

訪問先

1. University of Washinton ワシントン大学

The screenshot shows the University of Washington website. At the top is the 'W' logo and 'UNIVERSITY of WASHINGTON'. Below it is a navigation menu with links: ABOUT, ACADEMICS, APPLY, NEWS & EVENTS, RESEARCH, CAMPUSES, GIVE. The main banner features the hashtag #BeBoundless and the headline 'PULLING TOGETHER'. Below the headline is a sub-headline: 'The "Boys in the Boat" UW rowing team beat the odds to win Olympic gold in 1936 — setting a legacy in motion.' A 'READ STORY' button with a right arrow is present. Below the banner is a row of icons for various university departments: ARTSUW, MAPS, MYUW, ATHLETICS, SOCIAL, LIBRARIES, and UW MEDICINE. The 'News & Events' section contains three articles: 1. 'HUSKY CREW: Huskies beat Australia to win Windermere Cup' with a photo of rowers. 2. 'POPULATION HEALTH: New oploid vaccines could reduce overdoses and save lives' with a diagram of a vaccine bottle. 3. 'RANKINGS: High marks for UW graduate, professional programs' with a photo of a building.

<https://www.washington.edu/>



Washington市のベイエリアにあるキャンパスは、歴史ある建物と新しい建物が融合している。

2. University of Washinton Medicine ワシントン大学医学部付属病院

UW Medicine MyChart Patient Portal / For Providers / Research / School of Medicine / Careers / Contact Us

Find care / Make an appointment / Find health & patient resources / I want to... MAKE A GIFT

About Respiratory Illnesses: COVID-19 | RSV | Flu Prevention | Visitor Policy

A Higher Degree of Healthcare

Make an appointment

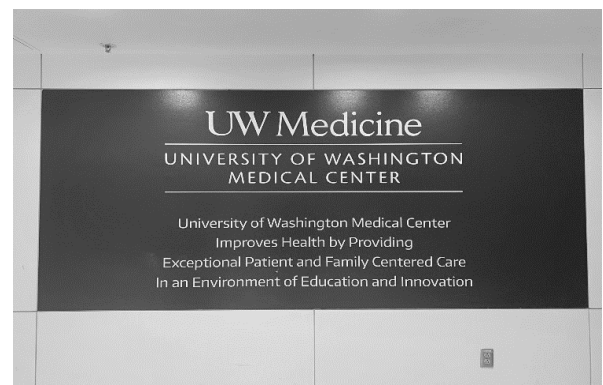
Find urgent care

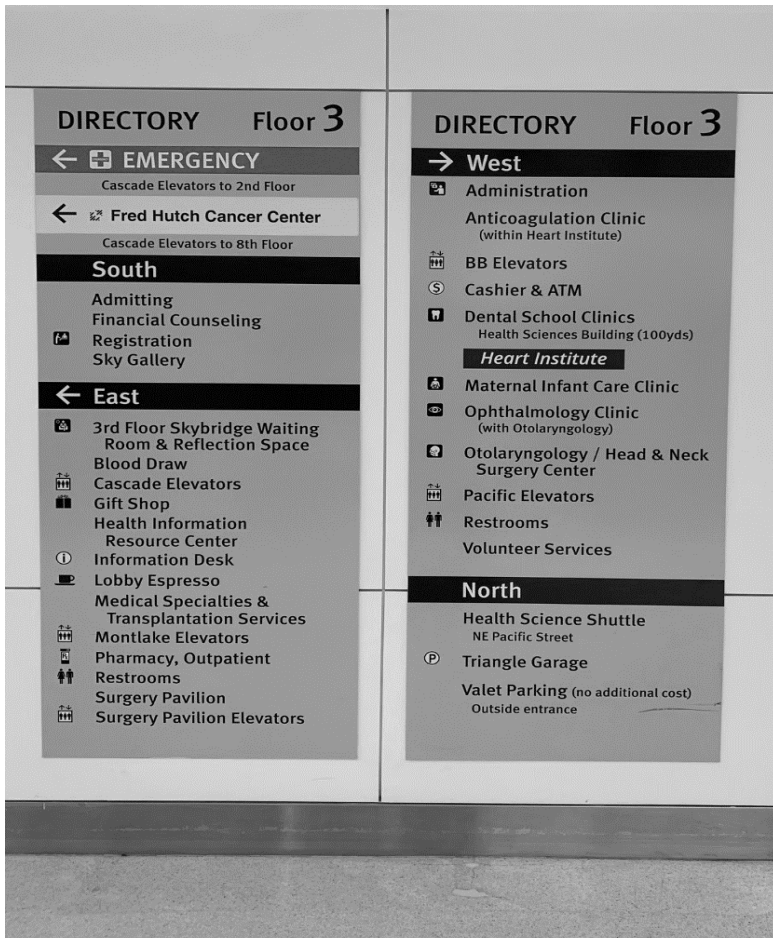
Find a provider

Find a location

Nurses, We Appreciate All You Do
Join our nursing team

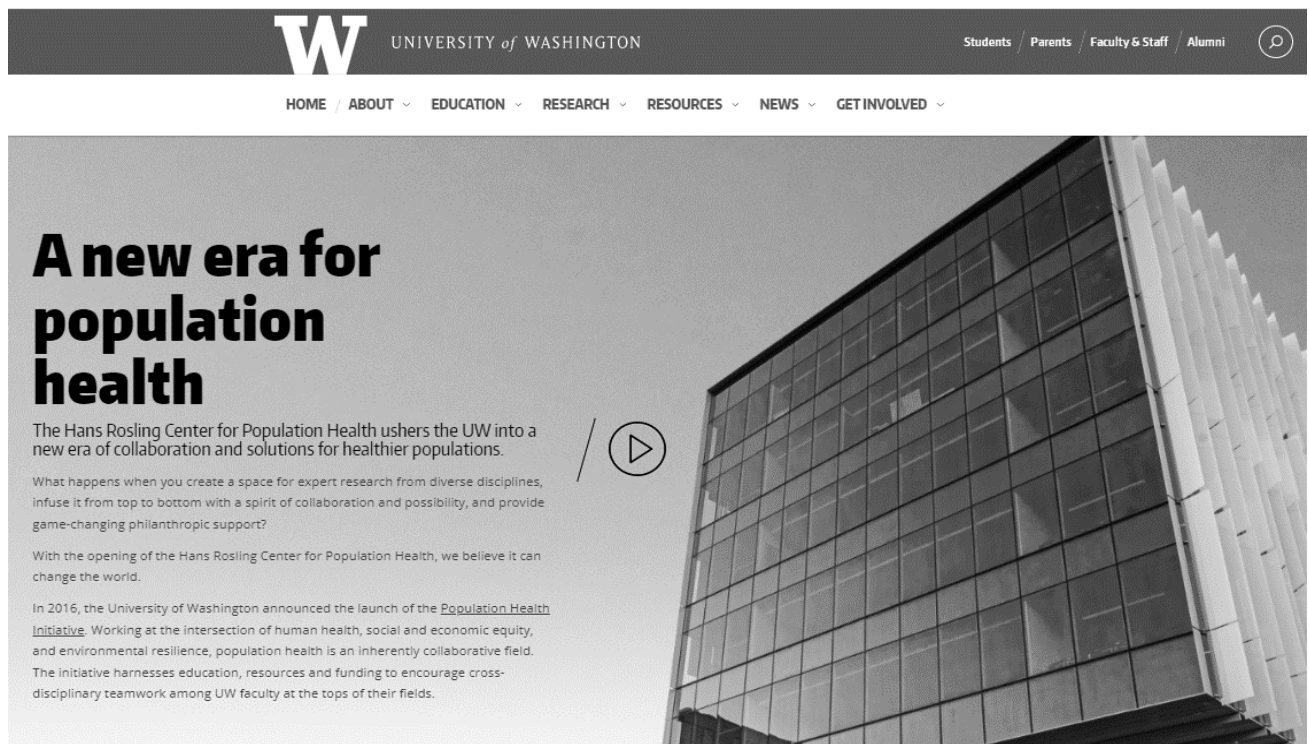
<https://www.uwmedicine.org/>



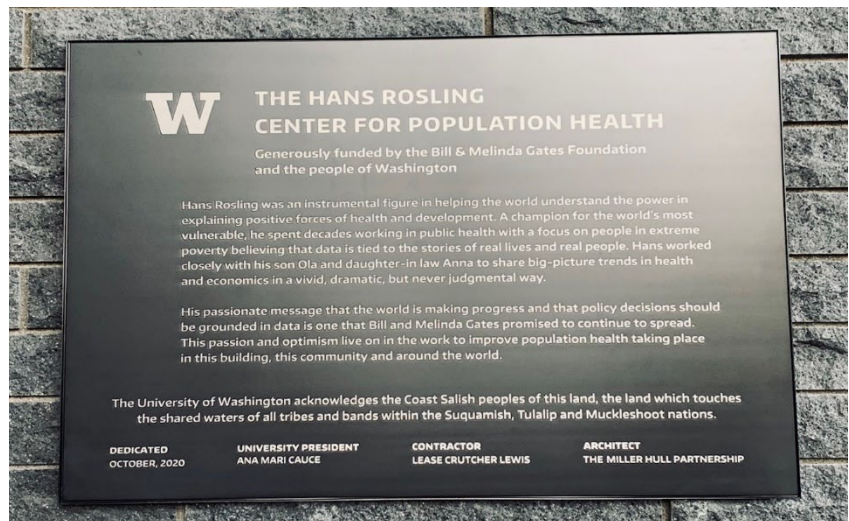


ワシントン大学病院内の案内図。世界的に高い評価を受けている。

3. The Hans Rosling Center for Population Health



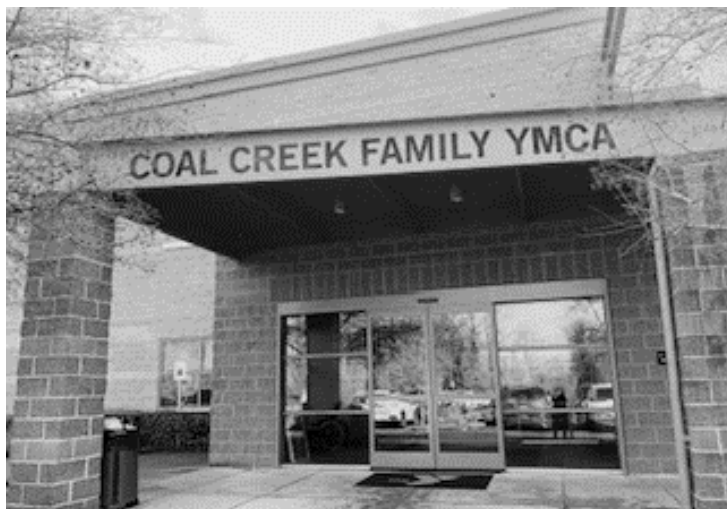
<https://www.washington.edu/populationhealth/hans-rosling-center/>



Kushang Patel 准教授, Paige Denison, Lesley E. Steinman と痛みの疫学や管理について議論した。

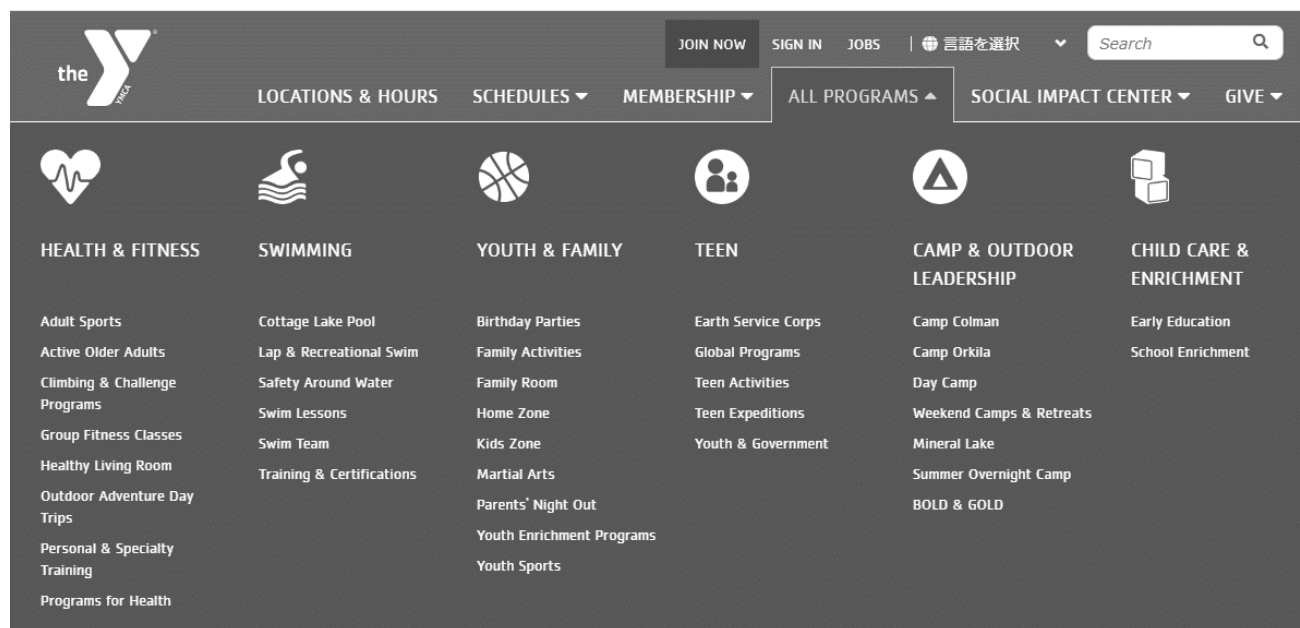
4. YMCA

Coal Creek Family YMCA | YMCA of Greater Seattle (seattlemca.org)



シアトルの住宅地の中にあり、多くのエクササイズやプログラムが実施されている。託児所なども併設されていて、子育て中の家族なども利用しやすい。

YMCA で実施されているプログラム



<https://www.seattlemca.org/locations/coal-creek-family-ymca>

多くの健康増進プログラムが実施されており、高齢者、児童、若者、家族向けなど多様なニーズに対応している。特に高齢者向けには、水中エクササイズやヨガやダンス、ズンバなどが行われている。

5. めぐみ幼稚園 Megumi Pre-School



ようこそ めぐみ保育園へ

めぐみ保育園は、アメリカ合衆国、ワシントン州のベルビュー市にて、就学前の乳幼児を対象に、日本語および日本文化を取り入れたカリキュラムに添って保育を行っています。
毎日の活動や遊びの中で学ぶ大切なお友達との関わり、表現することの楽しさを学ぶ音楽や体育のクラス。大きく成長する体を育てる栄養豊かな給食。私たちはこの楽しい環境の中で、子ども達がこの年齢でしか出来ないことを思う存分楽しめるカリキュラムを準備しています。子ども達が小さな一歩を積み重ね、やがて大きな実を結ぶことを何よりも願っています。

<https://www.megumipreschool.com/jpn>

めぐみ保育園は、アメリカ合衆国、ワシントン州のベルビュー市にて、就学前の乳幼児を対象に、日本語および日本文化を取り入れたカリキュラムに添って保育を行っている。

子どもの世話をする保育士や職員に、慢性痛のマネジメントについてヒアリングを実施した。

6. 日系マナー Nikkei Manor

Every detail of Nikkei Manor was designed with you in mind. From the spacious suites to the layout of our community, Nikkei Manor suits your ideal lifestyle.

We're a senior living community based in the International District of Seattle, Washington. In a conveniently located spot near I-5 and public transit, we are also easily accessible to families. Our professional, well-trained staff specializes in assisted living for older adults.



At Nikkei Manor

You can continue to live a meaningful and purposeful life—mentally, physically, and emotionally; remaining as independent as possible while receiving the support you need. You'll be treated as family by our compassionate and bilingual team, committed to your health and wellness.

Catch up with old friends, and make new ones with fellow active seniors. Strike up wonderful conversations while dining on Japanese or Western cuisine at Nikkei Manor. Join us for frequent excursions and activities both in and out of the community. Enjoy complimentary transportation around this historic Seattle neighborhood.

<https://keironw.org/>

ワシントン州シアトルのインターナショナルディストリクトに拠点を置くシニアリビングコミュニティであり、24時間の生活サポートで高齢者が安心して暮らせる独立アパート型施設（アシステッド・リビング・ホーム）である。

多くの日系人、日本人が利用し、専門スタッフが高齢者の生活支援を行っている。

介護施設職員から、慢性疼痛を持ちながら就労するための工夫等についてヒアリングを行った。

7. Washington 市 市役所

City of Seattle, Human Services Department



8. Kin On Community Health Care

KIN ON CONTACT 1.888.721.3634 GIVE NOW

HOME ABOUT US SERVICES HEALTHY LIVING PROGRAM NEWS & EVENTS RESOURCES JOIN US GIVE Q

TRUE TO YOU.
Care and support for Asian elders and their families.

LEARN MORE CONTACT US

Kin On provides healthcare solutions and aging services for Asian elders and their families.

Kin On takes a true whole-team approach to helping our Asian community age well at home or thrive in our residences. We do this by offering a culturally sensitive continuum of care. If Kin On doesn't offer a solution, our Care Navigator Team will work with you to find one.

HELP AT HOME
From cooking and cleaning to companionship and caregiver support, help is readily available at your doorstep.
LEARN MORE

MEDICAL REHABILITATION
Rehab at home or at Kin On with our multilingual staff including Cantonese, Mandarin, Toishanese, Vietnamese, Tagalog, and Korean.
LEARN MORE

WELLNESS CLASSES
Fitness, arts & crafts, technology, health education and a variety of free programs to help you thrive.
LEARN MORE

DO YOU NEED HELP?
Use the Care Navigator Tool to find what you need.
LEARN MORE

VOLUNTEER
Find out about all of the opportunities to get involved at Kin On.
LEARN MORE


JOBS
View current openings and learn about the benefits of joining the Kin On team.
LEARN MORE

<https://kinon.org/>



Kin On は、広大な土地に、アジア系の雰囲気のある建物が建てられ、アジアの文化なども行われている。スタッフと healthy-living-program や、健康教育に関する議論を行った。

Kin On の healthy-living-program




FITNESS & WELLNESS

Join us for Tai Chi, Line Dancing, or Enhanced Fitness today!

LEARN MORE

SIGN UP




ARTS & CRAFTS

Learn to create something new in each of our craft and chat classes or learn a new skill such as Chinese painting or calligraphy!

LEARN MORE

SIGN UP




TECHNOLOGY

The Smart Lab features classes to help learn computer skills, get the most out of smartphones, and use the internet.

LEARN MORE

1 ON 1 TUTORING APPOINTMENT

CLASS SIGN UP




HEALTH EDUCATION

Stay sharp on the latest health information and current events.

LEARN MORE

SIGN UP



SOCIALIZE

Meet new friends at our Mahjong and Karaoke time!

LEARN MORE

SIGN UP

<https://kinon.org/healthy-living-program/>

一人暮らしの高齢者にとって、学習が脳の弾力性と認知能力を向上させるためヘルシーリビングプログラムは重要である。Kin On の健康的な生活のプログラムは、生涯学習、クリエイティブエイジング プログラム、健康教育セミナーを通じて、アジアの成人や高齢者の身体的、精神的、社会的活動を維持することを目的としている。

- *フィットネス&ウェルネス：太極拳、ダンス、フィットネス
- *アート&クラフト：クラフトとチャットのクラスで新しいものを作ることを学び、
中国の絵画や書道などの新しいスキルを学ぶ
- *テクノロジー：スマートラボでは、コンピュータースキルの習得、スマートフォンの活用、
インターネットの使用に役立つクラスを提供
- *社交：麻雀やカラオケなどで新しい友達に会い社交性を高める

Health Education（健康教育）として最新の健康情報と時事問題を常に把握

健康を維持し、十分な情報を得る方法を学ぶ。

糖尿病をより適切に管理する方法を学んだり、食事や運動でコレステロールを下げたり、老化の悪影響を食い止めるための戦略を模索したり、さまざまなクラスやセミナーを提供して、健康でアクティブな状態を維持する。

※Kin On は、次のエビデンスに基づくプログラムを提供する認定を受けている。

- ・慢性疾患自己管理プログラム（CDSMP）
- ・糖尿病自己管理プログラム



Learn how to stay healthy and well informed.

Whether it's learning how to better manage your diabetes, lowering your cholesterol through diet and exercise, or exploring strategies to stave off the negative effects of aging, Kin On offers a variety of classes and seminars to help you stay fit, healthy, and active throughout life.

Kin On is certified to provide the following evidence-based programs:

- Chronic Disease Self-Management Program
- Diabetes Self-Management Program
- Power Tools for Caregivers
- A Matter of Balance

View and sign up the classes using Healthy Living Calendar.



<https://kinon.org/healthy-living-program/health-education/>