

“人と人のつながりを求めて”

●平成28年度第2回地域交流会について

1. 日時 7月6日(水) 10時～11時
2. 場所 江戸川コミュニティ会館(江戸川2丁目)
3. 参加者 地域の方、江東園養護老人ホームの方、江東園保育園児など
4. 内容 盆踊りの練習など(7/16江東園夏祭りに向けて)

皆様のご参加をお待ちしています!



今年は予報によると例年よりも暑い夏になりそうです。

6つの予防ポイントを守ろう!

1. 暑さを避ける
2. こまめな水分補給
3. 涼しい服装
4. 急に暑くなる日に注意
5. 暑さに鍛えた体力づくり
6. 体調に合わせて行動する



熱中症にご用心!



●健康への7つの秘訣

1. よく噛んで食べる
2. 毎日必ず外出する
3. 多くの食材を食べる
4. 社交的な生活を送る
5. まめに手を洗って清潔に保つ
6. 規則正しい生活のリズム
7. マージャンなどゲームをする



「地域のお茶の間」
今月は“ゲームなど”です。

7月27日(水)
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。



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