

江戸川みまもり隊だより

第15号
平成25年3月1日

”生活習慣を改善して健康づくり”（良い生活習慣で健康で明るい生活）

●食習慣

- ・腹八分目を守る
- ・意識してよく噛み、ゆっくり食べる
- ・寝る3時間前は食べない
- ・朝食は必ず食べるなど



●休養

- ・平日、休日とも一定の時間に起床する。
- ・なるべく12時前に寝る。
- ・週一度は趣味など好きなことに熱中するなど



日々健康な身体及び生活は、万人が望む最高の願いではないでしょうか。健康の基本は、食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒などにより生活習慣を築くことです。”生活改善目標”

日々の生活の中でご自分の目標を定めて、無理せず実行してみてください。

●飲酒

- ・休肝日を週2日以上作る
- ・必ず適量を守り、飲みすぎないなど



●運動習慣

- ・散歩に出かける
- ・1日1回以上柔軟体操をするなど



●喫煙

- ・一日ゼロ本を目指す
- ・今吸っている本数を半分にするなど

”振り込め詐欺多発中！”
まず確認！ あわてないで！ 冷静に！
自分のお金は大切にしましょう

平成24年小松川警察署管内

- ★発生件数 40件（前年比+12件）
★被害額 1億1714万7863円
(前年比+5962万円)

「新老人スローガン」

- ・愛し愛されること
- ・新しいことをはじめるここと
- ・耐えること

聖路加病院 日野原先生より

「地域のお茶の間」

● 3月29日（金）10時から15時

江戸川みまもり隊事務所にて

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