

”介護予防”で元気で明るい生活を目指して！！

いつまでもいきいきと自分らしく生きること。それを実現するための手だてが「介護予防」です。介護予防に取り組むことによって「元気でいきいきとした生活」を維持できます。

介護予防の6つのポイント！！

◎運動器の機能向上 ◎栄養改善 ◎口腔機能の向上 ◎閉じこもり予防
◎認知症予防 ◎うつ予防

皆様一人ひとりが日頃の生活の中で、介護のお世話にならないよう自分でできることは、自分でするという基本的な意識を持ち、無理しない範囲で日々実行することが大切ではないでしょうか。

詳しくは熟年相談室江東園まで、ご遠慮なくお尋ねください。

< 詐欺にご用心！！ >

各地（特に首都圏）で発生している振り込め詐欺など、高齢者をターゲットにした悪質な詐欺で多くの高齢者の被害が今だにあり、大きな社会問題となっています。

「一言ではっきり断りましょう！！」

● いりません ● お断りします

※電話機の前や玄関脇の壁に貼っておくと便利です。

「新メンバーのご紹介」
寺田 佳子さん
「誰かに見守られている」という安心感を少しでも与えられるよう一歩一歩進んでいきたい

「地域のお茶の間」

● 10月26日（金）10時から15時
皆様のご来場をお待ちしています。



●江戸川みまもり隊事務所
江戸川1-46（社会福祉法人 江東園となり）
江東園熟年相談室

<連絡先>代表
伊久美 明
03-3677-4631