

2023  
Autumn  
アブニール



# Avenir

## Information

はじめての介護

## Focus

祝！敬老の日 秋のお食事特集

## Pick Up

部署特集 栄養科のご紹介

## Pick Up

第17回キッズデザイン賞 こども政策担当大臣賞

## Yumiko's Kitchen

おうちでつくる野菜多め おでん

# はじめての介護

介護は予測できない。  
急にあなたに降りかかる。  
だからこぞ知っておくべきことがある。

近年、介護離職という言葉が多く見られるようになりました。「まだまだ両親は元気だし、介護は先の話♪」と思われるかもしれませんが、介護は病気やケガにより突然始まるのがほとんどです。急に降りかかる【介護】という問題に対して、多くの人は1人で抱えこんでしまいがちですが、そんな時こそまずは「人やサービスを頼る」ことが必要です。自分が疲れてしまったら人の介護はできません。30代後半から50代の方は右の事柄に対して理解を深め、今から備えておくとういでしょう。事前の心構えができていないと、慌てて正しい判断ができないこともあります。

介護は急に降りかかる

**事前の備えが大事です**

- 1 介護保険制度への理解
- 2 働きながら介護をする際の支援制度
- 3 介護に関する相談先
- 4 両親の気持ちなど

**まずは相談!**

市区町村窓口  
居宅介護支援センター  
地域包括支援センター

介護保険サービス利用のためには... 要介護認定の申請から始めましょう

知っておきたい介護サービス

介護サービスと聞くと「施設」、「デイサービス」を思い浮かべる方が多いかと思います。知名度が高いサービスですが、これらを受けるためには要介護認定の申請が必要です。行政や、お住まいの地区の地域包括支援センターに相談すると、しっかり教えてくれます。介護が始まったときに、まず最初に地域包括支援センターや居宅介護支援センターが「困りごとや介護サービスの窓口」となります。そこで担当になるケアマネージャーと相談し、その人に合ったサービスを探していくことが重要です。

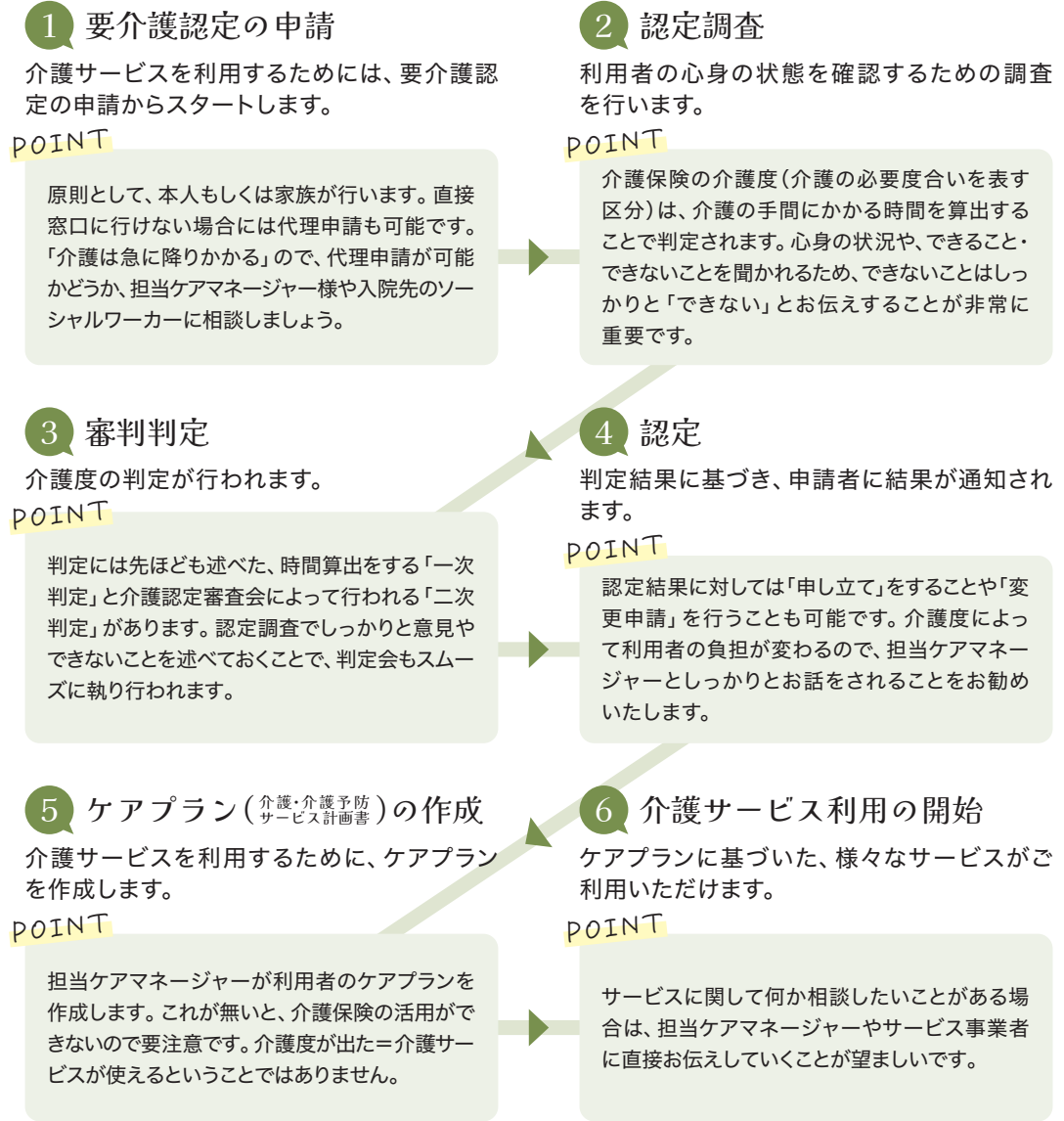


**武藤 健太**  
2006年、社会福祉法人博友会に入職。  
現在は特別養護老人ホーム高砂の介護長を務める。  
「長生きして良かった」という博友会の理念のもと、多くのスタッフと共に、楽しい介護を夢見て職務に励む。

ご相談窓口

- |                   |                      |                |
|-------------------|----------------------|----------------|
| フジ虎ノ門整形外科病院 地域連携室 | 御殿場市 地域包括支援センター あすなる | ☎ 0550-89-7929 |
| ☎ 0550-88-0008    | フジ虎ノ門 居宅介護支援センター     | ☎ 0550-88-0002 |
| (担当: 荒木・鈴木)       | 高砂 居宅介護支援センター        | ☎ 055-941-5683 |
|                   | 白雪居宅介護支援センター         | ☎ 0550-84-8100 |

## 介護サービス利用までの流れ



**pick up!**

厚生労働省のホームページにも詳しい内容が掲載されています。一度ご覧になってみてください。



# 祝！敬老の日 お食事特集

## 介護老人保健施設 あすなろ



**お品書き**  
赤飯  
鯛の塩焼き  
うなぎちらし  
天ぷら三種盛り合わせ  
太巻き壽司  
厚焼き玉子  
黒豆  
紅白なます  
ブドウの寒天寄せ

介護老人保健施設あすなろで提供された敬老の日特別メニューです。普段はあまり使用しない、うなぎや鯛で敬老の日を祝いました。

## 介護老人保健施設 菜の花の丘



**お品書き**  
赤飯  
海老天婦羅  
鶏肉の二色巻き  
ほうれん草のお浸し  
桜漬  
炊き合わせ  
ぶどう

介護老人保健施設菜の花の丘で行われた敬老会で提供されたメニューです。おやつの中には「お祝いどらやき」も召し上がっていただきました。

## 部署特集

# 栄養科のご紹介

### 栄養科って何するところ？

栄養科では、献立の作成、食事の調理、提供を通して利用者様の栄養面、健康面をサポートしています。

フジ虎ノ門グループの厨房は全て直営方式で運営しており

より利用者様のニーズに寄り添った献立作成・調理を行うことが可能です。「食事が美味しかった」「食べて元気になってきた」という声を励みに、スタッフみんなで話し合いながら、より安全で美味しいお食事の提供を目指して業務にあたっています。



### 長坂 久美子

1998年に入社し、現在は栄養科統括主任を務める。座右の銘は「継続は力なり」

#### Q. 管理栄養士の役割とは？

厨房が利用者様の状態に合わせた食事を提供できるよう、中核的な役割を果たします。また、病気の治療、健康維持のために個人個人の栄養面を管理します。

#### Q. 大切にしていることは？

患者様の病態や嗜好面を把握して寄り添えるよう、他職種のスタッフと連携してサポートしていくことです。

#### Q. リフレッシュの方法は？

自然の中でできることにトライするのが好きです。現在は家庭菜園で野菜、ハーブ、花を育てて料理に使うのが楽しいです。





# 第17回キッズデザイン賞 こども政策担当大臣賞

9月27日、東京・六本木ヒルズにて第17回キッズデザイン賞の授賞式が開かれました。  
フジ虎ノ門こどもセンターは内閣総理大臣賞に次ぐ、こども政策担当大臣賞〈地域・社会部門〉を受賞し  
当法人からは土田博和会長、林飛香統括管理が授賞式に参加しました。



## キッズデザイン賞とは？

子どもや子どもの産み育てに配慮した全ての製品・サービス・空間・活動・研究を対象とする顕彰制度です。  
今回、フジ虎ノ門こどもセンターはキッズデザイン賞を受賞した中でも、その事業内容から社会的方摂(社会的に全体を包み込むこと)推進の観点において、特に高い評価を受けたことが受賞につながりました。

テーマは **すべてはこどもたちのために**



1つ屋根の下で、年齢や障害の有無に関わらず、子どもたちが分け隔てなく一緒に過ごします。不足している小児科と増加し続ける子どもの発達障害に対応すべく、「診療」と「相談支援」と「療育環境」がワンストップで提供できるセンター機能を有する取り組みは全国初。

フジ虎ノ門こどもセンターについて 詳しくはこちら

アクセス



東名高速道路:御殿場ICから車で約12分



JR 御殿場線御殿場駅より タクシーで約8分

ご連絡先

静岡県御殿場市川島田1067-1  
こども診療部/こども・家庭相談部 TEL:0550-88-0043 こども福祉 TEL:0550-88-0041

ゆみこ'S キッチン

## おうちでつくる 野菜多め おでん

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)



秋も深まり肌寒くなると“おでん”が食べたくくなります。  
おでんが最も売れる季節はまさに今、秋だそうです。  
その具として人気No.1は大根、続いて玉子だそうです。  
旨みが浸みて熱々の大根は体も温まり最高です。今回  
自宅で作るの野菜を多めにしました。牛すじ肉が入  
ると全体の具も美味しくなるので、ひと手間かけて秋  
の夜長おでんづくりに勤しんでみるのもいいですね。

### 材料

- A \*牛すじ肉 \*大根 \*こんにやく
- B \*人参 \*ゆで卵
- C \*椎茸 \*木耳(きくらげ) \*巻き巻きキャベツ

### 調味料

昆布水・三温糖・みりん・酒  
30 : 2 : 1 : 1  
※昆布水=昆布10cmを浸けた水

### 作り方

- ① 牛すじは5分茹で5cmくらいに切る。大根は2cmの輪切り、こんにやくと共に2分茹でる。
- ② 人参は2cmの輪切り、キャベツは3枚かたい芯を除きレンチンを2分してクルクルしっかり巻く。椎茸、木耳はペーパーで汚れを除く。
- ③ 鍋に調味料を入れ煮立たせ、昆布は除きAを入れて30分。Bを入れて30分。Cを入れて20分煮込む。つゆは具が被るくらいの状態で煮ていき、水分が減ってきたら水と塩を足し味見をしながら足りない味を補足していく。

### POINT!

おでんは火力、具材の塩分、煮込み時間などで出来上がりの味がかなり変わります。それぞれお好みで調整するのも良いかと思います。  
※残った煮汁は旨みのスープ。翌日豆腐の卵とじにしても美味しい!



## 野菜を食べる 簡単レシピ 蒸し野菜

蒸し器に隙間なく野菜を並べて蒸し、ポン酢などで食べると美味しくいただけます。



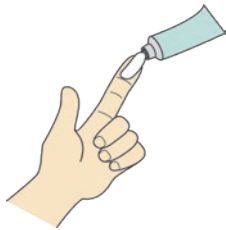
Instagramでバリエーション豊富なレシピをご覧いただけます。ぜひフォローしてください。

Instagram アカウント  
@yumiko\_kitchen55



# 乾燥が始まる秋の子どものスキンケア

～効果的な塗り薬の使い方～



乾燥肌やアトピー性皮膚炎のお子さんはそろそろ皮膚がかさつき、かゆくなる季節に入ってきました。今回は塗り薬の塗り方をお話しします。まずは、**薬を大人の人差し指の第一関節1本分まで**出したら、大人の手のひら2枚分の面積に塗れます。子どもの皮膚の塗りたい場所に点々と数力所に置いて、その後手のひらを使って塗り広めてください。**一旦大人の手のひらに広げてから塗るのはやめましょう。**肝心な薬が子どもではなく大人の手のひらに入ってしまうので要注意です。このこと以外にもスキンケアに関して色々なポイントがあります。お気軽に小児アレルギー外来にご相談ください。



こどもセンター 小児科担当医  
清水

## フジ虎ノ門グループ

■ 社会医療法人 青虎会 ■ 社会福祉法人 博友会 ■ 公益財団法人 日中アジア人事故援護会

### 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

### 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  
TEL: 0550(89)5851

### 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  
こども診療部/こども家庭相談部  
TEL: 0550(88)0043  
こども福祉  
TEL: 0550(88)0041

### 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)8865

### 介護老人保健施設 あすなる

〒412-0045  
静岡県御殿場市川島田1076-2  
TEL: 0550(88)0007

### 1F 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  
静岡県御殿場市小山町竹之下321  
TEL: 0550(76)5800

### 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

### 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

### 菜の花こども園

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

### 高嶺の森の診療所

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

### 高嶺の森のこども園

〒412-0011  
静岡県御殿場市古沢字割地1181番地  
TEL: 0550(80)1010

### 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  
TEL: 0550(80)0077

### 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番地  
TEL: 0555(28)1025

### 公益財団法人 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