

# 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52号  
平成28年4月1日

## 「介護予防」で明るく楽しい日々の生活を目指そう！！

介護が必要にならないよう、予防などを早期に講じることによって、日々の生活に必要な健康・身体機能を維持していくこと。

具体的には、日々の食事を通じた栄養の改善、そして運動機能や口腔機能の向上を目指した体操やゲーム、レクリエーションなどを通じて、高齢者が要介護状態へと進まないようにすること。

・介護予防のポイント “体も頭もしっかり使うこと”

・老後に必要なもの  
頭と体⇒使っていると元気になる  
お金⇒使わないと貯まる



おれおれ・・・  
還付金・・・  
名義貸し・・・

## \*\*\*\*\* 詐欺に注意！！ \*\*\*\*\*

### 振り込め詐欺への対策・6つのポイント

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



### 「各国のありがとうのことば」

英語・・・サンキュー  
ドイツ語・・・ダンケシェーン  
フランス語・・・メルシー  
中国語・・・シエシエ  
韓国語・・・カムサハムニダ  
ポルトガル語・・・オブリガード  
ロシア語・・・スパシーバ



### 「地域のお茶の間」

今月は保育園児との“かぶとづくり”などです。



4月27日（水） 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