

令和3年発

にしき福祉相談センター かわら版

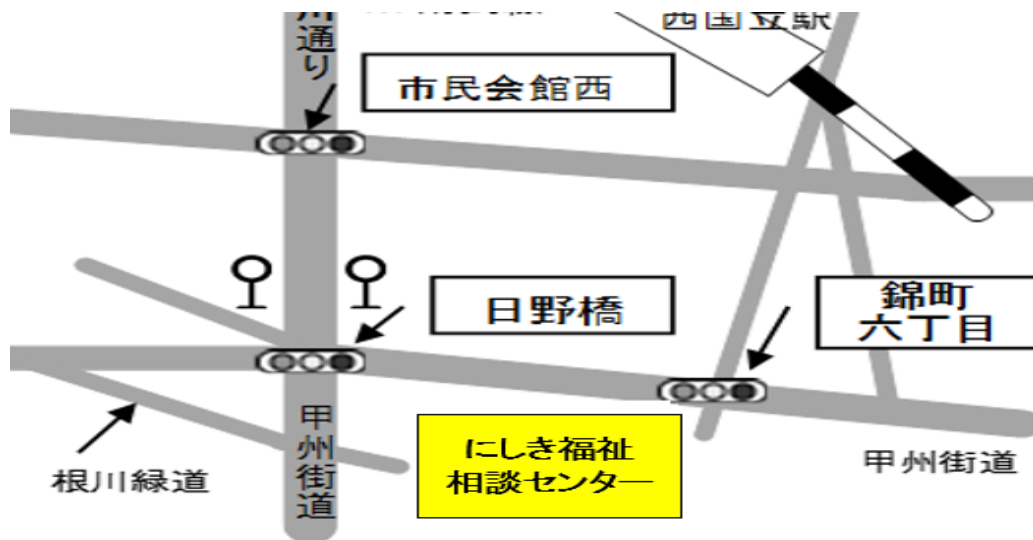
第4号

メール相談始まる

12月1日（水）から、Eメール相談が可能となりました。お気軽にご利用下さい。24時間365日送信が可能ですが、返信は開所時間内になります。メール相談の開始に伴い、開所時間が変わります。
開所時間：月曜日～土曜日 午前9時～午後5時
にしき福祉相談センターのメールアドレス

s-nishiki@shisei.or.jp

にしき福祉相談センター地図 ☎ 042-527-0321



耳より情報



片足立ち

コロナ禍が長期化し、家で過ごす時間が多くなり、運動不足になりがちです。家の中で簡単にできる「片足立ち」を紹介します。①膝を曲げて左足を上げて右足だけで立ちます。60秒間続けます。②足を換えて同様に行います。左右3回ずつ行くと、50数分歩いたのと同じ効果があると言われています。バランス能力の向上はもちろんのこと背筋も伸びてくるそうです。

東洋医学から



冬本番を迎え身体の冷えが辛い季節となっています。東洋医学を交えたワンポイントのアドバイスを紹介します。首の後ろにある「風門」というツボは風邪の出入り口と言われています。マフラーを使用するなど首を冷やさないような対策をとりましょう。風邪は万病のもと、出来る対策を行い元気に過ごしましょう。



住まい続ける

10月30日（土）にアイムホールで立川市地域福祉市民フォーラムが開催されました。約90名の参加者があり、「地域で共に生きていく～住まい～」というテーマで住もう、住まい続ける、住まいじまいについて、講演や討論会が行われ、活発に話し合うことが出来ました。住まいということを考える中で、実は、まちづくりが重要ということに気づかされました。立川市では9月に居住支援協議会が設立され、居住相談窓口も設置されていますので、お困りの方は相談してみてもいいかもしれません。

みんなの住まいサポートたちかわ

042-520-8006

地域で活躍している「ちょこっとボランティア（ちょこボラ）」や立川健康体操の紹介もありました。立川で安心して暮らしていけるか、自分にも何かできることはないか、など主体的に考えたい充実した2時間半でした。



身近なスポット 根川緑道

根川緑道は、「柴崎町にある緑道公園。水辺の環境を保全しつつ、人々が安全に水に親しめる公園整備をめざして、国土交通省が推進する『アクアパークモデル事業』の一環として認定されたプロジェクトである。」と紹介されています。にしき福祉相談センターからも近く、四季折々の風情を楽しんでおります。時折、カメラ片手にカワセミを撮影する姿も見かけます。春は桜の名所としても有名です。

カワセミ
可愛ですねえ



財布の中にマッティがいる

MATTI KUKKAROSSA

ここで、ちょっと一息 フィンランドの不思議なことわざ



※マッティは、フィンランドでコンピュータ製男性の名前。

【財布がすっからかん】

編集後記

本格的な冬シーズン到来です。年が明けるといよいよ冬のオリンピックが開催予定です。平昌オリンピックで活躍した女子カーリングチーム「ロコ・ソラーレ」の北京オリンピック出場が決定しました。“そだね”もくもくタイム”今回はどんな言葉がきかれるか楽しみです。(M/M)