

つながるフェスタ!

開催日
令和8年
10月31日(土)
10:00~16:00
入場無料

昨年大好評を博した「つながるフェスタ」が、今年は10月31日(土)に開催されます!



例年通り「まちだイモノ〇ごと祭」の1会場として開催となります。
このお祭りは地域の魅力がぎゅっと詰まった、子どもから大人までみんなが笑顔になれる特別な一日です。昨年は、白衣を着て記念撮影ができる「職業体験」や、人気の「グルメ&キッチンカー」、新鮮な「野菜直売」、そして「ふれあい動物園(アルパカちゃん)」や理事長やスタッフで編成されるバンドやよさこい、チャリディングの「ステージ」、楽しい「スタンプラリー」など、ワクワクする企画で大いに盛り上がりしました。



今年の気になる出店やステージの内容は現在絶賛企画中!
さらにパワーアップした楽しいブースや美味しいものをご用意して、皆様をお迎えする予定です。
まずはカレンダーの「10月31日」にぜひ予定を書き込んで、ワクワクしながら続報を楽しみにお待ちください!



自慢の! マルザンカク 資格

仕事に役立ちそうな資格から趣味の資格まで。スタッフの自慢&おもしろ資格をご紹介します!



こんどう整形外科 柔道整復師 イズミベガ ブライアンヒロシ
6月からおさじ編集部に所属になりました、ベガです!!
自慢の資格!!と言う事なんですが、実は私、大のスイーツ男子で、特にプリンが大好きなのですが、プリンに合う飲み物と言えば、コーヒー! だんだん喫茶店巡りをしているうちにコーヒーにも目覚めてしまい…。最近はおウチコーヒーにも拘りが始まってきました…。笑
休みの日は朝から豆を挽いて、挽きたてのコーヒーを飲んだり、美味しい珈琲豆を探しに都心まで散歩しに行ったり…。もちろん珈琲豆にも拘りがあり、僕が好んで飲んでいるのは「浅煎り」のモノです。これはいわゆる酸味が強いコーヒーになり、人によってはちょっと酸っぱいと思うかもしれませんが、僕はオススメしてます!! 最近ではどんどん「コーヒー関連器具」にも拘り始めてきたので、近々コーヒー関連の資格を取ろうかな?と考える日も…。今後おさじの中で何か報告出来ればと思います♪



編集部のつぶやき

法人本部の坂本です。今回の特集いかがでしたか! 私は10月のつながるフェスタに向け、毎週金曜の仕事後に音楽スタジオで2時間の練習をしています。当日は皆様楽しんでいただける演奏をお届けします。ちなみに私はウクレレも嗜んでおります。ぜひ会場で気軽に声をかけてくださいね♪



なぜ秋に急増?

ギックリ腰の理由と予防法

秋にギックリ腰が増える「3つの理由」

暑い夏が過ぎて過ごしやすくなる10月ですが、実は「ギックリ腰」が急増する季節でもあります。今回は、秋に腰を痛めやすい理由と、今すぐ始められる予防ストレッチ・万が一の対処法をご紹介します。

理由01

急な冷え込み

朝晩の気温低下により血管が収縮し、腰回りの筋肉や靭帯が硬くなります。柔軟性を失った筋肉は、ふとした動作で傷つきやすくなります。

理由02

夏の疲れの蓄積

猛暑を乗り切った身体は疲弊しています。さらに激しい寒暖差により自律神経が乱れ、無意識のうちに筋肉の強張りを招きます。

理由03

姿勢の縮こまり

肌寒さを感じると、人は無意識に身を丸めるポーズ(猫背)をとりがちです。これが慢性的に腰へ大きな負担をかけ続けます。



特になりやすい人の特徴

長時間の座りっぱなし

TV視聴やデスクワークなどで股関節の前側(腸腰筋)が硬くなり、立つ瞬間に腰を引っ張ります。

内臓の冷え

夏の冷房や冷たいものの摂りすぎで、お腹側から筋膜が張り、腰痛を誘発します。

運動不足・体が硬い

股関節やお尻の筋肉が硬いと、体を動かすときの負担がすべて「腰」に集中します。

運動・ストレッチ

ハムストリングスストレッチ

左右10秒ずつ/2セット

- ▼椅子に浅く座り片足をまっすぐ伸ばす
- ▼つま先は天井に向ける
- ▼上半身をゆっくり前に倒す

腸腰筋ストレッチ

左右10秒ずつ/2セット

- ▼仰向けで膝をお腹につけるように抱える
- ▼背中を丸めないように
- ▼反対側の足が浮き上がらないように



キャットカウストレッチ

5回/2セット

- ▼椅子に浅く座る
- ▼息を吐きながら背中を丸める
- ▼息を吸いながら胸を張る(肩甲骨を寄せるように)



注意点(やってはいけないこと)

- 激しい運動
- お風呂で温める
- お酒を飲む
- マッサージを受ける
- 無理なストレッチ

ギックリ腰なった場合の過ごし方

✓「動かずに楽な姿勢で安静」

痛みが落ち着いてきたら寝たきりにならず無理のない範囲で身体を動かしましょう

✓「患部を冷やす」

発症から48時間以内は炎症が起きているため15分~20分程度冷やしましょう

✓「痛みが強い場合は受診へ」

●数日、数週間痛みが変わらない ●足に痺れや痛みがある ●足に力が入らない ●排尿、排便がしにくい、または漏れてしまう発熱、悪寒がある



イキイキチキチキチ 泰大会

令和8年 10月号 VOL.41

おさじとは? 江戸時代の大奥などで「医師」を示す言葉でした。体に栄養を運ぶ「おさじ(スプーン)」のように、皆様に楽しんでいただける情報をお届けしてまいります。

仕事も趣味も全力投球!

泰大会のイキイキ部活

〈笑顔がつながる「泰大会」のイキイキ部活動特集〉



健康増進部

健康をモットーに新しいチャレンジを!
健康増進部です!

今回健康増進部では、富士山登山にチャレンジしてきました!吉田口5合目から8.5合目の山小屋を目指して登り、翌朝に山頂で御来光を迎えた後、お鉢巡りをして下山しました。天候にも恵まれ、雲海や影富士、山頂からの美しい日の出など、富士山ならではの絶景を満喫することができました。標高が高くなるにつれて息切れや頭痛など高山の厳しさも感じましたが、無事に登頂できた時の達成感は格別でした!職員同士で励まし合いながら最後まで登り切ることができ、思い出に残る貴重な経験になりました。今後とも日々の健康に目を向けつつ、新しいチャレンジをしていきます!



釣り部

折れた竿は治せないが、骨折治します。
泰大会釣り部です。

泰大会釣り部では、職員はもちろん、ご家族やお子さんと一緒に参加し、相模湾での船釣りや海水釣り堀などを楽しんでいます。多くの施設・職員が在籍する泰大会ですので、部署や施設を越えた交流の機会は貴重です。釣り部は、そんなつながりを育む場にもなっています。



これまでにはアジ、サバ、真鯛、ブリなどを釣り上げ、釣った魚を自分で調理して味わう楽しみも格別です。経験者はもちろん、「釣りは初めて」という方も大歓迎です。仕事だけでなく、趣味や交流も大切にできること。それも泰大会の魅力の一つです。これからも職員同士のつながりを育みながら、地域に海に愛される法人を目指して活動を続けていきます。



とほかみえみため同好会



昨年の夏に手探りで立ち上げた「とほかみえみため同好会」。縄文陰謀論、UFO目撃談、宇宙と繋がる神社、言霊など、個々の指向性は強いものの集団としてのベクトルが揃わず、時々収拾がつかないくらい方向性を見失いがちな「テーマ雑多なオタク同好会」です。メンバーは変人ぶりを小出しにしているため、底知れぬ企画力を秘めています。UFOを呼ぼう、検証動画を作ろう、滝行をしたい、と盛り上がるわりに結局何も決まりませんが、歴史や宇宙、見えない世界に想いを馳せるロマンあふれる楽しい人たちの集まりです。なぜか時々「本当は興味がある」「自分の方がもっとオカルト」と言ってくる人がいますが、だったらぜひ入会してください。もはや何が真実か分からない時代を生き抜く我々ですから、楽しく一緒に活動しましょう。

※「とほかみえみため」：神様への感謝と微笑みを表す、場を清め運を開くと言われる古代の言葉です

今後の予定

- ・空海展鑑賞(国立博物館)
- ・UAP遭遇チャレンジ(未確認異常現象)
- ・三峯神社でパワーチャージ



ゴルフ部

現職員の皆様、
ゴルフ部は新規部員を募集しております。

- ゴルフは歳を重ねても長く楽しめます。実際に法人内でゴルフが特に上手いのは、近藤先生、今野先生など、ベテランの先生方になります。
- 自然が気持ちいいです。鹿、穴熊、ウリボー、キョンなどに高確率で出会えます。
- 野球でホームランを打つ様な爽快感が高頻度で味わえます。

ゴルフはお金がかかる印象をお持ちの方も多いかと思います。道具を揃えたり、ラウンドをするのにお金はかかるのですが、当部活では月4回プロコーチによるレッスンや、玉川学園前・町田などにある屋内シミュレーションゴルフでの練習が無料で行えます。他でゴルフを始める人に比べたらかなり良い環境かと思えます。圧倒的に上手い部員はおりませんので、初心者でも劣等感を感じることありません。ゆっくり皆で上手くなりましょう。大人の趣味を持ちたい、運動不足をティ良く解消したい、パートナーと一緒にやるため練習したい、など部員たちの動機は様々です。どしどし入部お待ちしております。



音楽部

仕事も、音楽も、本気だから面白い!

私たち「音楽部」は各施設の有志が集まり、不定期ながら熱く活動しています。職種の垣根を越え、音楽を全力で楽しむ部活です。2025年9月にはポプリホールにて2バンドが出演!患者様と一体になり、会場全体で最高の時間を共有しました。



次回のステージは2026年10月31日(土)こんどう整形外科で「つながるフェスタ」に出演します。また、11月15日(日)には鶴川ポプリホールでの「ミュージカーナメディカ」にも出演予定です!応援よろしくお願いします。