

すすめ! しんじゅく 健康フレンズ!!

Vol.26 フレイル予防で元気アップ!

人生100年時代、高齢期になると、病気だけではなく心身の加齢変化へ注意を向ける必要があります。早めにフレイル予防を実践しましょう。フレイルは予防のほか、改善もできます。フレイル予防の「三本柱」の運動・栄養・社会参加を実践して、元気で長生きを目指しましょう!

問 健康づくり課健康づくり推進係 ☎(5273)3494・FAX(5273)3930

区オリジナル 3つの体操・トレーニング体験会

介護予防・フレイル予防の知識を学びながら、新宿いきいき体操・新宿ごっくん体操・しんじゅく100トレを一度に体験しませんか。持ち物等詳しくは、参加者に郵送でご案内します。各体操・トレーニングについて詳しくは、各問合せ先へお問い合わせください。

日 1月16日(木)午後2時～4時

場 戸塚地域センター(高田馬場2-18-1)

対 区内在住・在勤の18歳以上、45名程度

申 12月9日(月)～27日(金)に電話かファックス(4面記入例のとおり記入)で地域包括ケア推進課介護予防係 ☎(5273)4568・FAX(6205)5083へ。先着順。

問▶ 新宿いきいき体操…地域包括ケア推進課介護予防係
▶ 新宿ごっくん体操…健康政策課地域医療係 ☎(5273)3839・FAX(5273)3876

▶ しんじゅく100トレ…健康づくり課健康づくり推進係
☎(5273)3494・FAX(5273)3930

いつまでも
元気で過ごす
ために

新宿いきいき
体操

新宿ごっくん
体操

しんじゅく
100トレ

新宿 うまいもの Search

今月のキーワード

**箸がどんどん進む
白米に合うお総菜の店を教えて!**

05 蔦の家

◆所在地／営業時間 四谷4-3-2、中川ビル1階(丸ノ内線四谷三丁目駅徒歩2分) ☎(3357)8337
午前10時～午後7時(土曜日は午後6時まで。日曜日、祝日定休)

かつては舌の肥えた著名人を喜ばせた割烹料亭。その味を受け継ぎ、「京華漬」の名で各種西京漬を提供しています。全国に西京漬を扱う店は多くありますが、京華漬は、京都の最高級白味噌をベースに、米味噌をさらに2種類ブレンドし、醤油ベースの「秘伝のかえしだれ」を加えた「これぞ」というオリジナルの味。ほどなく創業90年に手が届く店が長年大事に育ててきた、その名のとおり、華やかな味と香りが立ち昇ります。

人気の高い定番の銀鰯や鯖、サーモンのほか、たらこや帆立など、西京漬ではちょっと珍しい魚介

スタッフのイチオシ!

銀鰯

銀鰯が持つ脂の豊かな甘みと味噌の甘みが相まって、箸がどんどん進みます。

のほか、みつせ鶏や松阪豚などの肉類も並ぶのが、さすが専門店の品揃えといったところ。素材それぞれの特性を見極めて漬け時間や温度を徹底管理しているからこそ、素材ならではの味が際立ちます。