

めくもりだより

野菜を楽しむ～旬の野菜～

旬の野菜は水分が豊富でやわらかいのが特徴です。さっと茹でて素材のおいしさを味わってみるのもおすすめです。旬の野菜を食べ、体の中から健康になりましょう。

旬のおすすめ野菜

- キャベツ**
胃腸の強い味わいで、ビタミンやキャベジンが豊富です。ビタミンは過熱に弱いのでサラダなど、生食がおすすめです。
- たけのこ**
余分な脂肪、有害物質を取り除く食物繊維が豊富。旬のたけのこは、多くのビタミンや食物繊維を含む栄養豊富な野菜。健康効果を高めるために、茹でてから調理がおすすめです。
- アスパラガス**
腸の有害菌を減らすオリゴ糖や毛細血管を丈夫にするルチン他、多くのビタミンや食物繊維を含む栄養豊富な野菜。健康効果を高めるために、茹でてから調理がおすすめです。

【選び方】
鮮やかな緑色で、芯が太く、かたくなっているものは、葉に皺がなく、芯が上のほうまで伸びているもの。

【選び方】
鮮やかな緑色で、芯が太く、かたくなっているものは、葉に皺がなく、芯が上のほうまで伸びているもの。

【選び方】
鮮やかな緑色で、芯が太く、かたくなっているものは、葉に皺がなく、芯が上のほうまで伸びているもの。

●75歳以上で一人暮らしの方が対象
一人暮らしの皆さんの安心につながるために、月2回、75歳以上の一人暮らしの方のご自宅を訪問し、元気な様子を確認しながら、情報紙「めくもりだより」をお届けしています。事前に地区の民生委員が一人暮らしの状況を伺いながらお届けし、その後、配布員がお届けしています。

「めくもりだより」の表面には、季節の話題や生活に役立つ情報などを、裏面には、高齢者が利用できるさまざまなサービスなどを掲載しています(左図)。特別出張所や高齢者総合相談センターでも配布しています。配布の対象でない方もご覧ください。

【問合せ】高齢者福祉課高齢者支援係(本庁舎2階)
☎(5273)4594へ。

4月15日発行のめくもりだより

区からのお知らせ
高齢者肺炎球菌予防接種

新宿区では、平成24年10月1日から65歳を対象に高齢者肺炎球菌の予防接種事業を実施。平成25年4月1日以降も、予防接種を実施します。高齢者肺炎球菌ワクチンは、肺炎の8割を未然に防ぐことができ、とても5年間は効果が持続します。

高齢者や介護者の集いの場 地域安心カフェを

高齢者や介護者の孤立を防ぎ、地域のつながりや支え合いの輪を広げることを目的に、地域の高齢者や介護者が気軽に立ち寄り、茶菓等を楽しみながら、交流・相談等ができる場として実施しています。

戸山シニア活動館

【日時】原則として毎月第2木曜日午後1時～3時(6月は13日)

【会場】戸山シニア活動館(戸山2-27-2)

【費用】200円(茶菓代)

【問合せ】戸山シニア活動館 ☎(3204)2422へ。

都営百人町四丁目アパート
ほっと安心カフェ

【日時・会場】下表のとおり。時間はいずれも午後1時～4時

【費用】100円(茶菓代)

【運営・問合せ】NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン事務局 ☎(5368)1955(火)金曜日午前11時～午後6時へ。

区内在住で、見守りを希望する75歳以上の一人暮らしの方や、75歳以上の方のみの世帯等を月に2回程度訪問し、生活を見守るボランティア活動です。一人一人の状況に応じた見守り・声掛け訪問をするほか、定期的に開催する連絡会で情報交換や研修等も行います。

普段何気なく行っている「やさしさの気配り」や、「ほんのちよつとの助け合い」の延長として、協力員の活動をしてみませんか。

【問合せ】区社会福祉協議会地域活動支援課 ☎(5273)9191へ。

高齢者に身近な事業者が、業務中に気付いた高齢者の異変を高齢者総合相談センター等へ連絡し、関係機関と連携して地域の高齢者を見守っています。

左記の業種に関わらず、協力いただける事業者を募集しています。

●登録事業者
(25年4月1日現在)

- 生活協同組合
- 新聞販売同業組合
- 公衆浴場業生活衛生同業組合
- 理容生活衛生同業組合
- 牛乳商業組合
- 宅配便サービス事業者
- 郵便局
- かんば生命
- 配食サービス事業者

【問合せ】高齢者福祉課高齢者支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4594へ。

| 開催日程 | 会場 |
|------------------------------|--------------------------------|
| 毎月第1・第3木曜日(5月は16日、6月は6日・20日) | 百人町四丁目第4アパート14号棟集会所(百人町4-5-14) |
| 毎月第1土曜日(6月は1日) | 百人町四丁目第5アパート16号棟集会所(百人町4-4-16) |
| 毎月第4水曜日(5月は22日、6月は26日) | 百人町四丁目第2アパート10号棟集会所(百人町4-7-10) |

高齢者や介護者の孤立を防ぎ、地域のつながりや支え合いの輪を広げることを目的に、地域の高齢者や介護者が気軽に立ち寄り、茶菓等を楽しみながら、交流・相談等ができる場として実施しています。

戸山シニア活動館

【日時】原則として毎月第2木曜日午後1時～3時(6月は13日)

【会場】戸山シニア活動館(戸山2-27-2)

【費用】200円(茶菓代)

【問合せ】戸山シニア活動館 ☎(3204)2422へ。

都営百人町四丁目アパート
ほっと安心カフェ

【日時・会場】下表のとおり。時間はいずれも午後1時～4時

【費用】100円(茶菓代)

【運営・問合せ】NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン事務局 ☎(5368)1955(火)金曜日午前11時～午後6時へ。

区内在住で、見守りを希望する75歳以上の一人暮らしの方や、75歳以上の方のみの世帯等を月に2回程度訪問し、生活を見守るボランティア活動です。一人一人の状況に応じた見守り・声掛け訪問をするほか、定期的に開催する連絡会で情報交換や研修等も行います。

普段何気なく行っている「やさしさの気配り」や、「ほんのちよつとの助け合い」の延長として、協力員の活動をしてみませんか。

【問合せ】区社会福祉協議会地域活動支援課 ☎(5273)9191へ。

高齢者や介護者の孤立を防ぎ、地域のつながりや支え合いの輪を広げることを目的に、地域の高齢者や介護者が気軽に立ち寄り、茶菓等を楽しみながら、交流・相談等ができる場として実施しています。

戸山シニア活動館

【日時】原則として毎月第2木曜日午後1時～3時(6月は13日)

【会場】戸山シニア活動館(戸山2-27-2)

【費用】200円(茶菓代)

【問合せ】戸山シニア活動館 ☎(3204)2422へ。

都営百人町四丁目アパート
ほっと安心カフェ

【日時・会場】下表のとおり。時間はいずれも午後1時～4時

【費用】100円(茶菓代)

【運営・問合せ】NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン事務局 ☎(5368)1955(火)金曜日午前11時～午後6時へ。

区内在住で、見守りを希望する75歳以上の一人暮らしの方や、75歳以上の方のみの世帯等を月に2回程度訪問し、生活を見守るボランティア活動です。一人一人の状況に応じた見守り・声掛け訪問をするほか、定期的に開催する連絡会で情報交換や研修等も行います。

普段何気なく行っている「やさしさの気配り」や、「ほんのちよつとの助け合い」の延長として、協力員の活動をしてみませんか。

【問合せ】区社会福祉協議会地域活動支援課 ☎(5273)9191へ。

高齢者や介護者の孤立を防ぎ、地域のつながりや支え合いの輪を広げることを目的に、地域の高齢者や介護者が気軽に立ち寄り、茶菓等を楽しみながら、交流・相談等ができる場として実施しています。

戸山シニア活動館

【日時】原則として毎月第2木曜日午後1時～3時(6月は13日)

【会場】戸山シニア活動館(戸山2-27-2)

【費用】200円(茶菓代)

【問合せ】戸山シニア活動館 ☎(3204)2422へ。

都営百人町四丁目アパート
ほっと安心カフェ

【日時・会場】下表のとおり。時間はいずれも午後1時～4時

【費用】100円(茶菓代)

【運営・問合せ】NPO法人介護者サポートネットワークセンター・アラジン事務局 ☎(5368)1955(火)金曜日午前11時～午後6時へ。



歌舞伎町を誰もが安心して楽しめるまちに再生する取り組み「歌舞伎町ルネッサンス」の一環として開催されています。農業等を通して地域おこしに取り組みする団体が全国から集まり、自慢の野菜や果物、特産品を紹介・販売するほか、募金活動も行います。

5月26日
歌舞伎町ルネッサンスの
東日本大震災復興支援イベント
農山村ふれあい市場

【日時】5月26日(日)午前11時～午後5時

【会場】大久保公園(歌舞伎町2-43)

【出店する地域】群馬県沼田市、山形県山形市・米沢市、静岡県富士宮市、山梨県笛吹市・甲斐市ほか

【問合せ】歌舞伎町タウン・マネージメント ☎(320)74516へ。

江戸時代の終わりから昭和初期に、現在の四谷1丁目(旧麴町12丁目)で菓子商「荒井谷(あらいや)」を営んでいた野口家。二代目当主の野口又吉は、菓子商を営みながら狩野派の画家に師事して日本画を描き、狩野派の絵画も多数収集しています。

今回は、荒井谷に伝わる絵画作品約20点と錦絵・漆器など計約60点を展示します。四谷の商家に伝わった、豊かな文化をお楽しみください。

【日時】5月18日(土)～7月7日(日)午前9時30分～午後5時30分(入館は午後5時まで)

5月27日(月)、6月10日(月)・24日(月)は休館

【会場・問合せ】新宿歴史博物館(三栄町22) ☎(3359)2131・FAX(3359)5036へ。

スポーツ祭東京2013

第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会

新宿区では
ハンドボールと3B体操を開催

- ▶3B体操…9月15日(日) 新宿コスミックセンターで
- ▶ハンドボール…10月3日(木)～6日(日) 新宿スポーツセンターで

ゆりーと

TOKYO 2020 CANDIDATE CITY

2020年 オリンピック・パラリンピックを日本で!

広げよう 支え合いの輪

高齢者が安心して暮らせる 地域づくりを進めています

区では、「誰もが人として尊重され、ともに支え合う地域社会」を目指し、高齢者がいつまでも安心して住み慣れた地域で暮らしていけるよう、見守り訪問や交流の場づくりなどの活動に取り組んでいます。一人一人が高齢者と日常的に関わることを心掛け、支え合いの輪を広げましょう。

【問合せ】高齢者福祉課高齢者支援係(本庁舎2階) ☎(5273)4594・FAX(5272)0352へ。

生活を見守りながら ぬくもりだよりをお届けしています

高齢者や介護者の集いの場 地域安心カフェをご利用ください

地域見守り 協力員を募集

商家の宝 新宿歴史博物館所蔵資料展

四谷の菓子商・荒井谷と狩野派絵画

逸見一信(狩野一信)「牡丹に唐獅子図」

狩野芳崖(ほうがい)「虎上鍾馗」

スポーツ祭東京2013

第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会

新宿区では
ハンドボールと3B体操を開催

- ▶3B体操…9月15日(日) 新宿コスミックセンターで
- ▶ハンドボール…10月3日(木)～6日(日) 新宿スポーツセンターで

ゆりーと