



コロナの影響で地域の皆様方には何かと不安な生活で落ち着かない日々ではないでしょうか。

当面の間は一人一人が感染防止対策の徹底に努めて、コロナウイルスに感染しないよう十分気を付けてください。



●**コロナ禍の今、大事なことは、一人一人が“健康”を保つことです**
 昨年からの外出自粛により、足腰が弱くなってきている恐れがあります。そのためには、日々少しでも「体を動かすこと」が求められています。今からでも遅くありません。まだ実行されていない方は、無理せずに少しずつ行動に移してみてください。

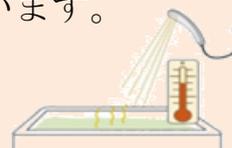


《冬場に多発!! 入浴中の急激な温度変化によるヒートショックにご用心》

入浴中の事故は12月～2月にかけて、年間の約半数が発生しています。

予防のポイント

- ① 入浴前は脱衣所や浴室を温めましょう。
- ② お風呂の温度は41℃以下で、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- ③ 浴槽から出るときはゆっくり立ち上がりましょう。
- ④ アルコールが抜けるまで、また、食後すぐの入浴は控えましょう。
- ⑤ 同居者が居る場合は、入浴前に一声かけて入浴しましょう。



《クイズ》縦の文字と横の文字が交差するところ□の中にひらがなが入ります

(例)

おは
ごは
ぎ

① す
み □ たまり
り

② か
し □ けん
み

③ あ
ふ □ さん
さい

答え

- ① ず
- ② が
- ③ じ

☆ 皆様へのお知らせです

2月の「地域のお茶の間」「男のいこい」は、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