

あおぞら



夏バテ回復のために 主菜3品、 スープ・吸い物3品

巡回バス

JR川崎駅西口⇒川崎幸病院⇒川崎幸クリニックの巡回バスは、土曜午後、祝日も運行しています。なお、日曜日は運行しません。また外来循環ミニバスも運行しています。



日曜は運行しておりません。

時	川崎駅西口発	川崎幸病院発	川崎幸クリニック発
7	00 20 40	10 30 50	15 35 55
8	00 20 40	10 30 50	15 35 55
9	00 20 40	10 30 50	15 35 55
10	00 20 40	10 30 50	15 35 55
11	00 20 40	10 30 50	15 35 55
12	00 20 40	10 30 50	15 35 55
13	00 20 40	10 30 50	15 35 55
14	00 20 40	10 30 50	15 35 55
15	00 20 40	10 30 50	15 35 55
16	00 20 40	10 30 50	15 35 55
17	00 20 40	10 30 50	15 35 55
18	00 20 40	10 30 50	15 35 55
19	00 20 40	10 30 50	15 35 55
20		10 (川崎駅西口行)	

外来循環ミニバス



土曜午後・日曜・祝日は運行しておりません。

月曜日～金曜日	土曜日
始発 8時15分(川崎駅西口発)	始発 8時15分(川崎駅西口発)
毎時 15分と 50分に川崎駅西口を出発	
最終 16時15分(川崎駅西口発)	最終 12時15分(川崎駅西口発)

1 周約 25分～30分間の循環運行

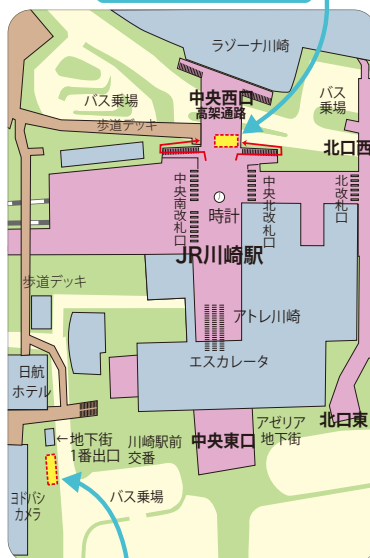
※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合があります。

川崎クリニックシャトルバス

JR川崎駅の東口、西口の2カ所から



1F・西口
シャトルバス乗場
(一般車乗降場)



東口
シャトルバス乗場
(一般車乗降場)

運行は月～土曜日(祝日含む)、
日曜日は運行しておりません。

川崎クリニック⇄西口

時	川崎クリニック発 川崎駅西口行	川崎駅西口発 川崎クリニック行
8		15 45
9	30	15 45
10	00 30	15 45
11	00 (30)*	15
12	(00)* (30)*	
13	00 30	15 45
14	00 30	15 45
15	00	15

土曜・祝日は運行しておりません。

※利用者がいない場合は運休となります。

川崎クリニック⇄東口

時	川崎クリニック発 川崎駅東口行	川崎駅東口発 川崎クリニック行
8	50	00 20 40
9	10 30	00 20 40
10～12	この時間は運行しておりません	
13	00 20 40	10 30 50
14	00 20 40	10 30 50
15	00 20 40	10 30

土曜・祝日は運行しておりません。

※川崎クリニック直通です。

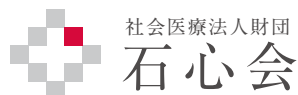
川崎幸病院・川崎幸クリニックには行きませんのでご注意ください。

※定員9名のワンボックスカーです。

石心会グループ神奈川地区

救急・急性期医療・ 放射線治療	川崎幸病院	神奈川県川崎市幸区大宮町31番27 TEL:044-544-4611(代)
入院・一般外来 (電話予約が必要です)	さいわい鶴見病院	神奈川県横浜市鶴見区豊岡町21-1 外来予約電話番号:045-581-1417
一般外来(内科系・小児科) (電話予約が必要です)	川崎幸クリニック	神奈川県川崎市幸区南幸町1丁目27番1 外来予約電話番号:044-511-2112
一般外来(外科系・消化器系) (電話予約が必要です)	第二川崎幸クリニック	神奈川県川崎市幸区都町39-1 外来予約電話番号:044-511-2112
一般外来・人工透析 (電話予約が必要です)	川崎クリニック	神奈川県川崎市川崎区日進町7-1 川崎日進町ビルディング6・7・8F 外来予約:044-222-9259 透析センター:044-211-6500
一般外来・人工透析 (電話予約が必要です)	さいわい鹿島田クリニック	神奈川県川崎市幸区新塚越201 ルリエ新川崎3・4F 外来予約電話番号:044-556-2722
人間ドック・生活習慣病健診 (電話予約が必要です)	アルファメディック・クリニック	神奈川県川崎市幸区堀川町580-16 川崎テックセンター8F 予約電話番号:044-511-6116
企業健診・一般健診 (電話予約が必要です)	川崎健診クリニック	神奈川県川崎市川崎区駅前本町10-5 クリエ川崎8F 予約電話番号:044-511-6116
定位放射線治療 脳ドック	新緑脳神経外科 (横浜サイバーナイフセンター)	神奈川県横浜市旭区市沢町574-1 TEL:045-355-3600
在宅事業部 在宅医療・ 在宅看護・ 在宅介護	さいわい訪問看護ステーション さいわいヘルパーステーション 新川崎居宅介護支援事業所	TEL:044-556-4213 TEL:044-522-6871 TEL:044-522-6307
	福祉用具レンタルさいわい かしまだ地域包括支援センター	TEL:044-522-6312 TEL:044-540-3222

いま求められる医療をもっと高めたい



社会医療法人財団
石心会

石心会グループ法人事務局 TEL:044-511-2266(代)
〒212-0014 神奈川県川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル



表紙:紅芙蓉(絹)
高橋 正子
(川崎美術協会会員)

川崎幸病院／さいわい鶴見病院／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／新緑脳神経外科／アルファメディック・クリニック／川崎健診クリニック／石心会グループ在宅事業部
発行責任者：石井映禰 編集長：倉重成忠 〒212-0014 川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル 電話：044-511-2266(代) <http://www.sekishinkai.or.jp>

夏バテ回復のために

主菜3品、 スープ・吸い物3品

今年の夏は酷暑でした。空梅雨の上に30度を超える気温に体が悲鳴をあげました。
暑さに疲れた体とこころを癒す惣菜のヒントです。お試しください。

●黒酢酢豚

【作り方】

- ① 豚肉を大きめの一口大に切り、醤油、酒、片栗粉を薄くまぶす。たまねぎはくし形、ピーマンとパプリカは乱切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、豚肉を両面こんがりと焼く。たまねぎ、ピーマン、パプリカを加え炒め、黒酢などを加えて、強火で一気に水けを飛ばすように焼きからめ、とろみがついたら器に盛る。

【材料】(2人分)

・豚肩ロース肉 (薄切り)	200g
・醤油	小さじ1
・酒	小さじ1
・片栗粉	大さじ1
・たまねぎ	1/4個
・ピーマン	2個
・赤パプリカ	1/4個
・黄パプリカ	1/4個
・ごま油	大さじ2
・黒酢	1/3カップ
・醤油	大さじ1
・砂糖	大さじ1
・ケチャップ	大さじ1/2



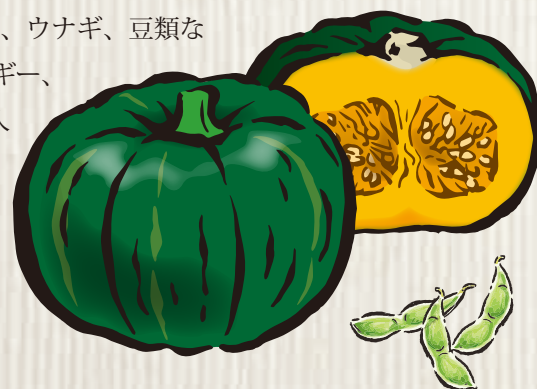
夏のダメージは
食で回復しましょう

久米直子

川崎幸病院栄養科主任・管理栄養士

この夏、連続する猛暑と各地での災害多発で、体も気持ちも元気をなくしてしまいました。全身のだるさや疲労感、食欲不振や不眠は夏バテの兆しです。食べ物と睡眠で、回復をはかりましょう。

疲労回復に効果的なのは、量より質に重点をおいた食事がおすすです。豚肉、魚、ウナギ、豆類などの良質なたんぱく質、高エネルギー、高ビタミンの食材をしっかりと取り入れましょう。食欲がない時には、スープや吸い物が食べる気を引き出してくれます。



●カボチャと枝豆のスープ

【作り方】

- ① 玉ねぎは荒みじんに、かぼちゃは1.5cm角くらいに切る。ベーコンは千切り、枝豆は解凍してサヤから出す。
- ② お鍋に塩コショウと枝豆以外の材料をすべて入れ、冷たい状態から火にかけ、沸騰後に弱火にする。アクが出れば取り、玉ねぎとかぼちゃに火が通るまで煮る。
- ③ 最後に枝豆を入れ、塩コショウで味を整える。

【材料】(2人分)

・かぼちゃ	100g
・たまねぎ	1/2個
・枝豆(冷凍) (さヤから出す。)	20~30粒
・水	300cc
・コンソメキューブ	1/3~1/2個
・塩こしょう	少々
・ベーコン	20g

●豚キムチ鍋

【作り方】

- ① ごま油(分量外)を鍋に熱し、豚肉、キムチを入れ炒める。
- ② 肉の色が変わったら中華スープ・具材を入れ火が通るまで煮込む。仕上げに酒と醤油を加える。



【材料】(2人分)

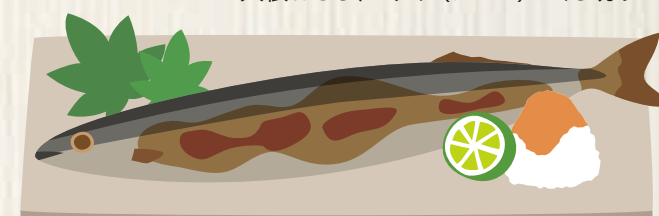
・白菜キムチ	150~200g	・玉ねぎ	1/2個
・豚バラ肉 (薄切り)	200g	・ニンニク (薄切り)	1/2片分
・木綿豆腐(小)	1丁	・ショウガ (みじん切り)	1/2片分
・シイタケ(生)	2個	・中華スープ (中華だしを水 に溶かしたもの)	4カップ
・エノキ(小)	1袋	・酒	小さじ4
・ニラ	1/2束	・醤油	大さじ2
・白ネギ	1/2本		
・白菜	1/8株		
・豆モヤシ	1/2袋		

(具材はすべて食べやすい大きさに切り、ニンニク・ショウガはすりおろすか細かく刻んでおきましょう。)

●サンマの塩焼き (アジやサバでもいい)

【付け合せ】

大根おろし、スダチ(レモン)のくし切り



●ホタテとキノコのスープ

【材料】(4人分)

・乾燥ホタテ貝柱	20g
・ささみ	1本
・水	800cc
・白菜	100g
・豆苗	1/2袋
・しめじ	1/2パック
・塩	小さじ1/2
・醤油	小さじ1/2
・酒	小さじ1
・くこの実	12粒

【作り方】

- ① 乾燥ホタテ貝柱はお湯でふやかしておく。白菜は千切り、豆苗は種をカットして半分に、しめじは軸を切ってほぐしておく。クコの実はさっと洗う。
- ② 鍋に水を入れて①のホタテをほぐし入れ、ささみと酒を入れて火にかける。
- ③ ②のささみに火が通ったら、ささみは手でほぐして入れる。残りの①の材料を入れて10分程煮る。
- ④ ③に塩、醤油で味を整える。



●梅とろろのお吸い物

【作り方】

- ① 梅は種をとって半分にし、みょうがは千切りに切る。
- ② 器に材料を入れ、熱湯を注ぎ梅干をよくまぜる。梅干しの塩分によって味が変わるので、好みに合わせて湯の量を調整する。

【材料】(2人分)

・梅干	1個
・とろろ昆布	6g
・ミョウガ	2本
・白だし	小さじ4
・熱湯	400ml

材料は2人分ですので、器に各半量ずつ入れる。





みんなの健康塾 2018年9月の予定

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						

カレンダーの●は健康塾の日



9月のみんなの健康塾から

体験＆参加型特別イベント

みんなで身につけよう! 防災力

～もしものときの備えと知恵～

9月13日(木) 14:00～15:30 (開場予定13:15)

ミューザ川崎シンフォニーホール 4階 市民交流室 (定員100人)

「天災は忘れた頃にやってくる」と言ったのは寺田寅彦。明治11年生まれの物理学者で、随筆家や俳人としても知られています。でも、毎年のように天災が起こる日本ですから、「天災は忘れず毎年やってくる」としたほうがいいですね。

だから、日本の「防災力」を日々高める努力をしなければ、とんでもない被害をこうむってしまいます。今年も長く続いた酷暑、西日本の集中豪雨、大量発生している台風など全国各地で天災が発生しています。災害のときにできるだけ被害を少なくするため日頃から準備を心がけましょう。

地震、豪雨から命を守る“防災力”を高めよう

今野 知穂 ソフィア総合ナースステーション城南 / 災害看護専門看護師課程大学院修了

みんなでやろう! 静脈血栓症予防体操

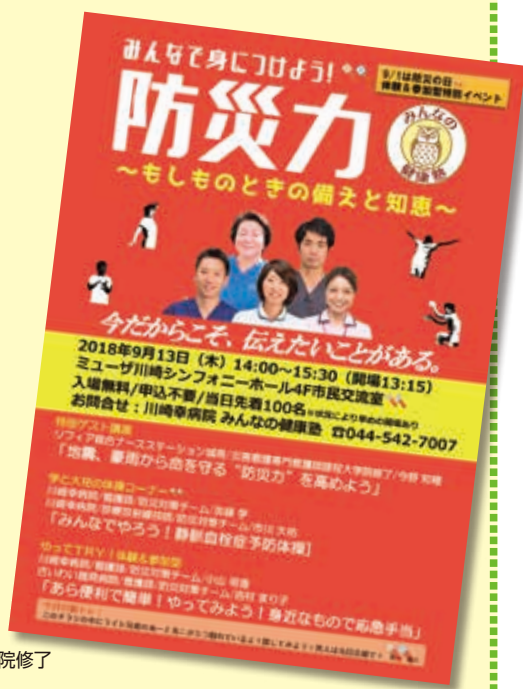
加藤 学 川崎幸病院 看護師 / 防災対策チーム

市川 大祐 川崎幸病院 診療放射線技師 / 防災対策チーム

あら便利で簡単!やってみよう! 身近なもので応急手当

小山 明香 川崎幸病院 看護師 / 科長 / 防災対策チーム

吉村 まり子 さいわい鶴見病院 看護師 / 部長代行 / 防災対策チーム



4日(火) 14:00～15:30

ミューザ川崎シンフォニーホール 4F研修室 (90人)

アンコール講演

血管年齢マイナス5歳をめざそう! マル秘若返りレシピ

榎本 寿美玲

ハックベリー美しが丘店 管理栄養士

どこでもできる! 血管若返り体操

高橋 由佳

川崎幸病院 理学療法士 / 主任

21日(金) 14:00～15:30

ミューザ川崎シンフォニーホール 4F研修室 (90人)

体操&気功デー

肩こり・腰痛に良く効くストレッチ

猪田 佐和乃

川崎幸クリニック 理学療法士

気功で健康長寿

稲富 正治

川崎幸クリニック 臨床心理士 / 室長

27日(木) 14:00～15:30

第二川崎幸クリニック 3階会議室 (50人)

ほんとは怖い脂肪肝

星岡 賢英

第二川崎幸クリニック

消化器系総合診療科医師

糖尿病って、実は●●だった

原田 浩見

さいわい鶴見病院

糖尿病看護認定看護師

講座スケジュール

参加費無料

お申込み不要

当日先着制

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（みんなの健康塾）を開催しています。

- 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お参加いただけます。

体験＆参加型特別イベント

みんなで身につけよう! 防災力

～もしものときの備えと知恵～

先着 **100名様** 限定

開催場所

地震、豪雨から命を守る“防災力”を高めよう			ソフィア総合ナースステーション城南 災害看護専門看護師課程大学院修了	今野 知穂	A
13日(木)	14:00～15:30	開場予定時間 13:15	川崎幸病院 看護師 / 防災対策チーム 加藤 学	川崎幸病院 診療放射線技師 / 防災対策チーム 市川 大祐	
			川崎幸病院 看護師 / 科長 / 防災対策チーム 小山 明香	さいわい鶴見病院 看護師 / 部長代行 / 防災対策チーム 吉村 まり子	

一般講演 講演開始30分前開場予定です。

開催場所

4日(火)	14:00～15:30	講演 アンコール	血管年齢マイナス5歳をめざそう! マル秘若返りレシピ		ハックベリー美しが丘店 管理栄養士	榎本 寿美玲	B
			どこでもできる! 血管若返り体操		川崎幸病院 理学療法士 / 主任	高橋 由佳	
21日(金)	14:00～15:30	気功デー 体操&	肩こり・腰痛に良く効くストレッチ		川崎幸クリニック 理学療法士	猪田 佐和乃	B
			“気功”で健康長寿		川崎幸クリニック 臨床心理士 / 室長	稲富 正治	
27日(木)	14:00～15:30		ほんとは怖い脂肪肝		第二川崎幸クリニック 消化器系総合診療科医師	星岡 賢英	C
			糖尿病って、実は●●だった		さいわい鶴見病院 糖尿病看護認定看護師	原田 浩見	

さいわい鶴見健康塾 さいわい鶴見病院で開催している健康講座です。

開催場所

20日(木)	15:00～16:00	知っておきたい大腸がん検診		川崎幸病院 臨床検査技師 / 内視鏡技師	小野 隆治	D
		～大腸カメラで不安スッキリ!!～				

ドクター安島美保監修 プレミアム料理教室

血糖値が上がりにくいアジアンランチ

受付は終了

開催場所

26日(水)	11:00 ~ 14:00	●もち麦でお腹満足!彩り五色ビビンバ				E
		●海藻ときのこのスープ				
		●トマトと赤たまねぎのマリネ				
		●低糖(豆)花(テイトウファー)				
		川崎幸病院 管理栄養士 森山 奈緒子	川崎幸病院 管理栄養士 佐野 真由子	川崎幸病院 管理栄養士 森川 貴子		



開催場所 (定員)

A ミューザ川崎 シンフォニーホール4階 市民交流室 (100人)	B ミューザ川崎 シンフォニーホール4階 研修室1+2+3 (90人)	C 第二川崎幸クリニック 3階 会議室 (50人)	D さいわい鶴見病院 1階リハビリテーション室 (20人) 会場お問合先:さいわい鶴見病院 045-581-1417	E 幸市民館 (川崎市幸区 戸手本町1-11-2)
--	--	------------------------------------	---	------------------------------------

●町内会・学校・企業、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～

※ご希望の3ヶ月以上前にご連絡ください。内容によってはご希望に沿えない場合もございます。

※講演テーマ、講師は予告なく変更になる場合もあります。最新の情報は川崎幸病院ホームページ <http://saiwaihp.jp/> でご確認ください。

みんなの健康塾についてのお問い合わせ先: TEL.044-542-7007

さいわいキッズ・メディカル・スクール開催



参加証をもらって、みんなで記念写真



手術室で手術を体験。後ろから関川院長が見守る



医者の体験を話す杉山院長

8月4日（土）、第二川崎幸クリニックを会場にして「さいわいキッズ・メディカル・スクール」が開催されました。参加したのは30人の小学校1～3年生と保護者の皆さん。杉山孝博・川崎幸クリニック院長、関川浩司・第二川崎幸クリニック院長はじめ5人の医師とスタッフが指導・説明に当たりました。



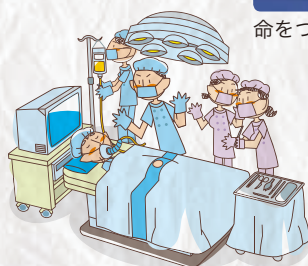
アウトドアでの事故に役立つ応急手当



超音波で心臓の動きを見る



命をつなぐ心臓マッサージ体験



養生しましょう②7

養生とは、病気になる前に食事や暮らしの仕方です。

我が貝原益軒師匠は、著書『養生訓』巻第八に「養老」と題して、老人の養い方や老人の振る舞いについて27項目にわたって、老いに対する考え方を説いています。その中にとっても強烈な指摘があります。「今の世は老いて子に養われているひとが、若いときより怒りやすく、欲深く、子を責め、他人をとがめて、晩年の節度をたもたないで、心をみだすひとが多い」一体どういことでしょうか。

江戸時代も今も

『養生訓』は、江戸時代のもですが、その内容には平成の今でも心当たりがある方が多いと思います。しかし、なぜ老いた人が「怒り多く、欲深くなり、心を乱す」のでしょうか。これについては、「子に養われるというところに起因しているのではな

いか」という指摘もありますが、本当のところはよく分かりません。

益軒師匠は年老いた親を養う方法として、まず第一に「親の心を楽しませ、親の心にそむかず、怒らせることなく、心配をかけない。そのときの寒暑に応じて、その居室と寝室とを快適にし、飲食の味をよくして、真心をもって養わなければならない」としています。老いたる親に快適な暮らしをさせてあげるといことでしょうか。当たり前じゃないかという気がしないでもありません。でも、よく考えてみると、ちゃんとしてあげていないかもしれません。

できるだけ歩くようにする

老人の心得も説いています。老いては「心静かに、心を楽しく、



晩年の節度をたもつ、気を惜しむ、酒食を吟味する、寒暑

の外邪（外から体に悪影響を与える強烈な暑さ、寒さや細菌などをさす）に用心、温暖の日には散歩する、万事無理をしない」ように暮しなさい、と。これを今風にアレンジするとどうなるのかお考えください。

ベテランの医師がつぶやいていました。「現代は田舎のお年寄りより、都会のお年寄りのほうが元気です。田舎ではどこに行くにも車が必要になっています。都会では交通の便がいろいろあるので、あまり車を使わずに歩いているからです。歩くことが元氣のもとです」

元氣そのものを維持するのが肝心で、その後に「養老」ですね。

川崎の町角から

51

9月1日は防災の日です。1960年（昭和35年）に内閣によって制定しましたが、この日は1923年（大正12年）9月1日に発生した関東大震災にちなんだものです。また、この日前後は台風が多い二百十日にあたり、災害への備えをするようにとの戒めも込められています。



防災の日が制定は、前年の59年9月下旬「伊勢湾台風」によって戦後最大の被害をこうむったことがきっかけでした。死者4千700人、全半壊・流失家屋が15万戸以上、浸水家屋36万戸以上、行方不明401人、けが人約4万人でした。

川崎幸病院では、災害を想定した防災訓練を欠かしません。災害が起きないことは理想ですが、必ずあるものとして備えています。