

# 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 センターからのお知らせ

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31日(日)まで休館とさせていただきます。**

再開に向け職員一丸となり、準備をしています。江東区より段階的な対応が必要になるかと思いますが、皆さまの健康を考慮し、対応を進めてまいります。最新情報につきましては、お電話や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。**

### 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!

### ヒールレイズ (かかとの上げ下げ)

①姿勢を正して、かかとをゆっくり上げる



②かかとをゆっくり下げる



立位の状態で、かかとを上げて、ゆっくりかかとを降ろす。  
 1日、10回×3セット!!ちょっとしたお買い物で、レジに並んでいる時でも出来ますよ。※バランスを崩しそうな場合は、いすの背もたれなどに手をつけて行ってください。

### お知らせ

### 自宅でできる『城東通信講座 ちゃれんじ』

脳トレや運動講座をはじめ、様々なプログラムをご用意します。詳細が決まり次第、ご案内させていただきます。



# 美シリーズ



## 簡単！スカーフアレンジのおしゃれ

お出かけはスーパーや病院だけ、そんな日常でもお家にある物でちょっとおしゃれなお出かけにしてみませんか？



今回使うのはなるべく大きくて薄手のもの。

先ず、3分の1に折り、それを又3分の1にして何度か繰り返して細く長くします。

それを「ねじり鉢巻き」を作る要領でネジネジにしてみます。



二重にしても良いですし、自然に緩んでふわりとなるのも良いでしょう。端を結んだりほどけないように差し込んだりして止めましょう。

長いタイプのスカーフも、同じように三つ折りして細くして、ネジってやってみてください。

**手拭いでもできます。**

**綿素材だと汗取りにもなりますね。**

**なるべく明るい色で楽しんでみましょう。**



カラーコーディネーター 山川やえ子

## 「ふれあいワークブック」配布スタートします！

※詳細は事務所までお問い合わせください。

春の定期講座が中止となり、「集う」ことが難しくなってしまったコロナ時代に対応する為、おうちで安心して取り組んでいただける「ふれあいワークブック」を作成しました！（※6月から1週間に1回発行します）

計算・漢字・脳トレなど毎日少しずつご自分のペースで進めることが出来ます。

全部終わったら、センターにお届けください。一緒に楽しく進めていきましょう！



### ★間違い探し

この絵の中に  
10ヶ所  
間違いがあります

※答えについては、  
事務所までお問い合わせください。

資料提供：  
明治安田生命グループ MY介護の広場



皆様！外出自粛も長引き、「コロナ鬱」の心配は大丈夫でしょうか？  
いつも栄養講座・栄養相談でお世話になっている(株)フォーラルの管理栄養士  
さんから貴重な情報をいただきました！

## ★ホルモンバランスを整えましょう

### 【生活習慣編】



#### ①生活のリズムを作る

「起きる時間」「寝る時間」「食事の時間」が毎日なるべく同じ時間になるようにしましょう。自律神経が乱れにくくなります。



#### ②休養（睡眠）をとる

自分に合った睡眠時間を確保しましょう。日中の散歩や軽い運動で体を動かすと寝つきが良くなります。



#### ③体温調整をしっかりと

気候が不安定になりやすい今の季節は体温調節が難しく、自律神経の乱れにつながります。薄手の上着などで調節できるようにしましょう。

### 【食事編】

①GABA（ギャバ） → 脳や神経をリラックスさせてくれる

含まれる食品：じゃがいも、トマト、発芽玄米など



②ビタミンC → 副腎皮質ホルモンの原料。ストレスを軽減してくれる

含まれる食品：ほうれん草、ブロッコリー、ピーマンなど



①トリプトファン → セロトニンの原料。リラックス効果が期待できる

含まれる食品：豆腐、納豆、チーズ、牛乳、ヨーグルトなど

## ★フライパン1つで簡単グラタン



●材料（2人分）

鮭	1切れ	牛乳	2カップ
ブロッコリー	半分	コンソメ	小さじ1/2
オリーブオイル	小さじ2	早ゆでマカロニ	50g
小麦粉	大さじ2	とろけるチーズ	1枚
		こしょう、粉チーズ	お好みで

### ★作り方★

- ①ブロッコリーを小房に分けゆでる
- ②オリーブオイルで鮭を焼き、皮と骨を取り、大きめにほぐす
- ③ブロッコリーを加えて火を止め、小麦粉を入れ良く混ぜる
- ④牛乳、コンソメ、マカロニを入れ、とろみがつくまで煮詰める
- ⑤こしょうで味を調え、グラタン皿に盛る
- ⑥とろけるチーズを乗せ、粉チーズを振りかけ、トースターで焦げ目をつける

# 6月(水無月)

皆さん、  
気を付けましょう!



新型コロナウイルス感染防止のため、手洗いなどしっかりされていますね。春から夏に移る季節の変わり目、高温多湿でジメジメとした日も多く、食中毒なども起こしやすい季節です。特に生もの・魚介類などには、気を付けましょう。

新型コロナウイルスに続き、さらなる細菌、ウイルスなどによる疾病もあなどれません!お口中の清潔が重要となります。お口の中を乾燥させないために、お口体操など唾液の分泌を良くして、口腔内からの感染を防ぎましょう。清潔を保つためのうがいを忘れずに、新型コロナウイルス感染予防にもなり、誤嚥性の予防につながります。

## 要注意

### 誤嚥性肺炎

(日本での死因：第7位)



## 対策

- ①お口の中の清潔
- ②口腔内の乾燥を防ぐ
- ③お口体操



## 唾液腺マッサージ

人(ヒト)のもつ、3つの大唾液腺を  
ゆっくりマッサージをして刺激します。

耳の下にある耳下腺と  
顎の下にある顎下腺、  
お顔の中心の下にある舌下腺は  
大唾液腺とよばれ、大量の唾液が  
作られ蓄えられています。



10回

### 耳下腺 (じかせん)

人差し指から小指までの4本の指をほおに当て、上の奥歯のあたりを後ろから前へ向かって回す。



5箇所  
5回

### 顎下腺 (がつかせん)

親指を顎の骨の内側のやわらかい部分にあて耳の下から顎の下まで5カ所くらいを順番に各5回ずつ押す。



5回

### 舌下腺 (ぜっかせん)

両手の親指をそろえ、顎の下から上にグーッと押す。

資料提供：ユウデンタルクリニック



## 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](#)

