

地域の皆様と共に明るい日々を！！

平成23年7月からスタートした江戸川みまもり隊の活動も8年目を迎えることとなりました。これまで地域の皆様をはじめ、多くの皆様のご理解とご協力に感謝しています。今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



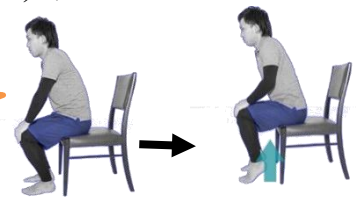
《雨降りや暑くて外出が困難な日は、室内で椅子体操は如何ですか》^{いかが}

テレビを見ながらちょっとした時間に。水分補給も忘れずに！

①かかとの上げ下げ運動

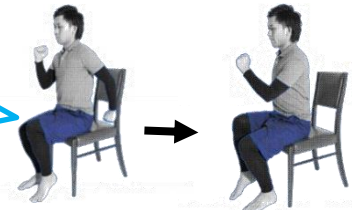
椅子に浅く腰を掛け手を膝に置き、足の親指に力を入れてかかとの上げ下げをする。

10回×2～3セット程度



②足踏み運動

椅子に腰掛け背筋を伸ばして、テンポよく足踏み手足を動かしましょう。30回程度



新メンバー紹介

畠山 優子

「町で沢山の笑顔を見ました。今度は笑顔をお届けたいです」

桜井 重雄

「これからも元気でみまもり活動を継続していきたい」

「地域のお茶の間」

7月27日(金)

午前10時～12時 ゲーム

なごみの家 瑞江

午後1時～3時 歌など

みまもり隊事務所

(来月は茶話会)

皆様のご来場をお待ちしています。

<電子レンジで簡単、とうもろこしの茹で方>

皮付とうもろこしの外の皮を1～2枚剥く。さっと洗って皿にのせ、そのままレンジ600W5分(1本につき)加熱する。レンジから取り出し冷ます。

茎と葉のつけ根から2cmのところまで切る。

髭のところを持って押出す。



江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川1-46(社会福祉法人 江東園となり)

介護のご相談は江東園熟年相談室へ 03-3677-4631

<連絡先>

代表 伊久美 明