

5月



# 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113号  
令和3年5月1日

長いコロナとの戦いではありますが、まだまだ油断できない日々が続いています。今後ともマスクの着用などを含めた感染予防策の徹底を図り、感染防止に一人一人が注意しましょう！！



清新町コミュニティ会館で、またスーパーに買い物に行ってみつけました。

**“小学6年生（今は卒業して中学1年生）の思いに感激”**

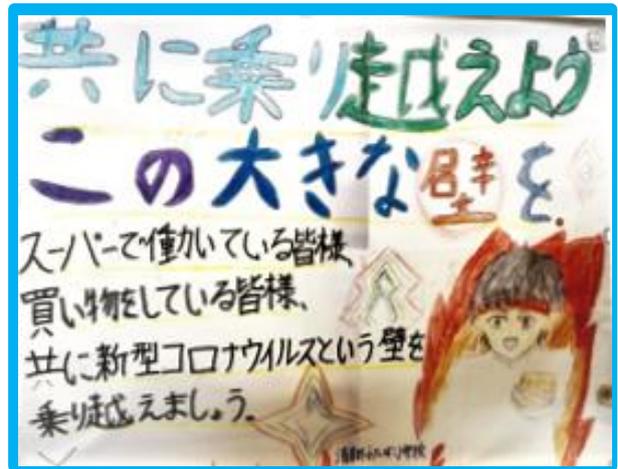
私たちもしっかりコロナ対策をして、前向きに毎日を過ごしていきましょう！！



あいさつで心と心のディスタンスを縮めよう！  
マスクの下も**笑顔**で！みんなで**がんばろう**！



共に乗り越え超えよう この大きな壁を



スーパーで働いている皆様、買い物をしている皆様、  
共に新型コロナウイルスという壁を乗り越えましょう。

**（清新ふたば小学校6年1組の生徒さんの作品です）**

- 新型コロナウイルスの影響で限られた範囲での生活が長く続いています。心のケアが大事な時です
- 食事：低栄養を防ぐ 口腔ケア：毎食後の歯磨きで口腔を清潔に。体力、免疫力のアップ
- 睡眠：質の良い睡眠はリンパ球の増加、疲労の回復、自律神経を整えることにつながる
- 運動：運動を続けて体力を維持。家でできる用事や楽しみで体を動かしましょう
- 交流：直接会えなくても電話やメール、手紙などで人と交流しましょう
- 笑い：笑いは免疫力を高める。気持ちも前向きになる

（岡山県精神保健福祉センター資料より抜粋）



●皆様へのお知らせです

5月の「地域のお茶の間」「男のいこい」は、  
コロナウイルス感染症予防のため、中止します。  
皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

第112号のクイズの答え  
無くなったのは ⑦  
桜の花びらでした



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