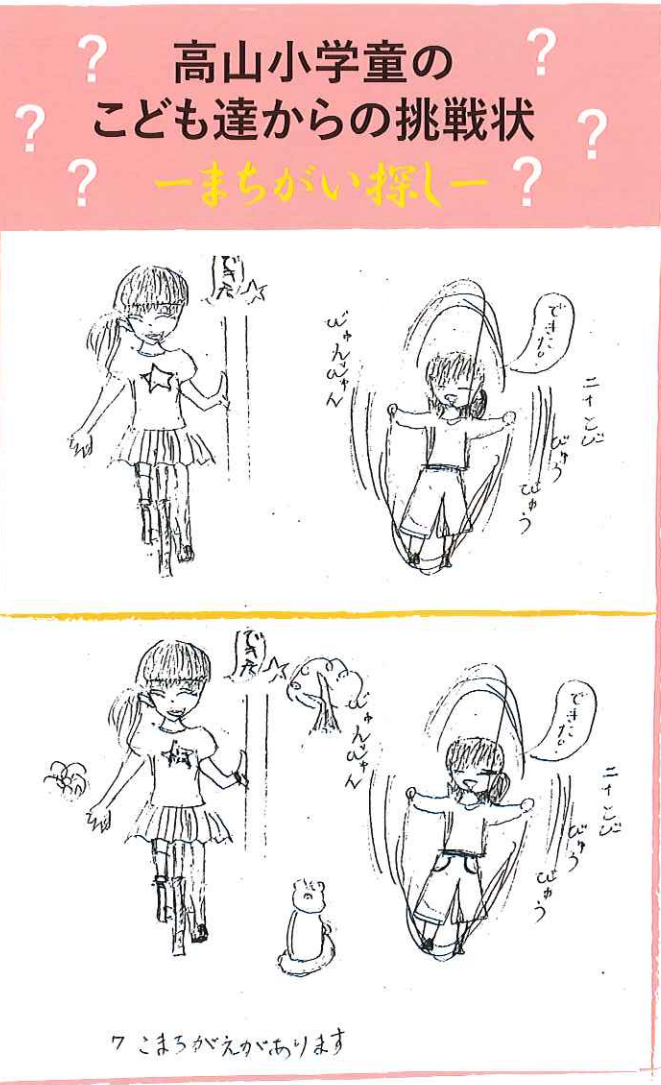




## 教えて、山本先生。

**高血圧①**

高血圧の話をしてします。心臓と、心臓に続く血管を蛇口と、蛇口のついたホースに例えます。蛇口の開閉が心臓のポンプ機能を意味します。蛇口の開きを大きくするか、ホースをぎゅっと細く握ると、水が遠くまで届くようになります。すなわち圧力が高くなったということです。この状態を高血圧と呼びます。蛇口の大きさ（ポンプ機能）についてはここではひとまず置いて、ホースの細さについて、次号でまた説明してみようと思います。

今ハマってることは  
「腕立て伏せ」。  
毎日50回します！

牟礼高山診療所  
山本 薫先生

まちがい探しのお答え...①右の子のまつげ ②左の子の服の星がヒトデになっている ③右の子のズボンのポケット ④ねずみ ⑤花 ⑥木 ⑦左の子の腕にプレスレット

地 元 を も っ と 知 る

# じもしる

平成29年1月発行

発行者：生活支援コーディネーター  
(高齢者イキイキ生活応援団)

・三鷹市東部地域包括支援センター  
TEL: 0422-48-8855 (坂田)

・三鷹市社会福祉協議会  
TEL: 0422-76-1271 (吉田)

## Vol.2



今回は  
牟礼3・4丁目特集!

食いしん坊編集部おすすめ！牟礼3、4丁目のおいしいもの。

茶房ほの香の  
「ほの香焼き」 400円

お好み焼きともんじゃ焼の中間のようなオリジナルメニュー。柔らかくて食べやすく、ダシの効いたやさしいお味です。たっぷり刻んだ京都の九条ねぎと、中から溶け出すふんわり半熟卵が絶妙のハーモニー。やみつきになる一品です。

### 編集後記

おまたせしました!じもしる第2号ができあがりました。今回からじもしる編集部員に吉川さん、荒木さんを迎え、更に楽しく取材、編集作業ができました。じもしる応援団員もまだまだ募集しています!地元のレアな情報を教えて下さい!

お問合せ：東部地域包括支援センター 0422-48-8855 (担当：坂田)

**じもしる編集部員** 坂田治美(東部地域包括支援センター)・吉田邦弘(三鷹市社会福祉協議会)・吉川絵美子(三鷹地域サポーター)・荒木美穂子(ファイブイヤーズ)・小林圭子+浜絵里子(暮らしの保健室みたか)

**じもしる応援団** 高山小学童保育所のこども達・馬部義長さん・山本薫先生(牟礼高山診療所)

画・馬部 義長さん(90歳)

店主・本田里子さんと  
看板犬の  
シャオシャオとミンミン



## 茶房 ほの香 (下連雀1-2-30)



通常のメニューの他に、胃にやさしいおかずを組み合わせた予約ランチ1100円(税込)が人気。苦手な食材の変更、量の調整など、食べる人に合わせてきめ細かく対応してくれます。

営業時間:11時~17時(LO16時半)  
定休日:水・日曜日  
電話番号:0422-72-1756

## 井の頭公園西園でのラジオ体操



毎朝6時半から始まるラジオ体操。集まった人それぞれが持参したラジオから流れる音を聞きながら体を動かします。公園一帯が一つの会場になるので、ラジオが無い方でも参加できます。

開催日時:毎朝6時半~ 10分程度 誰でも参加自由

## ほのぼのネットたかやま班

(高山地区公会堂 牟礼4-13-37)



ほのぼのネットはご近所の支えあいのネットワーク作りや見守り活動を行っています。

たかやま班ではおしゃべり会や食事会、バスハイクなどを行っています。

問合せ:三鷹市社会福祉協議会地域福祉係  
0422-46-1108

明るくて楽しい  
スタッフの皆さん



## 青春きらめき高山教室 (高山地区公会堂 牟礼4-13-37)



地域に暮らす同世代のみなさんと楽しく交流をしながら脳トレやふまネット体操で心も体もリフレッシュ!

開催日時:第2、4火曜日 10時~12時  
費用:月500円  
問合せ:080-6626-5449 きらめきライフ多摩(高見)

## 三鷹市ふれあい型食事サービス



地域のボランティアグループの方々が週に1~2回、手作りのお弁当を作ってお届けしています。  
牟礼地域は「あかねV.G.」、「すみれの会」、「赤とんぼ」のボランティアグループと弘済ケアセンターが配達しています。

対象:おおむね65歳以上のひとり暮らし及び65歳以上の方だけの世帯で、心身の状態から買い物や炊事が困難な方。  
費用:1食400円  
申し込み:三鷹市高齢者支援係 45-1151(内線2627)



### 赤とんぼ



活動日:月曜・金曜の夕食  
場所:連雀コミュニティセンター



### すみれの会



活動日:火曜・金曜日の夕食  
場所:井の頭地区公会堂



### あかねV.G.



活動日:火曜・土曜の夕食  
場所:井の頭コミュニティ・センター

お届けした時の「ありがとう」の一言で、力をいただいています。  
一緒に活動をしてくださる方、大募集中です!  
配達のできる男性の方ぜひ一緒に!



## セブンミール

(セブンイレブン三鷹牟礼4丁目店)



お弁当など500円以上のお買い上げでご自宅へ無料で配達します!

要登録・問合せ:0120-736-158

## 牟礼駐在所 飯野さん



地域のことがなら  
まかせてください!

## 牟礼高山診療所

内科・外科・消化器内科

(牟礼4-2-14)



診療中の目印は赤とんぼの絵が描かれた暖簾。まるで自宅にいるような温かな雰囲気診療所です。

診療日時:9時~12時/14時~17時  
月、火、水、木、第1・3・5土曜日  
電話:0422-70-4976

## アイコンの説明



健康



学び



居場所



医療



買物



スペース



介護



サービス