

地域交流会の開催について

去る6月17日（月）東篠崎都営団地絆会館で東篠崎都営団地住民・東篠崎保育園園児・みまもり隊43名で手品・けん玉・歌などの地域交流会を行いました。多くの皆様のご協力に感謝いたします。ありがとうございました。



《 熱中症に注意！！ 》

「熱中症」とは、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。

症 状

- めまい、立ちくらみ、手足のしびれ、筋肉のこむら返り、気分が悪い、頭痛、吐き気、嘔吐、倦怠感、虚脱感
- 重症になると、返事がおかしい、意識消失、けいれん、からだが熱い

厚生労働省：熱中症予防リーフレットより抜粋

熱中症が疑われる人を見かけたら！

涼しい場所へ

エアコンが効いている部屋や風通しの良い日陰など涼しい場所へ避難させる。

体を冷やす

衣服をゆるめ、体を冷やす。特に首の回り、脇の下、足の付け根など。

水分補給

水分・塩分・経口補水液などを補給する。

※自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

「地域のお茶の間」

7月26日(金)午前10時～12時

ゲームと健康ゴム体操

なごみの家瑞江

午後1時30分～3時 歌など

みまもり隊事務所

(8月は介護予防などです)



「男のいこい」

7月4日(木)

来月は、8月1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