

ファミヘル便り

2019年 初夏号

すこやか

編集 ファミリーヘルス推進員広報部 清新町健康サポートセンター内 (TEL) 3878-1221

～ファミリーヘルス推進員は健康サポートセンターと地域を結ぶパイプ役です～



風薫る5月、



緑の道を歩いてみよう

区内のいたる所が、新緑と色とりどりの花であふれています。

目に鮮やかな緑、清新町緑道公園は緑のトンネル…。

トンネルを抜けると、その先に見えるのは臨海公園のダイヤと花の大観覧車!!

さあ、外に出て歩いてみよう

緑道を臨海公園方向に歩いていくと新左近川。デイ・キャンプ場もあり、

家族で楽しめる一大スポットです。

ここには、2020年オリンピック・パラリンピックのカヌー・スラローム競技

の拠点施設として「新左近川親水公園カヌー場」があります。

初夏の一日、緑と水に親しみ、

体と精神(こころ)をリフレッシュしましょう



健康のために

出かけてみませんか

Let's go!! Good For Health!!

一石二鳥の効果あり！



脳に良い

- ・景色や音が目や耳に入ることによって、脳は刺激を受けます。
 - ・バスや電車に乗ろうとする時、行く先やシルバーパス、パスモ等の確認を行うことで脳は活発に反応します。
 - ・車窓の眺めに新しい発見があるかもしれません。
- 新しい工事が始まって「あれ、ここ、以前は何があっただろう？」と脳は活発に働いています。

体に良い

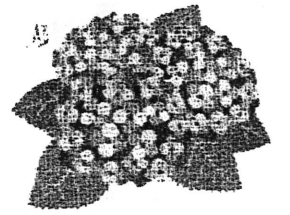
- ・例えばバスのステップを乗り降りする時、知らず知らずのうちに筋トレになっています。
- ・天気の良い日には日光浴にもなり、紫外線を浴びることで、ビタミン D が体内で生成されます。ビタミン D は強い骨を維持します。

健康のために出かけてみませんか？

おすすめお出かけスポット

❁ 清新町緑道と新左近川

あじさい、つつじ、藤、なんじゃもんじゃの木
新緑の中に赤、白、ピンク、紫、色とりどりの花が目を楽しませてくれます。



❁ 船堀タワー

展望台からはスカイツリー、東京タワー、ゲートブリッジ、臨海公園の観覧車、ディズニーランドのシンデレラ城などが見えます。
夕焼けは、特にきれいです。しかも無料！

フラワーウォーキング大会ご報告

3月16日（土）雨が降りそうな曇天の中、みなさん参加してくださいました。
嬉しいことに外国人家族の初参加がありました。

清新町には外国人の方も多く住んでいらっしゃると思います。これをきっかけに外国の方の参加がもっともっと増えるといいですね



ファミリーヘルス推進員と一緒に
ラジオ体操をしよう！

住民総参加型
スポーツイベント

江戸川区スポーツ
チャレンジデー

2019

日時:5月29日(水)10:00～

場所:清新町健康サポートセンター前広場



今年是世界挑戦！！

Sports Challenge Day! May 29th 10am～