

ふれあいセンター

ふれあいセンターを利用するには江東区民の方で60歳以上の（ふれあいセンター登録者）が対象です。
 ※登録がお済みでない方は、保険証などの身分証明書をご持参ください。
 各講座のお申込みは、ご本人から窓口またはお電話でお願い致します。
 （講座のお申込みの受付時間は午前9:00から午後5:00となります。）

新型コロナウイルス感染拡大防止に伴う サービス縮小についてのお知らせ

平素は格別のご高配を賜り、厚く感謝申し上げます。この度の新型コロナウイルス感染症拡大防止に伴い、**5月6日(水)まで休館とさせていただきます。**

(令和2年4月20日現在)

再開につきましては、状況に応じての対応となります。

最新情報につきましては、ホームページにて随時、ご案内申し上げます。

【城東ふれあいセンター】で検索してください。

令和2年度春の講座 開催中止に伴う大切なお知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、春の定期講座について、以下の事が決定致しましたので、ご案内させていただきます。

ふれあいセンター全館で開催予定だった、春の定期講座（4月～9月）について、中止とすることが決定となりました。当選者の方々には、ハガキにてご案内をお送りさせていただいております。また、他講座についても同様に講座を中止にさせていただいております。詳細はまた、ご案内させていただきます。

なお、教材費等をお支払いただいている方には、一度返金をさせていただく予定です。返金方法などについては、詳細が決まりましたら、対象の方にお知らせいたします。



ご不明な点などがございましたら、センターまでお問い合わせください。

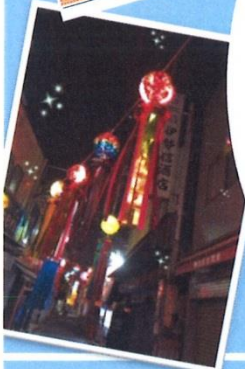
おうちでチャレンジ!

皆さまご自宅で過ごされているかと思いますが、おうちの中でも出来る体操や過ごし方をご紹介します!



足踏みチャレンジ

1日に立位の状態で、その場足踏み10回×3セット!! ※余裕のある方は少し高さのある台を用意し、膝をあげることを意識しましょう。イスの方は、座った状態で膝を上げてやってみましょう。



城東ふれあいセンター

タブレットから♪

ホームページ



パソコンから♪

城東ふれあいセンターでは、

月のお便り・講座受講案内・活動報告など

センターの情報を毎日ホームページに掲載しております。

お手持ちの電子機器からお手軽に閲覧頂けます。

センター備え付けのパソコンからも是非ご覧ください。

click!

城東ふれあいセンター



または
[http://joto.foryou.or.jp/
work.php?wid=w103](http://joto.foryou.or.jp/work.php?wid=w103)



スマートフォン
から♪



写真:センターホームページより

★免疫とは？

細菌やウイルスなどの有害物質から身体を守る力のことです。
健康維持や病気の予防のために、免疫力を高めましょう。

★免疫力アップのポイント

体温を下げない



ストレスを
ためない



腸内環境を
整える



★免疫力を上げる食材

オリゴ糖を多く含む食材

玉ねぎ、キャベツ、大根、
ごぼう、トウモロコシ、
アスパラガス、にんにく、
じゃがいも など

抗酸化作用の高い食材

人参、ブロッコリー、
トマト、ブルーベリー、
レンコン、なす、しょうが、
アボカド など

免疫細胞を活性化する食材①

レタス、白菜、小松菜、
ハウレン草、ナス、
ピーマン、きゅうり、
大根 など

免疫細胞を活性化する食材②

レバー、マグロ、カツオ、
バナナ、じゃがいも、
イチゴ、柿 など

★免疫力強化レシピ ～豆乳の豚汁～



●材料（2人分）

里芋	1個	だし汁	1カップ
大根	2cm	豆乳	1/2カップ
人参	1/6本	味噌	大さじ1
豚肉こま切れ	40g	ねぎ・しょうがの絞り汁	適宜

発酵食品の味噌と
体を温める生姜で
免疫力アップに
おすすめです☆

★作り方★

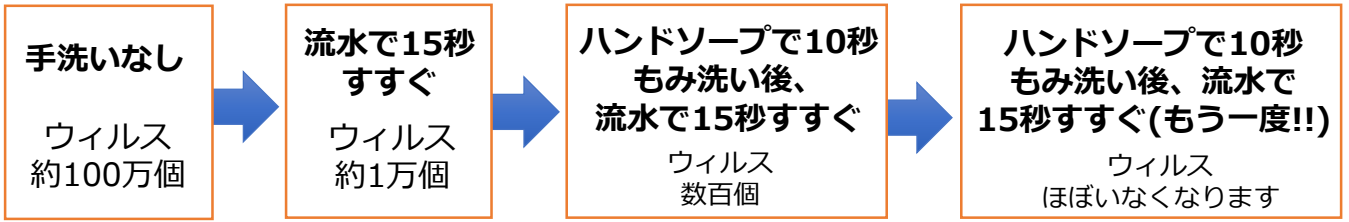
- ①里芋、大根、ニンジンはいちょう切り、ねぎは小口切りにする。
- ②鍋でだし汁を火にかけて、里芋・大根・人参を入れる。
- ③具がやわらかくなったら豚肉を加え、あくをとりながらさらに煮る。
- ④豆乳を加え、味噌をとき入れる。
- ⑤火を止める寸前にしょうがの絞り汁を入れ、ねぎをちらして完成。

新型コロナウイルス対策!

皆さん、
気を付けましょう!



水とハンドソープで、ウィルスは減らせる!!



手洗いのタイミング

参考文献：厚生労働省ホームページ

<p>ご飯を食べる時</p>	<p>公共の場所から 帰った時</p>	<p>咳や、くしゃみ、 鼻をかんだ時</p>	<p>病気の人をケア したあと</p>	<p>外にあるものに 触った時</p>
----------------	---------------------	------------------------	---------------------	---------------------

活動記録

一緒に2019年を振り返りましょう♪

城東ふれあいセンター館長の瀬藤です。皆さま、いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルスの影響で不安な日々を過ごされているかと思います。そこで2019年のセンター活動日誌を振り返り、皆さまと過ごした日々をご紹介しますと思います。



ふれあいセンター4館合同 「ふれあいのどじまん大会」

城東チーム 優勝 おめでとうございます



2019年 3月号掲載

『ゆうゆう散歩豊洲市場へ行こう』

5/31 ゆうゆう散歩にて豊洲市場へ出掛けて参りました。率先してふれあいセンターの旗を持って歩く方や会話をしながら歩かれる方等々と鮪のディスプレイや卸しの施設を見学し楽しく外出できました。



2019年 7月号掲載



城東ふれあいセンター (城東老人福祉センター)

住所：江東区北砂4丁目20番12号

電話番号：3640-8651 FAX番号：3699-6744

開館時間：午前9時～午後9時30分 (個人利用は午後5時まで)

休館日：毎月第二・四日曜日、年末年始

ホームページ：[城東ふれあいセンター](#)

