



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165号
令和7年9月1日

2ヶ月ぶりに見守り活動を再開致しました。
秋を待ち望む地域の皆様お元気で過ごしてはいかがでしょうか？

【残暑とは】

暦の上で立秋を過ぎても残る、厳しい暑さのこと。明確な期間はありませんが、一般的には立秋から9月下旬頃までとされています。要するにカレンダー上では秋なのに、猛暑が続いている期間を【残暑】と呼びます。

【立秋】

二十四節気の一つで、歴の上で秋の始まりとされる日のこと。毎年8月7日頃。この日から15日間をさすこともある。



【9月の行事】

1日 防災の日
第3月曜日 敬老の日
23日 秋分の日

【残暑を快適に過ごすために】

1. 温度差の対策を

- 出かける時は羽織るものを用意する。
- 冷房の温度調節をし、直接風が当たらないよう工夫する。
- 入浴で体を温める。シャワーで済ませず、ぬるめのお湯にゆっくり浸かる。

2. 食事で体の中を整える

- 麺などで済ませていた方は特にこの時期栄養バランスに気を付ける。
- 疲労回復に良いビタミン B1(豚肉、鰻、大豆製品など)や、クエン酸(梅干しや柑橘類)がおすすめ。
- 体を温める生姜、にんにく、ニラ、根菜類も取り入れると良い。
- 冷たいものの摂りすぎに注意。



3. 良質な睡眠を心掛ける

- 寝苦しい夜はエアコンのタイマー機能を使用する。
- 寝る1～2時間前に入浴を済ませ、パソコンやスマホの使用を控える。

4. 適度な運動で自律神経を整える

- 涼しい時間帯にウォーキングやストレッチなどの軽い運動を取り入れることにより、夏の疲れや不調の改善に役立つ。

『地域のお茶の間』

9月26日(金)

江戸川コミュニティ会館

午前 10 時から 12 時

お月見の貼り絵 ※飲み物持参下さい

次回開催:10月24日(金)



『みんなのいこい』

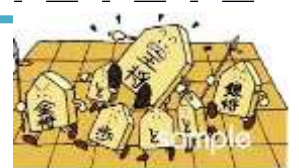
9月25日(木)

なごみの家瑞江

午前 9 時 30 分から 11 時 30 分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀

次回開催:10月23日(木)



皆様のご来場をお待ちしています

江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

事務所：江戸川区江戸川 1-11-3 (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