



ホット・ぽっと

Vol.28

目次

- 1 …文化祭の開催
 - 2 …内臓脂肪CT検査・低線量肺がんCT検査のご案内
 - 3 …高度医療機器の共同利用を行っています
 - 4 …しらさぎ苑 通所リハビリテーション
 - 5 …ファーストステップ
 - 6 …オレンジフィットネスを始めました!
- 季節のおすすめ食材⑩「南瓜」
 - 神奈川区生活支援センター20周年

写真：生け花 (小原流)
 撮影：磯部かおり (就労支援センター ぽーとなー)

1

文化祭の開催

日時 令和元年10月19日(土) 10時～14時30分

場所 横浜市総合保健医療センター
 (横浜市港北区鳥山町1735番地)
 JR・地下鉄『新横浜駅』下車徒歩10分

内容 ●しらさぎカフェ(介護相談)
 ●こころの相談・情報コーナー
 ●ミニコンサート ●販売(布製品、菓子 など) ●喫茶、軽食



講座

『認知症の薬物療法について』

- 講 師 横浜市総合保健医療センター
センター長 岩成 秀夫
- 時 間 11時～12時30分
- 参 加 料 無料
- 申込み方法 電話もしくはFAXでお申し込み下さい



*講座の申込及び文化祭に関するお問い合わせ

平日9時～17時30分 電話:045(475)0178 FAX:045(475)0002

2

内臓脂肪CT検査 低線量肺がんCT検査のご案内

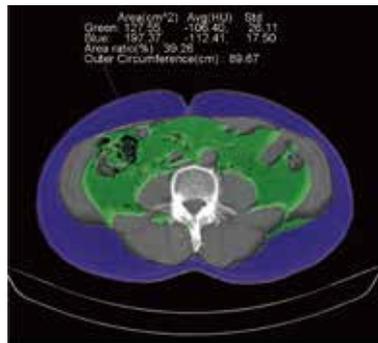


当センターのCT装置を使って、
内臓脂肪や肺がんについて
詳しく調べることができます。

CT装置



内臓脂肪CT画像



内臓脂肪 CT検査：ウエスト周囲計測だけでは内臓脂肪か皮下脂肪かは判断できません。CT画像を解析することで、面積や数値が表示され、内臓脂肪を視覚的に把握することができます。

肺がんCT検診：CT検査での鮮明な画像を使えば、小さな病変も検出することができ、早期発見、効果的な治療につながります。

Healthy Life!



お問い合わせ 総合相談室 ☎045-475-0103

3

地域医療機関の皆さまへ 高度医療機器の 共同利用を 行っています

横浜市内の地域の医院・クリニックからの依頼を受け、検査を行い、その結果を医院・クリニックに報告します。

*個人からの「ご予約・お申込み」はできません。

★お申し込みは「電話」又は、インターネット経由の「オンライン予約」をお願いします。詳しくはホームページをご覧ください。

横浜市総合保健医療センター

お問い合わせ 総合相談室

☎045-475-0103

検査項目

MRI(3テスラ)

CT(64列)

RI

心臓超音波

運動負荷心電図
(トレッドミル)

脳波



4

介護老人保健施設しらさぎ苑 通所リハビリテーション



見学・体験利用
できます！

どんな
リハビリテーション
をするの？

雰囲気は
どう？



見学・体験利用の送迎を実施しています。ご相談ください。

お申込み・お問い合わせ ☎045-475-0132 担当 三輪 齋藤

※お気軽にご相談ください（10時から17時まで）

5

精神障害の方のためのファーストステップ (短期就労・生活支援コース)



2018年12月に短期就労・生活支援コース「ファーストステップ」を開設して8か月が経過しました。多くの方にお問い合わせや見学にお越しいただきありがとうございました。

ファーストステップは20日間のプログラムに参加していただくことで、「働く」「生活」「健康」について今の自分を知ることができます。これから何か始めたいと思われる方、通所先を検討している方、仕事に向けて動き出したいと思われている方など今の自分を知る機会にご利用ください。



随時見学をお受けしておりますので下記までご連絡お待ちしております。

お問い合わせ 生活訓練係 ☎045-475-0162

6

オレンジフィットネスを始めました！

若年性認知症とは65歳未満で発症する認知症です。若年性認知症の方で運動に関心のある方を対象に「オレンジフィットネス」を開始しました。

お問い合わせ 総合相談室

☎045-475-0103



対象者	横浜市在住で、若年性認知症（認知症の発症が65歳未満）の診断を受けて、通院中の方
利用料	1回(90分)600円
運営日及び時間	月曜日と水曜日(祝日は休み) 15時から16時30分まで

季節のおすすめ食材⑩ 「南瓜」



秋の味覚のひとつ、「南瓜」は東洋医学の考え方で胃腸の働きを調えたり身体を温める効果があるとされる食材です。

これから気温が下がり、身体が冷えることで風邪などの症状に悩まされる方が

増えてくることと思います。

ほくほくの南瓜をおいしく食べて、風邪に負けない元気な身体づくりをしませんか？



南瓜のいとし煮

材料、分量(4人前)

南瓜……………250g
上白糖……………大さじ1
濃い口醤油……小さじ2 1/2
だし汁……………150cc
小倉あん缶詰……大さじ4

作り方

- ①南瓜は種とワタを取り除き、食べ易い様に一口大に切る。
- ②鍋に南瓜と出し汁、上白糖を入れ、一度強火で沸騰させた後、中火で5～8分程度煮る。
- ③南瓜が柔らかくなったら、濃い口醤油を加えて沸騰させ、一度冷まして味を含ませる。
- ④食べる直前に③を温めて器に盛り、煮汁少々でのばした小倉あんを上からかける。

おかげ様で神奈川区生活支援センターは、
20周年を迎えることができました。
市民の皆様や関係者各位のご支援ご協力に感謝します。

開設以来、時代の変化に対応し、支援センターの役割も変わってきました。
これからもご利用者お一人お一人の生活に寄り添う支援を続けていきます。

20th
Anniversary
Thanks

施設案内

横浜市総合保健医療センター TEL/045 (475) 0001
FAX/045 (475) 0002

- ◆精神障害者支援部門
(精神科デイケア・生活訓練・就労訓練・就労支援センター)
- ◆介護老人保健施設(しらさぎ苑) 80床
(認知症専門棟30床・一般棟50床・通所リハビリテーション)
- ◆診療所 内科・精神科(認知症診断を実施)
特定健康診査・横浜市健康診査
19床(医療病床7床・介護療養病床12床)
- ◆訪問看護ステーション「みんなのつばさ」
- ◆シニアフィットネス

◆港北区生活支援センター TEL/045 (475) 0120
FAX/045 (475) 0121

神奈川区生活支援センター

TEL/045 (322) 2907
FAX/045 (322) 2908

磯子区生活支援センター

TEL/045 (750) 5300
FAX/045 (750) 5301

交通案内



- ・JR横浜線または市営地下鉄「新横浜駅」から徒歩約10分
- ・新横浜駅から市営バス300系統「浜鳥橋」下車徒歩1分
- ・第三京浜港北インターチェンジから車で約5分

発行日/令和元年10月

発行 公益財団法人横浜市総合保健医療財団 〒222-0035 横浜市港北区鳥山町1735番地
TEL/045 (475) 0001 FAX/045 (475) 0002 ホームページ/https://yccc.jp