



# 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100号  
令和2年4月1日

## 江戸川みまもり隊だより第100号

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もちまして、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っております。



### ◆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

**生活ベースを崩さない**

- ▶ 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

**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

### 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。

(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、新型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