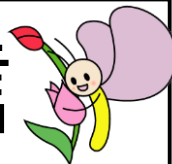


用賀 福祉の相談窓口通信



用賀まちづくりセンター・用賀あんしんすこやかセンター・社会福祉協議会用賀地区事務局発行

地域の身近な相談窓口

誰もが住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、用賀まちづくりセンター・用賀あんしんすこやかセンター・社会福祉協議会用賀地区事務局・地域障害者相談支援センターぽーとたまがわが一体となり、皆さまの身近な相談窓口に取り組んでいます。

どんなご相談でも親身にお聞きし、
解決に向けて尽力いたします！
お気軽にご相談ください。



問合せ先	用賀まちづくりセンター	☎03-3700-9120
	用賀あんしんすこやかセンター	☎03-3708-4457
	社会福祉協議会用賀地区事務局	☎090-9818-3740
	ぽーとたまがわ	☎03-6411-6590

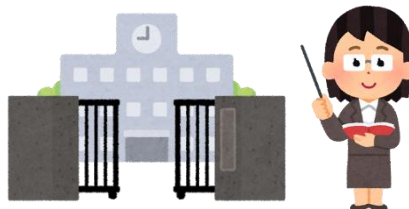
用賀何でもウルトラクイズ～！

前回からスタートした「用賀何でもウルトラクイズ～！」コロナウィルスの影響のせいか、なかなか反応のない中で、「用賀のまちづくり」をさらに進展させようと今回も出題です！

今回は、用賀駅の北側にある「京西小学校」にまつわるお話です。区内の小学校では珍しく、「京の西」の名を冠にしておりますが、その命名者は用賀にご縁のあった、幕末・明治の超有名人！

さて、その命名者はどなたでしょうか？

- 1 明治天皇
- 2 福澤諭吉
- 3 伊藤博文



答えは裏面下部にあります♪

知らなきゃ損！知って得する健康クイズコーナー

体内に侵入するウイルスや細菌など（病原体）から身を守るには免疫（疫を免れる力）をつけることが大切です！

免疫細胞は血液とリンパ液として体中を移動します。

1.リンパ管を流れるリンパ液とはどんな液体でしょうか？

a:鮮明な赤色 b:濁った茶色 c:黄色っぽい透明

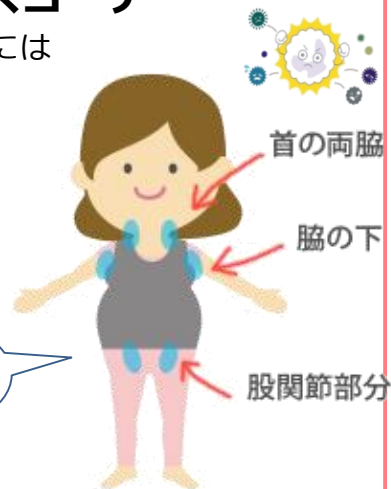
2.全身に網の目状に張り巡らされている

リンパ管の終着点は何処でしょうか？

a:胸部の静脈に流れる。

b:肝臓に流れる。

c:小腸に流れる。



リンパの流れを良くする生活をしよう！



免疫力アップに効果！

- アルコールやカフェインを含んだ飲み物を飲み過ぎない
(利尿作用があるため水分が出てしまいます。)
- 積極的に**歩く** (老廃物を局所にためない。ストレッチも有効)
- ミネラル**を摂取する
(リンパ液・血液・細胞液の元になる。)
- 水分**を積極的に摂る
(血液やリンパ液の流れを良くする。)
- マッサージ**をする
(リンパが集まる脇の下・あごの下・足の付け根)



～こころの健康相談窓口～

コロナウイルス感染症による日常生活の変化で、緊張や不安、ストレスを抱えている方、不眠や気分の浮き沈みなどでご心配がある方への相談窓口の紹介です。

◎玉川総合支所保健福祉センター 健康づくり課 TEL: 03-3702-1982
月～金 8:30～17:00 土(臨時) 6月6.13.27 7月4.11 10:00～15:00

◎夜間・休日等こころの電話相談 TEL: 03-6265-7532

月・水・木曜日	午後5時～午後7時	ピア相談
	午後7時～午後10時	専門相談
土曜日及び祝日にあたる 月・水・木曜日	午後1時～午後2時 及び午後4時～午後8時	専門相談
	午後2時～午後4時	ピア相談