

# デイサービス三輪だより

デイサービス三輪ではボランティアを募集しています。

☆将棋、麻雀、手工芸等利用者様と一緒に活動して下さる方  
☆お茶出し、お話、配膳、ドライヤー等のお手伝いをいただける方

不定期でも少しの時間でも構いません。  
町田市在住で65歳以上の方は、いきいきポイント制度を利用して活動もできます。  
まずはお気軽にお問い合わせください！

住所：町田市三輪緑山4-14-1  
連絡先：044-980-3939  
担当 桜井、松田



## いきいきポイント制度とは？

65歳以上の市民の方が、市内の介護保険施設等でボランティア活動を行った場合に「ポイント」を集めることができ、次年度に商品券等へ交換できる仕組みです。  
詳細は町田市ホームページをご確認ください。



## 腸からぽかぽか♪ キムチゲスープ

材料(1人分) 484kcal

190円



### 材 料

キムチ(一口大) 90g  
豚バラ肉(一口大) 75g  
木綿豆腐(一口大) 100g  
ニラ(一口大) 12g  
玉ねぎ(スライス) 40g  
ニンニク(みじん) 3g  
ごま油 4g  
水 250cc  
鶏がらスープの素 2g  
コチュジャン 1g  
味噌 12g  
醤油 3g  
砂糖 1g

### つ くり か た

- ①鍋にごま油を熱し、ニンニクを炒めて香りを出す。
- ②豚肉を加えて炒め、色が変わったらキムチをいれて、さらに2～3分炒める。
- ③水と鶏がらスープの素を加え、アクを取りながら煮立てる。
- ④コチュジャン、味噌、醤油、砂糖を加えて味を整える。
- ⑤豆腐と玉ねぎを加えて5～7分ほど煮込み、火を止める直前にニラを加えて余熱で火を通して完成。

### 栄 養 メ モ

★キムチには乳酸菌が豊富に含まれているので、腸内環境を整えて免疫細胞の働きをアップします。  
他にも抗菌、抗ウイルス作用があり、風邪予防に効果的であったり、代謝促進、脂肪燃焼、アンチエイジング等の効果も期待できます。

♡キムチゲスープは、ご飯を入れて「キムチ雑炊」にしても美味しいです♡

## 編集後記

明けましておめでとうございます。寒さ厳しく体調を崩しやすい季節になりました。今月はインフルエンザ対策も特集していますのでご参照ください。本年は三医会も51年目に入ります。これからも地域の方々に寄り添えるよう尽力しますのでよろしくお願い致します。良い年になりますように。



広報委員（お問い合わせは 044-987-1312 まで）

# ほ、えみ

令和8年 85号

鶴川記念病院 患者様作品



## 医療法人社団三医会 船津理事長よりご挨拶



新年あけましておめでとうございます。

皆様におかれましては、希望に満ちた新春をお迎えのことと存じます。

新型コロナウイルス感染症が日常に溶け込み、「C19と共に生きる時代」が本格的に始まりました。私たちは感染症に怯える日々から、感染症と共存しながら「いかに健康で長く生きるか」を真剣に考える段階へと移っております。当院では、この地域の皆様の健康寿命を一日でも長く延伸することを最重要課題と位置づけ、健診部門とワクチン部門のさらなる充実に全力を注いでまいります。

本年より人間ドック・健診センターは新たな体制で生まれ変わります。健診部医師、千須和医師、奥田医師を中心に、「年一度の健診でもかかりつけ医のように」をモットーに、結果説明や生活改善のアドバイスを丁寧に行ってまいります。また、内科・婦人科の健診枠、内視鏡検査枠を大幅に増枠し、皆様のご都合に合わせてやすい環境を整えております。

完全予約制への移行でご不便をお感じになる方もいらっしゃるかもしれません。どうぞ遠慮なく受付スタッフにお声かけください。温かくご案内させていただきます。

本年も「地域の皆様にとって一番頼りになる病院」を目指し、職員一同誠心誠意努めてまいります。変わらぬご支援を心よりお願い申し上げます。

## 三医会50周年イベントが開催されました！

## インフルエンザを撃退しましょう！

## 大玉選手 昨年の振り返りと今年の抱負！

## デイサービス三輪だより

## 健康レシピ 編集後記



## 医療法人社団 三医会

三医会  
ホームページ



健康診断  
トップページ



アクセス  
バス時刻表



三医会  
各種SNS



デイサービス  
SNS



LINE@

鶴川記念病院  
公式アカウント



鶴川記念病院【ナビダイヤル】 TEL:0570-011-347

鶴川リハビリテーション病院 TEL:044-988-2322

デイサービス三輪 TEL:044-980-3939

ナーシングケアホーム 長沢ひまわり TEL:044-987-9716





# Anniversary 50<sup>th</sup> event



昨秋からインフルエンザの流行が始まっています。  
インフルエンザは一般的な風邪とは違い重症化してしまうこともあるため、今からでも予防対策をしっかりと身につけてインフルエンザを撃退しましょう！

**正しい手洗い** ウィルスは石けんに弱いので、正しい方法で手を洗いましょう



1

手を流水でよく濡らし石けんをつけ手のひらをよくこすります



2

手の甲をのばすようにこすります



3

指先・爪の間を念入りにこすります



4

指の間を洗います



5

親指と手のひらをねじり洗います



6

手首も忘れずに洗います



## 環境

- ◆のどの粘膜の防御機能を低下させないために適切な湿度(50~60%)を保ちましょう
- ◆空気の入替えをしましょう



## 睡眠・栄養

- ◆体の抵抗力を高めるために十分な休養を取りましょう
- ◆バランスのとれた栄養摂取を日頃から心がけましょう

## マスク着用

- ◆人ごみはなるべく避けマスクを着用しましょう
- ◆鼻と口の両方を確実に覆うようにつけましょう



## ワクチン接種

- ◆ワクチンを接種することで重症化を予防することが期待できます



## 大玉選手 昨年の振り返りと今年の抱負！

2025年 成績

7月12日(土)・13日(日) 全日本選手権大会(岐阜) 4位  
8月16日(土)・17日(日) 国際大会(ウズベキスタン) **優勝**



2025年シーズンもたくさんのご声援ありがとうございました。日本選手権では思うような結果が残せず2年連続悔しい結果になってしまいましたが、海外の試合で優勝する事が出来ました。皆さんに一つでもいい結果をお伝え出来たことが嬉しいです。2026年シーズンも変わらず日本一&日本記録、そして自国開催となるアジア大会出場を目指して取り組んでいこうと思いますので今後とも応援よろしくお願いします。

健診部 大玉華鈴

鶴川記念病院50周年・鶴川リハビリテーション病院10周年を記念しまして10/25(土)に記念イベントを開催しました。沢山のご来場いただきました方々のおかげで盛会裏にイベントを終了しました。

今後とも鶴川記念病院・鶴川リハビリテーション病院をよろしくお願いいたします。