



豊島区民社協キャラクター
ふくじい

コミュニティソーシャルワーカー

CSW 通信

5 月号

CSW (コミュニティソーシャルワーカー)とは・・・

福祉に限らず暮らしのこと全てのご相談に対して、一人ひとりの生活や思いに寄り添いながら地域のみなさんや関係機関・団体等と協力して、解決に向けたお手伝いをしています。

CSW は、8 か所の区民ひろばに常駐しています。(豊島区から受託)



大正大学の学生が
無料でお手伝いする

がくせい で ま え て い き び ん

学生出前定期便



「学生出前定期便」は、大正大学周辺の地域に在住している方の自宅に訪問し、

日常生活における小さな困りごとの手助けを行う活動です。

お困りのことがありましたら、ぜひお問合せください!

【活動範囲】大正大学周辺(西巣鴨、巣鴨、北大塚、南大塚など)

【活動日時】月曜 10 時~12 時

金曜 10 時~12 時 30 分

【主な依頼内容】**30 分程度**でできることを、お手伝いします!

お掃除、重い物の移動、草むしり、

携帯電話・パソコンの簡単な操作説明、お話し相手 など



お問合せ: 豊島区民社会福祉協議会 CSW 担当 石森

豊島区西巣鴨 2-35-3 区民ひろば西巣鴨第一内

☎03-6845-0148 (月~金曜日 9時-17時)

暮らしの何でも相談会

相談無料



5/24(金)

10:30~11:45

@区民ひろば朝日
(巣鴨5-33-21)

5/22(水)

10:30~12:00

@区民ひろば西巣鴨第一
(西巣鴨 2-35-3)

5/16(木)

10:30~11:30

5/28(火)

13:30~14:15

@区民ひろば清和第一
(巣鴨3-15-20)

CSWがお話を伺い、関係機関や地域情報などをご紹介します。お気軽にお越しください。



※上記日程でご都合がつかない場合でも、相談は受け付けております。

電話相談や訪問も行っておりますので、ご連絡ください。

春の眠気



ぽかぽか陽気で
ねむたくなるのう

「春眠暁を覚えず」ということばがあるように、春は眠気が起こりやすい季節です。自律神経の乱れや花粉症の薬などの影響が考えられます。太陽の光を浴びて軽くからだを動かしたり、短時間の睡眠をとったりしながら、眠気の解消をはかっていきましょう！

①朝しっかりと太陽の光を浴びる

体内時計をコントロールし、睡眠の質に関わるメラトニンは、朝にしっかりと光を浴びることで周期がコントロールされます。朝起きたらカーテンを開けて、朝の光をしっかりと浴びましょう。

②からだを動かす

デスクワークのように、同じ姿勢で過ごしていると眠気が強くなります。誰かと会話をしたり、立ち上がったったりといったアクションを起こしてみましょう。また、ガムを噛んだり、リズムよく歩いたりすることも眠気解消につながります。

③短時間の昼寝をする

どうしても眠い場合は、思い切って短時間の睡眠をとるとよいでしょう。特に、食後は眠くなります。休憩時間を利用して、15分程度昼寝をしましょう。目覚める頃にカフェインの覚醒作用があらわれてくるよう、昼寝前にコーヒーや紅茶などカフェインを含む飲み物を摂るのもおすすめです。



社会福祉法人 豊島区民社会福祉協議会

CSW 菊かおる園圏域担当 石森

TEL:03-6845-0148

メールアドレス: csw_nishisugamo@t.toshima.ne.jp

開所時間 月~金 9:00~17:00(祝日・年末年始除く)



メールアドレス
読み取りコード



SNS もやっています
ぜひご覧ください！

