

### ● 地域交流会の開催について

去る2月7日（火）に東篠崎都営団地の絆会館で、都営団地住民・東篠崎保育園児・江戸川みまもり隊の総勢37名が“笑いヨガ”“園児の歌”“園児と住民の方とのふれあい”“花笠音頭”などで楽しいひと時を過ごすことができました。ご参加いただきました多くの皆様方のご協力に感謝するとともに、今後ともよろしくお願い申し上げます。



《 春の火災予防運動（3/1～7）標語 》  
「火の始末 油断しないで 最後まで」



高齢者が運動する時の注意点！

弥生三月、身体を動かしたくなる季節！！

でも、身体機能の低下により、とっさの対応が間に合わず、転んだり、けがをする危険があります。

高齢者の運動は、楽すぎず、きつすぎない軽い運動の範囲で、週に2～3回程度の頻度で定期的に行うことが最も理想的で効果を得られます。熱があるなど体調不良の時の運動は控えましょう。血圧の高さにも気をつけましょう。運動していいか不安な時は医師やケアマネージャーに相談しましょう。

高齢者が運動をする事は身体機能の衰えを防ぐ為に重要な事です。しっかり安全を確保した上で、自分の体力・体調にあわせて、少しずつ運動しましょう！！



「地域のお茶の間」

今月は“すいとんづくり”などです。  
3月24日（金）10時から15時  
みまもり隊事務所  
皆様のご来場を  
お待ちしております



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