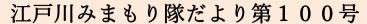


江戸川みまもい隊だより

"江戸川みまもり隊は、今日もまちを歩く"





平成24年1月の第1号発行以来多くの皆様のご理解とご協力のお陰を持ちまして、この度第100号の発行となりました。

誠にありがとうございました。

これからも地域の方とのつながりを求めて、地域の皆様に愛される"みまもり隊だより"の発行に努めていきたいと思います。



感染リスクを避けつつできるフレイル予防

新型コロナウイルス感染 症は、まだ終息の見通し が立ちそうにありません。

感染を防ぐため、外出を 避け、自宅でじっとして いては、筋力の低下や 食事量の減少で「フレイ」 ル」が心配です。

体を動かす

- ▶人混みを避けながら、 散歩や買い物に
- ▶テレビ体操やインターネットの動画を参考に、室内で体操



生活ペースを崩さない

- ▶入浴や睡眠など、ふだん通りの生活を心がける
- ▶宅配や配食サービス も活用し、栄養のある 食事に



感染予防対策

- 人混みをさける。
- こまめに石けんで、 手洗いをする。
- ・定期的に換気をする。
- 必要なときはマスクをする。

間接的にでも 人とつながる

▶家族や友人と電話やメ ールで連絡を取り合う



気持ちを明るく

- ▶1日20分程度の日光浴
- ▶家でできる趣味に取 り組む
- ▶暗いニュースを気に しすぎない



(読売新聞令和2年3月9日「新型コロナ乗りきろう」より抜粋

皆様へのお知らせです

4月の「地域のお茶の間」「男のいこい」は、コロナウイルス感染症予防のため、 中止します。——

皆様のご理解とご協力をお願い申し上げます。

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