



コミュニティソーシャルワーカー

CSW 通信 12月号

豊島区民協キャラクター
ふくじい

～区民の皆さま同士で地域の情報や課題を共有し、話し合う場です～

第2回区民ミーティングを開催します！ 

菊かおる園圏域: 巣鴨3~5丁目、西巣鴨、北大塚1・2丁目エリア

今回の菊かおる園圏域の区民ミーティングのテーマは『**地域再発見**』。
地域の情報を皆でアップデートしながら、地域の魅力や課題を再発見してみませんか？
今年7月に行われた第一回目のテーマは「みんなで話そう地域のこと、これからのこと」
でした。在日外国人住民のことや防災についてなど、さまざまな意見が挙がりました。
参加者の皆さんが、それぞれ地域の課題を自分ごとと捉えて取り組んでいる姿勢が
素晴らしく感じました。みんなで考えていくこと、それが何より大切ですね！
子どもから大人まで、豊島のまちに関心のある方ならどなたでもご参加ください！

前回の様子



12月17日(火) 14:00~16:00

巣鴨地域文化創造館 多目的ホール

(豊島区巣鴨4-15-11)

申込締切
12/10

お問い合わせ・お申し込み

豊島区民社会福祉協議会 CSW菊かおる園圏域担当
TEL 03-6845-0148 FAX 03-5950-1239

巣鴨地域文化創造館

お申込みは
こちらからどうぞ
(QRコード)

区民ミーティングとは…

近年、人と人との「つながり」が希薄化し、孤独・孤立の問題が社会問題となっています。
豊島区が実施した意識・意向調査からも、近所付き合いの希薄化や地域活動への興味・
関心の低下がみられました。

地域で手助けを求める方に必要な支援が届き、その人らしく生活していくためには、住民
同士のつながりや支え合いの持つ力がこれからも必要だと私たちは考えています。

誰一人取り残されない地域共生社会を実現するため、各地域にどのような課題があるか
など、みなさんでざっくばらんにお話できればと思います！

CSW(コミュニティソーシャルワーカー)とは…

福祉に限らず暮らしのこと全てのご相談に対して、一人ひとりの生活や思いに寄り添いながら、地域のみなさんと関係機関・
団体等と協力して、解決に向けたお手伝いをしています。CSWは、8か所の区民ひろばに常駐しています ※豊島区より受託

暮らしの何でも相談会

相談無料



区民ひろば朝日
(巣鴨5-33-21)

12/24(火)
10:30~11:45

区民ひろば西巣鴨第一
(西巣鴨2-35-3)

12/25(水)
10:30~12:00

区民ひろば清和第一
(巣鴨3-15-20)

12/6(金)
13:30~14:15
12/19(木)
10:30~11:30

CSWがお話を伺い、関係機関や地域情報などをご紹介します。お気軽にお越しください。



※上記日程でご都合がつかない場合でも、相談は受け付けております。

電話相談や訪問も行っておりますので、ご連絡ください。

免疫力を高めよう!!

免疫力とは、「疫(病気)を免れる力」のことです。免疫は一度病気にかかったら二度とかららない、あるいは抵抗ができる生体反応です。インフルエンザのウイルスや病原菌などの体にとっての異物が体内に侵入すると、体の免疫システムが働き、侵入してきた異物から体を守ってくれます。さらに、体内で発生したがん細胞などにも対応します。つまり、免疫力が低くなると、がんやインフルエンザなどの様々な病気にかかりやすくなってしまいます。(公益財団法人長寿科学振興財団HPより引用しました)

免疫力を高める食品・食事

○きのこ

腸の働きを良くする食物繊維、
ビタミン、ミネラルが豊富に含
まれています



○発酵食品

納豆、みそ、しょうゆ、漬物、
ヨーグルトなどの発酵食品には
乳酸菌や納豆菌などの善玉菌が
多く含まれており、腸内の善玉菌
を増やす効果があります



⇒免疫力を高めるためには、腸の状態を良くすることが
重要なポイントです

運動と休息も免疫力には大切

免疫力は、年を取るにつれて低下します。

免疫力を高めるためには、バランスの良い食事をするのが大
切ですが、そのほかにも、

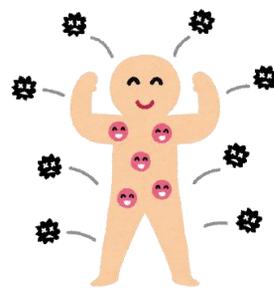
○体を動かす

○ストレスをためない

○十分に休む

などといったことも、大切です。

何事もバランスのようですね。



皆さんは普段、健康維持のためにどのような工夫をされていま
すか?CSWにぜひお聞かせください!

社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会
CSW 菊かおる園圏域担当 石森・大坂

TEL:03-6845-0148

メールアドレス: csw_nishisugamo@t.toshima.ne.jp

開所時間 月~金 9:00~17:00 (祝日・年末年始除く)



メールアドレス
読み取りコード



SNSもやっています
ぜひご覧ください!

