



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95号
令和元年11月1日

● 地域交流会の開催について

去る10月10日（木）江戸川2丁目都営団地において、都営住宅住民、江戸川2丁目保育園児、江戸川みまもり隊の総勢45名で手品・けん玉などで交流会を行いました。皆様のご協力に感謝します。ありがとうございました。

皆でアンパンマン体操



《エドガワスマイルコミュニティ祭りへの参加について》

去る10月27日(日)江戸川2丁目コミュニティ会館及び江戸川中央公園において、ものづくり体験、フリーマーケットで初めて参加しました。多くの皆様のご参加、ご協力に感謝いたします。



新メンバー紹介

- 本間 洋子 「訪問先の方への親身な姿にボランティアの心構えを覚えました」
- 福田 シツエ 「初めての訪問で、なごやかさとか良いふれあいを感じました」

寒い時期の健康管理

11月に入り寒さが増し、血圧が上がりやすくなります。高血圧を予防するには ①塩分のとりすぎに注意 ②肥満を防ぐ ③ストレスの解消 ④適度な運動 ⑤たばこやお酒は控えめに また、ヒートショックにも気を付けましょう。



「地域のお茶の間」 11月22日（金）

午前10時～12時 “干支（ねずみ）の折り紙”

午後1時30分～3時 歌など

みまもり隊事務所

（12月はクリスマス会です）



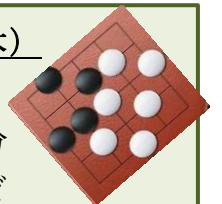
「男のいこい」 11月7日（木）

来月は 12月5日（木）

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



皆様のご来場をお待ちしています。

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