

ほほえみ らいふ

第61号

2014年1月発行

* CONTENTS

理事長新年のご挨拶	2
公益活動報告	3
がん検診無料クーポンのご案内	4
働きやすい職場環境・人間関係づくり	6
「健康目標」を立ててみませんか?	8
日頃の備えが肝心!防災の心得	9
正月太りをスッキリ解消!DIETすごろく	10
命を守るがん検診～肝臓がん～ ヘルシークッキング	11
Smile☆スポット ～川崎市岡本太郎美術館～	12



川崎市 川崎大師(平間寺)の大本堂

新年を迎えて

明けましておめでとうございます。時下、ますます御清栄の事とお慶び申し上げます。また平素は格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

昨年八月に、二〇二〇年のオリンピックが東京で開催される事が決定し、日本中が歓喜に包まれました。また、二昨年の暮れに誕生した安倍政権により進められた「アベノミクス」効果で足元の景況感も改善し、久しぶりに日本国内にも明るいムードが漂いました。しかし、十月に入り政府は消費増税を決定、本年の四月より三パーセント引き上げることとした為、何か胸につかえたまままで年末を迎えた二年でした。

今日日本国内では、原発の汚染水処理の問題や急速に進む高齢化の問題を抱え、一方国際的にも交渉が始まったTPP問題など、直面している問題は山積みで多岐・多様にわたっています。ビジネスにおいてもインターネットを中心に個人間の売

買が瞬時に出来るなど、既存のビジネスモデルも短期間で参考にならなくなり、世の中は目まぐるしい勢いで動いています。

この様な時代に生きていくだけで、人は悩むことばかりが多く自然とストレスも溜まってしまいます。他人の言動に左右されず、まずは自分の足元をしっかり見直していきたいものです。とりわけ、日々の仕事に忙殺されてしまっている企業人は、自らの健康にもう少し興味を持つ必要があるのではないのでしょうか。

我々は誰でも、長生きしたいと思っています。そのためには、市販されているサプリメントを利用するだけではなく、食事のありがたさや大切さを理解し、安全で効果的な運動を日々の生活の中に積極的に取り入れて欲しいと思います。そして、私共が行っている健康診断や保健指導が、皆様方の健康で充実した日々を送る手助けになればと思っております。

本年も、宜しくお願い申し上げます。



一般財団法人 京浜保健衛生協会

理事長 矢作 淳

JMS(ジャパン・マンモグラフィー・サンデー)

去る10月20日(日)、当協会としては4回目のジャパン・マンモグラフィー・サンデー(以下J.M.S)を開催いたしました。

J.M.Sとは「子育て、介護、仕事など多忙な平日を過ごす女性のために、10月の第3日曜日に全国どこでもマンモグラフィ(以下MMG)による乳がん検診を受けられる環境づくりの実現」を目指し、NPO法人J.POSHによって始められたプログラムです。

当協会は例年どおり乳がん検診と子宮がん検診を実施し、乳がん検診では視触診にプラスして乳腺超音波とMMGのコースを設けました。

こちらの事業は毎年ご好評をいただいております。過去には予約を取れない方もいらっしゃいました。そのため、今年は4月から稼働を始めた乳がん検診車での撮影も行えるよう手配し、予約枠を昨年より40名分(乳腺超音波20名、MMG20名)増やし、100名の受け入れ体制を整えました。その結果、乳腺超音波のコースは40名、MMGのコースは38名、子宮がん検診は49名の方に受けていただきました。乳がん検診のみのコースには若干の余裕がありましたので、来年度はぜひお誘い合わせの上受診していただければと思います。

なお、当日実施させていただいたアンケートの結果等の報告や、今後の活動予定などはHPにて順次公開していく予定ですので、そちらもご覧ください。

最後になりましたが、当日は生憎の雨が降り、また気温もぐっと下がった中で検診車まで移動していただいた方々には大変ご不便をおかけいたしました。ご協力ありがとうございました。



公益事業委員会JMS



定例健康管理講演会

11月8日(金)TKPガーデンシティ品川にて、第26回定例健康管理講演会を開催いたしました。講師にはテレビ出演や多くの著書を執筆されている京都大学大学院人間・環境学研究科教授 森谷 敏夫先生をお招きし「メタボにならない脳の作り方」と題してご講演いただきました。人生を元気に生きるための基本となる「食」についてのお話から、肥満・生活習慣病について関西弁を交えた軽快なトークで常に笑いが絶えない状態でありました。ご参加いただきました皆さまにおかれましては、お忙しい中わざわざお越しいただきまして誠にありがとうございました。今回の講演会でも昨年、一昨年に続き当協会のお取引企業様と広く一般の方を対象に参加者を募りましたが、会場の都合より一部ご参加を制限せざるを得ない状況となりました。お申し込みいただいたにも関わらずご希望に添いかねる結果となりました方には誠に申し訳ございませんでした。

次回の定例健康管理講演会は2014年秋を予定しております。講師・開催場所等の詳細は決まり次第当協会ホームページにてご案内させていただきます。

開会挨拶(当協会矢作理事長)▶



受けなきゃもったいない!

川崎市在住の皆様へ

がん検診

無料クーポン券
を利用しましょう

締切間近!

有効期限は平成26年2月28日までです。
無料で検診を受けられる機会をお見逃しなく!

医療機関にご予約の上、
早めに受けましょう!

がんは発見が早ければ早いほど完治までの治療に時間がかからず、心身の負担も最小限に抑えられます。その一方で、発見が遅れると再発の不安や経済的負担も大きくなります。仕事を持っている場合は、キャリアの中断を余儀なくされることにもなりかねません。平成25年7月に、川崎市から対象者の方には乳がん・子宮頸がん・大腸がん検診の無料クーポンが送付されました。無料クーポン券をお持ちの方は、時間を調整して必ず検診を受けましょう。

無料クーポンの種類

対象の方：平成24年4月2日から平成25年4月1日の間に以下の誕生日を迎えた方

子宮頸がん(女性)

子宮頸がん検診
無料クーポン券 対象者

満20歳

(平成4年4月2日～平成5年4月1日に生まれた方)

満25歳

(昭和62年4月2日～昭和63年4月1日に生まれた方)

満30歳

(昭和57年4月2日～昭和58年4月1日に生まれた方)

満35歳

(昭和52年4月2日～昭和53年4月1日に生まれた方)

満40歳

(昭和47年4月2日～昭和48年4月1日に生まれた方)

乳がん(女性)

乳がん検診
無料クーポン券 対象者

満40歳

(昭和47年4月2日～昭和48年4月1日に生まれた方)

満45歳

(昭和42年4月2日～昭和43年4月1日に生まれた方)

満50歳

(昭和37年4月2日～昭和38年4月1日に生まれた方)

満55歳

(昭和32年4月2日～昭和33年4月1日に生まれた方)

満60歳

(昭和27年4月2日～昭和28年4月1日に生まれた方)

大腸がん(男性・女性)

大腸がん検診
無料クーポン券 対象者

満40歳

(昭和47年4月2日～昭和48年4月1日に生まれた方)

満45歳

(昭和42年4月2日～昭和43年4月1日に生まれた方)

満50歳

(昭和37年4月2日～昭和38年4月1日に生まれた方)

満55歳

(昭和32年4月2日～昭和33年4月1日に生まれた方)

満60歳

(昭和27年4月2日～昭和28年4月1日に生まれた方)



受診の手順

- 1 川崎市の登録医療機関に「川崎市の○○○検診を無料クーポンを使用して受診したい」とお電話で予約をしてください。
- 2 ご予約をされた日時に医療機関で受診してください。
 - ①無料クーポン券を忘れずにお持ちください。
 - ②ご本人であることが確認できる健康保険証などをお持ちください。
- 3 検査の結果は受診された医療機関で確認をしてください。

京浜メディカルグループのクーポン利用施設

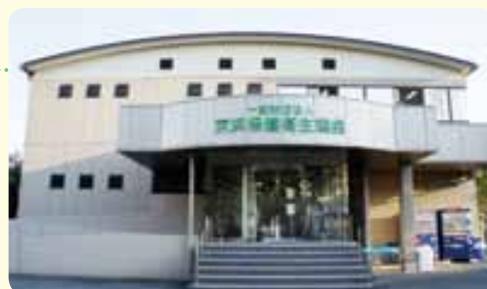
一般財団法人 京浜保健衛生協会

神奈川県川崎市高津区上作延811-1

TEL 044-330-4565

<http://www.keihin.or.jp>

アクセス
裏表紙をご覧ください



医療法人社団愛成会 京浜総合病院

神奈川県川崎市中原区新城1-2-5

TEL 044-777-3251 (代表)

<http://www.keihin-ghp.or.jp>

アクセス
JR南武線 武蔵新城駅南口下車 徒歩3分



クーポンを紛失された方の再発行方法

受付窓口

お住まいの区の保健福祉センター地域保健福祉課で「川崎市がん検診推進事業無料クーポン券再交付等申請書」により申請してください。(申請書は窓口にあります。)

再交付に必要なもの

再交付の申請の際には、身分を証明できるもの(免許証や健康保険証等)を持参して、必ず本人が申請してください。

再交付期間

平成**25**年**7**月**11**日から平成**26**年**2**月**28**日

注意事項

窓口にて再交付の手続きを終えてから、再交付の無料クーポン券を発送するまで最大で3週間程度時間を要する場合があります。無料クーポン券の有効期限は平成26年2月28日までとなっておりますので、2月以降に再交付の手続きをされた場合は、再交付後の無料クーポン券を使用できる期間が短期間となりますので御注意ください。

レスの少ない職場で働きたい

「ハラスメント」の問題の特徴は、ハラスメントを受けている人が「ハラスメントを受けた」と感じれば問題になってしまいます。お互いの感じ方・捉え方が関わってきますので、「個人の感受性に対応すること」「日ごろの職場内の良好な関係性を築くこと」が重要になります。

問題を解決するためには…

「自分や仲間で解決できる方法」と「法律や制度で対処する方法」があります。また、個人の気質の違いを理解したり、日頃のコミュニケーションが大切になります！

個人内マネジメント

自分の良さを活かし、
弱点をカバーする
●セルフケア
(自分のことを知る)



例えば、同じ職場の仲間がメンタルダウンすると、その場面の当人への対応の仕方をどうしたらいいのかについて、職場全体が理解していることは大切です。また、このようなメンタルヘルスの悪化が突然発生するわけではありませんので、日ごろのコミュニケーションによる職場全体の関係性のマネジメントが大切です。特にハラスメント問題の発生は、職場環境をピリピリ、トゲトゲとしたものにします。ハラスメント問題の解決には、個人内マネジメントはもちろん大切ですが、対人マネジメントについても学び、日頃の関係性マネジメントができていくことが必要でしょう。また、ハラスメントについては、正しい知識も重要です。

関係性のマネジメント、対人マネジメント、個人内マネジメントの3つのマネジメントには、

私たちが安心で安全な「愉しむ人生」を送るためには、安心できる家族や働きがいのある職場、そして愉しみを分かち合える仲間が必要です。誰もが働きがいを実感でき、笑顔が絶えず、ストレスも少ない職場で働きたいと思っているのではありませんか。しかし、それを自分一人の力だけで実現するのはなかなか難しいことです。なぜな

らば、職場環境は社員皆でつくられているからです。職場の雰囲気は、その中間関係に大きく左右されます。安心して働くことができ、お互いに助け合える活気のある職場環境づくりには、ストレスへの対処法やコミュニケーションの取り方、人間関係の築き方が大きく関係しています。職場では、色々な問題が発生します。職場の誰

かがピンチを抱えるとピリピリ、トゲトゲした信号を発信してしまいます。仮にあなたの上司や同僚に心のゆとりがなく、いつもイライラ、ピリピリ、トゲトゲした信号を発信しているとしたら、あなたも不安や怒りを感じ、あなたの心のゆとりを奪ってしまい、その信号は職場全体に影響してしまいます。

働きやすい職場環境づくり・人間関係づくりを考える

一般財団法人 京浜保健衛生協会
産業保健課 崎山 紀子

生きがいを実感でき、笑顔が絶えず、スト

しかし、職場ではいろいろな問題が発生します

職場の誰かがピンチを抱えると、その職場全体にピリピリ、トゲトゲした信号を発信してしまい、職場の周りの人たちにも影響してしまいます。



社員一人ひとりが、イキイキとした暮らしや仕事をする中で、より良い顧客サービスの提供、全体として企業の生産性向上へと繋がっていきます。「身体と心を踏まえた健康づくり」が重要です。

社会環境マネジメント

正しい法律の知識や制度を活用する

- 法律
- 制度



関係性マネジメント

日頃の良好な関係性を構築する

- よく見る
- 思いを伝える
- よく聴く
- 関わる
- 気に掛ける
- 無視しない

対人マネジメント

コミュニケーションスキル(ソーシャルスキル)を活用する

- 聴き方
- 伝え方
- 交渉



ソーシャルスキルの活用が役立ちます。人間関係を円滑にするためには、相手をよく見て、相手の話をよく聴いて、自分の思いを伝えることができ、周囲に対する目配り・気配り、相手を無視しないことが基本となります。また、苦手な相手と良好なコミュニケーションを図るために、どのように対応したらよいのか？悩むことも多いかと思えます。性格や行動パターンは成育環境の影響もありますが、人間のDNAに刻み込まれた遺伝的気質がもとになっているといわれています。お互いの気質を知り、それを踏まえて対応すると人間関係を良好に保つことができます。自分の気質を知り、気質に対応したセルフケアを実行していくことで、自分の行動を変えることができます。自分の気質を知り、自分の良さ、弱さをカバーするためのセルフケア支援として気質に応じた気質コーチング法、人間関係を円滑にするためのソーシャルスキルトレーニング法も開発されています。

※当協会の健康支援では、関係性のマネジメントに着目し、ソーシャルスキルを踏まえた健康支援を実施しています。

※SAT法：筑波大学名誉教授 宗像恒次博士によって開発された行動科学に基づくカウンセリング・セラピー技法。最新の健康行動科学・脳科学・免疫学・遺伝子発現学などの臨床研究による科学的根拠をふまえ、鬱病・癌・糖尿病・統合失調症などの心理治療にも使用され、その有効性が実証されてきています。

参考文献：宗像恒次監修「SAT法を学ぶ」金子書房 2008
宗像恒次「感情と行動の大法則」日総研出版 2008

資料提供
筑波大学 人間総合科学研究科 准教授 橋本 佐由理

今年健康目標を立ててみませんか?

一年の計は元旦にあり!

あなたの健康状態はいかがでしょう? 「健診で異常が見つかったけど、通院を開始していない」、「今年こそ禁煙と思ったけどできなかった」などといったことはありませんでしたか? 健康は大切な財産です。今年こそ、健康目標を立てて、実践をしてみませんか?



Aさん

健診で肥満気味と診断された。今年こそ、ダイエットを成功させる!

食事に気をつけたいAさんタイプには

- 毎日3食きちんと食事する
- 食事は腹8分目を心がける
- 毎日野菜をたっぷり食べる
- バランスのよいメニューを心がける
- 油を多く使う料理を控え目にするなど

喫煙をなんとかしたいBくんタイプには

- 禁煙をする
- 1日の本数を○本にして節煙するなど



Bくん

今まで、やめるといってやめられなかったけど、今年こそ、禁煙をする!

Cさん



昨年は風邪をひいて体調もよくなかったので、今年、風邪をひかないように心がける!

体力をつけて免疫力をアップさせたいCさんタイプには

- 1日1万歩以上歩く
 - 週に1回スポーツで汗を流す
 - ラジオ体操を毎日する
 - ストレッチを毎日5分する
 - エスカレーターは使わず、階段を利用する
 - 毎日体重を測る
- など

今年の私の健康目標は、

!

平成26年1月

日頃の備えが肝心!

防災の心得

大地震や火災といった災害は、思わぬ時にやってきます。

今年一年を無事に過ごすために、いざというときの備えをしておきましょう。

非常時に必要なグッズや貴重品などをすぐに持ち出せるように、緊急事態に備えてあらかじめ用意しておきましょう。また、最低限の備蓄品を用意することも大切です。「防災チェックリスト」を使って確認してみましょう。

防災チェックリスト

「非常持ち出し袋」に入れるもの

リュックなどに非常持ち出しグッズを用意して、家族みんなに知らせておきましょう。

★印のあるものは、賞味期限・使用期限に応じて入れ替えます。

- 携帯用飲料水★
- 非常食(乾パン、カップめん、チョコレート、ビスケットなど)★
- 現金
- 携帯ラジオ
- 懐中電灯・緊急用ホイッスル
- 予備の乾電池・電池式携帯電話用充電器★
- マッチ・ライター・ろうそく
- 常備薬・救急用品★
- ヘルメット・軍手(厚手のもの)・給水袋
- 衣類・下着・タオル
- 毛布・防寒具・雨具(レインコートや雨カッパ)
- ティッシュ・ウェットティッシュ・トイレトペーパー
- マスク・歯ブラシ
- 冷却シート・使い捨てカイロ★
- ビニール袋・ガムテープ・レジャーシート
- 筆記用具



- 赤ちゃん 母乳の人はケープと清浄綿、調乳の人は粉ミルクと哺乳瓶★
- 離乳食★ 紙おむつ お尻拭き

すぐ取り出せるようにしておくもの

すぐに「非常持ち出し袋」と一緒に取り出せるように、わかりやすい場所においておきましょう。

- 印鑑・通帳・権利証書
- 健康保険証・運転免許証・パスポート
- 携帯電話
- メガネ
- 入れ歯・杖・老眼鏡
- 底の厚いスニーカー



備蓄品

食料品は1人10日分×人数分を用意しましょう。

- 飲料水(1人1日3リットルが目安)
- インスタント・レトルト食品
- 無洗米・アルファ米
- 缶詰・瓶詰・乾物
- 野菜缶ジュース
- アメや菓子類
- カセットコンロ・ガスボンベ



- 女性 生理用品
- 視力や聴力の弱い人 予備のメガネ、コンタクトレンズとケア用品、補聴器など★

家族内の連絡方法を決めておこう

災害発生時の連絡の取り方を家族内で決め、確認しておきましょう。

大規模災害時にはNTTの災害伝言ダイヤル「171」の他、携帯電話会社各社が開設する災害用伝言板サービスが利用できます。利用方法は各会社のホームページなどから確認してください。

京浜保健衛生協会の防災の取り組み

京浜保健衛生協会では、皆さまに安心してご利用いただくため、防災訓練をはじめとした取り組みを実施しております。



2013年10月12日 全職員参加で訓練を実施

1歩進んで、2歩戻る!?
正月太りをスッキリ解消!

DIETすごろく

正月休みが終わり、少し太ったかな、と感じている
方も多いのでは?太っている人は、生活習慣
病をおこしやすいので、気づいたら早め
にダイエットをはじめましょう。

ちょっと、
太ったかな~

スタート

あれ、
ウェストが
ちょっとキツイ!

大盛り無料の
ラーメン屋。
つい注文!

スタートに戻る

DREAM

ダイエットの目標をたてる



なりたい姿を想像し、具体的な目標をたてる
ことが成功の秘訣。8ページ目を活用しても
OKです。

EXERCISE

ふだんの生活の中で
体を動かす



たとえば...

- かかと1つ分、歩幅を広く歩く
- 買いだめをせず、こまめに買い物へ行く
- 電車では、座らずに立つ など

犬の散歩を
する

寒い!
家で
ゴロゴロする

1回休み



今夜はカレーだ!
食べ過ぎた

サイコロをふって、
出た目の数だけ戻る

挽回めざして、
ランチは
そば屋へ



FOOD

カロリーダウンは
ゲーム感覚で楽しむ



たとえば...

- 先に野菜、次にタンパク質、最後に炭水化物の順で食べる
- 食べ過ぎたら翌日のカロリーを減らす
- 洋菓子より和菓子を選ぶ など

同僚に最近
やせたねって
言われた!

1つ進む

ステキに
なった
じゃない!

これからは太らない
よう気をつけるよ

ゴール

＋ 命を守るがん検診 肝臓がん

肝臓がんはふつう、肝細胞のがん化によって起きる“肝細胞がん”を指します。しかしそれ以外にも、胆管に由来するがんや、胃腸や膵臓など他の臓器のがんが転移して起きる肝臓がんもあります。正常な肝臓にがんが発生することはまれで、肝臓がんの約8割に肝硬変が合併しているといわれます。

B型・C型肝炎が肝臓がんの原因といわれてきましたが、肝炎の予防が進み、肝炎から進行する肝臓がんは減ってきています。ただし、1992年以前に輸血や血液製剤の使用等の医療行為を受けた方などは、感染している恐れがあります。現在、川崎市をはじめ多くの自治体では無料の検査を実施していますので、一度は肝炎ウイルス検査を受けることをおすすめします。

最近では、B型・C型ウイルス以外に非アルコール性脂肪肝から発症する肝臓がんが増加しています。喫煙や飲酒および

異常がなくても
年に一度は腹部超音波検査を

監修 公益財団法人 東京都予防医学協会 理事
東京都がん対策推進協議会委員
小野 良樹

肥満は肝臓がんのリスクを高めますので、特に肝炎に感染している人は、禁煙と節酒、肥満の解消をこころがけてください。

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、初期の肝臓がんは無症状なので、異常がなくても、年に一度は腹部超音波検査を受けることをお勧めします。肝炎・肝硬変などの肝機能異常がある人は、年2回程度は専門医の診察を必ず受けてください。



Healthy Cooking

管理栄養士
宗像伸子



■ 材料(1人分)

うどん(ゆで)	250g
豚もも肉・脂身なし	50g
油揚げ	10g
だいこん	50g
にんじん	20g
さつまいも	40g
ごぼう	15g
あさつき	10g
だし	1と1/2カップ
みそ	大さじ1弱
みりん	小さじ2

■ つくり方

- ① だいこん、にんじんはいちょう切りにする。ごぼうは輪切りか半月に切り、水に入れてあくをとり、水気を切る。
- ② さつまいもは半月かいちょう切りにする。
- ③ 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、三角に切る。
- ④ 豚肉は一口大に切る。
- ④ だしを温め、①、④を入れて4～5分煮、②、③を加えて野菜が柔らかくなるまで煮る。みそ、みりんを合わせて加え、ゆでうどんを入れて少し煮込み、あさつきを加える。

ほうとう

ほうとうは、麺とさまざまな食材を煮込んだ山梨県の郷土料理です。脂身の少ない豚もも肉、そしてたっぷりの野菜を使い、ボリュームがありながらもヘルシーな仕上がりに。レシピの野菜は冷蔵庫にあるもの(白菜、小松菜、きのこ類など)に代えてもOK。これからの季節におすすめのメニューです。

エネルギー **514kcal**

塩分 **3.0g**



▲太郎と一緒に撮影できるコーナーも。当協会スタッフもパチリ!



▲シンボルタワー「母の塔」は高さ30m! 圧倒されます



パワフルな太郎ワールドで、元気をチャージ!

川崎市岡本太郎美術館

▲「手の椅子」などの作品は実際に座ることが可能。体験型の美術館です

豊かな生田緑地の自然の中で、生前に寄贈された1800点の作品を通して、川崎市出身の岡本太郎の魅力に触れることができます。

昭和を代表する芸術家、岡本太郎。「芸術は爆発だ!」のCMは知っていても、彫刻、絵画から書道、執筆、工業デザインに及ぶ縦横無尽な活躍ぶりをご存知でしょうか。ここでは、斬新な展示方法で岡本太郎の作品や思想を知ることができます。

展示室に入るとまず圧倒されるのが、真っ赤なエントランス。大阪万博で有名な「太陽の塔」の顔のレリーフが迎ええ、一気に太郎ワールドへ引き込まれます。館内では、二度は目にしたことがある「若い時計台」(銀座数寄屋橋公園)などのパブリックアートの原型をはじめ、原色が鮮やかな絵画作品から、陶器や鐘などの珍しい作品まで、さまざまな作品に親しむことができます。

ショップでは、ミニサイズの「太陽の塔」を販売。洒落た雰囲気のカフェテリアでは、オリジナルメニューでくつろぐことができます。展示作品は、ひとつひとつがともエネルギーッシュ。鑑賞後はきつと元気をもらえるはずですよ。



DATA

入館料：常設展のみ開催時は、一般500円、高校・大学生・65歳以上300円(企画展開催時は内容により異なる)、中学生以下無料

開館時間：9:30~17:00(入館は16:30まで)

休館日：月曜日(祝日の場合は除く)、祝日の翌日(土曜・日曜は除く)、年末年始

所在地：川崎市多摩区枳形7-1-5

TEL：044-900-9898

H P：http://www.taromuseum.jp



各種健康診断承っております

＊ほほえみらいふ 第61号

一般財団法人 京浜保健衛生協会

TEL.044-330-4567(代)

〒213-0034 神奈川県川崎市高津区上作延811-1

FAX：044-330-4560 URL：http://www.keihin.or.jp

JR南武線・武蔵溝ノ口駅南口

東急田園都市線・溝ノ口駅南口下車

・バス1,2番乗り場(15・16・17・18・19系統)

・上作団地前下車 徒歩4分(バス所要時間:5分)

東急田園都市線・梶が谷駅下車

・バス1番乗り場 向ヶ丘遊園駅東口行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:5分)

小田急線・向ヶ丘遊園駅南口下車

・バス6番乗り場 梶が谷駅行(向01系統)

・上作南原下車 徒歩2分(バス所要時間:15分)