フジ虎ノ門グループ

アブニール

みらいをつなぐ情報誌

2019 WINTER

理事長メッセージ

理事長 土田 博和

『新年好！』

フォーカス

フジ虎ノ門グループは、
あらゆる面で皆様を
『トータルケア』しています！

連載シリーズ

ゆみこ'S キッチン

土田 裕美子（ジュニアベジタブル＆フルーツマイスター）

寒い季節にぴったり！

鶏つみれの豆味噌鍋

新年好！

医療法人社団　青虎会
社会福祉法人　博友会
(公財)日中アジア人事交流援護会

理事長
土田 博和

日本整形外科学会専門医　日本リウマチ学会専門医
日本体育協会公認スポーツドクター

過ぎたるは猶(なお)及ばざるが如し

昔、大小を競って兄弟喧嘩してまで食べた西瓜に、今は種がありません。

多くの動植物から人間にまで遺伝子操作が及ぶ時代がやって来たようです。

医療分野でも診断から治療薬の選定までDNAの出番で、もちろん難病に苦しむ多くの人々には「救済」が朗報となりますが、残念ながら人間の欲望には歯止めをかけられません。

男女の産み分けから、容姿、才能までコントロールされれば、由々しき事態になるでしょう。「一人ひとりが違っている」ことが悲喜こもごもあるにせよ、違っていることは人生を退屈させない調味料であるはずです。『過ぎたるは猶(なお)及ばざるが如し』でしょうか、何処かで科学の進歩との折り合いをつけていかねば、AIを搭載したロボット兵器で人類が滅ぼされるかも知れません。

人生100年足らず、女性やこどもたちの凄惨な犠牲を語り継ぐ人もなく「喉元過ぎれば熱さを忘れる」ではありませんが、権力を手にした男達の闘争本能は止むことはないからです。

お尻に火が付くまで

人類と言えば、日本人って優秀なのですが、瀬戸際になるまで動き出さない民族のようです。

明治維新しかり、第二次大戦でほとんどの大都市がアメリカの空爆で焼土と化しても“日本の勝利”を信じて突き進み、広島・長崎の原爆でやっと降伏の重い腰をあげましたね。

少子高齢化も警告されて半世紀経過していますが、本格的な打開策はなく、子どもの数は減り続けています。必然的に多くの大学が定員割れを起こし、大都市一極集中と相まって地方の崩壊は誰も止めることができません。

ふるさと納税で“ささやかな抵抗”を試みるぐらいしか何ら打つ手はなく、農林・漁業はもちろん大企業でさえ“人が来ない”という事態になって初めて「外国人雇用」の受入れの是非が国会論争に……。

しかし“条件を満たせば来てもいい”という政府の高圧的な姿勢は、“日本なんかに行きたくない”というアジアの人々の本音をどう受け止めるのでしょうか？

お尻に火が付いてさえも重い腰を上げない日本という国、島国ならではの平和ボケが続きます。

本音と建前

島国と言えば、日本の男女平等意識は何と世界110位！！

昨年も、某私立医科大学で女性の合格者制限がホットな話題になりました。文科省は全大学を調査するようですが、正直に話すところは私大では内部告発がない限り少ないでしょう。

昔から女性の合格者を意図的に減らすために、面接減点や多額な寄付金、そして数学の問題を難しくするなどの操作が行われていたことは、医大関係者なら周知の事実なのです。

本音は女医さんが増えると外科などの厳しい診療科には女性が行きたがらない状況や、産休・育休でただでさえ医師数が少ない医療現場に更なる大きな負担増を懸念しているからでしょう。そんな本音を隠して「女子学生の方がコミュニケーション力が高いから」と理解不能な建前で釈明しても、ウソの上塗りにしかなりません。

一方で医療現場では働き方改革と称して“医師の時間外労働の短縮”など労働基準監督署による現場の締め付けが加速しています。

ゴールデンタイム

当院は創立から今年で35年、「四半世紀イベントがつい先日だった？」と思われるぐらい“時の速さ”が身に沁みる年齢に……。いつまでも青年のつもりでいた私も、杜甫(とほ)の時代『70歳まで生きる人は稀(まれ)なり』と読まれた古希を迎えます。

本来なら酸いも甘いも噛み分ける年齢のはずなのに、友人とゴルフ中に逆転バーディで鬼の首を取ったように飛び跳ね、廊下で会った可愛い娘に狭心症発作が……。

「先生、子どもみたいですね」と言われ、年甲斐もなく“初恋のときめき”の余韻に浸ります。欧米では60歳定年後は海外旅行に酒と薔薇の日々、つまり“ゴールデンタイム”ですが日本ではどうでしょう？　放漫経営による借金漬けの後始末を国民の定年延長、70才、75才と年金支給年齢の引き上げ等で帳消しにしようと企む政府……。

そんな思惑に惑わされず、やんちゃな老後を過ごしたいものです。

2月23日、いよいよ御殿場にて上映！

御殿場シネマクラブ『たまゆら』上映会

- 日時：2月23日（土）
- 開場：14：00〜　上映：14：30〜
- 場所：御殿場市民会館 大ホール
- 入場料：900円（チケットは当日会場にて販売）
  ※中学生以下無料
- お問い合わせ：（株）M'ADICAL 0550-98-8720
- HP：tamayuramovie.com

現在第二作目を制作中です。
撮影の際はまたご協力お願いいたします！

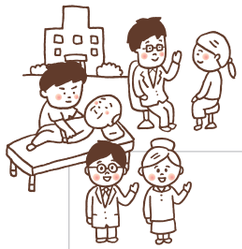
フジ虎ノ門グループは、あらゆる面で皆様を「トータルケア」しています！

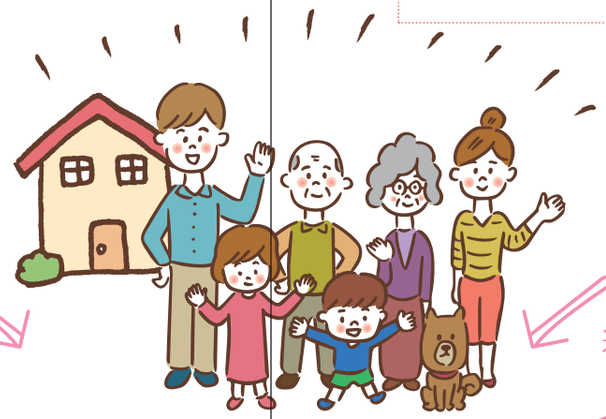
昭和 57 年に 19 床からスタートしたフジ虎ノ門整形外科病院は、年中無休で 365 日、24 時間体制で整形外科診療を中心に、内科、外科、美容、歯科、心療内科、地域医療などのニーズに応えてきました。高齢化社会が進む近年、診療だけでなく、介護、福祉、予防医療やスポーツトレーニング、保育にいたるまで、皆様の健康と自立を支援するトータルケアを実現しています。

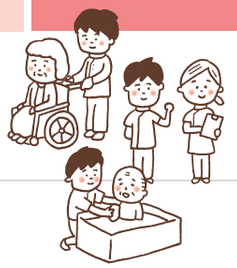
例えば …

健康面で、もしものことがあったら	フジ虎ノ門整形外科病院、健診センター フジ虎ノ門リハビリテーションセンター など
介護が必要になったときは	介護老人保健施設、特別養護老人ホーム、 ケアハウス、訪問介護、介護、デイサービス など
より健康を求めるなら	有酸素運動施設プラーナ 東洋医学室 など
いつまでも美を保ちたい	フジ虎ノ門美容科学センター など
子育てに悩んだら	こどもセンター（5 月オープン予定）

皆様の健康と自立を支援するトータルケアを実現！







医療

急性期から慢性期の診療だけでなく、予防医学、スポーツ医学、リハビリテーションなど、様々な分野の専門家が包括的に支援しています。

診療科目

- 整形外科
- 内科
- 外科
- 外傷救急センター
- こどもセンター（5月オープン予定）
- 皮膚科
- 美容・アンチエイジングセンター
- 歯科 ・口腔外科
- 心療内科

健診・予防・トレーニング

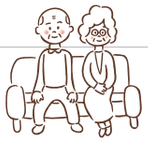
- 健康増進センター
- 東洋医学室
- スポーツ医学センター
- メディカルフィットネス

リハビリテーション

- リハビリテーションセンター

連携

連携



暮らし

保育園をはじめ、自立した暮らしができる高齢者向けの住宅など、皆様の豊かな生活を実現するサポートを行っています。

住宅（サービス付高齢者向け住宅）

- ゆずり葉の森（※各室温泉付き、ペット可）

保育（保育園）

- とらのこ保育園
- 河口湖とらのこ保育園
- 菜の花こども園
- すずらん保育室

介護

高齢者の生活の質向上や自立した暮らしを目指す全般的なケアを目的として、様々なサービスの提供、施設の運営を行っています。

特別養護老人ホーム

- 白雪
- 高砂
- なでしこ
- すずらん

介護老人保健施設

- あすなろ
- はまなす
- 菜の花の丘

ケアハウス

- すずらん
- やまぼうし

グループホーム

- ふれんど
- はまなす

ショートステイ

- たんぽぽ
- 百寿

デイサービス

- 高砂

訪問介護

医療・介護・子育てに関してご相談のある方は
地域連携室 **TEL：0550 (88) 0008**

私たちが対応いたします。
（窓口事務：藤曲・矢ヶ崎、相談員：鈴木・高木、看護師：荒木、医療サービス部：山口）

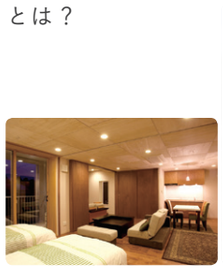
ピックアップ

2018年8月28日（火）
TV「 ゴゴスマ ～GOGO! Smile!～」
で紹介され、
ご好評をいただきました！

サービス付高齢者向け住宅
ゆずり葉の森をご存知ですか？

サービス付高齢者向け住宅（サ高住）とは？

介護不要または軽度の介護が必要な60歳以上の高齢者を対象とした、安否確認と生活相談のサービスが受けられる賃貸住宅。バリアフリー構造で、各戸に水洗トイレ、洗面所を備え、自立した生活を送ることができます。



ゆずり葉の森の特長	居室4タイプ+完全バリアフリー	展望大浴場+全室天然温泉付き浴室完備	ペット同居可、ドッグランもあり
365日24時間体制の緊急通報装置と見守りシステム完備	コンシェルジュ常駐	病院・スポーツクラブへの無料シャトルバス	マッサージリハビリ室・レストラン・美容室・歯科口腔ケア室 あり

こんな方におすすめ！

- 将来、施設への入居を検討されている方
- ご両親の入居を検討されている親族の方
- サービス付高齢者向け住宅について知りたい方
- 自分の身の回りのことができる60歳以上の方

体験宿泊プランのご案内

どんな場所にあるの？どんな生活が送れるの？という疑問や不安を抱いている方、親に薦めたいけど迷っている方、近い将来のためにちょっと見学してみたい方、ぜひお気軽に体験宿泊をして、優雅なセカンドライフを実感してみてください。

お問い合わせ
TEL：0550（89）1616

5,000円（1人）で1泊3食付
お部屋は4タイプ
ご本人とご家族も体験可能
入居している方々との交流も可能

体験宿泊プラン（1～6泊）

部屋タイプ	ご利用料金（1泊）		お食事代
	お1人様	お2人様	
Aタイプ（33.71m²・20畳）	5,000円	お1人様限定	1泊3食付宿泊料金に含まれます
Bタイプ（42.20m²・25畳）			
Cタイプ（50.56m²・30畳）		10,000円	
Dタイプ（67.42m²・40畳）			

ゆみこ'S キッチン

フジ虎ノ門整形外科病院内
喫茶ミニィーにて
こちらのメニューを
お召しあがりいただけます。

寒い季節にぴったり！
鶏つみれの豆味噌鍋

経理部 土田 裕美子
（ジュニアベジタブル＆フルーツマイスター）

＼ ポイント ／

- 食べきり鍋なので、豆味噌は最後に煮汁に溶かしてから入れます。
- 鍋あとは、短時間で煮えるフジッリとチーズで、味噌パスタなども美味しいです。

寒い季節はお鍋が一番、心も体も温まりほっこりします。食材を揃えるだけで手軽にできる鍋は冬のお助けメニューです。 今回は『豆味噌（赤味噌・八丁味噌ともいう）』をベースにしたお鍋を紹介します。この冬は豆味噌にパワーをもらいましょう！ 豆味噌の驚くべきパワーは以下の3つです。

豆味噌のパワー	高血圧予防	高血糖予防	アンチエイジング
	カリウムが多く、余分な塩分を排除	高たんぱく、低血糖、低カロリー	強い抗酸化作用で、髪、肌、骨などを健康な状態に

材料／2～3人分（全量 1,049kcal）
（1人分／350kcal）

赤だし味噌……90g
出汁……900cc
つみれ：鶏ひき肉…… 300g
：塩……小さじ1/2
：木綿豆腐……60g
：片栗粉…… 小さじ1
ネギ……1本
人参……半分
しめじ・舞茸……適宜
大根……5cm
豆腐……1/2丁
細ネギ……1/2束

作り方

1. 具材を切る。
   ネギ …… 斜め切り　　人　参 …… 薄い輪切り
   豆腐 …… 一口大　　細ネギ …… 小口切り
   大根 …… 半分に切ってから薄めに切る
2. つみれを作る。鶏ひき肉は調味料を合わせてよく練りこみ、沸騰した出汁の中へスプーンで落としていく。
3. 大根はレンジで2分加熱し、キノコ類も入れ、細ネギを残し具材を出汁の中へ入れる。
4. 具材に火が通ったら、煮汁を少し取り、赤だし味噌を混ぜ溶かしてから、鍋に戻す。最後に細ネギを散らす。

上記以外にも、クックパッドでバリエーション豊富なレシピをご覧いただけます。
クックパッド　ゆみこ

おしらせ

有酸素運動施設 プラーナ 名称変更のお知らせ

2018年10月10日、有酸素運動施設プラーナはメディカルフィットネスプラーナに名称変更しました。
また4月よりお子様たちもご利用いただける予定です。
これからも、プラーナは病院併設のフィットネスクラブとして、様々な目的に向かって、楽しく安全にトレーニングを続けることができる環境づくりに努めて参ります。

フジ虎ノ門グループ

■ 医療法人社団 青虎会　■ 社会福祉法人 博友会
■ (公財)日中アジア人事交流援護会

フジ虎ノ門整形外科病院
〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1067-1
■ TEL：0550（89）7872
■ FAX：0550（88）1516

ツル虎ノ門外科・リハビリテーション病院
〒402-0005
山梨県都留市四日市場字瀬中188
■ TEL：0554（45）8861

フジ河口湖クリニック
〒401-0301
山梨県南都留郡富士河口湖町船津6887
■ TEL：0555（72）3298

フジ虎ノ門テクノエイドセンター
〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1074-3
■ TEL：0550（89）9292

メディカルフィットネス プラーナ
■ フジ虎プラーナ
TEL：0550（88）0555
■ ツル虎プラーナ
TEL：0554（45）8861

介護老人保健施設 あすなろ
〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1076-2
■ TEL：0550（88）0007

IFグループホーム ふれんど 2Fショートステイ たんぽぽ
〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1084-1
■ ふれんど
TEL：0550（89）5722
■ たんぽぽ
TEL：0550（89）6100

介護老人保健施設 はまなす
〒401-0301
山梨県南都留郡
富士河口湖町船津6901
■ TEL：0555（83）3285

グループホーム はまなす
〒401-0301
山梨県南都留郡富士河口湖町船津2207
■ TEL：0555（83）3310

サービス付高齢者向け住宅 ゆずり葉の森
〒412-0002
静岡県御殿場市上小林字
西野原1527-431
■ TEL：0550（89）1616

介護老人保健施設・介護付き有料老人ホーム 菜の花の丘
〒410-1313
静岡県駿東郡小山町竹之下321
■ TEL：0550（76）5800
■ FAX：0550（76）5804

河口湖とらのこ保育園
〒401-0301
山梨県南都留郡富士河口湖町船津2211-5
■ TEL：0555（72）9558
■ FAX：0555（72）9559

特別養護老人ホーム 白雪
〒412-0045
静岡県御殿場市川島田南原270
■ TEL：0550（82）7601

短期入所生活介護 百寿
〒412-0044
静岡県御殿場市杉名沢字久保田351
■ TEL：0550（84）8100

特別養護老人ホーム 高砂
〒410-0016
静岡県沼津市高砂町1-5
■ TEL：055（941）5681

フジ高砂クリニック 高砂居宅介護支援センター デイサービスセンター 高砂
〒410-0016
静岡県沼津市高砂町2-5
■ フジ高砂クリニック
TEL：055（941）5684
■ 高砂居宅介護支援センター
TEL：055（941）5683
■ デイサービスセンター 高砂
TEL：055（941）5682

とらのこ保育園
〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1073-1
■ TEL：0550（88）0223

特別養護老人ホーム・高齢者住宅 なでしこ
〒401-0301
山梨県南都留郡富士河口湖町船津2210
■ 特別養護老人ホーム
TEL：0555（72）5601
■ 高齢者住宅
TEL：0555（72）5600

特別養護老人ホーム・ケアハウス すずらん
〒412-0002
静岡県御殿場市上小林字西野原1527-19
■ 特別養護老人ホーム
TEL：0550（78）7900
■ ケアハウス
TEL：0550（70）9600

ケアハウス やまぼうし
〒410-0001
静岡県沼津市足高字尾上251-7
■ TEL：055（925）2660

(公財)日中アジア人事交流援護会
〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1065-2
■ TEL：0550（98）8721

アブニール

アブニール冬号　2019年2月発行
発行：フジ虎ノ門グループ　表紙デザイン：白本由佳　制作：株式会社モスク・クリエイション

ホームページ http://www.toranomon.or.jp/ フジ虎ノ門整形外科