



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70号
平成29年10月1日

● 地域交流会の開催について

今年度第3弾目の地域交流会を下記の通り開催しますので、多くの皆様のご参加をお待ちしています。

- ◎ 月 日 平成29年10月18日（水）午前10時から11時30分
- ◎ 場 所 東篠崎都営住宅 絆会館
- ◎ 参加者 東篠崎都営住宅住民・東篠崎保育園児・江戸川みまもり隊
- ◎ 内 容 南京玉すだれ・手品・歌など



秋の過ごしやすい季節になりました！！しかし、冬に向かう季節ですから、気温の寒暖差が激しく、次のことに気をつけましょう。

① 食中毒に注意

きのこ狩りなどで採取したきのこは専門家に鑑定してもらいましょう。ノロウイルスにも気をつけましょう。手洗いをしっかりしましょう。

② 「肺の病気」に注意

肺は冷たい空気や乾燥に弱い臓器です。できるだけ鼻呼吸にして、冷たい空気や細菌から身を守りましょう。

③ 「感染症」に注意

この時期、要注意なのがインフルエンザです。予防接種などで対策することも大切ですが、身体のコンディションを保ち、病原体に負けないように備えましょう。

④ 「血压」に注意

寒くなり始めると、入浴時などに急激な寒暖差を引き起こし、血压や脈拍があがります。暖房器具や服装で調節し、上手に対応しましょう。



「地域のお茶の間」

今月は“折り紙（壁掛けづくり）”
などです。

10月27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