

2023
Summer
アブニール



Avenir

Information

フジ河口湖クリニック 婦人科

Information

メディカルフィットネス プラナーナ

Focus

高嶺の森のキャンプ場

Information

サービス付き高齢者向け住宅 ゆずり葉の森

Yumiko's Kitchen

常備菜として作り置く ～ヤサイのレシピ～

フジ河口湖クリニック

婦人科

🌀 ホームページが新規公開されました! 🌀

スマホ対応
しております



お気軽に
ご相談ください



院長 渡邊弓花



女性特有の悩みに対して産婦人科専門医である女性医師が診療します。

女性医師ならではの細やかな配慮と共感力で患者さんの視点に立ち、安心して診療を受けていただけます。



今注目の
治療法

ボトックス注射

表情ジワ(眉間・目尻・額など)を即効で改善!
エラ張り(小顔)、脇汗、肩こりにも効果あり!



老化により皮膚に表情筋の動きが負担となり生じるしわが表情ジワです。額の横じわ・眉間の縦じわ・目尻のしわなどが代表的です。表情ジワは笑った瞬間やスマホに集中している時など普段自分では気づきにくいもので、早めのシワ活が有効です。皮膚自体の老化が原因ですから、根本的な治療は皮膚の若返り治療ということになりますが、より簡単で、すぐに分かりやすい効果を実感できる治療がボトックス治療です。ボツリヌス菌が作り出すタンパク質の作用で表情筋をリラックスさせ、表情ジワを改善します。部位によって異なり、個人差もありますが、施術にかかる時間は10分程度で強い痛みもありません。治療後はすぐに普段通りの生活が可能です。治療効果は2~3日後から発現し、3~4ヶ月持続します。

時間が経ってボツリヌスがなくなると効果は徐々に薄れてきますが治療前よりもしわがひどくなることはありませんし、定期的にシワ活することで若々しい印象をキープすることが可能です!

※ 効果には個人差があります。美容注射は自費診療となります。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:30~12:00	●	○	●	○	●	/	/
13:00~17:30	●	/	●	/	●○ (予約のみ)	/	/

※ ●は婦人科、火AM・木AMの○は内科、金PMの○は整形外科の診療となります。
※ 金PMの婦人科は予約のみの診療となります。
※ 祝日は休診となります。

アクセス



東富士五湖道路:河口湖ICより6分
東富士五湖道路:富士吉田ICより5分

ご連絡先

〒401-0301 山梨県南都留郡富士河口湖町船津6887
TEL:0555(72)3298

メディカルフィットネス プラナー

『これからの自分』に『今』できる事があります。お子様からご高齢の方まで幅広い層にご利用いただけるのが『メディカルフィットネス プラナー』。数あるご利用方法の中から【リハビリ利用】についてご紹介いたします。



500円
/回

医師の指示のもと、
トレーナーがメニューを作成・指導します!



ライフアップ会員 (※1)

日常生活動作をスムーズに行う事ができるように、エクササイズや筋力トレーニングを行います。

アスリハ会員 (※1)(※2)

競技復帰に向けて動作習得の為のエクササイズや筋力トレーニングを行います。

※1 各種スクールには参加できません
※2 アスレティックリハビリテーションの略

更に

\\ 2023年7月より /
他院からのオーダーでも利用できるようになりました。

整形外科的疾患・内科的疾患どちらでも運動が必要であればOK!
ぜひプラナーで運動して改善していきましょう!



汗をかいた後は温泉・サウナもご利用いただけます!

お問い合わせは
こちら



特集
フォーカス



高嶺の森のキャンプ場



高嶺の森のキャンプ場は
富士山や箱根連山を臨む森に囲まれたキャンプ場です。
森の時間の流れに身をゆだね、
ゆったりとした安穩の時間をお楽しみください。

アクセス



新東名高速道路:新御殿場ICより3分
東名高速道路:御殿場ICより13分

ご予約

静岡県御殿場市上小林1506-6
TEL:090(1078)6213 (受付時間 9:00~17:00)

詳しくは
こちら



ある一日



チェックインは14:00~。
手続きはゴルフ場受付で。



ゆとりのあるテントサイト
からは富士山も。自然と調和
したキャンプ場です。



炊事場で食事の準備
お湯が出るので冬でも快適♪



キャンプといえばBBQ!
薪はサイズが様々、
10本500円。



シャワーは無料で
ご利用可能。
事前予約で貸切風呂も!



天気がよければ
満点の星空を
お楽しみいただけます。

今年もホタルが
飛びました



高嶺の森のキャンプ場内ビオトープ*にて、ゲンジホタルが6月中旬から10日ほど、ヘイケホタルが6月下旬から10日ほど、計2週間ほどホタルが確認できました。

* 環境を整備した生物の生息空間のこと。



サービス付き高齢者向け住宅 ゆずり葉の森

🌀 ホームページが 新しくなりました! 🌀

ゆずり葉の森は全室温泉付きのサービス付き高齢者向け住宅です。この度ホームページがリニューアルしました。今後、フジ虎ノ門整形外科病院のホームページもリニューアル予定なのでお楽しみに!



ゆずり葉の森

<http://toranomom.or.jp/yuzuriha/>

大浴場
温泉



今すぐアクセス!

アクティビティ紹介

恒例のゆずり葉アクティビティから、大好評に終わった、「お好み焼き・チョコフォンデュ」と「三島大社の外出アクティビティ」をご紹介します。

6月 お好み焼き チョコフォンデュ



お酒も入りながら、皆さん楽しんで焼いていました。

7月 三島大社



久しぶりの外出アクティビティ。

🌞 暑さ対策は万全に 🌞

ゆみこ'S キッチン

常備菜として
作り置く

ヤサイのレシピ

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)



作り方

// 2工程だけの簡単なレシピ //

- 1 野菜を素揚げにする
- 2 揚げた野菜をつけ汁につける

POINT!

たくさん作って、冷蔵庫で保存し、翌日は冷やしソーメンの上のにせたり、つけ汁も旨味の染み込んだ美味しいつけ麺のタレとなります。

太陽をいっぱい浴びた夏野菜が豊富に出回っています。夏野菜には水分やカリウムが多く、身体にこもった熱をクールダウンしてくれます。そんな夏野菜を使って常備菜として作り置きできて、使いまわしもできる簡単なレシピを紹介します。

調味料の分量

- *醤油(100cc)
- *水(300cc)
- *白だし(大さじ2)
- *砂糖(大さじ3)
- *酢(大さじ4) よく混ぜる。



鯡の南蛮



サッと茹でたイカの南蛮

上の2つも同じつけ汁で作れます。

アクセス



新東名高速道路:新御殿場ICより4分
東名高速道路:御殿場ICより15分



御殿場駅よりタクシーで15分

ご連絡先

静岡県御殿場市上小林字西野原1527-431
TEL:0550(89)1616 (受付時間9:00~18:00)

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



子どもの夏の皮膚トラブルについて



乾燥肌やアトピー性皮膚炎のお子さんは夏になると汗をかくので、乾燥からは解放されますが、日焼けやあせも、塩素消毒されたプール水などで皮膚荒れを起こす可能性があります。**子ども用日焼けクリームの塗布や、汗をかいたらタオルで拭いたり、日中のシャワー浴などをおすすめします。**この時期の保湿剤はローションタイプや泡タイプに変更して皮膚の保護を行うと良いでしょう。水いぼの流行も多い季節、水いぼをもらわない、もらったとしてもすぐに治るよう**日頃のスキンケア**を行っておくと良いと思います。もしこのような皮膚トラブルがなかなか治らなければ、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

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 たんぼぼ

〒412-0045
静岡県御殿場市川島田1084-1
ふれんど
TEL: 0550(89)5722
たんぼぼ
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

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

〒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

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