



# 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71号  
平成29年11月1日

## ● 地域交流会について

去る10月18日（水）の午前10時から東篠崎都営住宅の絆会館において、都営住宅住民・東篠崎保育園児の皆様と江戸川みまもり隊で、南京玉すだれ、手品、歌などで、楽しい地域交流会を開催しました。ご協力いただきました皆様に厚く御礼申し上げます。



### ◆ 初冬の健康管理



- ※風邪・インフルエンザの予防はうがい、手洗い。（口や喉へのウイルス付着防止）
- ※外出時は、マスクを。マフラー、手袋、レッグウォーマーを活用し、首、手首、足首を温める。
- ※風邪予防に重要な栄養素は！  
たんぱく質（肉・魚・卵・大豆製品・牛乳など）  
ビタミンA（南瓜・小松菜・人参など）  
ビタミンC（みかん・白菜、さつまいも・大根など）
- ※適度な運動、十分な睡眠。

### インフルエンザ予防接種について（65歳以上）

- ・実施期間  
平成29年10月1日～平成30年1月31日
- ・自己負担 2,500円
- ・予防接種は指定の医療機関で受けられます。



### ● 新メンバー紹介

**飯野民枝**「心を和らげ打ち解ける様子に驚きと喜びを感じました」

**石部法子**「人のために何かできることが私の信条。みまもり隊を知って感動！」

### 「地域のお茶の間」

今月は11月24日（金）

10時～15時

- 午前：とん汁づくり
  - 午後：歌などです
- 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