



1月

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121号
令和4年1月1日

明けましておめでとうございます
地域の皆様には今年一年お元気で過ごされることを祈ります
本年もよろしくお願い申し上げます 江戸川みまもり隊一同



【「温活」しましょう！】

高齢になると、体が冷えやすくなる。慢性的な冷えは健康の大敵だ。寒さが本番になるこれから、運動や食事など生活習慣を見直し、体を温める「温活」を試みましょう！

温活をすると代謝や免疫力が上がり、冷え以外の体の不調も良くなる

【暮らしの中で「温活」を心がけよう！】

- 毎日20～30分のウォーキングをする
- 自宅でスクワットや左右のもも上げ、つま先立ちを1日30回
(朝昼晩、10回ずつ3セットでもよい)
- 片足で左右1分ずつ立つ
- 食事は魚・大豆製品・卵などでたんぱく質を十分に摂る
- みそ汁や汁物にネギやショウガなどの薬味を使う

※無理せず、できる範囲で取り組みましょう

(12/2(木)読売新聞より抜粋)



●新メンバー紹介

渡辺秀美「地元なので皆様とお話しできるのを楽しみにしています」

「地域のお茶の間」

1月21日(金)

“茶話会”

10時30分～11時30分

江戸川コミュニティ会館 集会室1



「男のいこい」

1月6日(木)

なごみの家 瑞江

9時30分～11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀



ご来場をお待ちしております

江戸川みまもり隊事務所

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

<連絡先>
代表 伊久美 明