



現在、理学療法士2名、作業療法士2名、言語聴覚士1名計5名のリハビリスタッフが弟子屈町・斜里町・清里町・小清水町を毎日訪問しています。  
1日に走る距離は多い日で140km!になります。最近では、精神疾患を対象とした訪問リハビリも行っています。  
地域医療に携わりたいという強い想いで働いています。リハビリがしたいけれど、お家からなかなか出られなくて困っている方がいれば、いつでも私たちが駆けつけます!

イラスト:かずじい

ともに生きるかい  
**共生会通信**

**VOL.11**

2019.6  
発行: SAITO MEDICAL GROUP  
編集制作: 医療法人共生会 企画広報部  
〒088-3465 川上郡弟子屈町川湯温泉 4-8-30  
TEL 015-483-3121  
<https://www.hi-izurutokoro.com/>



“SAITO MEDICAL GROUP” 発足

— 改元とともに新しいステージへ —

弟子屈町の共生会グループ（医療法人共生会、株式会社ともに生きるかい、社会福祉法人てつなぎ、清里クリニック）とオホーツクの明生会グループ（社会医療法人明生会）、さらには埼玉県深谷市の医療法人社団勝医会を取りまとめるグループを発足させました。  
それに伴い、5月15日の業務終了後、全職員を対象とした新グループ発表会を行いました。新グループ発足の目的として、これまではそれぞれ歩んでいた道を、すべての事業所、すべての職員が同じ方向、同じ目標一点を目指し、新しい形の医療・介護・福祉・保健の提供を実現することです。

スローガンは

「向き合うのは、あなたの人生」

真心を尽くし、ひとりひとりの人生と向き合い、優しく、いつくしみの心で接します。



SAITO MEDICAL GROUP シンボルマーク



既成概念を突き抜ける私たちの強い信念と、  
「患者さんと私たち、自分たちとその家族」  
を象徴する2つの円が、ともに生きる姿を表現しています。



## 下屋義晴シェフの健康食レシピ ①

### 赤魚のソテー プロヴァンス風

～トマトの美味しいソースと卵のきれいな彩りで～

#### ☆下準備

- 赤魚は軽く塩をふって余分な水分を出します。水分はキッチンペーパーなどでしっかりとりましょう。
- ゆで卵は、黄身と白身に分けて、目の細かい網などで裏ごしをします。



- ※ 材料（4人前）
- 赤魚 60g 4切れ
  - ゆで卵2個
  - パセリみじん切り適量
  - オリーブ適量
- ◇ 赤魚が手に入らなければ、ほかの白身魚でも代用できますよ。
- ※ ソースの材料
- 玉ねぎみじん切り60g
  - トマト300g
  - ニンニク1かけら
  - オリーブオイル適量



#### ☆トマトフォンジュソースを作りましょう。

- フライパンにオリーブオイルを適量敷き、ニンニクをひとかけらのまま入れて香りを出し、玉ねぎのみじん切りを入れて炒める。
- カットトマトを加えて煮込み、塩、コショウで味を調えたら、トマトフォンジュソースの完成。

#### ✓下屋シェフポイント

トマトの酸味が強く感じる時は、別鍋に酢と砂糖を同量混ぜた物を火にかけて、トロミを出した物を適時入れて調整すると酸味が調和されるんだよ。



#### ☆赤魚をオリーブオイルでソテーしましょう。

- まず皮から焼いていきます。火力は中火がベスト。

#### ✓下屋シェフポイント

最初だけ指またはスプーンなどで軽く押さえて形が変わらないように焼こう。（火傷に注意）

- 皮側がこんがり焼けたらひっくり返します。
- ひっくり返したら蓋をして中弱火へ落とします。
- その後2～3分したら火を止めてそのまま蒸らして火を通します。



#### ☆盛り付けましょう。

- まずはトマトフォンジュソースをお皿の中央に盛り付けます。
- その上に、ソテーした赤魚、裏ごしした卵の白身→黄身の順に盛り付けます。
- 周りをオリーブやパセリで飾り付け、最後に刻みパセリをふって完成です。



## 健康食レシピ連載開始

SAITO MEDICAL GROUP では、入院中の最大の楽しみである「食事」に力を入れ、食事業部を立ち上げて活動してきました。

今月号から、食事業の中心人物である下屋義晴シェフが考案した家庭でもできる健康食を紹介していきます。



### 下屋 義晴（したや よしはる）

オホーツク管内旧留辺蘂町出身。帝国ホテルで10年間料理人として腕を磨き、その後一流ホテルからスカウトされ総料理長として活躍。一流の厨房現場で50年に渡る実績を持つ。

フランス料理に半生を捧げ、生まれ故郷への恩返しと、究極の病院食へのチャレンジを志す。



## 農園課だより

ハウスの中では、コーヒーの白い花が咲き乱れています。昨年はコーヒー10杯分しか収穫できませんでしたが、今年はよりたくさん収穫できるように、より愛情込めて育てています。その他には、メロンの花が咲き、すでに小さな実がついているものもあります。受粉はミツバチにお手伝いをしてもらっています。



長ネギ



メロン



コーヒーの花