

烏山寺町ルート編 Part1

ちとから健康マップ

「ちとから健康マップ」は、
烏山地域健康サポーターの皆様と一緒に歩き、
その意見をもとに作成しました。



世田谷区烏山総合支所
保健福祉センター 健康づくり課
〒157-8555 世田谷区南烏山6-22-14
電話 03(3308)8228
FAX 03(3308)3036

※音声コードがついています、
専用の装置で読み取り、音声で聴くことができます。



あなたの休養バランスとれていませんか？

「休養」には「休む」と「養う」の2つの意味があります。

休む…心身の疲労を睡眠などで解消し、もとの活力を取り戻すことです。

養う…趣味などを通して、豊かなライフスタイルや生きがいをつくることです。

睡眠時間は、年齢や季節で変化します。休日に長い時間 眠ったからといって、疲れがとれるわけではありません。

大切なのは、生活リズムに気をつけて、メリハリをつけた生活をする事です。

睡眠・休憩はもちろん、趣味やレジャー、軽い運動なども取り入れて、「軽やかな ころと からだ」をめざしましょう。

休む 疲れたときに休む

息抜き・リラクゼーション



ストレッチ・軽い体操



睡眠



養う 豊かなころを養う

スポーツ



レジャー



家族と過ごす時間



趣味の時間



いつまでも健康な口や歯ですごそう!!



ポイント1

かかりつけ歯科医はお口の健康サポーターです！
なんでも相談できる歯科医院を見つけましょう。

※むし歯や歯周病は早期発見が重要です。
痛くなる前にかかりつけの歯科医院で診てもらいましょう。



ポイント2

むし歯や歯周病を予防するため、自分にあった歯のみがきかたを実行しましょう!!

- ①お口にあった歯ブラシを選びましょう。
- ②歯と歯肉の隙間を意識して（ブラシは小さめがgood!・柄はまっすぐ）みがきましょう。鉛筆を持つように軽く持ちましょう。



- ③歯と歯の間はデンタルフロスや歯間ブラシを上手に利用しましょう。（歯科医院で教わるとういのですよ!）



ちとから健康レシピ ～せたがや食育メニュー～

さつま汁

エネルギー
96kcal*

食塩相当量
0.9g*



*1人分換算

材料（4人分）

- | | |
|------------------|---------------|
| 鶏こま肉 40g | 油揚げ 1/2枚…短冊切り |
| にんじん 1/4本…いちょう | 豆腐 1/3丁…2cm角 |
| ごぼう 1/4本…斜め切り | 長ねぎ 1/4本…斜め切り |
| だいこん 3cm…いちょう | みそ 大さじ1・1/3 |
| さつまいも 中1/2本…いちょう | だし汁 3カップ |

作り方

- だし汁で鶏肉を煮る。
アクをとり、にんじん・ごぼう・だいこんを加え煮る。
油揚げは熱湯をかけ油抜きする。
- 野菜がやわらかくなったら、
さつまいも・油揚げ・豆腐・長ねぎを加え煮る。
- みそを溶いて入れ、さっと煮立たせて、火をとめる。

ワンポイント

- ◆「さつま汁」は鹿児島県の郷土料理です。本来は、骨付きのさつま鶏のぶつ切りと野菜を煮込み、みそで味付けしたものです。
- ◆みそ汁は、和食の汁物の代表的なもののひとつです。使う食材によって様々なうま味を味わうことができます。また、野菜を多めに入れることで、さらにうま味が増し減塩につながります。



烏山寺町(世田谷百景)

25もの寺院が軒を連ねる烏山寺町。
それぞれの寺院には長い歴史があります。
“寺町”のおいたちは関東大震災後、東京下町で焼け
出された22の寺が移転してきたのが始まりです。



高源院の鴨池
越冬の鴨の飛来地として知られる湧水池。
烏山川の源流のひとつ。
夏はスイレンが見ごろ。



寺院通のバス停には特徴的なベンチ
などが設けられています。

お寺の境内での心得

- 烏山寺町の落ち着いた環境を乱さないように心がけましょう。
- ゴミは持ち帰りましょう。
- 寺院の境内に入るときには、お寺のご迷惑とならないようにしましょう。
- 特に法事・葬式など、お寺の行事があるときは遠慮しましょう。
- 墓地の中には無断で立ち入らないようにしましょう。



こちらのルートを歩くと、
プラス約600m(+約8分)

四季折々の花・緑・紅葉などを感じながら歩くのもgood!



1階は烏山寺町の展示室です。
各寺院の紹介パネルがあります。
(見学自由)

北烏山地区体育室
(中央高速高架下)
AED



毎年1,000平方メートルの敷地に32種類の
つつじやさつきが咲きます。



烏山つつじ緑地



お子様連れ、静かに歩きたい方には、
こちらのルートがおすすめ！
約4分早くゴールに着けます。

烏山寺町ルート編 Part1

ちとから健康マップ

交通機関のご案内

千歳烏山駅 ⇄ 烏山寺町

関東バス 烏01系統 久我山病院(循環)

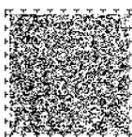


スタート

千歳烏山駅

← 仙川・調布方面
京王線

新宿方面 →



この烏山寺町ルートPart1は、千歳烏山駅～高源院鴨池のルートです。
寺町ルートPart2は、芦花公園駅～高源院鴨池のルートです。
Part1とPart2を合わせて歩くのもおすすめです。