

江戸川みまもい隊だより

"江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く"

第78号 平成30年6月1日

● 認 知 症 予 防 で 楽 し い 日 々 を !! その予防のポイントは、**歩行と交流**です。

毎日の生活の中で、できる限り継続して実行することが大切ではないでしょうか!



今6月は水無月と呼ばれています。6月なのに水無し?とは。

昔の読み方で「無」は「~の」という意味があるので「水の月」という解釈もあり 田植えも終わり、水田に水が張られ「水張り月」という解釈もあったとの事。

体調管理と食中毒に十分注意が必要な季節です。

☆夏の脱水症状のサインは「べた・だる・ふら・いた」の4点。

- ①皮膚が汗でべたべたする。
- ②だるそうで、元気が無いように見える。
- ③めまいや立ちくらみで、少しふらふらする。
- ④足がつる。頭が痛い。このような症状は熱中症のサインです。

経口補水液などで、水分と塩分を補給しましょう!

節電の為、エアコンの使用を我慢しないで、上手く利用しましょう。?

☆食中毒予防のポイント

「菌を」つけない・増やさない・やっつける。

- ①手洗いをこまめにする。
- ②調理器具を衛生にする。
- ③食品の保存に気をつける。
- ④材料は良く洗い、十分に加熱する。



季節の豆知識を少しだけ。

ィ:カタツムリの赤ちゃんは、

子どもの頃、殻をかぶっていない。

ロ:カタツムリには、歯が1000本

以上ある。

「地域のお茶の間」 6月22日(金) 午前10時~12時 壁掛けづくり 午後1時~3時 歌など みまもり隊事務所 (来月はゲーム)

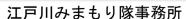
皆さんのご来場をお待ちしています。

●豆知識の答え

イ:**×** カタツムリは生まれた瞬間から殻を持っているが、

大人のようにぐるぐると渦を巻いていません。

ロ:〇 実際は千本どころか、約1万2千本もあると言われています。



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