

日々常に“地域への思い”で今年1年地域の皆様と共に、毎月のみまもり活動などをご理解とご協力を頂きまして、誠にありがとうございます。来年も引き続きまして、よろしくお願いいたします。



江戸川みまもり隊一同



●今年の短い秋が過ぎ、体調の管理が難しい冬を迎えることになりました。

- ★季節性の感染症（かぜ、インフルエンザ）
- ★感染性胃腸炎（ロタウイルス、ノロウイルス）
- ★血行障害（狭心症、心筋梗塞）
- ★ヒートショック（風呂に入る時、暖かな居間→寒い脱衣所→お風呂と温度差あり、夜起きてトイレに行くときの温度差）にも注意してください。

**かぜは万病のもとと云われています、かぜとインフルエンザにご注意ください。**

1. せき、くしゃみが出るときはマスクをするなど、せきエチケットを守りましょう
2. 外から帰ったら手洗い・うがいをしましょう
3. 休養・栄養・水分補給をしましょう
4. 適度な室内加湿・換気をしましょう
5. ワクチン接種について、かかりつけ医と相談しましょう
6. 必要なとき以外は、人込みへの外出を控えましょう



### 新メンバー紹介

小谷野 啓子 「訪問時に体調や日常のことなど親身に聞いてあげることが大切だと思いました」

### 「地域のお茶の間」

12月20日（金曜日）

午前10時～12時 | 午後1時30分～3時

“クリスマス会” | 歌など

なごみの家 瑞江 | みまもり隊事務所

次回 1月24日は

「カラクリカレンダー作り」です

### 「男のいこい」

12月5日（木曜日）

新年は1月16日（木曜日）

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



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