



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109号
令和3年1月1日

あけましておめでとうございます

去年はコロナの影響で活動の自粛などを含めて、今までに経験したことのない不自由な活動をせざるを得ない厳しい1年でありました。1日も早く通常の活動ができることを祈っています。

今年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

江戸川みまもり隊一同

◇ 新型コロナウイルス感染予防対策をして、笑顔で元気に過ごしましょう！

～健康を維持するためのポイント～



生活リズム

生活リズムを整えましょう。



体を動かす

適度に体を動かしましょう。



役割を持つ

毎日出来ることを探しましょう。



孤立しない

ビデオ電話等も上手に使いましょう。



栄養を取る

タンパク質の摂取を心がけましょう。

《都内において親族を装ったオレオレ詐欺が再び急増中！！》注意

- ◆ 対策の一番は「犯人と会話しなない」ことです。
犯人は不安をあおり、考える時間を与えません。
- ① 常に留守番電話の設定をして、録音された声を確認してから電話に出ること。
- ② 「急いでお金を用意して」「キャッシュカード預かります」「ATMで医療費還付します」の言葉を聞いたたら**詐欺の電話**です。
※ すぐに電話を切り家族や警察（110番）に電話しましょう。
- ◆ 区では自動通話録音機（75歳以上の方だけでお住いの希望する世帯）給付事業行っています。



◇ 皆様へのお知らせです

1月の「地域のお茶の間」「男のいこい」は、コロナウイルス感染症予防のため中止します。皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

江戸川みまもり隊事務所

江戸川区江戸川1-46（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

＜連絡先＞
代表 伊久美 明