



コミュニティソーシャルワーカー

CSW 通信 4 月号

豊島区民社協キャラクター
ふくじい

令和7年度もどうぞよろしく申し上げます



菊かおる園圏域(巣鴨3~5丁目、西巣鴨、北大塚1・2丁目)を担当しています

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、一人ひとりの生活や思いに寄り添いながら、地域のみなさんや関係機関・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(豊島区から受託)。

こんな時どうしよう?



「物忘れが増えて心配だ」
「一人暮らして何かあったとき心配」
「終活について知りたい」
「自宅に手すりをつけたい」 など



「子育てのことで悩んでいる」
「近所の子が夜ひとりで外にいる」 など

**CSWに
ご相談ください!**



「ボランティアをしてみたい」
「居場所づくりをしたい」
「自宅の空部屋を活用したい」 など



「引きこもりがちな家族が外に出る機会を作りたい」
「日本語を話せない近所の外国人がいけそうな日本語教室はないかしら」 など

CSWは普段どこにいるの?
区民ひろば西巣鴨第一の1階
玄関に入って左手の部屋に常駐しています
お気軽にお声がけください



【コミュニティ
ソーシャルワーク
担当】が目印じゃ!





暮らしの何でも相談会

区民ひろば朝日
(西巢鴨4-10-12)

4/16(水)

10:30~11:30

区民ひろば西巢鴨第一
(西巢鴨2-35-3)

4/23(水)

10:30~11:30

区民ひろば清和第一
(巢鴨3-15-20)

4/17(木)

10:30~11:30

4/23(水)

13:30~14:30

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。



腸活しませんか？

今ブームの「腸活」。様々な種類のヨーグルトや乳酸菌飲料がスーパーに並んでいます。しかし「どんなものを」「どれくらい」食べればいいのかよく分かりません。キーワードは「まごわやさしいよ」。食事で意識して欲しいポイントの頭文字をまとめたもので、例えば「ま」は「豆類」。豆に含まれる食物繊維は腸内細菌のエサになるなど、腸内環境を整える食事術をご紹介します(NHKのHPより引用しました)。

「ま」は豆。大豆・納豆・豆腐など。大豆や大豆製品には良質なたんぱく質のほかに食物繊維が豊富に含まれています。食物繊維は腸内細菌の餌になります。

「ご」はごま。ごまにはオレイン酸やリノール酸などの良質な油が含まれています。オレイン酸やリノール酸は血液中のLDLコレステロールを減少させる作用があり、動脈硬化予防が期待できます。

「わ」はわかめ・もずく・ひじきなどの海藻類。わかめなどの海藻類には水溶性食物繊維が含まれています。

「や」は野菜。野菜には食物繊維が豊富に含まれています。おすすめはにんじん・ごぼう・れんこんなどの根菜類ですが、いろいろな種類の野菜をとること。

「さ」は魚です。魚には良質なたんぱく質が多く含まれています。いわし・さばなどの青魚には良質な油であるDHAやEPAが豊富です。

「し」はしいたけなどのきのこ類。きのこ類には食物繊維が豊富で、免疫細胞にも作用します。

「い」はさつまいも・じゃがいも・里芋などのいも類。

「よ」はヨーグルト。ヨーグルトに含まれる乳酸菌はよい働きをする腸内細菌を増やし、腸内環境を整えます。1日1カップ(200g)を目安にとるとよいでしょう。

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 三浦・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!

