



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86号
平成31年2月1日

地域交流会の開催について

1. 日時：平成31年2月21日（木）10時から11時30分
2. 場所：江戸川2丁目都営団地 集会室
3. 参加者：江戸川2丁目住民、江戸川2丁目保育園児、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。



<入浴時のヒートショックに注意！！>

ヒートショックは、急激な温度差によって血圧の急上昇・急降下を引き起こし、失神したり、心筋梗塞や不整脈、脳梗塞を起こすことがあります。居間→脱衣所→浴室と温度変化の多い入浴時に多く発生しています。（2011年には年間約17,000人がヒートショックに関連した入浴中に急死しています。）

<予防対策>

- ・食事直後や飲酒後の入浴は避ける。
- ・浴室を暖めるため、シャワーでお湯はりをする。
- ・脱衣所を暖める。
- ・湯船に入る前かけ湯をする。
- ・湯船に入るときは足からゆっくり、出るときも湯船からゆっくりと立ちあがる。
- ・湯船の温度は41度以下がおすすめ。



新メンバー紹介 佐々木政幸
「地域共生活動に参加させていただきましてありがとうございます。」

体を温める飲み物「生姜ココア」

カップにピュアココア（小さじ2杯半と皮付きのまますりおろした生姜（5g）を入れ熱湯を注ぐ。甘味は、はちみつや砂糖で好みの味に。

「地域のお茶の間」

2月22日（金）

午前10時～12時カレンダーづくり

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。

（3月は血管年齢測定と介護予防体操などです）

「男のいこい」

2月7日（木）

午前9時30分～11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀など

なごみの家

皆様のご来場をお待ちしています。

（次回は3月7日内容は同じです）

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