

# 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40号

平成27年4月1日

## 住み慣れた地域で安心して暮らせる“まちづくり”を目指して！！

最近全国各地で人命を無視した様々な痛ましい事件が目立つ状況であります。

私達江戸川みまもり隊は、地域の方一人一人が安心して暮らせるまちづくりを目指して、主に高齢者のお宅を訪問しての、みまもり活動を平成23年から行っています。

ますます高齢化が進んでいく各地域で一人一人が支え合いまた助け合っていくという基本的な姿勢を持ち、みんながその必要性を再認識して、人も物も大切にする地域をみんなでつくり上げましょう。

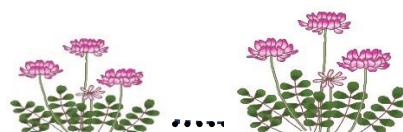
そのためには、これまでの経験からまず近隣との日頃からの“声掛け”を実行して、つながりをより一層深めていくことが大事ではないかと考えています。

江戸川みまもり隊一同

### 新メンバー紹介

#### 園部 賢

「いつか自分が見守られる時が、それまでは自分ができる事は・・・」



#### 「地域のお茶の間」

今月は“江東園児との兜づくりなど”です

4月24日（金）10～15時

みまもり隊事務所

皆様のご来場をお待ちしています



### バランスのよい食事を・・・

★「まごわやさしい」を摂り入れるように心がけましょう



... 豆類、あずきなど豆類のこと。  
(タンパク質、マグネシウムの摂取に)



... ゴマ ナッツ クルミ アーモンドのこと。  
(不飽和脂肪酸・ビタミンEの摂取に)



... わかめ コンブ のりなどのこと。  
(ヨード、カルシウムの摂取に)



... 野菜、根菜のこと。  
(ベータカロチン、ビタミンCの摂取に)



... 魚のこと。  
(タンパク質、オメガ3脂肪、亜鉛の摂取に)



... しいたけ、しめじなどきのこ類のこと。  
(多糖類、食物繊維の摂取に)



... じゃがいも、さつまいもなどイモ類のこと。  
(食物繊維、炭水化物の摂取に)

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