



# 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90号  
令和元年6月1日

## ●地域交流会の開催について

1. 日時 令和元年6月17日(月) 10時～11時30分
  2. 場所 東篠崎都営団地 絆会館
  3. 参加者 東篠崎都営住宅住民・東篠崎保育園児・みまもり隊
  4. 内容 手品・けん玉・歌など
- 多くの皆様のご参加をお待ちしています。



## 「どう防ぐ 高齢者の熱中症」

最近梅雨の前から熱中症に注意が必要です。◆高齢者は熱中症になりやすく、重症化しやすいので、暑さを避けこまめに水分補給しましょう！

**熱中症対策**

- こまめな水分補給
- 暑さを避ける

**水分補給 高齢者 どうしたらいい?**

- のど渇く前から水分をとる
- スケジュールを決めて習慣に
- 汗をかいたときなど塩分補給も

1日 1.2リットル

**経口補水液**

- 大さじ4 水1リットル
- 小さじ1/2 砂糖40グラム
- 塩3グラム

(2017年5月31日中村幸司解説委員記事 (暮らし★解説) NHK より抜粋)

## 季節のクイズ

- ①蛍の光る感覚は、4秒に1回である。
- ②6月11日は傘の日である。



「地域のお茶の間」 6月28日(金)  
午前10時～12時 “切り絵の壁かざり”  
午後1時30分～3時 歌など

みまもり隊事務所

(7月はゲームと健康ゴム体操などです)



皆様のご来場をお待ちしています。

② 梅雨入りです。この日はまだ

4秒に1回光ります

① 答え 西日本では2秒に1回、東日本では

## 「男のいこい」

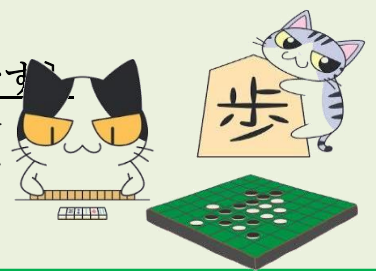
6月6日(木)

〔来月は7月4日(木)です〕

午前9時30分～11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀など

なごみの家瑞江



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