。食物繊維も豊富なので便秘気味の人にも嬉しいですね。

人参は秋から冬にかけて甘くなり栄養価が高くなります。人参のオレンジ色はβカロテンで抗酸化作用があり病気や老化の予防に役立ちます。βカロテンは体内でビタミンAに変わり、目の健康に役立ちます。外出できず、ゲームやTV、読書の時間も増えている方は目の癒しにいかがでしょうか。また、糖質をエネルギーに変えるビタミンB1が含まれ、疲れてだるい時にも役立ちますよ。プラス黒ごまで鉄分補給☆ストレスに負けない健康づくりのために、プラス1品してはいかがでしょうか。

保育室から

8月に保育室では、スイカ割りとお祭りランチを行いました。スイカ割りでは、大きい子は帽子で目隠しをしてスイカを狙い、小さい子は棒をスイカにあてていました。スイカが割れるとみんな大喜びでした。

昼食にみんなで割ったスイカとおにぎり、焼きそば、からあげのお祭りランチを行いました。わくわくしながら食べ物チケットと交換して、いつもと違うランチを楽しみました。

