



# 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161号  
令和7年5月1日

地域の皆様お元気ですか！ もっと知ろう江戸川みまもり隊を！



江戸川みまもり隊は、地域に住む高齢者の方が安心して暮らせるように、一人暮らしの高齢者の自宅を訪問してみまもり活動を行っています。活動は二人一組で行い、江戸川区東部地区の3か所（江戸川1丁目・2丁目・東篠崎団地）で約600名の高齢者のお宅を訪問し、主に安否確認や話し相手になることを目的としています。

また月に1回、地域のお茶の間やみんなのいこいを開催し、地域の方との交流を図っています。

今後もこの活動を45名の仲間とともに継続していきます。

## “地域の方々との交流の紹介”

### 「地域のお茶の間」



物作りを楽しんでいます

毎月第4金曜日  
江戸川コミュニティ会館 10時から 12時



ボッチャ

### 「みんなのいこい」

将棋



毎月第4木曜日 なごみの家 瑞江  
9時30分から 11時30分



麻雀

5月の開催日は裏面を参照してください

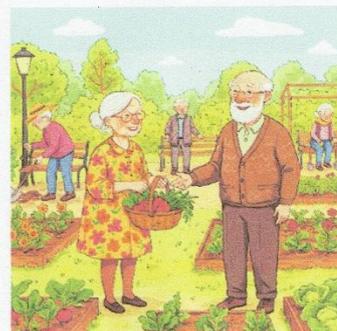
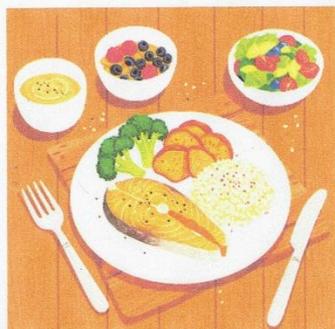
江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

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

# 『いつまでも元気で！ フレイル予防を♡』 お誘い

フレイルとは、健康な状態と要介護状態の中間のこと。早めに気づいて対策をすれば、健康な状態を長く保つことができます。



## 【フレイル予防の3つのポイント】

1. 栄養：バランスの取れた食事をしっかり摂る事
2. 運動：有酸素運動と筋力トレーニングを適度におこなう
3. 社会参加：地域活動や趣味の会等で人とのつながりをもつ

みまもり隊では、地域の皆様の健康を願い、フレイル予防の話しと実習を講師を招いて行います。奮ってご参加ください。

日時：2025年5月23日（金）10時から11時まで

場所：江戸川コミュニティ会館

講師：（施設）レコードブック 矢花様

他：靴下を履いてください

主催：江戸川みまもり隊

共催：江東園

## 【5月の地域活動】

### 地域のお茶の間

5月23日（金）10時から12時

江戸川コミュニティ会館

フレイル予防

次回 6月27日（金）

### みんなのいこい

5月22日（木）

9時30分から11時30分

なごみの家 瑞江

将棋・囲碁・オセロ・麻雀

次回 6月26日（木）