



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85号
平成31年1月1日

明けましておめでとうございます！！

平成23年7月より、みまもり活動を開始して以来、今年で9年目を迎えます。地域の皆様にはみまもり隊の訪問を温かく迎えていただきまして、誠にありがとうございます。

今年も引き続き、地域への思いと人と人とのつながりを求めて、この活動を継続していきますので、よろしく願い申し上げます。

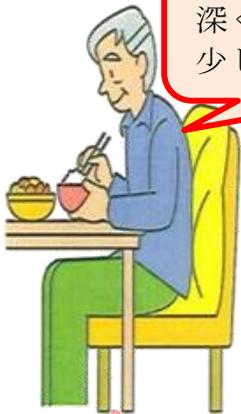
なお、皆様方にはくれぐれもお身体に充分気をつけてください。

江戸川みまもり隊一同



《窒息に気をつけましょう！！》

食べやすい姿勢は、椅子に深くきちんと座り、首を少し前屈した姿勢！



うしろへ反り返ったり、不自然な姿勢は気管に食べ物が入りやすくなります。

- ① ゆっくりよく噛んで食べる。
- ② 食べ始めるときや、固形物を食べた後は、お茶や汁物をとるようにする。
- ③ 詰まりやすい食品（大きい肉片、もち、こんにゃく、里芋など）に気をつける。
- ④ 酢の物など酸味や香辛料の強いものは、むせやすいので気をつける。

（日本赤十字社資料参考）

「地域のお茶の間」

1月25日（金）

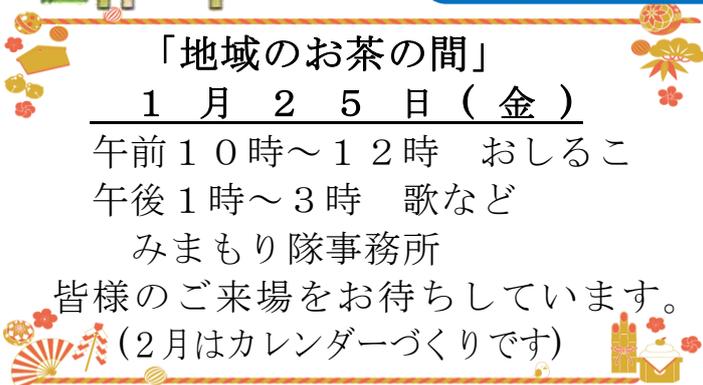
午前10時～12時 おしるこ

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います。

（2月はカレンダーづくりです）



「男のいこい」

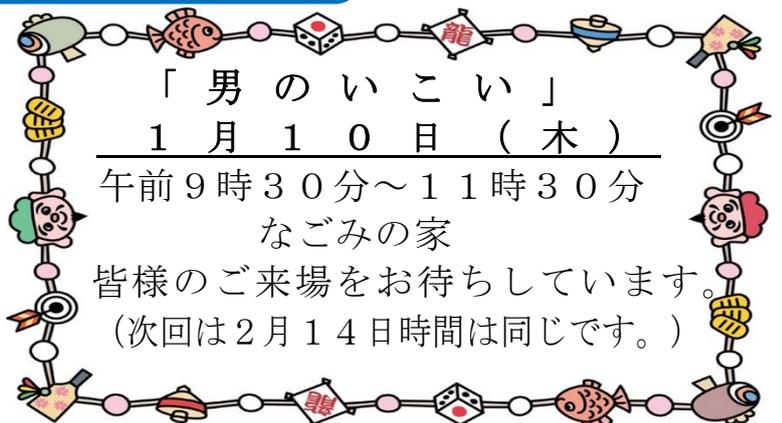
1月10日（木）

午前9時30分～11時30分

なごみの家

皆様のご来場をお待ちしています。

（次回は2月14日時間は同じです。）



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