

協力会員募集中!



さわやかさん



社会福祉法人 品川区社会福祉協議会 さわやかサービス

TEL: 03-5718-7173 FAX: 03-5718-1274

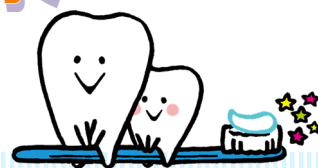
URL: <https://shinashakyo.jp/sawayaka/index.html>

品川 さわやか

検索



お口と身体健康 お悩みありませんか?



肥満や生活習慣病の予防のためには、いろんな食べ物をバランスよく食べることが重要です。そしてなんでもよく噛んで食べるためには、健康な歯が欠かせません。

『自分の歯で何でも噛める!』ということは、食生活を豊かにすると同時に、健康の維持・増進、病気の予防にもつながると言われるほど、お口の中と身体の元気は深くつながっています。

例えば、口腔内の「細菌」は心臓病や糖尿病といった全身の病気のリスクを高めることも知られています。

今回の専門研修では、「歯の健康を守ること、身体全体の健康も保つ」そんな生活をする上での「秘訣」を一緒に学んでみませんか。



食事でむせる・歯が痛い・入れ歯が合わない・話しにくい・口臭が気になる など

こんなお悩み
ありませんか?

講師 南大井歯科クリニック

そよかぜ訪問歯科 院長 光吉千世子 様

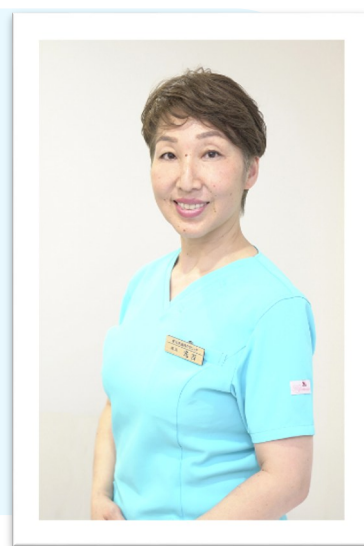
日時 令和8年1月22日(木) 午後2時～3時30分

場所 品川区社会福祉協議会 3階 会議室

定員 さわやかサービス会員等 30名

締切 1月16日(金)まで

※申し込みは電話でさわやかサービスまで



「さわやかサービス」は高齢者や障害者、産前産後の方を対象に、家事や外出などのお手伝いで住民同士のたすけあいを支援するサービスです。「協力会員」は、たすけあいにご協力いただく有償ボランティアです。

報告

専門研修

痛みのない 体づくり

パート2【実践編】

参加者 13名



講師：齋藤博 先生

10月21日(火)「痛みのない体づくり パート2【実践編】」を開催しました。

さわやかサービスの協力会員でもある武蔵小山マッサーヂ針灸接骨院・院長齋藤博先生を講師にお招きして、肩・腰・膝などの痛みを予防する体操を学びました。

ご自宅でもできる簡単な体操をご紹介します！！

肩こり防止の体操

肩を回して、肩甲骨周りの筋肉を柔らかくします。

肩に手を置くことで、腕だけを動かすだけでなく、肩甲骨を動かすことができます。

腕を回すのではなく、肘を大きく動かすイメージで大きく動かします。

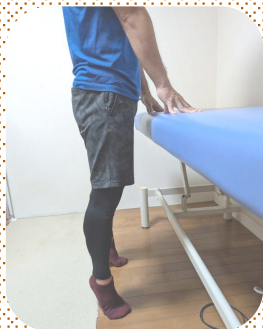
肩甲骨周りの筋肉が固くなっていると、大きく動かすことが難しいです。動かせる範囲で回しましょう。

毎日行うことで少しずつ筋肉の柔軟性が上がるので大きく回せるようになります。



高血圧・むくみ予防の体操

- ・ふくらはぎの筋肉をつける運動です。
- ・かかとの上げ下げをします。
- ・30回くらいを目安に行います。
- ・立った状態で行うとより効果的です。



☆高血圧やむくみは、血行不良から起こります。

☆血行を良くする、血液のポンプの働きをするのが筋肉です。第2の心臓と呼ばれるのが「ふくらはぎ」です。むくみが起きやすい場所は心臓から遠い部分、足先です。「ふくらはぎ」の筋肉をつけましょう！

参加者から

「簡単に家でできる体操だったので、とても良かった。」

「日常生活でいかにできる動きなど無理なく続けられることをわかりやすく教えて頂き、ありがとうございました。家族や周りの人にも教えたい」などのお声を頂きました。

齋藤先生より

痛みのない範囲で無理をせずに継続して行うことが大切です！



お知らせ

品川社協の公式キャラクターが誕生しました！

名前は一般公募により決定しました。

172件のご応募ありがとうございました。



黄色

みんなのリーダー「わくわく」です

オレンジ

元気いっぱい「しゃかしゃか」です

ピンク

やさしく見守る「ふくふく」です

年末年始「事務所お休みのお知らせ」&「活動報告書の提出」について

ご協力お願いいたします。



日	月	火	水	木	金	土
Ⓢ12/21	22	23	24	25	26	Ⓢ27
Ⓢ12/28	Ⓢ29	Ⓢ30	Ⓢ31	Ⓢ1	Ⓢ2	Ⓢ3
Ⓢ1/4	5	6	7	8	9	10

・事務所お休みについて
令和7年12月27日(土)から
令和8年1月4日(日)まで

さわやかサービスの事務所がお休みになります。
この期間に活動の変更やお休みがありましたら、
お早めにさわやかサービスまでご連絡ください。



・活動報告書の提出について年始の事務手続きの都合上、12月分の活動報告書は
12月31日(水)までに投函してください。

なお、活動報告書は利用料の引落とし、謝礼金のお支払いが終わるまでお手元で保管をお願いします。利用日時について事務所よりお問合せをする場合があります。



インフルエンザから身を守るために



秋から冬にかけては、インフルエンザの流行シーズンです。高熱や関節の痛みなどを伴い、人によっては重症化するおそれもあります。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

予防策



- ・手洗い・うがい
- ・ワクチン接種
- ・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取
- ・適度な湿度(50%から60%)を保つ
- ・こまめに換気をする
- ・人混みや繁華街への外出する際は、マスクを着用する



編集後記



秋が深まり、朝晩の冷え込みに冬の気配を感じる季節となりました。木々の葉が色づき、ゆっくりと季節が冬へと移り変わっていきます。日々の暮らしの中に「小さな秋」を見つけえています。(T.I)

