

とりのわ

toranowa

🐯 フジ虎ノ門グループ

医療施設

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
☎ 0570(00)7872

フジ虎ノ門こどもセンター

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1067-1
診療/相談
☎ 0550(88)0043
こども福祉
☎ 0550(88)0041フジ虎ノ門
健康増進センター〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1067-2
☎ 0550(89)5851

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
☎ 0555(72)3298

保育施設

とらのこ保育園

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1073-1
☎ 0550(88)0223

高嶺の森のこども園

〒412-0011
静岡県御殿場市古沢字割地1181
☎ 0550(80)1010ツル虎ノ門整形外科・
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
☎ 0554(45)8861

高嶺の森の診療所

〒412-0002
静岡県御殿場市上小林1476-1
☎ 0550(75)7977

フジ高砂クリニック

〒410-0016
静岡県沼津市高砂町2-5
☎ 055(941)5684メディカルフィットネス
プラーナフジ虎ノ門
☎ 0550(88)0555
ツル虎ノ門
☎ 0554(45)8865

菜の花こども園

〒410-1313
静岡県駿東郡小山町竹之下570-1
☎ 0550(76)6622

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
☎ 0555(72)9558

介護福祉施設

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
☎ 0550(88)0007グループホーム ふれんど(1F)
ショートステイ たんぽぽ(2F)〒412-0045
静岡県御殿場市
川島田1084-1
グループホーム ふれんど
☎ 0550(89)5722
ショートステイたんぽぽ
☎ 0550(89)6100

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
☎ 0550(82)7601短期入所生活介護 百寿
白雪居宅介護支援センター〒412-0044
静岡県御殿場市
杉名沢字久保田351
☎ 0550(84)8100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
☎ 0550(76)5800サービス付き高齢者向け住宅
ゆずり葉の森〒412-0002
静岡県御殿場市
上小林字西野原1527-431
☎ 0550(89)1616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
☎ 0550(78)7900
ケアハウス
☎ 0550(70)9600特別養護老人ホーム
ふじあざみ〒412-0008
静岡県御殿場市印野字程塚
1549-1
☎ 0550(80)0077

特別養護老人ホーム 高砂

〒410-0016
静岡県沼津市高砂町1-5
☎ 055(941)5681

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
☎ 055(925)2660ツル虎ノ門整形外科・
リハビリテーション病院
介護医療院〒402-0005
山梨県都留市四日市場
字瀬中188
☎ 0554(45)8810

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
☎ 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
☎ 0555(83)3310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
☎ 0555(72)5601
高齢者住宅
☎ 0555(72)5600

山中湖村

デイサービスセンター
〒401-0502
山梨県南都留郡山中湖村平野
1450
☎ 0555(28)1025

福利厚生提携施設

高嶺の森のキャンプ場

〒412-0002
静岡県御殿場市上小林1489-1
☎ 090(1078)6213

高嶺の森のゴルフクラブ

〒412-0002
静岡県御殿場市上小林1489-1
☎ 090(1078)6213

高嶺の森のコテージ

〒412-0002
静岡県御殿場市上小林1506-6
☎ 0550(75)7981

公益財団法人

日中アジア人事交流支援協会

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1065-2
☎ 0550(98)8721

SPECIAL topics

特集！ 秋篠宮家 佳子さま 高嶺の森のこども園を御視察

TORANOWA topics 1

高嶺の森のこども園特集

TORANOWA topics 2

「ながら運動」で

誰でもできる生活習慣改善

TORANOWA topics 3

病院HPリニューアル

TORANOWA topics 4

同好会活動紹介

COLUMN 1

地元のおすすめグルメ&スイーツ紹介

Yumiko's Kitchen

キンパ〜韓国風海苔巻き〜

佳子さまがお見えになりました

秋篠宮家 佳子さま 高嶺の森のこども園を御視察



7月25日(金)、佳子さまは御殿場市馬術競技スポーツセンターで開催された全日本高等学校馬術競技大会を御観戦の後、地方事情視察として高嶺の森のこども園を御訪問されました。園児たちと温かく交流され、一緒にバルーンダンスを踊ってくださる場面もあり、子ども達には忘れられない思い出になりました。当日の様子はQRコードよりご覧いただけます。

当日の様子は
コチラ



佳子さまと園児たちとの時間



佳子さまへの贈り物
園児の手作りです



歌の発表

年長組による「にじ(手話)」を鑑賞されました。「すごく素敵でした!たくさん練習してくれたの?」と直接園児にお声掛けする姿がとても印象的でした。



こども達とバルーンダンス!

園児の「一緒にやりませんか?」の声に「やります!」と笑顔で応じてくださいました。



お別れの時間

お帰りの時間、名残惜しそうにハイタッチをする園児たちに、佳子さまは笑顔で「またね」とお声がけくださいました。

高嶺の森のこども園

～自然と調和した環境で、
未来を担う子どもたちを育む認定こども園～

富士山を望む森の中にたたずむ、木の温もりあふれる園舎の高嶺の森のこども園。自然に囲まれた環境を活かし、森の中で遊び、学びながら、地域とつながり、子どもたちは伸び伸びと成長しています。



認定こども園とは？

国の制度に基づいて作られた、幼稚園と保育所の両方の機能を併せ持つ施設です。幼稚園のように教育を行いながら、保育園のように長時間の保育もできます。保護者の就労の有無に関わらず、すべての子どもたちが安心して通える場を作り、就学前の教育と保育を一体化させて切れ目のない子育てを行います。

	認定こども園	保育園	幼稚園
主な対象年齢	0歳～就学前	0歳～就学前	3歳～就学前
目的・特徴	幼稚園と 保育園の 両方の機能	保護者が 働いている等の 場合の保育が中心	教育が中心 (遊びや学びを) 通した育ち
預かり時間	長時間 利用可能	長時間 利用可能	主に9時～14時 (延長あり)



ボルダリング遊びでバランス感覚や体幹を鍛え、集中力やチャレンジ精神を育みます。



豊かな自然環境の中で、子どもたちは日々新たな発見を重ねながら成長していきます。

高嶺の森のこども園の特色

「自然」、「動物」、「英語」、「保育園留学」を柱に、様々な取り組みを行っています。

自然

森の中で自然体験や遊具作りを実施しています。地域の方や学校との交流を通じて、子どもたちは健やかに成長しています。

Nature



動物

犬やヤギ、馬とふれあいながら、命の大切さや優しさを学びます。



Animal

英語

外国人講師を配置し、子どもたちは日常の中で英語にふれながら楽しく学んでいます。また台湾・中国・シンガポール等の教育関係者を迎え、異文化を体験する機会も大切にしています。

English



保育園留学

Preschool abroad in nature



家族で地域に滞在し、自然豊かな環境での保育を体験します。御殿場市と連携した新しい取り組みです。宿泊先のコテージは園から目と鼻の先です。

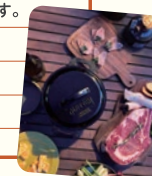
Toranowa People



主任保育士 高杉 昌昭
(たかすぎ まさあき)

2016年に入職し、現在は主任として活躍中。座右の銘は「一期一会」。

- Q1. 主任保育士の役割とは？／保育現場のリーダーとして園長をサポートし、職員の指導・育成、保育計画の立案・運営、保護者対応、関係機関との連携、そして保育環境の整備など行っています。
- Q2. 大切にしていることは？／子ども1人ひとりの気持ちに寄り添い、保護者の方も楽しめ安心できる環境を作ること、先生方が働きやすい環境を作っていくことです。
- Q3. リフレッシュの方法は？／家族と一緒に過ごすこととキャンプ



とらのわ
TORANOWA
topics
トピックス
02

「ながら運動」で 誰でもできる生活改善

「運動する時間がない…」、「運動が続かない…」そんな悩みを解決するのが「ながら運動」！今回は座ったままでもできる運動を中心にをご紹介します。誰でも無理なく日常生活に取り入れながら生活習慣の改善につなげる方法を、「メディカルフィットネス プラナーナ」のトレーナーがお届けします。

「スマホ首」に効く！姿勢改善ストレッチ&トレーニング

現代人はスマホ・PCを長時間使用することにより、前かがみの姿勢になりやすくなっています。その結果、首や肩まわりの筋肉が凝り、血行が悪くなるだけでなく、いわゆる「スマホ首」と呼ばれる状態を引き起こし、頭痛や疲労感の原因となることがあります。日常のちょっとした時間に簡単な運動を取り入れることで、こうした不調の予防や改善につながります。

動画を見ながら一緒に！



ながら運動

ストレッチ

- 効果** スマホ首の改善、猫背改善、縮まった首前面を伸ばす。
ポイント 背筋をしっかり伸ばして座り丸くならないようにする。肩が上がらないようにする。



1

後ろで手を組み、
背もたれに乗せる



2

胸を張り、
首は上に向ける

背中トレーニング

- 効果** スマホ首の改善、猫背改善、姿勢維持に必要な背中の筋肉を鍛える。
ポイント 上のストレッチとセットで行うことで効果UP！背中が曲がらないように注意する。肩が上がらないようにする。タオルを持つとやりやすい。



1

骨盤を起こしたまま
身体を前に倒す。



2

腕を八の字に開いて
上にあげ、
3秒キープして戻す。

血行促進！下半身のむくみ対策

下半身の血行を促進する運動は、ふくらはぎの筋肉が“ポンプ”のように働き、血液を押し出す効果があります。高血圧の方にもおすすめできる簡単な運動です。夕方になると靴下の跡がくっきり残るのは、実は運動不足や血流の滞りのサインです。

椅子スクワット

- 効果** 下半身のむくみ改善、お尻、太もものトレーニング
ポイント 背中が曲がらないように注意する。骨盤と背骨が一直線になるイメージ。しゃがむ時にお尻を突き出すように股関節から曲げる。膝を先に曲げない。



1

椅子の前に脚を
肩幅に広げて立つ。



2

股関節から曲げて
お尻を椅子に
落とすようにしゃがむ。



3

太ももが床と並行、
もしくはお尻が椅子に
着いたら立ち上がる。

ふくらはぎ

- 効果** ふくらはぎのむくみ改善
ポイント 座位姿勢が崩れないように座って実施する。それぞれ3秒ほどキープ出来ると、より一層効果的！



1

椅子に姿勢よく座り、
つま先立ち・つま先上げを
繰り返す。

Toranowa People



2020年に入職し、
メディカルフィット
ネスプラナーのスポ
ーツトレーナーを
務める。座右の銘
は「笑う門には福
来たる」

スポーツトレーナー 吉田 和香奈 (よしだ わかな)

- Q1. この仕事を志したきっかけは？/身近な人が怪我をした時、
体のケアやサポートの重要性を感じたからです。
Q2. 大切にしていることは？/身体と心のコンディションを整えることです。
Q3. リフレッシュの方法は？/サウナ、筋トレ、ランニング



フジ虎ノ門整形外科病院 ホームページが新しくなりました！

デザインを一新し、より見やすく、
必要な情報を探しやすいになっています。ぜひご覧ください。

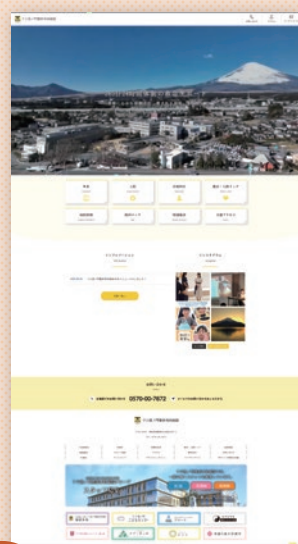


CHECK
新HPは
コチラ



CHECK
インスタは
コチラ

＜ @fujitoranomongroup
フジ虎ノ門グループ



名前 土田 孝太郎 (タナカ ショウタロウ)
科 整形外科
専門 骨格外科
役職 理事長・院長
経歴 浜松医科大学 2002 (平成14) 卒

ココが
変わった！
その2

各診療科・医師情報が充実！受診の際の参考に！

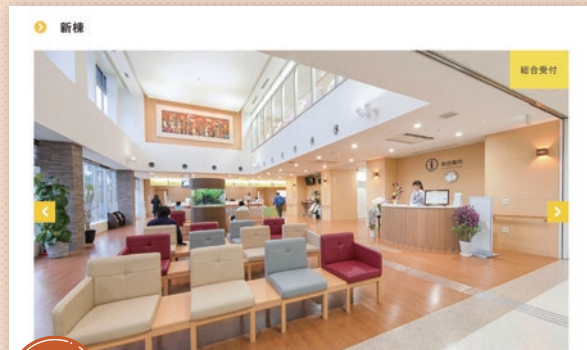


ココが
変わった！
その1

トップから欲しい情報へアクセスしやすく、
公式インスタも表示されるように！

ココが
変わった！
その3

入院ページが追加！
手続きや生活に関する情報をわかりやすくご案内！



ココが
変わった！
その4

館内マップと写真が追加！移動がよりスムーズに！



スマホ表示にも
対応しました！

同好会活動紹介

NHKにて毎週水曜日放送の「激突メシあがれ」に、
当法人の料理研究同好会の土田裕美子さんが出演しました！
バルーンアート同好会は御殿場市役所にて、アルツハイマー
月間展示用の作品を関連施設の方々と制作しました。

料理研究同好会

この日の活動では韓国風海苔巻き「キンパ」を作りました。また、番組で披露する予定の海鮮
麻婆豆腐をみんなで試食し、意見をもらい当日の収録に臨みました。キンパのレシピは
最終ページ(P10)で紹介していますので、是非お試しください。



手作りクラフトコース



麻婆豆腐を
試食♪

バルーンアート同好会

8月31日、御殿場市役所にて同好会会員10名と関係施設の皆さまが集まり、子どもから高齢者まで楽しく丸い
バルーンを使ったお花作りを体験しました。バルーンアート制作が初めての方が多く、おっかなびっくりで挑戦
しながらも見事40個以上の大きな花が完成しました。

9月は
世界アルツハイマー月間に
指定されています



コラム
COLUMN
01

地元の おすすめグルメ&スイーツ紹介

高嶺の森のこども園 スタッフがオススメする
静岡県御殿場市 周辺スポット!



1 くいしんぼ五味

御殿場市
萩原



季節のおいしい野菜が5種類の調理方法でカラフルに仕上げられているメニューです。毎週違う野菜がプレートいっぱい盛られ、大満足です!

高嶺の森のこども園
保育士
おさだ さよこ
長田 小夜子さん おすすめ



ACCESS

住所 御殿場市萩原992-577
営業 ランチ | 11:00~14:00(LO13:30)
ディナー | 17:00~21:00(LO20:00)
休み 火・水曜定休
電話 0550-80-5353

5種の野菜プレート 1日限定15食

平日ランチセット ¥1,650 (税込)
土日祝プレート単品 ¥1,350 (税込)

2 Cafe156

ハンドドリップで淹れたコーヒーと手作りシフォンケーキがおすすめ。和紅茶もおいしいです。落ち着いた雰囲気の店内は1人で行ってもくつろげます。

高嶺の森のこども園 事務員
あべ ゆうこ
阿部 悠子さん おすすめ



ACCESS

住所 御殿場市北久原275
営業 10:00~16:00(時間変更・臨時休業あり)
休み 日・月・火曜定休
電話 0550-70-9237



御殿場市
北久原

シフォンケーキ

¥360 (税込) ~



コラム
COLUMN
02



猛暑も和らぎ、風にほんのり秋の気配を感じるようになりました。今回は『キンパ』韓国風の海苔巻です。キンパには巻く楽しさ・具材のアレンジで沢山の種類のキンパが楽しめます。初めての人も巻くたびに綺麗な仕上がりになります。是非、好きな具を巻き込んで下さい。

キンパ~韓国風海苔巻き~



材料

- ごはん
- 胡麻油
- 塩
- 海苔
- 千切り人参
- きゅうりの千切り
- 牛肉の甘辛煮
- イカくん

軽く塩をふって
絞り胡麻油であえる

細かく裂いて水少々で
柔らかくしたら
キムチのタレであえる



作り方

1. ごはんに軽い塩味をつけて、胡麻油を少し入れて香りをつける
2. 海苔を半分にし
ごはんを約60gのせ
具を手前に置き巻く
3. 巻いたキンパの上に胡麻油を塗り、塩をパラリとふる

今回の具

- 人参、卵焼き
- イカくん、きゅうり
- 牛肉、細葱、パクチー(好きな人のみ)

具はこの他にも色々組み合わせを試してください。

