

「健康」で明るい日々の生活を送るために！！

“健康管理の基本”

1. 睡眠—きちっと睡眠をとっていますか…
2. 食事—バランス良く、三食きちっと摂っていますか…
3. 運動—日頃から散歩や軽い体操など体を動かしていますか…

まず、「健康」が第一であることを一人一人が自覚して、日頃から介護予防に心がけて着実に継続していくことで楽しい人生を送ることができるのではないかと思います。



振り込め詐欺への対策

- ・「今日中に振り込んで」は詐欺のサイン
- ・慎重に話を聞いて、必ず本人に連絡を取る
- ・チームで仕掛けてくることを知っておく
- ・警察や弁護士を名乗る電話に注意
- ・不審と思ったら警察に連絡
- ・詐欺防止の対応と家族との対応



秋の七草



春の七草は「七草がゆ」にして食べるなど、“食”を楽しむものですが、「秋の七草」は花を”見る”ことを楽しむもののようです。

- ・萩（はぎ） ・桔梗（ききょう）
- ・葛（くず） ・藤袴（ふじばかま）
- ・薄（すすき） ・撫子（なでしこ）
- ・女郎花（おみなえし）



「地域のお茶の間」

今月は“茶話会他”などです
9月25日（金）10時～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

★新メンバー紹介：水野 フジ子
「今できる事は何かと思い、みまもり隊に参加しました」

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