



ちらし寿司
筑前煮
デザート
みそ汁(とろろ昆布・ねぎ)



とっても上手に
出来ました♪



職員と患者様で
作成しました



診療科目

内科・消化器内科・循環器内科・外科
消化器外科・リハビリテーション科・婦人科・皮膚科
歯科・口腔外科・整形外科・泌尿器科

<http://www.ikuseikai-yokohama.com>



併設
介護老人保健施設 ユトリウム
育生会訪問看護ステーション ユーカリ



- 東戸塚駅(JR横須賀線)東口よりバス(約15分) 【榑太坂上】下車、徒歩2分
- 戸塚駅(JR横須賀線)東口よりバス(約30分) 【榑太坂上】下車、徒歩2分
- 保土ヶ谷駅(JR横須賀線)東口よりバス(約10分) 【榑太坂上】下車、徒歩3分
- 横浜駅(各鉄道)西口よりバス(約40分) 【榑太坂上】下車、徒歩3分
- 水道道(相鉄、西横濱駅)よりバス(約20分) 【榑太坂上】下車、徒歩3分
- 井土ヶ谷駅(京浜急行線)よりバス(約15分) 【児童遊園地前】下車、徒歩10分

(国道1号線を保土ヶ谷方面へ)

■保土ヶ谷バイパス方面より
狩場インターを出て国道1号線を右折、
戸塚方面へ500m先、左。
■首都高速3号線方面より永田ランプを
出た保土ヶ谷橋交差点を左折、国道
1号線を戸塚方面へ2キロ先、左。

今年も役が見事に咲きました。新年度が始まり、また新しい気持ちで広報誌より情報発信して参ります。
本誌が皆様のお役に立てれば幸いです。

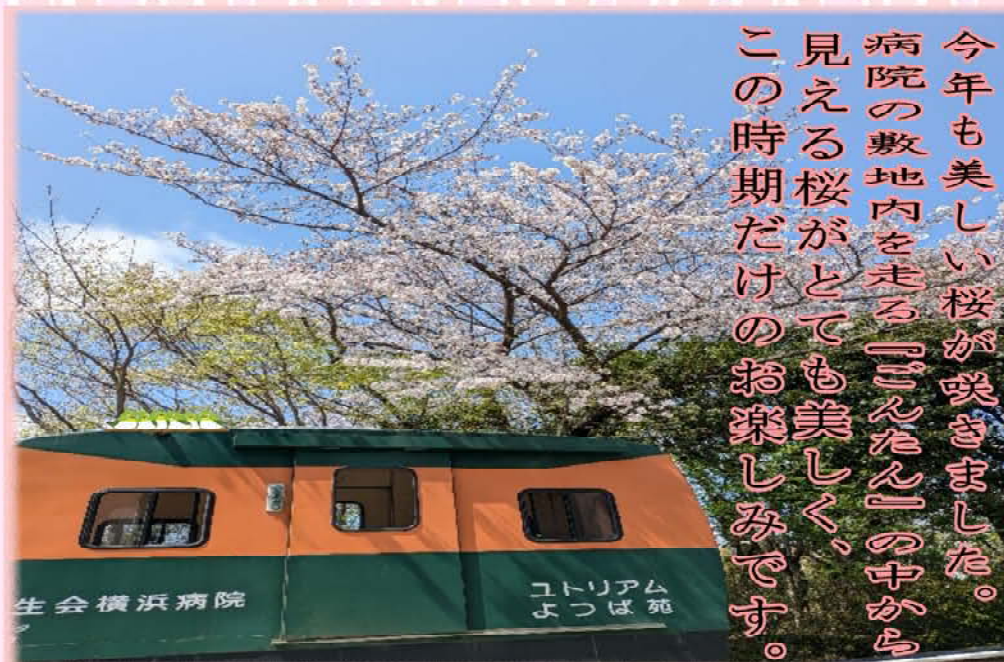


院長 長堀 優

第31号

令和8年 春号

よくよこタイムズ



今年も美しい桜が咲きました。
病院の敷地内を走る「ごんたん」の中から
見える桜がとても美しく、
この時期だけのお楽しみです。

目次

・表紙 ごんたんと桜 外来担当医表

・2～3分 医師へ質問コーナー

・裏表紙 節分 雛祭りの
お食事写真
保育室園児作品
リハビリ室の壁面工作
編集後記

ご自由にお持ち下さい

TAKE FREE

[illegible]

就標交付時間の二割内

目录: 按日读经

◎地址：00-000000路◎電話：000000

● 養生 ●

広報委員会より医師に質問してみました♪

- ①忙しい中でどうやってリフレッシュしていますか？
- ②体調管理で普段から気をつけていることはありますか？
- ③つい食べ過ぎてしまうものはありますか？
- ④家でのリラックス方法を教えてください
- ⑤無人島に1つだけ持っていくなら何をもっていきますか？
- ⑥もし1日だけ別の職業になれるなら何になりますか？
- ⑦〇〇〇〇なら私に任せてください！！を教えてください



理事長
碓井 貞彦

- ① 犬を連れて沢歩きで秘境滝へ行ったりマイナーな軽登山などのアドベンチャーをすることです
- ② 今は糖質と脂質を制限しています
- ③ 好き嫌いが無いのでなんでも食べすぎる可能性があります
- ④ 犬との散歩
- ⑤ 犬を連れていきたいです。実際SUPで近場のいくつかの無人島と一緒に制覇しています
- ⑥ 漁師
- ⑦ 県内や近県の沢遊び場なら私に任せてください！！



院長
長堀 優

- ① 月に一、二度は地方に出張するので、各地の名所や神社を巡り、地酒を楽しむこと
- ② ストレッチや軽い筋トレに加えて、定期的に整体に通ってます。病院ではなるべく階段を使うこと、家では散歩する時間をつくること、いくら好きでもお酒の量は控えることなど気を付けています。
- ③ はま寿司のまぐろ
- ④ 音楽鑑賞、読書(さまざまな健康論、日本・世界の超古代史、都市伝説系などジャンルを問わず)、ショッピングモールや公園の散歩、under6のチームで練習する孫とのサッカー
- ⑤ 横須賀の猿島のような無人島ならBBQセット、サバイバルなら、まずは浄水器(できるなら釣竿や常備薬も持っていきたい)
- ⑥ 日本酒造りの杜氏
- ⑦ 「がんになりにくい食生活」や「日本の超古代史」を語ることなら私に任せてください！！



副院長
山部 啓太郎

- ① 本を読む ストレッチをする
- ② 週1回ジムに通う 自宅でブルガリアンスクワットを行う しっかりと睡眠をとる
- ③ 味噌ラーメン
- ④ 瞑想し その1日を振り返る
- ⑤ 日記帳
- ⑥ 宮司
- ⑦ ？



内科部長
首藤 紳介

- ① 仮眠を取る。ジムで汗をかく
- ② ジムに行く、食事のバランスを考える、睡眠を確保する
- ③ 甘いもの
- ④ のんびりする、好きな番組を観る
- ⑤ ナイフ
- ⑥ 飲食業
- ⑦ 「予防、生活習慣の相談」なら私に任せてください！！



外科部長
上向 伸幸

- ① 散歩、遠出して散策などでリフレッシュ
- ② 規則的な生活を維持する
- ③ 特にないです
- ④ 晩酌、映画鑑賞
- ⑤ 釣り道具
- ⑥ 飛行機のパイロット
- ⑦ 「車の長距離走」なら私に任せてください！！



歯科部長
平田 雅嗣

- ① 読書
- ② 1日1万歩以上は歩くようにしている
- ③ 特になし
- ④ テレビで野球観戦
- ⑤ 何日間もしくはどんな無人島かにもよりますがゆっくりするなら本何があるかわからない所ならサバイバルナイフ
- ⑥ になれるなら野球選手
- ⑦ 「ソフトバンクホークスの事」なら私に任せてください！！(自慢できるような事は特にないです)