



かわさき健康塾

地域の皆様が病気や医療について知識を深め、健康維持・増進、疾病の早期発見・早期治療に役立てていただけるよう、市民公開講座【かわさき健康塾】を開催しています。
かわさき健康塾は、2014年5月に神奈川県「未病を治すかながわ宣言」の協力企業取組活動として登録されました。

社会医療法人財団 石心会
川崎幸病院

定員になり次第受付終了とさせていただきます。
川崎市以外にお住まいの方もご参加いただけます。



2016年		8月					
日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

一般講演 (どなたでもご参加いただけます)				
開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
1月	14:00 ～ 14:45	初登壇 まだまだ要注意！ 蚊の発生の防ぎ方 ～快適な残暑を過ごすために～	川崎市健康福祉局 保健所 感染症対策課 畠山理沙	ミューザ川崎 シンフォニーホール 4F研修室1+2+3 (90人)
	14:45 ～ 15:30	初登壇 ストレスと 過敏性腸症候群	川崎幸クリニック 医師 / 心療内科 天野雄一	
4月	14:00 ～ 14:45	胆石のはなし	川崎幸病院 医師 / 外科 佐藤 俊	第二川崎幸クリニック 3階 会議室(50人)
	14:45 ～ 15:30	放射線治療よくある質問 Q & A	川崎幸病院 診療放射線技師 / 放射線科 / 主任 仙田 学	
8月	14:00 ～ 14:45	糖尿病と透析の関係性	川崎幸病院 臨床工学技士 / CE 科透析室 / 主任 長澤建一郎	第二川崎幸クリニック 3階 会議室(50人)
	14:45 ～ 15:30	脳卒中 ～脳卒中の治療と予防～	川崎幸病院 医師 / 脳神経外科 / 部長 神林智作	
10月	14:00 ～ 14:45	肩こり・腰痛は なぜ起こるのか ～痛みのメカニズムと最新治療法～	川崎幸病院 医師 / 整形外科 / 副部長 石井耕士	ミューザ川崎 シンフォニーホール 4F研修室1+2+3 (90人)
	14:45 ～ 15:30	今すぐ実践！ みんなでやろう！ 肩こり・腰痛予防体操	川崎クリニック 理学療法士 / リハビリテーション科 高田衣里	
19日	14:00 ～ 14:45	初登壇 検尿異常、 放置していませんか？ ～慢性腎臓病(CKD)について～	川崎幸病院 医師 / 腎臓内科 加藤亜唯	ミューザ川崎 シンフォニーホール 4F研修室1+2+3 (90人)
	14:45 ～ 15:30	こころ豊かに生きて行くには	川崎幸クリニック 臨床心理士 / 心理相談室 / 室長 稲富正治	
23日	14:00 ～ 14:45	歯周病と全身疾患について	医療法人RAISE デンタルクリニックK 医員 村元 良隆	ミューザ川崎 シンフォニーホール 4F研修室1+2+3 (90人)
	14:45 ～ 15:30	歯科治療の現実	医療法人RAISE デンタルクリニックK 院長 齊藤 圭	
29日	14:00 ～ 14:45	精神疾患と在宅医療	川崎ファミリークリニック 法人副本部長 医療相談員 / 精神保健福祉士 作間 聡	ミューザ川崎 シンフォニーホール 4F研修室1+2+3 (90人)
30日	13:30 ～ 14:00	初登壇 乳がん検診の 上手な受け方	第二川崎幸クリニック 医師 / 乳腺外科 木村美英	第二川崎幸クリニック 3階 会議室(50人)
	14:00 ～ 14:45	安心して受ける 大腸内視鏡検査	川崎幸病院 看護師 / 看護部 / 科長 高橋由記子	
	14:45 ～ 15:30	初登壇 検診の超音波で 何が分かるの??	川崎幸病院 医師 / 消化器内科 / 医長 塚本啓祐	

かわさき健康塾サマーナイト特別企画 声と健康2016 ～声楽家をお招きして～

先着**100名**様
限 定

開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
2日	18:00 ～ 20:00	第1部 夏かぜを予防しよう	国際医療福祉大学 東京ボイスセンター センター長 教授 渡邊雄介	ミューザ川崎 シンフォニーホール 市民交流室(100人)
		第2部 オペラへの招待 ～夏を感じて～	ソプラノ 岡田麻里	
		第3部 いい声の出し方、保ち方	ピアノ 正住真智子	
			川崎幸病院 言語聴覚士 / リハビリテーション科 須藤奈津子	

出張講演 (主催団体の方々限定の講演となります) ●主催団体への直接のお問い合わせはご遠慮ください。

開催日	時間	テーマ	講師	開催場所(定員)
2日		みんなで楽しく健康寿命を のばしましょう！	川崎幸クリニック 理学療法士 / リハビリテーション室 猪田佐和乃	南河原地区 社会福祉協議会
3日		産む前より、 キレイに元気になる体操	医療法人啓和会 野末整形外科歯科内科 介護予防室長 / 健康運動指導士 清水京子	子育て支援センター あいいく
9日		メンタルヘルスについて ～セルフケアでこころと職場を元気に～	川崎幸クリニック 臨床心理士 / 心理相談室 / 室長 稲富正治	株式会社バンテック 本社
10日		今さら聞けない病院でもらう 領収書の見方と疑問 !!	川崎幸病院 事務 / 広報室 恩田功一	同好会きすな
22日		物忘れ改善の脳トレ	川崎幸病院 急性・重症患者 看護専門看護師 集中ケア認定看護師 川村末樹	幸区 老人クラブ連合会
24日		仲良し親子体操	医療法人啓和会 野末整形外科歯科内科 介護予防室長 / 健康運動指導士 清水京子	日進町 こども文化センター
26日		美味しく食べて健康長寿 !!	川崎幸病院 / 管理栄養士 / 栄養科 田内直恵	河原町 ふれあいサロン
31日		【体験型】 気をつけよう！子どもの脱水 ～経口補水液を作ってみよう～	川崎幸クリニック 看護師 / 看護科 / 主任 小児アレルギーエドゥケーター 望月勢津子	子育て支援センター できの

【企業・町内会等、各種団体への”出張講演”を無料で承ります。】～まずはお気軽にご相談ください～
※ご希望日の3か月前を目安にご連絡ください。※内容によってはご希望に沿えない場合もございます。



かわさき 幸コラム



しっかり汗をかいて猛暑を乗り切ろう!!

純豆腐 (スンドゥブ)

暑さも本格的になり夏バテしていませんか？夏バテをすると食欲が減退してきます。こんなときには辛いものを食べて夏バテを乗り切ろうと、香辛料の効いたものを食べることはありませんか？香辛料には刺激成分が入っていて胃腸の動きを良くし食欲を増進する作用があります。

そこで今月は、辛い料理として知られる「純豆腐（スンドゥブ）」のレシピをご紹介します。

暑い日こそ辛いものを食べ、しっかり汗をかいて乗り切るのも良いでしょう。

(川崎幸病院 管理栄養士 伊藤 瑞枝)

<材料>二人分

豚ばら薄切り肉	120 g	鶏がらスープの素	小さじ 1
おろしにんにく	小さじ 1/2	粉唐辛子	小さじ 1/2
おろししょうが	小さじ 1/2	砂糖	小さじ 1/2
コチジャン	小さじ 1/2	豆もやし	80 g
酒	小さじ 1	にら	40 g
ごま油	小さじ 1	塩	少々
キムチ	160 g	絹ごし豆腐	240 g
コチジャン	20 g	白ねぎ	40 g
水	700CC 前後		

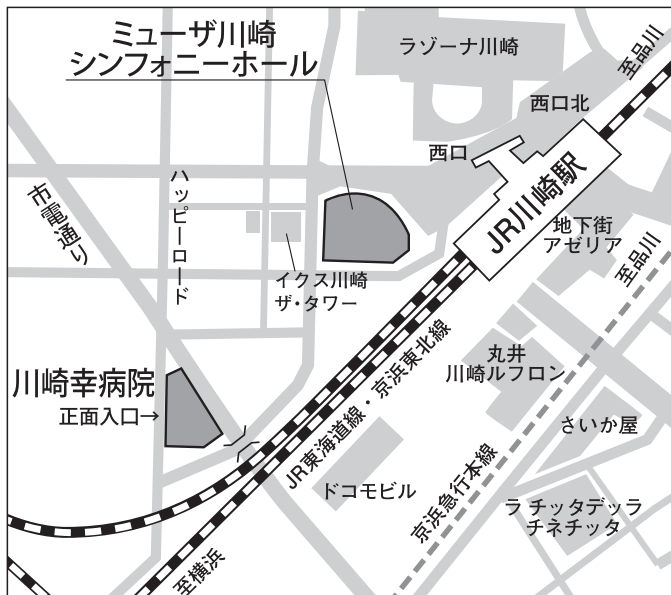
<作り方>

- ①豚ばら肉を3cm幅に切り、おろしにんにく、おろししょうが、コチジャン、酒をもみこむ。
- ②豆もやしはさっと洗って水を切る。
- ③にらは5cm位に切る。
- ④豆腐は水気を切り4等分に切る。
- ⑤白ネギは、5cm位に切り、外側の白い部分を千切りにする。
- ⑥鍋にごま油を入れ熱し、豚肉を入れて両面に香ばしい焼き色をつける。
- ⑦豚肉お鍋の端に乗せ、キムチを加えて炒める。
- ⑧コチジャンを加えさっと炒める。
- ⑨水、鶏がらスープの素、粉唐辛子、砂糖を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑩豆もやしを加えあくを取り除きながら煮込む。
- ⑪味見をして、薄ければ塩で味を整える。にらを加えて火を止める。
- ⑫器に豆腐を入れ具を均等に彩り良く分け入れスープを注ぐ。白ネギを飾る。

開催場所の地図をご覧になり、時間には余裕を持ってご来場ください。

●川崎幸病院

●ミュージア川崎シンフォニーホール



- 川崎幸病院
川崎市幸区大宮町 31-27
JR 川崎駅から徒歩 10 分、京急川崎駅から徒歩 18 分
- ミュージア川崎シンフォニーホール
川崎市幸区大宮町 1310
JR 川崎駅から徒歩3分、京急川崎駅から徒歩 10 分

●第二川崎幸クリニック



- 徒歩：JR 川崎駅（西口）・京浜急行川崎駅徒歩 15 分
バス：JR 川崎駅西口57番バス停乗り場より61系統元住吉行き乗車。幸警察署前下車
徒歩：JR 矢向駅徒歩 10 分
バス：JR 川崎駅行き乗車。幸警察署前下車

●さいわい鶴見病院



- JR 鶴見駅（西口）徒歩 5 分
川崎駅～鶴見駅約 3 分（JR 京浜東北線）
- 京急鶴見駅（西口）徒歩 9 分
京急川崎駅～京急鶴見駅約 2 分（京急本線）
※時間帯によって多少異なる場合がございます。

外来受診を
ご希望の方は
右記へお問い合わせ
ください

川崎幸クリニック
第二川崎幸クリニック

川崎クリニック

さいわい鹿島田クリニック

予約
電話番号 044-511-2112

※予約電話番号は、川崎幸クリニック、
第二川崎幸クリニック共通です。

予約
電話番号 044-222-9259

予約
電話番号 044-556-2722

看護師・看護助手募集中!!

募集についてのお問い合わせ先

メールでのお問い合わせ kango-saiyou@saiwaihp.jp

看護部ホームページ http://saiwaihp-nurse.jp/

