

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23号

平成25年11月1日

● 転ばぬ先の5つの習慣

日頃から自宅などでの転倒には、十分注意していることと思いますが、人生を楽しく暮らしていくためにも転ばない体づくりが大切ではないでしょうか。

「転ばないための5つの習慣」を心がけて、体も心も穏やかに過ごしましょう。

1. こまめに体を動かそう！
2. 日光を浴びて散歩しよう！
3. 無理なく楽しくエクササイズを続けよう！
4. 足の裏の感性を磨こう！
5. こまめに水を飲もう！



● インフルエンザ予防接種（満65歳以上）

- ・実施期間 平成25年10月1日から平成26年1月31日まで
- ・自己負担額 2200円
- ・予防接種は指定の医療機関で受けられます。
- ・その他 肺炎球菌予防接種（26年3月31日まで） 公費負担あり

● 新メンバー紹介

今村 島子

「地域のつながりの温かさを実感しました。よろしくお願いします。」

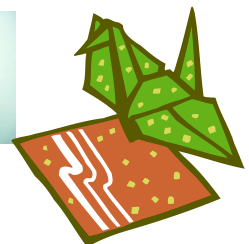
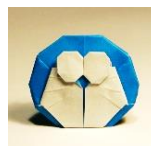
● 「地域のお茶の間」

11月29日（金）10時から15時

みまもり隊事務所にて

折り紙をします。

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