

元気で明るい日々を過ごすための3大原則！！
“健康管理のポイント”

睡眠

きちんと睡眠を取っていますか？

- ①朝起きたら窓を開けて太陽の光を浴びましょう。
- ②快眠は規則正しい睡眠習慣(寝る時間と起きる時間を一定にするなど)から生まれます。
- ③寝付きを優先させるには就寝の2～3時間前の入浴が理想です。



食事

バランスよく、三食きちんと摂っていますか？

- ①朝食も必ず食べ1日三食、食べましょう。
- ②主食、主菜、副菜、汁物などバランスのとれた食事を心がけましょう。
- ③夕食は寝る3時間前までには済ませましょう。



運動

日頃から散歩や軽い体操などで体を動かしていますか？

- ①ウオーキングや食事作り、掃除、洗濯などで積極的に体を動かしましょう。
- ②負担が少なく長続きするような有酸素運動(早足の散歩や軽いランニングなど)が不眠がちの人には効果が大きいようです。

新たな手口のオレオレ詐欺に注意！！ 訪問先の男性が教えてくれた手口とは

(宅配便が親戚から届きました、その日の夜に宅配便を送った親戚の名をかたり、「今日荷物が届いたと思うが、親戚のオレだけど金を貸してくれないか」という内容の電話があった。親戚の人との声が違うので直ぐに電話を切ったとのことでした。)なぜ、その家に宅配便が届いた日に送り主を装って電話が掛かってくるのか、手口は明らかではありませんが宅配の書類内容が何らかの形で漏れているのではないかと考えられます。類似の事犯にくれぐれもご注意ください。

新メンバー紹介

松原れい子「健康に気を付けみまもり隊の“夢・希望・継続”にチャレンジしたい」

「地域のお茶の間」

9月28日(金)

午前10時から12時 つるし飾りなど
午後1時から3時 歌など

みまもり隊事務所
(来月はペンギンのストラップ)
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