

# 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33号

平成26年9月1日

## ●住み慣れた地域で安心して暮らせるためには！！

江戸川みまもり隊の3年間のみまもり活動の経験から“向こう3軒両隣”の精神で人と人とのつながりのある地域を目指して、地域の皆様で協力し合い、助け合い毎日を安心して暮らせるよう、お互いのために、あいさつ又声掛けなどを日々の生活の中で地道に行っていく必要があると考えています。

“まずは日頃のあいさつからやってみましょう”



## ●認知症と緑茶

緑茶を毎日飲む人は認知症になりにくい、ということが最近の研究でわかってきたそうです。

緑茶に含まれるカテキンには認知機能の低下を抑える働きがあるらしい。予防効果も期待されるとか。ただ緑茶と同類の紅茶にはこの効果はないそうです。

このカテキンは体内ですぐに代謝されてしまい長く留まっていないため、一気にたくさん摂っても効果は同じだそうです。

毎日こまめに飲んでカテキンの量を保てば、効果が期待できるそうですよ。長寿国の日本、緑茶を毎日飲んでより健康な日々を過ごしましょう。



●生きていますか  
ころも  
からだも  
ほっとね

生きていますか  
たのしく語り合い  
笑い合い  
ほっとね

一息つけるところ  
みつげようよ!!



## ●みまもり

- ◎み⇒みんなでいつも気にかけて
- ◎ま⇒待った！一言掛けましょう
- ◎も⇒もう知らん顔はいけません
- ◎り⇒隣人・地域で輪になろう

## ●「地域のお茶の間」

今月は自由に時間を楽しみます。

9月26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