



# 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104号  
令和2年8月1日

●地域の皆様の安心・安全を目指して、今後とも粘り強く日々の活動を地道に継続して行うことが、大切であると考えています。  
これからもどうぞよろしくようお願い申し上げます。江戸川みまもり隊一同

8月に入りますます暑くなります。今まで以上に新生活様式に気を付けていきましょう！

- ①新型コロナ感染予防の徹底。      ②それに伴う、生活不活発病に注意。
- ③熱中症に注意。      ④大雨や台風への準備、対応。

これらについては、今迄の「江戸川みまもり隊だより」でお知らせしてきました。

**それに加えて、食中毒にも十分注意が必要になってきます。**

## ※食中毒予防の三原則

細菌を：「つけない」「増やさない」「やっつける＝加熱処理」

- 調理前の手洗い、まな板をよく洗う。
- 食べ物は低温保存。生鮮食料品などは冷蔵庫に。**つけない**
- 冷蔵庫に入れても細菌は増殖します。**増やさない**
- 早めに食べましょう。
- ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅。**やっつける**
- 特に肉料理はしっかり過熱しましょう。
- 布巾、まな板、包丁などの調理器具は洗剤で良く洗って、熱湯をかけましょう。残った物は冷凍・冷蔵保存をして菌の増殖をしないように。



## 生活不活発病にならないために、体を動かしましょう！

立っていても、座っていても簡単にできる手足の運動。

- ① 両手・両足を順番にぶらぶら振りましょう。
- ② 両手と両足の指を同時にグウ・チョキ・ペアを4回繰り返し。
- ③ 両手足の指を、思い切りグッと握り、パッとしっかり開きましょう。

次は、頭を使う簡単な頭の体操に挑戦。

この式が表している漢字1文字は何でしょう？ 書いてみましょう！

**林 + 析 + 泣 - 淋 = ?**

答えは



**新**

☆皆様へのお知らせです

8月の「地域のお茶の間」「男のいこい」は、新型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