



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74号
平成30年2月1日

● 地域交流会の開催について

1. 日時 平成30年2月14日（水）10時から11時30分
2. 場所 東篠崎都営団地 絆会館
3. 参加者 東篠崎都営団地住民、東篠崎保育園児、みまもり隊
4. 内容 南京玉すだれ、手品、歌など

多くの皆様のご来場をお待ちしています。



◎ 介護予防により健康で生き生きした生活を送ろう！



介護予防は、生活習慣病と老化予防の両輪です。

- ◇ 転倒防止のためには、筋力アップが効果的です。
- ◇ 多様な食品を食べることで低栄養を防ぎます。
- ◇ 口腔体操を毎日行う。
- ◇ 閉じこもり・認知症を防ぐ為に！

日々の散歩・体操・他人との交流の実践



食事での食塩の摂取量を減らし、高血圧になりにくくするためのアイデア

- ① 汁物は1日1杯までに。
味噌汁は具たくさんにして汁を減らしましょう。
- ② 漬物は控えめに。浅漬けにして食べる量も減らしましょう。
- ③ 麺類の汁は残しましょう。外食の麺類には塩分が3~5g含まれています。
- ④ 調味料はかけないでつけましょう。
醤油やソースは小皿に取り、つけて食べるようにしましょう。

新メンバー紹介

寺西 君江

「初めての訪問で、皆様が
思ったよりお元気で
安心しました」

「地域のお茶の間」

今月は“パンダの飾り物”などです



2月23日（金）

午前10時～12時 パンダの飾り物

午後1時～3時 歌など

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