

おさじ

令和四年
11月号
医療法人社団
泰大会
おさじ委員会編集発行
第25号
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。身体に栄養を運ぶ「おさじ(スプーン)」のように、皆様に楽しんで頂ける情報をお届けしてまいります。

高齢者

支援

センター

総合相談窓口

地域にお住まいの高齢者の方の総合相談窓口である高齢者支援センター。例えば、介護保険を申請したい、外出が辛くなってきたので介護予防の運動を始めたい、認知症の相談をしたい、近所に心配な高齢者がいる、親御さんが転倒して歩けなくなった、杖や車椅子などの福祉用具の選び方が分からない、階段に手すりが必要になった等々、ご本人やそのご家族の様々な困りごとの相談ができる場所なのです。

高齢者支援センターは町田市の公的機関です。行政から委託を受けた各法人が運営しています。お住まいの地域のセンターはどこか、確認しておきましょう。

あんしん相談室

また、各センターには「あんしん相談室」という分所が設置されています。あんしん相談室にも職員が常駐しており、センター同様相談が出来ます。

各センターの紹介

それでは泰大会近隣の5つのセンターを見ていきましょう。合わせて高齢者支援センターの様々な取り組みをご紹介します。さらに、野口ドクターによる対談動画も合わせてご覧ください。

町3

あんしん相談室
センターは玉川学園ですが相談室は南大谷にあります。



開所日 月曜～土曜 8:30～17:00
(共通) (祝休日・12/29～1/3を除く)

町1

町田第1高齢者支援センター

森野4-8-39(特別養護老人ホーム commons 内)

原町田(都営金森1丁目アパートを除く)、中町、森野、旭町、木曾東の一部(都営木曾森野アパート)

042-728-9215 原町田あんしん相談室 042-722-8500
原町田4-24-6セリガヤ会館1階

町1の意義・取り組みをご覧ください。



042-729-0747 本町田あんしん相談室 042-860-7870
藤の台1-1-50-109

本町田(公社住宅町田木曾を除く)、藤の台、南大谷の一部(公社住宅本町田)

042-729-0747 本町田あんしん相談室 042-860-7870
藤の台1-1-50-109

窓利用のヒントについて語っています。



042-729-0747 本町田あんしん相談室 042-860-7870
藤の台1-1-50-109

窓利用のヒントについて語っています。



042-729-0747 本町田あんしん相談室 042-860-7870
藤の台1-1-50-109

窓利用のヒントについて語っています。



窓利用のヒントについて語っています。

町トレ

各センターでは、地域の自主的な活動を応援しています。その中で町1が力を入れているのが「町トレ」。町田を元気にするトレーニングとして、専門家が集まり作りあげた町田オリジナルの体操です。安全に、効果的に身体を動かす。介護の一手手前の状態である「フレイル」を予防します。すでに市内各所で、たくさんのサークル活動が行われており、これから運動に取り組みたいという方は、ぜひ各センターにご相談ください。窓口には、地域の取り組みをまとめた「社会資源冊子」をご用意しておりますので、そちらもぜひご利用ください。



社会資源冊子

地域の自主的な取り組みを知って、どんどん活用しましょう！

ボッチャの地域活動を紹介します。

042-710-3378 南大谷あんしん相談室 042-851-8421
南大谷205-1-2

鶴1

鶴川第1高齢者支援センター

小野路町、野津田町、金井、金井町、金井ヶ丘、大蔵町、業師台

042-736-6927 野津田あんしん相談室 042-708-8964
野津田町831-1

業師台3-270-1(特別養護老人ホーム第二清風園内)

センターには地域の情報が集まっています。

「社会資源」と呼んでいます。これらをお住まいの地域にはどんな社会資源があるのか、それらを活用していくのか、高齢者支援センターにご相談ください。

ただければ、多彩な選択肢をご紹介します。

042-737-7292 鶴川あんしん相談室 042-718-1223
鶴川6-7-2-103

能ヶ谷、三輪町、三輪線山、広袴、広袴町、真光寺、真光寺町、鶴川

042-737-7292 鶴川あんしん相談室 042-718-1223
鶴川6-7-2-103

呼び寄せや、玄関手すりなど、地域の特色を解説しています。

042-737-7292 鶴川あんしん相談室 042-718-1223
鶴川6-7-2-103

042-737-7292 鶴川あんしん相談室 042-718-1223
鶴川6-7-2-103

町2

町田第2高齢者支援センター

本町田2102-1(本町田高齢者在宅サービスセンター内)

杖や車椅子が必要になった時、まずは高齢者支援センターにご相談ください。

杖や車椅子が必要になった時、まずは高齢者支援センターにご相談ください。

杖や車椅子が必要になった時、まずは高齢者支援センターにご相談ください。

杖や車椅子が必要になった時、まずは高齢者支援センターにご相談ください。

杖や車椅子が必要になった時、まずは高齢者支援センターにご相談ください。

杖や車椅子が必要になった時、まずは高齢者支援センターにご相談ください。

杖や車椅子が必要になった時、まずは高齢者支援センターにご相談ください。

杖や車椅子が必要になった時、まずは高齢者支援センターにご相談ください。

杖や車椅子が必要になった時、まずは高齢者支援センターにご相談ください。

杖や車椅子が必要になった時、まずは高齢者支援センターにご相談ください。

町3

町田第3高齢者支援センター

玉川学園3-35-1(玉川学園高齢者在宅サービスセンター内)

外へ出て人と交流する「社会参加」は心身の健康維持の為に最も重要な活動のひとつです。

外へ出て人と交流する「社会参加」は心身の健康維持の為に最も重要な活動のひとつです。

外へ出て人と交流する「社会参加」は心身の健康維持の為に最も重要な活動のひとつです。

外へ出て人と交流する「社会参加」は心身の健康維持の為に最も重要な活動のひとつです。

ボッチャ

外へ出て人と交流する「社会参加」は心身の健康維持の為に最も重要な活動のひとつです。

外へ出て人と交流する「社会参加」は心身の健康維持の為に最も重要な活動のひとつです。

外へ出て人と交流する「社会参加」は心身の健康維持の為に最も重要な活動のひとつです。

外へ出て人と交流する「社会参加」は心身の健康維持の為に最も重要な活動のひとつです。

外へ出て人と交流する「社会参加」は心身の健康維持の為に最も重要な活動のひとつです。

ボッチャってどんなスポーツ?

泰大会向けにボッチャ講習会を開催して頂きました。ほんの一部ですが、競技の面白さが伝わればと思います。

泰大会向けにボッチャ講習会を開催して頂きました。ほんの一部ですが、競技の面白さが伝わればと思います。

泰大会向けにボッチャ講習会を開催して頂きました。ほんの一部ですが、競技の面白さが伝わればと思います。

泰大会向けにボッチャ講習会を開催して頂きました。ほんの一部ですが、競技の面白さが伝わればと思います。

泰大会向けにボッチャ講習会を開催して頂きました。ほんの一部ですが、競技の面白さが伝わればと思います。

泰大会向けにボッチャ講習会を開催して頂きました。ほんの一部ですが、競技の面白さが伝わればと思います。

泰大会向けにボッチャ講習会を開催して頂きました。ほんの一部ですが、競技の面白さが伝わればと思います。

医療法人社団泰大会 副理事長
業師台おはなほほクリニック 院長
野口 泰芳



土曜デイ



作業
バスソルト

セラピー・バスソルト
秋山 真緑

土曜デイでは、ヨガによる
フォーカシング、そしてアク
ティビティ（機能訓練）を通
じた自己表現を行うプログラ
ムで介護サービスを提供して
います。

臨床美術では「夏の終わり
の香りを描く」「拍手の音を
描く」など感じたものを表現
するため、絵が苦手な利用者
様もお互いに完成した作品を見せ合い、そのらしさを認め合
うほほえましい時間が流れます。

好きな色、好きな香り、好きなお茶など、人にはそれぞれのそ
のらしさがあり、年齢は関係ありません。外出する機会や入
との交流が減ってくる世代では、機能訓練によるフレイル予防
だけでなく、心の豊かさによるフレイル予防も同じように大切
です。私たち土曜デイでは、セルフマッサージのレクチャーや
自宅で使用できるアイテム等、日常での彩りも心がけています。
風で落ちて壊れた竹炭風鈴をご利用
者さま自ら生活の中で作り
直し、竹炭の大きさを
音色が変わったと大変
喜ばれていました。

対象者：
介護保険の事業対象者、要支援1、2の方

利用方法について：
認定をお持ちの方もそう
でない方もお気軽にご相談
ください！

臨床美術とは、独自のプログラム
で、創作活動を楽しむことを通し
て、心の解放や意欲の向上を目指
して活動します。上手い、下手ではな
い「今、感じたこと」を表現する
アートワークです。

臨床美術師
教育カウンセラー
いかわ じゅんこ
井川 淳子



作業
キャンドルグラス

バスソルトを作成中のみなさん



自らの呼吸を意識することから始まり、身体を解してからアロマ、ハーブの香りに癒されながらのバスソルト作りを体験させていただきました。アロマオイルや薬師台で採れたハーブもたくさん種類があり、調合にも個性が出て全く違う香りのソルトができあがり楽しかったです。参加者同士でお互いの作った香りを嗅ぎ合い、そこからまた話題が生まれ、談笑し、ハーブやアロマの効能もしっかりと学べた、とても良い機会でした。これから利用者が更に増え、活性化していくと良いと思います。』(体験者：こんどう整形外科 総務主任秋山はるか)

一緒に働きませんか?

急募

看護師・医療事務・柔道整復師
理学療法士・ケアマネジャー
あん摩マッサージ指圧師

042-737-7371 鍋島まで

予告

薬師台医療と福祉の音楽TERRACE

12月10日(土) イベント開催決定!

地域に根付いた医療施設で“音楽”を
きっかけに集い、地域の皆さんと共に
楽しむひととき★コンサート+遊び場
+ワークショップ+マッサージ体験
町田の福祉施設のポップアップ
ショップ+キッチンカー
などなど、もりだくさん!
乞うご期待★★★★★



野口ドクター率いる
「タイダイカルテット」
も出演しますよ!

Q.TIENDE
QUARIET

おなじのRUN伴

RUN伴まちだ 2022 実行委員長
薬師台おはなほクリニック 院長
とよしだ としのぶ
土志田 敏伸



野口 泰芳

先日開催された「RUN伴まちだ
2022」の実行委員長である
土志田さんをお迎えして、イベ
ントの紹介と、その意義につい
てお話ししたいと思います。

このイベントは北海道発祥の、
認知症啓蒙のための活動です。
町田では2012年から毎年開
催されています。

① 名前の通り走るイベントです。
はい。今年には相原をスタートす
るコースと鶴川をスタートする
コースで、タスキリレーを行
いました。ゴールの町田南第三小
学校では、様々なイベントも開
かれました。

② その全体を通して、認知症の啓
発を行っていきたく。
ええ。認知症当事者とご家族と
地域住民や企業、また認知症に
関わる介護・福祉・医療の方々
が関わっていくことで、多くの
方が、まずは認知症を自分の事
として捉えてもらう。そして、
そこから何かできることはない

③ 地域の多くの人が認知症を理
解して、共生していく社会へと繋
げていくわけですね。
多くの人が関わるイベントです
から、様々な困難を乗り越えて
いけるわけですが、どんなと
ころにやりがいを感じますか?
そうですね、皆さん初対面同
なのに、ゴール地点ではみんな
笑顔でランナーを温かく迎えて
くれる瞬間というのは、とても
感動的で、言葉では言い表せな
いものがあります。

④ 私達も応援
しています!
対談を動画で
ご覧ください
YouTube

また、多くの方に尽力頂く
中で、みなさんがものすごく
動いてくださる、そこに
町田のパワーを感じていま
す。そういった「出会い」
や「つながり」が、RUN伴
の意義なんだと思います。
なるほど。人と人をつな
いでいくイベントですね。
はい。ぜひ皆さんと共にタ
スキを繋いで行きたいと思
います。



お身体全体を整える
60分コースでは、お顔だけ
ではなく、手足への鍼治療や、
お灸で身体を中から温める手法
も用います。身体全体を整える
ことで、お顔の効果を更に高め
ていくという全人的な考え方は、
東洋医学ならではの生命観でも
あります。

女性はさらに美しく、男性はさら
にかっこよく、美容鍼のチカラをぜ
ひお試しください!

サービスが始まりました 美容鍼

薬師台おはなほ接骨院 & 鍼灸マッサージ院
サージ院にて、「美容鍼のサービ
スがスタートしました。
美容鍼は、心地良い鍼刺激でお
顔の筋肉に作用して、様々な効果
が期待できる施術になります。
主な効果としては、しわ、たるみ、む
くみ、くすみ、小顔、お肌のトラブル、
ほうれい線の改善など多岐に渡ります。
① コラーゲンやエラスチン
の産生を促す
鍼によって微細な傷をつけることで
修復力が強くなりコラーゲンやエラス
チンの産生が促され肌のハリにつなが
ります。コラー
ゲンやエラスチ
ンは肌の弾力を
つくります。減
少すると肌のハ
りがなくなり、
たるみやしわに
なってしまう
ます。

60分 カスタム
7,700円
(4回券 30,800円)
40分
5,500円
(4回券 22,000円)
★回数券特典あり★

② 皮膚の
血液の改善
流れの改善
鍼が皮膚に入ること
で血流が改善し、顔色
が明るくなり美白効果
やクマの改善が期待で
きます。皮膚の血液の
流れが滞ると、顔色が
暗くみえたり、目の下
ではクマがでたりして
しまいます。

③ 筋肉の緊張の改善
鍼を筋肉まで刺すこと
で筋肉の血流が改善し、緊張感がほぐれ
小顔効果が期待できます。反対に緩み
過ぎている場合には、筋肉への刺激
で引き締まり、こちらも小顔効果
が期待できます。筋肉が緊張し
過ぎると顔のゆがみにつなが
たり、顔が大きく見えたりし
てしまいます。

お灸は身体を中から温めて循
環を促します。熱くはなく、
心地よい温かさですよ。
「フェイスラインがスッキリした」「顔のトーンが明るくなった」
「シワが薄くなった」など、様々な効果を実感されています!

施術を
動画で
どうぞ
YouTube