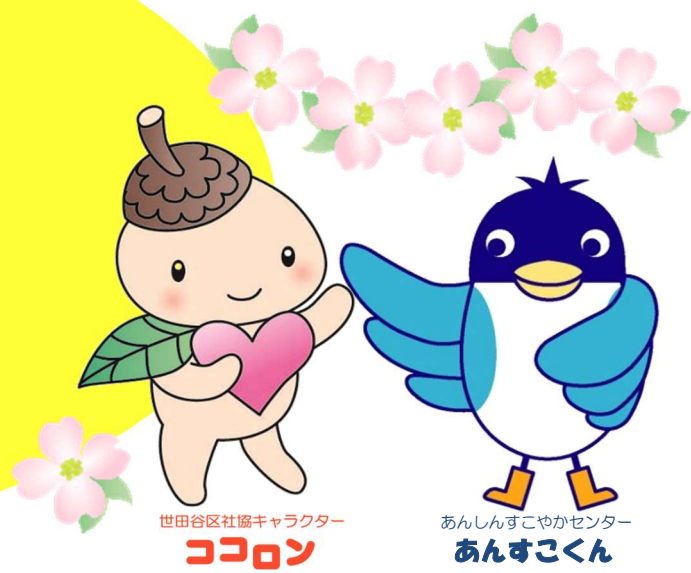


ふ だんの くらしを し あわせに

# 二子玉川地区 通信



## コロナウイルスを寄せつけないワンポイント♪



今号は、「認定栄養ケア・ステーション eatcoco」様に記事をご協力いただきました。次ページをご覧ください。

### 食 事

栄養のある食事を取り  
免疫力をあげましょう！



### 笑 顔

で過ごしましょう♪

### 運 動

ちょっとした運動を取り入れ  
体力づくりをしましょう！

### 手洗い・うがい

石けんと流水による”こまめな手洗い”と  
外出先から帰ったら必ず”うがい”をし  
ウイルスを洗い流しましょう！

【発行】二子玉川地区 見守りネットワーク事務局

二子玉川地区では、まちづくりセンター、あんしんすこやかセンター、社会福祉協議会地区事務局の  
三者が連携して「福祉の相談窓口」で様々な相談を受け付けています。ぜひご利用ください。

社会福祉協議会  
二子玉川地区事務局  
電話 080-7738-7699  
FAX 4243 - 2501



二子玉川  
まちづくりセンター  
電話 3707 - 0733  
FAX 6805 - 6260



二子玉川  
あんしんすこやかセンター  
電話 5797 - 5516  
FAX 3700 - 0677





## こんにちは！二子玉川地区・福祉の相談窓口です♪

「誰もが住みやすい地域づくり」を目指して、二子玉川まちづくりセンター・二子玉川あんしんすこやかセンター・社会福祉協議会二子玉川地区事務局の三者が協働しています。そして、その実現のためには、地域の皆さまとの信頼を築きながら、ともに取り組むことが不可欠です。職員一同尽力いたします!!

令和2年の春、皆さまにおかれましては、新型コロナウイルス感染防止対策のため外出自粛など、大変な日々をお過ごしのことと思います。

私たちも、在宅勤務やご自宅訪問を電話に変更するなど、人と人の接触を減らすよう努めています。デスクワークの合間には、ストレッチや簡単な体操をするなど不活発の予防にも心掛けています。

皆さまにつきましても、体力・筋力を落とさないよう、自宅でできる運動や体操に取り組むことをお勧めいたします!!

新型コロナに負けないよう、ともに頑張りましょう!!

今後とも、どうぞよろしく願いいたします。



### おさんぽ情報 ふたことみこと

コロナウイルス感染拡大防止のため、お家の中に引きこもりがちですが『3密』を避け、ご近所を散歩してみませんか？今回は『世田谷名木百選』から瀬田にある2つの樹をご案内します♪

『ケヤキ』  
区立瀬田2丁目けやき公園

『三又ヒノキ』  
行善寺

新芽が  
いきいき  
しています！



名前の通り  
三又です！

