

こ ん に ち は



今年もお世話になりました。よいお年を



令和6年 12月号

第二代・三代目の都筑区医師会会長が区制 30 周年記念式典で表彰されました！

都筑公会堂で行われた記念式典で、第二代都筑区医師会会長を務めた斉木和夫医師に区民栄誉賞、第三代会長を務めた水野恭一医師に区政功労賞が授与されました。また、新型コロナウイルス感染症における対応が評価され、都筑区医師会にも感謝状をいただきました。

【区民栄誉賞 斉木和夫医師】 斉木クリニックの院長として地域住民の健康に寄り添い、都筑区医師会会長として訪問看護ステーションの立ち上げなど在宅医療の充実に貢献、地域と医師会の繋がり作りにおいて中心的役割を担いました。その後、都筑区医師会理事及び監事を務め、現在も地域に根ざした医療・保健活動を通じて地域医療の発展に尽力されています。



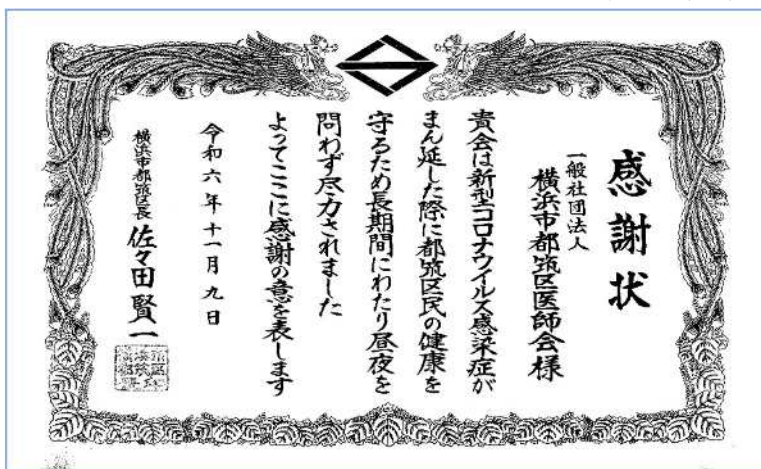
斉木 和夫医師

【区政功労賞 水野恭一医師】 都筑区医師会会長として一般社団法人化やナーシングホームの開設に尽力し、横浜市医師会会長として地域包括ケアシステムの構築や災害対策等に貢献されました。現在も水野クリニックの院長として日々診療を行いながら、医療法人活人会の理事長として「乳児から高齢者まで地域に住む人々が安心して生活できるよう」様々な事業に取り組み、地域に寄り添った医療の発展に寄与されています。



水野 恭一医師

【感謝状 都筑区医師会】 新型コロナウイルス感染症がまん延した際、PCR 検査対応可能な診療所リストの公表や PCR ドライブスルー検査所の迅速な開設、感染者の健康観察を区と協力して行ったことなどを通じて、「都筑区民の健康管理に貢献した」として感謝状をいただきました。



☆☆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。ぜひご覧下さい☆☆

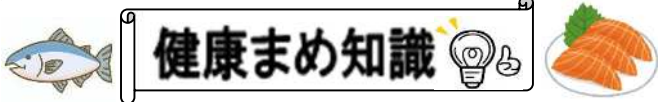
http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』 の 『在宅事業部門』 からお入り下さい。

年末年始の営業について：ご不便おかけしますが、下記の期間は通常のサービスがお休みとなりますので、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。なお、緊急時の電話及び訪問対応はしていますので、緊急の用件がある場合は迷わずご連絡ください。



【年末年始特別体制期間】2024年12月29日（日）～2025年1月3日（金）



健康まめ知識

サーモンと紅鮭のアスタキサンチンパワー！Ver.2

先月号でサーモンと紅鮭の身に含まれる「アスタキサンチン」は非常に強い抗酸化作用を持ち、抗炎症作用や免疫機能強化にも寄与することをお伝えしました。今号ではその働きについて詳しくお伝えします！

アスタキサンチンには動脈硬化、糖尿病、がんの予防や眼精疲労の軽減などの健康効果があると言われています。そして近年、注目されているのが筋肉の疲労回復効果です。激しい筋トレをすると活性酸素が大量に発生、筋肉が酸化し、筋肉疲労や筋肉痛に繋がります。しかし、予めアスタキサンチンを細胞内に蓄えておくと、筋肉が疲れにくく疲労も回復しやすくなります。また、脂肪をエネルギーに変えやすくする効果もあるため、ダイエットにも効果的です。魚の成分といえば、DHAやEPAが知られていますが、ぜひサーモンと紅鮭のアスタキサンチンにも注目してください♪

ナーシングだより ～玄関の壁紙～

毎月、ご利用者と一緒に玄関を彩る壁紙を作成しています。折角作った素敵な作品をこれから毎号ご紹介することにしました(^-^)/ 11月は菊の花をモチーフに美しい作品となりました！12月13日にはクリスマス会を予定しています♪



気づけば年末、今年もあっという間でしたね。年末年始はどうか心温まる一時をお過ごしください。そして、2025年が皆様にとって素晴らしい年になりますように☆

✉ 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

【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく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/>へ

