

# 江戸川みまもり隊だより

第20号  
平成25年8月1日

## 江戸川みまもり隊は3年目を迎えました

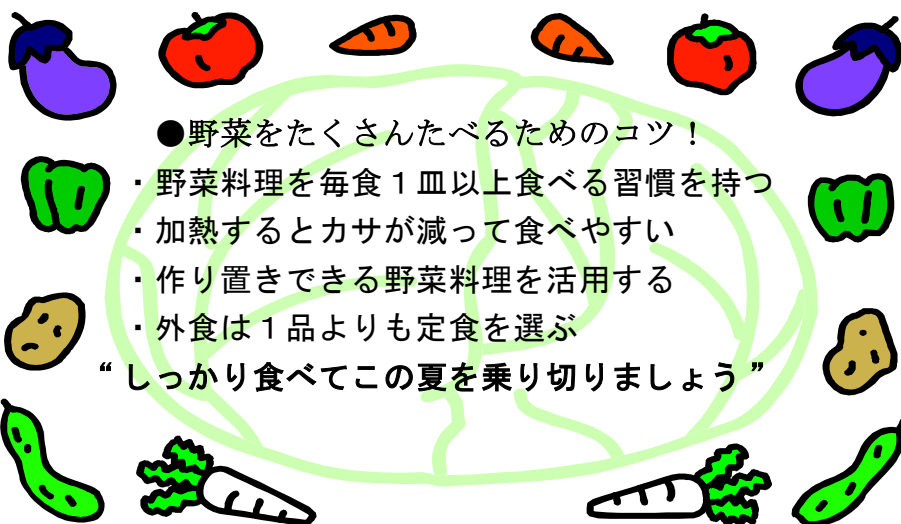
今年の夏も大変暑い日々が続いていますが、皆様お元気ですか。私達江戸川みまもり隊の活動も皆様方のご理解とご協力でお陰様で3年目を迎えることとなりました。本当にありがとうございました。今年1月から江戸川2丁目へ活動を拡大し、“地域の皆様が住み慣れたまちで安心して暮らせるまちづくり”を目指して日々の活動を江戸川みまもり隊一同25名で精一杯の努力と笑顔で頑張っているところです。今後とも、私達の活動に対しまして、温かいご支援とご協力を頂きますようよろしくお願い申し上げます。



## 「暑さはまだまだこれから」

熱中症には十分注意！！

こまめな水分補給を忘れずにしましょう



### ●野菜をたくさん食べるためのコツ！

- ・野菜料理を毎食1皿以上食べる習慣を持つ
- ・加熱するとカサが減って食べやすい
- ・作り置きできる野菜料理を活用する
- ・外食は1品よりも定食を選ぶ

“しっかり食べてこの夏を乗り切りましょう”

### ●「地域のお茶の間」

8月30日（金）

10時から15時

みまもり隊事務所

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 03-3677-4631

<連絡先>代表

伊久美 明