



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67号
平成29年7月1日

●みまもり活動7年目を迎えて！！

平成23年7月から始めた“みまもり活動”も7年目を迎えることができました。この間地域の皆様をはじめ多くの方々のご理解とご協力のお陰です。これからも引き続き日々の活動に全力で取り組んでいきますので、よろしくお願い申し上げます。



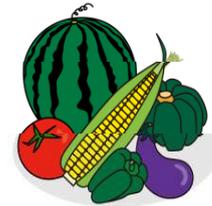
●この夏を元気に乗り切る、食事の工夫！

- ◎朝昼夕3食バランスよく食べる。
- ◎魚・肉・大豆製品・卵・乳製品などを意識して食べる。
- ◎夏野菜を食べる。
(トマト・きゅうり・枝豆・なす・ピーマン・かぼちゃ・ニラ・玉ねぎなど)
- ◎食欲を刺激する、酢の酸味、生姜、唐辛子、辛子などの香辛料を料理へ活用する。



↓プラス

こまめに水分補給をする！



※菓子類や清涼飲料水のとりすぎに注意
(糖分のとりすぎで、夏バテを助長する原因にもなる。)

●江東園夏祭りについて

- ・日時 平成29年7月15日(土) 16時～
- ・場所 江東園園庭
- ・内容 御神輿、盆踊りなど



●「地域のお茶の間」

今月は“紙芝居”などです。
7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。

●新メンバー紹介

棚町 純
「地元住民として地域貢献に取り組みたいと思います。」

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