



# 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154号

令和6年10月1日

地域の皆様お元気ですか！！

秋の深まりを待ちわびる時期です。

くれぐれもお体に気をつけて下さい。



《秋は高齢者にとって体力を強化する絶好の季節です》  
冬に向けて体力をアップしましょう！！

## 1. 適度な運動

気候が穏やかで、外での活動がしやすい季節です。ウォーキングや軽い体操を取り入れて、体を動かしましょう。



## 2. 季節の食材を楽しむ

美味しい食材が豊富です。さんま、鮭、かぼちゃ、さつまいも、りんご、きのこなど、旬の食材を使った料理を楽しみましょう。これらの食材は栄養価が高く、免疫力を高めるのに役立ちます。



## 3. 体温調節に注意

日中と夜の気温差が大きいことがあります。薄手の重ね着や羽織物を用意して、体温調節をしやすいきましょう。



## 4. 十分な睡眠

早寝早起きを心がけ、十分な睡眠をとることで体力を維持しやすくなります。



## 5. 乾燥対策

乾燥しやすい季節です。加湿器を使ったり、保湿クリームを使用して、肌や鼻の乾燥を防ぎましょう。



## 6. 社会的なつながりを大切に

日照時間が短くなり、孤独感を感じやすい季節でもあります。「趣味」や「地域のお茶の間」「みんなのいこい」に参加して、交流を大切にしましょう。



## 新メンバー紹介

● 高田 良介… できる範囲で参加させていただきます。宜しくお願いします



### 「地域のお茶の間」

10月25日（金）

江戸川コミュニティ会館

午前10時から12時

「ペットボトルキャップで作る

ストラップ」作り

次回開催日：11月22日（金）



### 「みんなのいこい」

10月24日（木）

なごみの家瑞江

9時30分から11時30分

将棋・囲碁・オセロ・麻雀

次回開催日：11月21日（木）



皆様のご来場をお待ちしています

江戸川みまもり隊 代表 伊久美 明

事務所：江戸川区江戸川1-11-3（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