



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98号
令和2年2月1日

● 地域交流会の開催について

1. 日 時 令和2年2月20日（木）10時から11時30分
2. 場 所 東篠崎都営団地集会室
3. 参加者 東篠崎都営団地住民・東篠崎保育園園児・江戸川みまもり隊
4. 内 容 手品・けん玉・歌など

多くの皆様のご参加をお待ちしています。



フレイル（虚弱）を予防して笑顔で毎日を過ごしましょう

年をとって筋力、認知機能、社会とのつながりが低下することをフレイル（虚弱）といいます。

フレイルに負けないからだを作る3つの生活習慣



1. 栄養とお口の健康

(1) バランスの良い食事をとりましょう。(2) よく噛んでしっかり食べましょう。

2. 運 動

(1) 毎日、今より10分多く体を動かすよう意識しましょう。

(2) いつまでも元気な体を維持するには、筋肉や関節、骨などの運動器が大切です。

ウォーキングなどの有酸素運動と足腰の筋力トレーニングなどで運動器をぜひ鍛えましょう。※運動器とは、骨、関節、筋肉、靱帯、神経といった人間のからだの動きを担当する組織・器官のことです。

3. 社会参加

(1) 外出の機会が減り、家に閉じこもるようになることがフレイルの入り口です。

外に出かけることで、体を動かし、人と交流する機会を増やしましょう。

(2) くすのきクラブなどの地域活動やボランティア活動、サークル活動、趣味、就労など、自分に合った活動を見つけ、参加することが大切です。

ーフレイルについて健康サポートセンター《03-3678-6441》に聞いてみましょうー

地域のお茶の間

2月28日（金）

午前10時～12時：“お汁粉”

午後1時30分～3時：歌など

みまもり隊事務所

（3月27日は「健康講座」の予定です）



男 の い こ い

2月6日（木）

午前9時30分～11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀

なごみの家 瑞江

（次回は3月5日です）



皆様の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