



みどりと歴史ともてなしのまち—東区

東区地域支えあいリスト を活用しよう！

区では、高齢者、子ども、障害者など全ての人々が住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができる地域共生社会の実現を目指して、地域団体や医療・介護関係機関、障害者相談支援

区では、地域団体の活動などを紹介するリストを作成しています。子育て中の人や障害者、高齢者の皆さんで、地域で活動したい人、ボランティアに支援してほしい人はいませんか？ リストを活用してあなたにぴったりの支え合いの場を見つけましょう！
園地域支えあい課 (☎568-7731、☎568-7781)

機関、区役所を構成員とした「東区地域共生社会の実現に向けたネットワーク会議」を設置し、取り組みの一環として「東区地域支えあいリスト」を作成しています。

どんな情報があるの？

高齢者や子育て中の人、障害児・者が地域で通える場所や助け合いの情報を、日常生活圏域(中学校区)ごとにマップとリストにしています。

通いの場

- **高齢者には…**
いきいきサロンなどの交流の場やいきいき百歳体操などの介護予防拠点
- **子育て中の人には…**
子育てオープンスペースや子育てサークル
- **障害児・者には…**
クッキングや工作、軽スポーツなどのレクリエーションを通じて交流する場



生活支援

- **ボランティアバンク**
困りごとの相談や車いすの貸し出しなど

※ほかにも、認知症支えあいカフェなどがあります

どうやって見るの？

パソコンやスマートフォンで市ホームページから見るができます。また、区内の地区社会福祉協議会や公民館、郵便局などにも設置しています。



市HP ■ ページ番号でさがす 115821 🔍

どこに相談するの？ 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、休止している場合があります。各窓口でご確認ください。

情報	相談窓口	電話	ファクス
高齢者の通いの場 (いきいき百歳体操などの介護予防拠点) 認知症支えあいカフェ	福木・温品地域包括支援センター	280-2330	562-2333
	戸坂地域包括支援センター	516-0051	516-0052
	牛田・早稲田地域包括支援センター	228-2033	221-7675
	二葉地域包括支援センター	263-3864	263-3870
子育て親子の通いの場 障害児・者支援事務所	地域支えあい課	568-7731	568-7781
高齢者の通いの場(いきいきサロンなどの交流の場)、ボランティアバンク、住民主体型生活支援訪問サービス、障害児・者の通いの場	区社会福祉協議会	263-8443	264-9254

今年の「夏の夜、祈りと平和の夕べ」(毎年8月5日開催)は、新型コロナウイルス感染症の影響により中止します。園地域起こし推進課 (☎568-7704、☎262-6986)

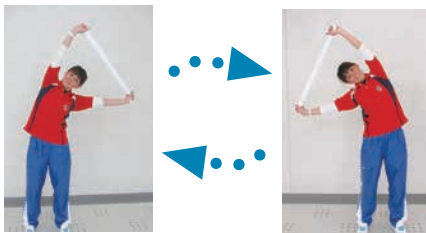
おうちで簡単！ ストレッチ

暑い日が続く、室内で過ごすことが多くなる季節です。運動不足を解消するため、室内でもできる簡単なタオルストレッチをご紹介します！
園区スポーツセンター (☎222-1860、☎222-1861)

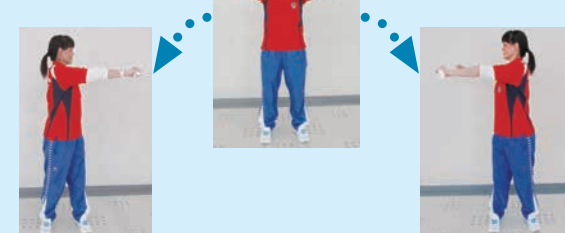
★タオルストレッチ

タオルを使って体を伸ばしましょう。①～④は15秒ずつキープ！

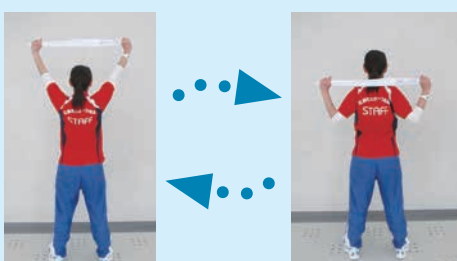
体側に効く ①息を吐きながらゆっくり横に倒しましょう



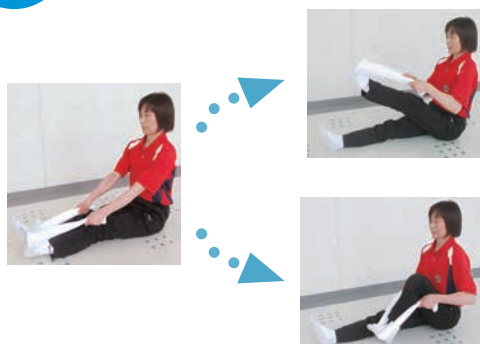
肩・腰に効く ②体を傾けないようにひねりましょう



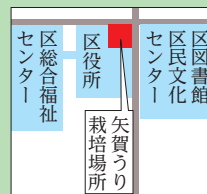
肩回りに効く ③頭の後ろへゆっくり下ろしましょう。肩甲骨を寄せるように引き締めましょう



足裏に効く ④タオルを足裏にかけ、膝を伸ばしたり曲げたりしましょう



矢賀うりをご存じですか



矢賀の伝統野菜である「矢賀うり」を知っていますか？ 区役所でも栽培し、今の時期には収穫も行っています。8月上旬まで見られますので、ぜひおいでください！

園地域起こし推進課 (☎568-7704、☎262-6986)

矢賀うりって？

昭和30年代の初めに当時の矢賀町で栽培されたのが始まりとされ、その後種の選抜が行われて現在の品種ができました。肉質が柔らかいため、主に浅漬けなどにして食べられています。



ここが特徴！

- ① 鮮やかな緑色に黄色の縦縞を持った果実の美しさ！
- ② 浅漬けにしたときの淡い甘みと歯切れの良さ！

農家の飯田さんに聞きました



飯田澄雄さん

矢賀の伝統野菜である矢賀ちしゃを育てる中で、同じく伝統野菜の矢賀うりを知り、約20年前から栽培を始めたという飯田さん。区役所の畑で育てている矢賀うりの指導のほか、一昨年の秋から地元の小学校の体験授業でも指導をしています(右上写真)。「子どもたちが家に帰って矢賀うりの話をしてくれるので、知名度もどんどん上がっています。地元の人たちが矢賀うりを知ることで、愛着を持ってくれたらうれしいですね」と話します。



▲ 苗を植える小学生