

● 今年1年を振り返って！！

地域の皆様には、今年1年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した。

地域への思いから始めた“みまもり活動”もまだまだ道半ばですが、今後とも仲間一丸となって“人を大切にする地域を目指して”皆様とともにこの活動を続けていきます。

皆様にはお身体に充分気を付けて、良いお年をお迎えください。

江戸川みまもり隊一同



★ 気をつけよう冬の温度差

～風呂場やトイレで気をつけること～



寒くなると血管が締まるため血圧が上昇しやすく、脳卒中や心臓発作が起こりやすくなります。

◎お風呂やトイレは要注意！ 脱衣場と浴室の温度差をなくす工夫をしましょう！

◎食事直後・飲酒時の入浴を控えましょう！

◎お湯の温度は低めにして、肩までつかないようにしましょう！

お湯の温度も40℃程度の低目。肩までお湯につからない方法も大切です！

◎お風呂の事故は冬場に集中。入浴前後には水分補給もしっかりと！



新メンバー紹介

大内 貞雄「みまもり隊来る頃と心待ちの言葉は逆に励まされます」

熊谷 富雄「信頼・希望・愛を基に地域に学び共に歩みたい」

「地域のお茶の間」
今月は“お楽しみ会”などです。

12月21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