



# 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！



 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。

- イ：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）  
 皆様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：○ 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