



# 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57号  
平成28年9月1日

## ● “人”を大切にできる社会を目指して！！

日頃から地域の皆様には、江戸川みまもり隊の諸活動にご理解とご協力をいただきまして誠にありがとうございます。

平成23年7月から地域の“みまもり活動”を開始して以来、まだまだ道半ばですが、この間“人の命の大切さ”を痛感してきました。

これからの活動では、地域社会の原点である“人”を大切にできる心を一人一人が再確認する必要がありますと考えています。

その心を一人一人が持って、行動することで“地域の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくり”につながることはないでしょうか。



## ● 骨粗しょう症から身を守ろう！

骨を強くするカルシウムを効率よく取るコツとは！



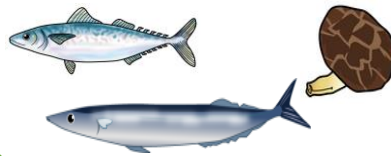
① とにかく毎日  
カルシウムを！

- ★牛乳、乳製品（ヨーグルト・チーズなど）
- ・大豆製品（豆腐・納豆など）
- ★魚介類（しらす干し・ししゃもなど）
- ★緑黄色野菜（小松菜・かぶの葉など）



② ビタミンDで  
カルシウムの  
吸収を高める！

- ★魚（鮭・サンマ・サバなど）
- ★きのこ類（きくらげ・干しシイタケなど）



③ ビタミンCが多い  
野菜・果物を十分に！

- ★果物（キウイフルーツ・いちご・柿・オレンジなど）
- ★野菜（赤ピーマン・ブロッコリー・じゃがいも・さつまいもなど）



新メンバー紹介  
高橋信行「真実、生きがいを感じ、全てを感謝できる人間になるために歩きます。」



### 「地域のお茶の間」

今月は“風鈴風飾り物”などです。  
9月30日（金）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