



2月

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122号
令和4年2月1日

“江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く” を繰り返して、毎月活動が続けていくことの大切さを忘れずに、チーム一丸となり着実に実行してまいります。



寒さ厳しい今、入浴でのヒートショックに注意しましょう!!

入浴中の事故死は12月～2月に集中
「ヒートショック」を防ぐ6つの対策

- (1) 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- (2) お風呂の温度は41度以下で、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- (3) 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- (4) アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- (5) 精神安定剤、睡眠薬などの服用後入浴は危険ですので注意しましょう。
- (6) 入浴する前に同居者に一声掛け、同居者は、いつもより入浴時間が長いときには入浴者に声掛けをしましょう。



※ヒートショックとは：「急激な温度変化で身体がダメージを受けること」を指します。

今年は1月早々雪が降りびっくり!

《参考までに雪道で転ばない歩き方》

- ① **小さな歩幅**でそろそろ歩く。
- ② **靴の裏全体**を路面に着けて歩く。
- ③ **地面に垂直**に踏み出し体の重心をやや前に。
- ④ **余裕**をもってゆっくり歩く。
- ⑤ **滑りにくい靴**を履く。
- ⑥ **リュックサック等**を使い、できるだけ手ぶらで歩く。



<6文字並べ替えクイズ答え>①お正月、
②チョココロネ③水族館④アルミホイル

●新メンバー紹介 米村 康子

「お変わりありませんか」
この一言を届ける意義は大きい。



<クイズ：6文字を並べ替えてできる言葉> 例:⑤うんれほうそ…答え ほうれん草

- | | |
|----------------------|----------------------|
| ① うがおつしょ (盛大にお祝いします) | ② ちこねこよろ (菓子パンの名前です) |
| ③ んくすいぞか (いろんな魚がいます) | ④ るみあるほい (台所置いてあいます) |

●皆様へのお知らせです

2月の「地域のお茶の間」、「男のいこい」は、コロナウイルス感染症予防のため、中止します。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。



江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川1-11-3 (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