



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66号
平成29年6月1日

6月と言えば、色とりどりのアジサイ、田圃の早苗、そして梅雨。



●梅雨も熱中症に注意が必要です。どうしてでしょうか？

梅雨の時期に熱中症にかかる原因の一つに「上手く体温調節ができない」があげられます。

※梅雨時の熱中症の対策 ①規則正しい生活

②こまめな水分・塩分補給

③ウォーキングなど汗をかく機会を増やして、熱中症に強い体を作る。
(外に出られなくても、軽い運動でリフレッシュ)

●梅雨の時期に気をつけたい、代表的な健康被害と言えば「食中毒」です。

「食中毒予防の4原則」

- ①細菌をつけない・・・「手洗い」「まな板の殺菌」「食品に触る箸や、保存する容器を分ける」
- ②細菌を増やさない・・・高温多湿の梅雨は細菌の繁殖環境です。
食べ物を低温で保存。出来るだけ早く消費しましょう。
- ③細菌をやっつける・・・細菌の多くは熱に弱い性質があります。
肉や魚は特に加熱処理をするのがオススメ。
- ④持ち込まない・・・1、食材が入っている容器や入れる容器は、
しっかり洗いましょう。
2、菌を持っている人もいます。そこで①で述べたように
手洗いを徹底しましょう。



●地域交流会の開催について

日時：7月5日（水）10時～11時

場所：江戸川コミュニティ会館
(江戸川2丁目)

参加者：地域の方、江戸川保育園児など

内容：盆踊りなど。

皆様のご参加をお待ちしております。



「地域のお茶の間」

今月は“折り紙”などです。

6月23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