

高齢者あんしん

相談センター 館・幸町



ニュースレター



志木市幸町3-12-5

電話:485-5610

ファックス:485-5611

令和8年 冬号



新年明けましておめでとうございます。

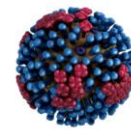
本年も、皆様のお役に立てるよう職員一同励んで参ります。

今年は午年です。元気に1年間駆け抜けていきたいと思っております。

年々時が経つのが早いと感じておりますが、1日1日を大切にしていきたいと思っております。

どうぞよろしくお願い致します。

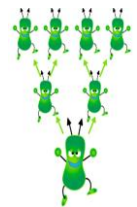
今こそ!!腸活で免疫バランスを整える



ノーベル賞で話題の「**制御性T細胞**」を増やす食事とは?

私たちの体にはウイルスを見つけて排除する「キラーT細胞」という免疫細胞があります。しかし敵がいなくても炎症物質を出し続けたり、健康な細胞まで攻撃してしまうのです。そこで登場するのが「**制御性T細胞**」つまり、これが十分に働いていれば免疫バランスが正常に保たれ過剰な免疫反応を防ぐことができます。

腸活というと発酵食品をイメージする方が多いと思いますが実はそれだけでは不十分です。腸内の奥に生息する腸内細菌を活性化させるには穀物由来の発酵性食物繊維(もち麦や小麦ブランに含まれる)が欠かせません。つまり**発酵食品+発酵性食物繊維**の両方を摂ることで腸内細菌リレーが起こり免疫バランスを整えてくれるのです。冬は寒さで運動不足や食生活の変化で腸内環境が乱れやすくなります。今日から腸活また始めましょう!



第3回 館幸町地区情報交換会



10月26日(日)柳瀬川図書館にて館・幸町地区で活動団体の方と東海大学 澤岡先生とで講義+グループワークをおこないました。今回は、「活動で大事にしたいこと」、「活動を継続していくためには」というテーマで話し合い、お互いの活動内容を知っていただいたり、継続には何が必要かを話しました。また、活動者同士の繋がりの機会となっただけならば幸いです。

2/4 消費者被害予防講座

消費者被害は次々と新しい手口が出てきています。特に館・幸町地区は狙われやすい傾向にあるため、被害予防のための知識が大切になってきます。今回は消費生活センターの方を講師にお招きし、手口とその対処法について学びます。

日時:令和8年2月4日(水)10:00~11:30

会場:マルイファミリー志木8階 志木市民会館仮設会議室5

定員:50名(事前申込制)

申込:志木市役所 長寿応援課 TEL:048-473-1395

(平日 9:00~16:30)



オレンジカフェ『いっぽ』今後の予定



1/19(月) コープみらいコープ幸町店

2/9(月) ふれあい館もくせい

3/9(月) コープみらいコープ幸町店



3月は幸町歯科口腔外科 宮本先生による講座を開催予定です
いずれも14:00~15:30 参加費100円 予約不要です。

新 職員紹介

11月から1名が新たに加わりました!
地域の皆様に信頼を頂けるよう努力
してまいります。

どうぞよろしく願いいたします。

新職員の看護師・依田貴子です。
宮崎出身ですが、転勤族で広
島や札幌、伊丹も大好きです。
脳トレのコグニサイズや、ノル
ディックウォーキング等一緒に楽
しみましょう。貯筋はいくつになっ
ても始められますよ~!



〈異動のお知らせ〉

異動:池亀

在職中は地域の皆様には
お世話になり ありがとう
ございました。



メープル保育園わくわく交流会



11月28日(金)にメープル保育園
と地域にお住まいの65歳以上の方々
と交流をおこないました!

準備体操を園児と一緒にこなっ
てから、ボールを転がして園児とパスし
合ったり、縄跳びを目印に使う軽い
運動をしました。コロコロドッジボール
では、枠の外から大人がボールを転
がし当たると脱落になりますが、園児
達がとても楽しそうにしていました。

最後は園児が名残惜しそうに、でも
元気に住民の方々と挨拶を交わして
いました(^o^)