



# QOL 향상으로 매일을 더욱 즐겁게 !



## QOL 이란 무엇일까요?

QOL 은 삶의 질이나 만족도를 나타내는 'Quality of Life'의 줄임말이며, '자신답게 충실한 매일을 보내고 있는지'를 나타냅니다. 이번 호에서는 QOL 을 높이기 위한 4 가지 비결을 소개합니다.



이 홍보지는 구청, 신주쿠 다문화 공생 플라자, 특별 출장소, 도서관 등 각 공공 시설에서 배포하고 있습니다. 다음 호는 2025 년 11 월에 발행 예정입니다.

QOL 향상으로 매일을 더욱 즐겁게!

# 오늘부터 할 수 있는 4 가지



## 운동을 통해 QOL 향상

### 몸을 움직여 건강하게!

- 운동을 하면 체력이 향상되고 질병 예방으로 이어집니다.
- 땀을 흘리는 운동은 스트레스 해소와 기분 전환에 효과적입니다.
- 스포츠를 통해 동료가 생기고 친구를 만드는 계기가 됩니다.

#### 시설 정보



스포츠 시설

#### 강좌 정보



스포츠 강좌

신주쿠구에는 부담 없이 운동할 수 있는 스포츠 시설이 많이 있습니다. 요가나 댄스, 풋살 등의 스포츠 교실도 개최되고 있습니다.



## 추천

### 신주쿠 스포츠센터

수영장이나 헬스장, 체육실을 갖춘 종합 스포츠 시설입니다. 초보자를 위한 운동 교실도 잘 갖춰져 있습니다.



|| 체육실

## 지역 사회와 교류하며 QOL 향상

### 사람과의 관계를 넓혀 보자 ♪

- 서로 의지할 수 있는 관계가 있으면 긍정적으로 살아갈 힘이 솟아납니다.
- 다른 사람과 교류하면 자신의 사고 방식이나 시야가 넓어집니다.
- 자신이 살고 있는 지역을 알수록 더욱 안심하고 쾌적하게 생활할 수 있습니다.

#### 이벤트 정보



이벤트 캘린더

#### 자원 봉사 정보



신주쿠구  
사회복지협의회



신주쿠 미래  
창조 재단

축제나 이벤트는 지역 사람들과 교류할 수 있는 좋은 기회입니다. 또한 자원 봉사 활동에 참가하면 평소와는 다른 사람들과 만날 수 있습니다.



## 추천

### 자원 봉사 활동

누군가에게 도움이 되는 경험이 자기 자신의 성장으로도 이어집니다. 지역의 자원 봉사 활동에 참가해 보시지 않겠습니까?



|| 청소 자원 봉사 모습

일상 생활 속에서 ‘뭔가 부족한데’ 라고 느낀 적은 없습니까?

생활을 즐겁게 하는 비결을 모았습니다. 오늘부터 할 수 있는 것을 찾아봅시다.

## 배움을 심화하여 QOL 향상

### 새로운 지식을 늘려 보시지 않겠습니까?

- 일본어를 배우면 일상 생활에서의 커뮤니케이션이 원활해집니다.
- 책이나 공부를 통해 새로운 지식을 얻을 수 있습니다.
- 일본의 문화나 사고 방식을 알면 가치관이나 관습에 자연스럽게 익숙해질 수 있습니다.

#### 일본어 교실 정보



신주쿠구  
일본어 교실



도쿄 일본어  
교실 사이트\*

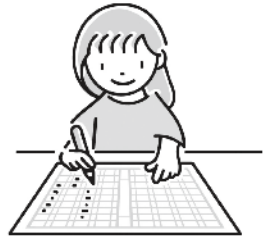
※도쿄도 내의 일본어 교실을 찾아볼 수 있는 사이트입니다

#### 도서관 정보



신주쿠 구립  
도서관

일본어를 배우고자 하는 외국인을 위해 무료·유료의 일본어 교실이 열리고 있습니다. 도서관에서는 다양한 책을 무료로 읽을 수 있으며, 자습 공간도 이용할 수 있습니다.



### 추천

#### 오오쿠보 도서관

일본어에 익숙하지 않은 외국인도 이용하기 쉬운 도서관입니다. 영어를 비롯한 외국어 책이나 일본어를 배우기 위한 자료가 풍부합니다.



|| 다문화 도서 코너

## 외출을 통해 QOL 향상

### 자연이나 문화를 체험해 보자!

- 자연 속을 걷는 것은 운동 부족을 해결해 줄 뿐만 아니라 기분 전환에도 좋습니다.
- 정기적으로 공원을 걸으면 건강을 의식한 생활 습관이 자연스럽게 몸에 밸 것입니다.
- 미술관이나 박물관에서의 새로운 발견은 일상에 신선한 자극을 줍니다.

#### 외출 정보



신주쿠 관광  
진흥 협회



구내 추천 명소



온고지신!  
주쿠 산책

신주쿠구에는 녹음이 풍부한 공원이나 개성적인 미술관·박물관이 곳곳에 있으며, 산책이나 피크닉뿐만 아니라 예술이나 역사도 체험할 수 있는 시설이 풍부합니다.



### 추천

#### 신주쿠 추오우 공원

신주쿠 구립 공원 중에 가장 넓은 면적을 자랑하는 공원입니다. 카페 등이 병설된 SHUKNOVA는 잠깐의 휴식에 추천합니다.



|| 잔디 광장

설렘이 가득!

# 여름의 이벤트를 즐기자

여름은 역시 축제의 계절. 칠석·봉 오どり·불꽃 놀이 대회 등 여름 한정 이벤트가 가득합니다. 올여름 지역 축제나 이벤트에 참여해 보시지 않겠습니까?

지역 축제는 누구나 참가할 수 있습니다!

**신청** 불필요 (당일에 자유롭게 참가 가능)

**비용** 무료 (음식물은 유료)

※사진은 신주쿠 추오우 공원의 여름 축제 모습.  
올해 신주쿠 추오우 공원 축제 개최일은 8월 23일(토)~24일(일) 예정입니다.



이벤트 캘린더



## 열중증에 주의!



열중증이란 고온 다습한 환경에 오래 머무르면 체내의 수분이나 염분의 균형이 무너지거나 체온을 조절하는 기능이 저하되어 체내에 열이 쌓이면서 발생하는 증상의 총칭입니다.

중증화되면 생명에 지장을 줄 수 있으므로 잘 예방하여 무더운 여름을 건강하게 보냅니다.



홈페이지에서  
자세히



## 신주쿠 다문화 공생 플라자를 활용해 주십시오



일본에서 생활하는 가운데 고민되거나 모르는 일이 있으면 외국인 상담 코너에 부담 없이 상담해 주십시오.



일본어를 배우고자 하는 사람을 위한 교재나 텍스트가 준비되어 있습니다. 부담 없이 이용해 주십시오.



외국인을 위한  
홈페이지

## 신주쿠 다문화 공생 플라자 20주년 이벤트를 개최합니다!

2025년에 신주쿠 다문화 공생 플라자는 20주년을 맞이합니다.

20주년을 기념한 이벤트를 11월 9일(일)에 개최할 예정입니다. 자세한 내용은 신주쿠 뉴스 77호(2025년 11월 1일 발행)와 외국인을 위한 홈페이지를 확인해 주십시오.

