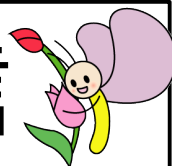


# 用賀福祉の相談窓口通信



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

## ～お気軽にご相談ください～

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の三者が一体となり、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！なにかお困りごとがございましたらお気軽にご相談ください。

たとえば・・・

地域の活動に協力したい、話せる友達が欲しい、最近物忘れが激しい、介護の仕方が分からない、どこに相談したら良いか分からない など



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
所在地	世田谷区用賀2-29-22 ※すべて同じ建物内にあります	

## 用賀何でもウルトラクイズ～！

「用賀のまちづくり」をさらに進展させるには、やっぱり用賀のまちを知ることが基本！

今回から用賀のまちに隠れた意外な歴史や活動などをクイズ形式でスタート致します！本来であれば、「用賀」のまちの由来からはじめたいところですが、ちょっとややこしいので、何れ改めて…

今回は、用賀駅の南西側に流れている「谷沢川」のおはなし。

さて、谷沢川は多摩川の水系。河川法で言う「一級河川」なのですが、その水源地（最上流部）はどこでしょうか～？

- 1 砧公園の湧水
- 2 上用賀の天神池
- 3 世田谷通りの北側の桜丘

答えは裏面下部にあります♪

## ～健康な生活を送るためのポイント～

### ①昼寝は長くても30分以内！

同じ時間に寝起きして睡眠リズムを維持しましょう。



### ②毎日欠かさず3食！

食欲がなくても、決まった時間に少しでも何かを口にしましょう。

### ③毎日少しでも身体を動かしましょう！

1日1回は、家の中でも運動するように心がけましょう。



## 転倒予防の簡単体操



自宅で  
かんたん♪

転倒予防に足のつま先を引き上げて歩きましょう！

転倒の多くは自宅の敷居や畳などの段差の小さい所で起こります。つま先が上がりず、つまづくのです。つま先を上げる筋肉は脛（すね）の部分です。

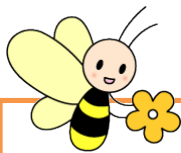
テレビを見ながらでも出来るので日常生活の中に取り入れましょう。

## ～脛とふくらはぎのトレーニング～

1. 膝の上に肘を乗せ、足のつま先を上げ下げします。20～30回。
2. 膝を伸ばしたまま、かかとを上下します。20～30回。



(世田谷保健センター ワンポイント体操より)



## ～食事から免疫力を高めよう～



新型コロナウイルスに感染しないようにするためには、十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておく(普段の健康管理1)が大切です。

**体温は1度下がると免疫力が低下する**といわれ、様々な病気を誘引するリスクを高めます。これには生活習慣や体質、環境などの様々な要因がありますが、エネルギー不足が原因で自ら冷えやすい体を作り出しているケースがあります。そこで本日は、みなさんに免疫力を高めるためのポイントをご紹介します。

1)参考：首相官邸ホームページ

### 免疫力アップ！ポイント1

**生姜**に含まれる辛味成分のジンゲロールは、熱を加えることでショウガオールに変化！ショウガオールは血行や新陳代謝を促進し、体を温める働きがあります。

### 免疫力アップ！ポイント2

免疫細胞は良質な腸内環境(善玉菌)によって強くなります。

**納豆**や**味噌**といった発酵食品に含まれる菌は善玉菌になり、食物繊維は善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えます。

(薬樹薬局オーケー新用賀店/管理栄養士)

クイズの答え：3世田谷通りの北側の桜ヶ丘