

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31号

平成26年月7日

●熱中症対策 “どうすれば熱中症を防げるか”

- 1.水分・塩分の補給—のどの渇きを感じていなくても水分をとろう！
のどの渇きを感じた時は、すでに体内の水分が不足しています
- 2.服装—熱を外に逃すことができる服装をしよう！
直射日光を避けよう—屋外では帽子をかぶったり、日傘をさしましょう
白っぽい服も効果的！
- 3.部屋の温度調節—部屋の温度は28度を目安にしよう！
エアコン・扇風機を上手に使おう
すだれやカーテンで直射日光を防ぎ、風通しを良くする
- 4.入浴前にコップ1杯の水を飲みましょう
- 5.日頃の健康管理—暑さに負けない体をつくろう
汗をかくことが大事 日常的に運動する 暑さになれる
体調不良は要注意（睡眠不足、二日酔い、風邪気味等）



●江東園の夏祭り 7月19日（土）

皆様もご一緒にご参加ください。そしてみまもり隊事務所で休憩にお立ち寄りください。お待ちしております!!



●風鈴

夏の風物詩の一つでもある風鈴。最近では飾る方が少なくなっているようですが、あの優しい音は涼を誘うだけでなく、心を穏やかにしてくれる気がします。

お寺の四隅に吊り下げられている「風鐸（ふうたく）」からきているもののように、昔は音の鳴り方で吉凶を占ったり、魔除けとして使われていたそうですよ。



●「地域のお茶の間」

8月 1日（金）10時～15時 けん玉、健康体操、かき氷です

8月 29日（金）10時～15時 紙芝居 自転車の安全な乗り方

※7月のお茶の間はありませんのでご注意ください。8月は2回となります。
皆様のご参加をお待ちしております。

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