



江戸川みまもり隊だより

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く”

第80号
平成30年8月1日

●熱中症にご注意！！

連日厳しい暑さが続いています。熱中症の発生場所として最も多いのが住宅内です。

自宅内だからと安心せず、こまめな水分補給に心がけてください。

*熱中症の予防・対策

「水分を」こまめに飲もう。「塩分を」ほどよく取ろう。

「睡眠環境を」快適に保とう。

「丈夫な体を」作ろう。「気温と湿度を」いつも気にしよう。

「室内を」涼しくしよう。「衣服を」工夫しよう。

「日ざしを」除けよう。「冷却グッズを」身につけよう。

*もし熱中症かなと思った時は

すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう。

涼しい場所へ移動しましょう。

上着を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう。

塩分や水分を補給しましょう。



夏の豆知識 (○か×か)

- アサガオは赤・青や紫が色鮮やかですね。でも、黄色や黒色の物もある。
- 風鈴の音を聞くと風流だなーと感ずますね。風鈴のもともとの役割は…雨乞いであった。

答え アサガオ=○

黄色や黒色もあります。ただし昭和40年を最後に一度は絶滅。最近、黄色のアサガオの栽培に成功しました。

答え 風鈴=×

風鈴は雨乞いではなく、魔よけの役割を持っていました。悪霊を追い払うために作られました。

新メンバーの紹介

熱田清子「みまもりで出会いと会話に新鮮な気分でやりがいがあります」
大城エリア「みまもり活動で人間性、心を通わせる大切さを学びたい」

「地域のお茶の間」

8月24日(金)

午前10時～12時 茶話会など

午後1時～3時 歌など

みまもり隊事務所

皆様のご来場をお待ちしております。

(来月はつるし飾り作りの予定です)

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