



## 地域ニュース

2月号 第346号



発行 江古田区民活動センター運営委員会

〒165-0023 中野区江原町 2-3-15

電話 3954-6963 FAX 3954-6964

E-mail:nakano\_egota@lagoon.ocn.ne.jp

http://www.nakano-egota.gr.jp

## バランスの良い食事が免疫力を高めます

**タンパク質**：(肉・魚介類、豆腐・納豆など大豆製品、乳製品、卵、豆類) 免疫(病原体などから守る体に備わった仕組み)で主役の白血球細胞や抗体の原料となります。

**緑黄色野菜**：(小松菜・にら・かぶの葉・

大根の葉・かぼちゃ、にんじん、ピーマンなど)



**淡色野菜**：(キャベツ・玉ねぎ・きゅうり・セロリ・大根・白菜・レタスなど) 最近は淡色野菜の免疫強化機能が注目されています。

**果物**：(りんご、バナナ、みかん、いちごなど) 1日200g=りんご1個、みかん2個に相当。ただしカロリーのとり過ぎに注意。

**ファイトケミカル**：(ブルーベリーのアントシアニン、お茶のカテキン、キノコのベータグルカンなど約1万種類) は第7の栄養素として免疫強化機能が注目されています。

**発酵食品**：(味噌、納豆、ヨーグルトなど) 有益菌はプロバイオティクスと呼ばれ、有害菌の増殖を抑えて腸内フローラを整え、免疫活性化にも有効です。 **主食の炭水化物**：(ごはん、麺類、パン) と、**脂肪**も適切にとりましょう。

【問合せ】中野区保健所 保健予防担当 ☎ (3382) 6500

感染症とは、ウイルスや細菌などの病原体が体内に侵入して増殖し、発熱や下痢、咳等の症状ができることがあります。冬の感染症・食中毒の流行に注意するため、私たち一人一人が日々の生活の中で感染予防を心がけましょう。また、症状が出たら感染拡大を防ぐためにも早めに医療機関に相談のうえ、受診しましょう。

**インフルエンザ感染予防 5つのポイント**

- ①帰宅時には手洗い、うがいを手やのどの粘膜についたウイルスを取り除きましょう。
- ②適度な湿度の保持 空気が乾燥すると、のどの粘膜の感染防護機能が低下し、インフルエンザウイルスが繁殖する。
- ③窓開け換気 開け換気により室内の空気を新鮮に保つことによって、ウイルスの繁殖を防ぐことができます。
- ④人込みや繁華街への外出を控え、外出時にはマスクを特に高齢者や慢性疾患のある人はこ注意を。
- ⑤ワクチン接種により症状の重症化防止を



**ノロウイルス感染予防 3つのポイント**

- ①カキ・シジミなどの二枚貝は十分に加熱を85℃～90℃で90秒間以上、中心までしっかりと加熱しましょう。
- ②調理・食事の前、トイレの後には手洗いをしっかりと行なう。ノロウイルスは感染しても症状が出ないことがあります。手洗いが不十分なままだと、周囲に感染を広げたり食中毒を引き起こしたりすることがあります。
- ③おう吐物等の片付け後は塩素で消毒を



ウイルスの広がりを防ぐため、家庭用塩素系漂白剤等で消毒しましよう。片付けの際にはマスク、ゴム手袋などの着用を。

## 冬の感染症・食中毒に注意

ノフルエンザにかかりやすくなります。  
③十分な休養と適切な栄養の接種を行ないます。

新年のごあいさつ

謹んで新春をお祝い申し上げます。旧年中は地域活動の運営にご理解、ご協力いただきありがとうございました。平成最後の亥年でもあります。地域の皆さんとともに新たな元号を迎え、より安心で安全な地域の輪づくりを目指して参りますので、ご支援ご協力をお願い申し上げます。

江古田区民活動センター  
運営委員会会長 斎藤 金造



旭日小授章の受章おめでとうございます



江古田区民活動センター運営委員会会長で、旭公民館町会長の斎藤金造さんが、永年の功労により、平成30年11月3日付けで、旭日小授章を受章されました。

## 区民活動センター リニューアルオープン

★★★2月17日開催★★★

【日時】平成31年2月17日(日)  
午後1時30分～3時30分

【場所】江古田区民活動センタ

【内容】改修工事後の開館日  
(2月18日(月))前日に、きれいになつたセンターのお披露目イベントを行ひます。

- ①オープニングセレモニー
- ②フォトコンテスト表彰式
- ③内覧会
- ④ボッチャ体験
- ⑤影絵「決戦！江古田の原っぱ」
- ⑥お汁粉、記念品などの無料配布(数量限定)※内容は予告なく変更の場合があります。

【問合せ】江古田区民活動センター運営委員会 1面参照

【改修工事に伴う閉館について】  
江古田区民活動センターは、施設の老朽化のため、2月17日(日)までの間、トイレスの改修や内装工事を行うため閉館します。2月18日(月)より、通常通り閉館いたします。

なお、併設施設の江古田地域事務所は開設し、休祝日を除く月曜日から金曜日までの午前8時半から午後5時まで受け付けます。

【問合せ】江古田区民活動センター (3の54) 6061

### 協力ありがとうございます

センター閉館中の地域活動は近隣公共施設の他、地域の皆さんのご協力で以下の場所でも開催しています。コロニー中野、江古田三丁目アパート、松が丘片山会館、江古田一丁目町会会館、旭公民館、須賀稻荷社務所、えこじたいえ(順不同)



上：ダンベル体操 下：町長会議

の抜群の運動能力で、小学6年生のとき回転寿司46皿、ラーメン16杯食べたとの話に児童たちは沸きました。宮崎さんから児童たちに「失敗しても良いから、あきらめずにやり続けて欲しい」「親や先生の言うことを聞く素直さをもって欲しい」と話されて講演を終えました。

エ、お弁当。色々とどうのだるまに、素敵なお手本や絵や工作がいっぱい迎えてくれて、とても嬉しくなりました。



まちあるき@Egota (江古田氷川神社)

### 江古田小学校公開 「宮崎大輔氏を迎えて」

まちあるき@Egota  
ウォーキング日和の11月17日、集まつたのは10名。中

入り、明日藏へしまわれる江古田獅子舞の獅子頭を拝見する。ここでガイドの飯村さんの篠笛を聞く。垢離取不動尊、東福寺を経て、獅子舞の奉納される江古田氷川神社を見る。江古田三丁目の商店街を通り、旭公民館へ。ここで暖かいおもてなしを受け、感激する。2時間20分、約6千歩のまち歩きでした。(青山記)

江古田小学校公開  
「宮崎大輔氏を迎えて」  
江古田小の学校公開「トップアスリートに学ぶ」の講演が11月19日、プロハンドボール選手の宮崎大輔さんを講師に選ばれました。講演は同校の白土先生との対談形式で、ハンドボールというスポーツ、その選手になつた理由などの話がありました。高校・大学時代は垂直跳び106cm

12月20日、ボブスレーの日本代表選手で、北京オリンピックを目指し厳しいトレーニングに励む七中の先輩、伊藤隆太さんが「夢に向かって」の講演を行いました。江原小卒業式で「陸上競技でオリンピックに出る」と発表し、陸上競技では果たせなかつたけれど、ボブスレーで現在オリンピックを目指している。夢を叶えるために頑張ることで、たとえ叶えられなくとも必ず成長はできる。みんなも夢を叶えるために、未来予想図を作成して、ぜひ挑戦して欲しいと話しました。



展覧会 (江原小学校)



OBの伊藤隆太さん (第七中学校)

江原小学校で開催された「描いて、作つて、楽しんで、見つけよう、心の宝石」が開催されました。美味しかった。美味しいパフ



展覧会 (江原小学校)



OBの伊藤隆太さん (第七中学校)

### 江原小学校展覧会

12月13日、14日、15日、江



講師の宮崎大輔さん:左 (江古田小学校)

### 先輩アスリートに学ぶ 第7中学校



## みずの塔ふれあいの家

### ■31年度「はつらつ健康体操」申込み時期の変更のお知らせ

大変ご好評を頂いております、みずの塔ふれあいの家の「はつらつ健康体操」は、来年度からリーコーアルのために、内容・申込み時期等の変更を行います。詳しい内容のご案内は平成31年4月中旬以降の予定です。今しばらくお待ちください。

【問合せ】北部すこやか福祉センター（担当 長谷川・富高） ☎ (3338) 4323

### ■ふれあい自主グループ活動交流会

ふれあいの家で活動している、シニアの自主グループの1年間の活動を発表します。活動に興味がある方は、ぜひ足をお運びください。誰でも参加できます。当日、直接お越しください。

【日時】2月6日（水）午前10時～正午（予定）  
【場所】1階 児童ホール

### ■マイムランドのパンタイム・マジックショー ナム&チップ 「ピエロからのおくりもの」

誰でも参加できます。当日、

直接お越し下さい。

【日時】3月6日（水）午後3時～3時45分（2時50分開場）

【場所】1階 児童ホール

【問合せ】みずの塔ふれあいの家（中野区江古田1-10-24） ☎ (3354) 6755

## 松が丘シニアプラザ

### 第27回プラザ祭

【日時】2月3日（日）午前10時～午後3時

【内容】設立を祝い、記念公演や芸能大会、模擬店、バザー等の催しがあります。甘酒無料配布。当日直接会場へ。

【会場・問合せ】松が丘シニアプラザ（松が丘1-32） ☎ (5380) 5761

FAX (5380) 5762

【講師】東京総合保健センター（松ヶ丘1-32） 紗弓さん

【主催】江古田の杜 理学療法士 金子慶太さん、作業療法士 山田紗弓さん

【第250回『高齢者介護ショートステイ』】

【問合せ】哲学堂公園事務所（松が丘1-34-28） ☎ (3951) 25515

### おしゃべり講座

【日時】2月3日（日）午前10時～午後3時

【場所】時空園 観覧無料

※詳細はお問合せを。

【問合せ】哲学堂公園事務所（松が丘1-34-28） ☎ (3951) 25515

### 江古田図書館おしゃべり講座

【日時】2月3日（日）午前10時～午後2時～4時

【語り手】前田勝彦氏・小山晃一氏

【みづの塔ふれあいの家】 ☎ (3954) 6811

【場所】江古田氷川神社境内（江古田3-13-6） ☎ (3386) 2527

【主催・問合せ】江古田氷川神社 ☎ (3386) 2527

【参加費】無料 先着30名

【問合せ】江古田図書館 ☎ (3319) 9301

FAX (3319) 9302

## 花みずきの会講演会

家族と一緒に軽い運動をしてみましょう、お一人でも参加できます。

【日時】3月4日（月）午後1時30分～3時

【定員】15名 要予約

【場所】松が丘シニアプラザ（松ヶ丘1-32）

【講師】東京総合保健センター（松ヶ丘1-32） 紗弓さん

【主催】花みずきの会（認知症介護の集い）

【問合せ】海賀 ☎ (3951) 6970

### 江古田区民活動センターはり・マッサージ

【日時】2月23日（土）午後2時～4時

【語り手】前田勝彦氏・小山晃一氏

【みづの塔ふれあいの家】 ☎ (3954) 6811

【場所】江古田氷川神社境内（江古田3-13-6） ☎ (3386) 2527

【主催・問合せ】江古田氷川神社 ☎ (3386) 2527

【参加費】無料 先着30名

【問合せ】江古田図書館 ☎ (3319) 9301

FAX (3319) 9302

参加費 (5380) 5761

てぬぐいをじ持参ください

午前9時30分～午後4時30分

4月利用分 2月18日（月）

5月利用分 3月18日（月）

地元団体 9時から

一般団体 10時30分から

## 集会室の抽選

4月号は3月25日発行予定

### 編集後記

「介護人に音楽を」

8月に入院し、今は自宅でいろいろと訪問介護のお世話を

になっております。

ある時、シャワーの時間に

余裕ができたのでPCで音楽

を聴いてもらいました。若い

女性ですが、私の推薦する曲

を聴いてびっくりしていました。私のイヤホンは重低音の

ちょっと高級品ですから、こ

んな音初めて聴いたという

です。40年代アメリカ映画の

主題歌や、最近のセルティック

クウォーマン、イルデヴォなど、

意外に若いのに初めて聞いた

と喜んでいました。共通の話題としての音楽で、病人も介護人も心が癒されるのではないか。（佐藤記）