



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82号
平成30年10月1日

風邪やインフルエンザにかからないよう、
常日頃から体力づくりを行いましょう。

そのためには次の事が大切です。

① 免疫力を高める

免疫力が弱っていると、感染しやすくなり、また、
感染した時に症状が重くなってしまいます。
普段から十分な睡眠とバランスの良い食事を心がけ、
免疫力を高めておきましょう。



② 感染経路を断つ

帰宅時や調理の前後、食事前などにこまめな手洗いを心がけましょう。

③ 予防接種を受けましょう

発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防ぎます。

●ちよこっと雑学 【五臓が弱ったら五味を食べる】とは

五臓とは内臓全般を示し、体力低下、疲労の蓄積などによる
体調の変化はこの五臓が弱まっているために起こります。

その五味をそれぞれの作用にのっとりた形でバランスよく摂る事を

「五味調和」と言います。



① 酸っぱい物は、肝機能を活発化させる。

② 苦い物は、体を冷します。

③ 甘い物は、養分を補給し、胃腸の働きを整える。

④ 辛い物は、血液の循環を良くし、発散を促す。

⑤ 塩味は、他の4つの味を吸収しやすくするとともに、排せつを促す。



●地域交流会の開催について

10月19日(金) 10時から、東篠崎都営団地 絆会館にて開催します。

参加者は東篠崎都営団地住民、東篠崎保育園児、江戸川みまもり隊です。

手品、歌、けん玉などを行います。多くの皆様のご来場をお待ちしております。

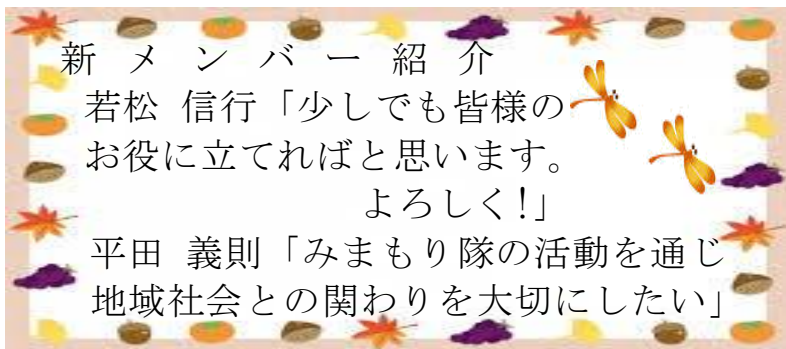


新メンバー紹介

若松 信行「少しでも皆様のお役に立てればと思います。

よろしく!!

平田 義則「みまもり隊の活動を通じ
地域社会との関わりを大切にしたい」



「地域のお茶の間」

10月26日(金) 午前10時から12時

ペンギンのストラップなど

午後1時から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います。

(11月は軽いネックレスです)



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