



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93号

令和元年9月1日

日頃からの声掛け、挨拶を大切にしましょう！

日常生活において、隣近所との最低限の挨拶をすることで、少しでも安心した生活ができるのではないのでしょうか。

私たちは“人と人のつながりを求めて”この8年間のみまもり活動を行ってきました。

これからも、この地域で出来ることを全力で取り組んでいきます。



季節の変わり目 = 体調の変わり目

残暑もまだ厳しく油断できません。特に熱中症には今まで以上に気を付けてください。気温が昼高く、夜下がるとついつい水分をとらず、脱水を起こすことが多くなります。

夏場の温度を低くしたエアコン、冷たい食べ物、冷たい飲物などによる「冷え」からくる体調不良を起こしやすいので、体をいたわりながらお過ごしください。

《快適に過ごすための方法》

- ・体を温める：38～40度位のお湯でゆっくり半身浴をして体を芯から温める
- ・早寝早起きをする：免疫力が高まる
- ・食事に気を付ける：バランスの良い食事
- ・太陽の光を浴びて運動をする：ウォーキング、散歩
- ・積極的に水分をとる：気温が下がると喉の渴きが感じにくくなる



だれでも気軽に集まれる“場”
ご来場をお待ちしています。



「地域のお茶の間」

9月27日(金)

お好み焼

午前10～12時 お好み焼きなど

午後1時30分～3時 歌など

みまもり隊事務所

(10月は「猫のストラップづくり」
などです)



「男のいこい」

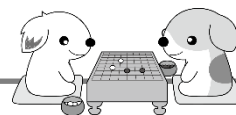
今月は 9月5日(木)

来月は10月3日(木)です

午前9時30分～11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀など

なごみの家 瑞江



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