

前野おとしより相談センター



発行:板橋区前野おとしより相談センター

電話 5915-2636

監修:板橋区おとしより保健福祉センター

電話 5970-1111

つながりは、身を助ける!?

「孤立」が健康や死亡リスクに、大きな影響を与えていると言われています。反対に、社会とのつながりが健康寿命を延ばすことも立証されています。普段から地域や行政とつながっておく事は、とても大切です。新しい年になりました今年はつながりを求めてみてはいかがでしょうか。



外出頻度・社会交流・社会参加の頻度の目安

1日1回
外出しよう

週1回以上
知人や友人と交流
しよう

月1回以上
楽しい活動に参加
しよう



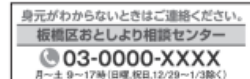
板橋区のとつながり先情報

- **福祉の森サロン**
社会福祉協議会 03-3964-0236
- **高齢者の暮らしを拓げる「10の筋力トレーニング」**
おとしより保健福祉センター介護普及係
03-5970-1120
- **住民主体の通所型サービス**
おとしより保健福祉センター介護予防係
03-5970-1117
- **銭湯で介護予防体操**
長寿社会推進課シニア活動支援係
03-3579-2376
- **シニアクラブ(旧老人クラブ)**
板橋区シニアクラブ連合会事務所
03-3963-5334

板橋区の見守りに関する取り組み

- **高齢者見守りキーホルダー**

イメージ



- **ひとりぐらし高齢者見守りネットワーク**
おとしより保健福祉センター
地域ケア推進係 03-5970-1114
- **緊急通報システム**
長寿社会推進課高齢者相談係
03-3579-2464
- **高齢者電話訪問「安否確認コール」**
おとしより保健福祉センター管理係
03-5970-1119

今日のご飯は、とろろうどん！？

本格的な寒さ・・・
一年で一番寒い時期は
『1月末～2月上旬』



体温が1℃上がると免疫が
5～6倍あがると
言われています。
ちょい足し野菜や食べるな
ら…体を温める食材を参考
にしてみてください。

体を温める食品

【野菜】

根菜（玉ねぎ・レンコ
ン・ごぼう・人参・山
芋）
生姜・ネギ・にら・にん
にく・かぼちゃなど



【果物】

りんご・ぶどう・
プルーン・みかん
干し柿など



【その他】

味噌・はちみつ・ゴマ・
唐辛子・黒豆・小豆な
ど

【飲みもの】

ココア・紅茶・黒豆茶など



体を温める食品の

- 土の中で育つもの
- 寒い地域や季節に取れるもの
- 黒や暖色系の色をしている物

ポイント



お問い合わせ先

板橋区前野おとしより相談センター（前野地域包括支援センター）

〒174-0063 板橋区前野町 2-30-9 カレッジコート1階

☎ 03-5915-2636 FAX 03-5915-2697