



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64号
平成29年4月1日

● 地域交流会の開催について

来る4月28日(金)江東園に於いて、地域の方、江戸川保育園児・江東園養護老人ホームの方、江戸川みまもり隊で毎年恒例の“かぶとづくり”を行います。

皆様ぜひご参加願います。

- 1. 場所 江東園1階フロア
- 2. 時間 10時～11時



● 江東園特別養護老人ホームへの訪問について

去る3月13日(月)に江東園特別養護老人ホームの皆様と江戸川みまもり隊の有志で南京玉すだれ、懐かしの歌など、楽しいひと時を過ごすことができました。ご協力ありがとうございました。



● 元気で長生きする食事のポイント

1. 3食規則正しく食べて、欠食しない。
2. 主食・主菜・副菜をそろえて、バランスよくとる。
3. 動物性たんぱく質を十分にとる。
4. 肉と魚は1：1くらいの割合で食べる。
5. ほどほどに油脂分もとる。
6. 牛乳は毎日200mlくらい飲むようにする。
7. 野菜は緑黄色野菜や淡色野菜などいろいろな種類を毎日食べる。
8. 食欲のない時は、おかずを先に食べ、ご飯を少し残す。
9. 塩分をひかえて、味付けに工夫する。
10. おやつは内容を見直し、食べ過ぎに注意する。 ※京都市の食育より



注意…食事等制限されている方は医師の指示に従ってください。

簡単レシピ いわし缶と小松菜の卵とじ

1. いわしの缶詰を鍋に入れ温め、ざく切りの小松菜を加え煮る。
2. 少量の砂糖・醤油で味を調べ、割りほぐした卵でとじる。

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

● 「地域のお茶の間」

今月は“かぶとづくり”などです。
4月28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います。

<連絡先>
代表 伊久美 明